

Крошка С.А. Формування культури здоров'я студентів / С.А.Крошка // Освіта Донбасу. – 2009. – № 3-4 (134-135). – С. 81-88.

### **Формування культури здоров'я студентів**

Крошка С.А.

У статті визначені актуальні проблеми формування культури здоров'я та розвитку спорту підростаючого покоління в останні роки на основі наукової та методичної літератури. Узагальнено досвід про послідовне управління фізичним вихованням студентів Лисичанського педагогічного коледжу. Визначено ефективні шляхи й форми роботи викладача фізичного виховання з формування культури здоров'я та розвитку спорту у позакласній роботі.

Ключові слова: інновація, фізичне виховання, особистість, інтерактивні методи, культура здоров'я.

### **Формирование культуры здоровья студентов**

Крошка С.А.

В статье определены актуальные проблемы формирования культуры здоровья и развития спорта подрастающего поколения в последние годы на основе научной и методической литературы. Обобщено опыт о последовательном управлении физическим воспитанием студентов Лисичанского педагогического колледжа. Определены эффективные пути и формы работы преподавателя физического воспитания по формированию культуры здоровья и развития спорта во внеклассной работе.

Ключевые слова: инновация, физическое воспитание, личность, интерактивные методы, культура здоровья.

## **Forming of culture health of students**

Kroshka S.A.

In the article are defined the actual problems of forming of culture of health and development of sports of rising generation in the last years on the basis of scientific and methodical literature. It is generalized experience about the successive management by physical education of students of college. It is defined the certain level of quality of knowledge, abilities and skills of students in the subject „Physical culture” and effective ways and forms of work of teacher of physical education from forming of culture of health and development of sports in extracurricular work.

Keywords: of culture health, physical education, innovation, person, interactive methods.

**Крошка С.А.**

### **Формування культури здоров'я студентів**

Фізичне виховання відіграє важливу роль у формуванні підростаючого покоління, зміцнення і збереження здоров'я, підвищення працездатності, підготовці до життя, майбутньої професійної діяльності. Національна Доктрина розвитку фізичної культури і спорту в Україні орієнтує українське суспільство на поетапне формування ефективної моделі розвитку фізичної культури і спорту на демократичних засадах [6]. "Фізичне виховання і масовий спорт повинні стати важливою складовою процесу повноцінного розвитку людини та її виховання, дієвим засобом профілактики захворювань, забезпечення довголіття, організації змістовного дозвілля" [7, с. 4].

Останнє десятиріччя було важливим для багатьох сфер життя нашої держави. Реформування торкнулось і питання здоров'я. Перед Україною сьогодні стоїть завдання відпрацювання зовсім іншого менталітету, у центрі якого цінність здоров'я як на рівні окремої особистості, так і нації в цілому.

Це передбачає переосмислення підходів формування здоров'я кожної людини всіма відповідальними державними структурами.

Україна приєдналась до загальновізної в світі політики здоров'я з її нормативними й правовими актами, які закладені в головних документах світового і європейського співтовариства.

Основним завданням поряд із підвищенням ефективності фізичного виховання студентів визначено також розвиток валеологічної освіти, повноцінне медичне обслідування, оптимізація режиму навчально-виховного процесу. Основний напрямок: знайомство студентів з особливостями і засобами фізичного розвитку і людського організму, формування потреби людини до фізичного самовдосконалення, сприяння вихованню культури здорового способу життя.

Але не всі студенти мають високий рівень культури здоров'я. Низький рівень культури здоров'я молоді багато в чому зумовлений відсутністю інтересу до своєї особистості взагалі і до культури здоров'я зокрема.

Для розв'язання проблеми здоров'я взагалі і формування культури здоров'я зокрема є необхідні науково теоретичні передумови. Вони відтворенні у працях філософів та соціологів (Ю. Лисицин, О. Сахно, Л. Сущенко, Л. Рубіна), психологів (С. Бондаренко, Ю. Орлов, В. Ясвін), педагогів (Г. Максименко, Г. Зайцев, Н. Новикова), медиків (М. Амосов, Г. Опанасенко, В. Войтенко), спеціалістів у галузі фізичного виховання (В. Горашук, І. Нікітін, В. Зайцева).

Сучасними науковцями визначаються педагогічні шляхи формування культури здоров'я, виходячи з ідеї інтеграції таких дисциплін як педагогіка, психологія, медицина, валеологія, біологія, фізична культура, фізіологія, гігієна, ТМФВ, рухливі ігри тощо, розвиваючого та виховуючого навчання, орієнтує студентів на саморозвиток та самооздоровлення на базі глибокого самопізнання й адекватної самооцінки власного здоров'я.

Мета даної статті полягає в тому, щоб показати значущу роль фізичної культури і спорту для студентів та ознайомити з досвідом роботи викладачів фізичного виховання в Лисичанському педагогічному коледжі.

Проблема особистості людини, її сутності і існування мають цілу кількість різних аспектів, але головний серед них – взаємозв'язок соціального і біологічного, духовного й природного. З одного боку, людина – найвища сходинка розвитку біологічної еволюції, елемент живої природи. З іншого боку, вона – активний учасник розвитку матеріального і духовного виробництва, будівник духовних цінностей, суб'єкт соціального життя.

Духовне здоров'я – це спосіб розбудови особистості, це, образно кажучи, зустріч із самим собою – своєю душею, внутрішнім "Я". Це вихід до вищих, ціннісних інстанцій формування, конструювання особистості та її менталітету. Це - провідний фактор смислової гармонізації, поєднання образу світу з моральними законами.

Необхідним для формування духовного світу студентів виступає системний підхід. Він забезпечує цілісний, ієрархічний, взаємозалежний і відкритий процес залуження студентів до цінностей у їх постійному розвитку й саморозвитку, а також наступність і безперервність цього процесу, тобто постійне ускладнення та урізноманітнення змісту і напрямків розвитку моральних чеснот, його комплексність і інтегрованість, які полягають в організації взаємодії навчання й виховання, поєднання зусиль сім'ї.

Єдність духовної і рухової сторін в фізкультурній діяльності буде формувати гармонію сутнісних (духовних і тілесних ) сил студентів. "Духовна сфера культури пов'язана тісним чином з тілесним буттям людей, їх фізичним станом і є культурною цінністю" [2, с. 93].

Фізична культура, як ніяка інша сфера культури, утримує у собі найбільший потенціал відтворення особистості як цінності у своїй тілесно-духовній єдності. Тому культура діяльності набуває суспільно-корисну

значимість, оскільки її предметом, метою і головним результатом є розвиток самої людини.

Важливим фактором збереження психічного здоров'я студентів є диференційований підхід. Працюємо з усіма студентами, але особливу увагу звертаємо на тих, які мають труднощі. Досвід показує, що застосування під час навчання в коледжі диференційованого, відповідно до індивідуальних особливостей студентів підходу, дає позитивний ефект як у педагогічному, так і в психологічному планах.

Фізична культура глибоко і різнобічно впливає на організм. Усі органи і системи органів, при правильному дозуванні, будуть працювати узгоджено, без істотних відхилень.

Завдяки регулярним вправам розвивається не тільки краса тіла, гармонія рухів, але й формується характер, загартовується сила волі. Фізичні вправи дають естетичну насолоду.

Невід'ємною частиною системи виховання в нашій країні є систематична позааудиторна робота зі студентами.

Позааудиторна робота – це спеціально організовані заняття, які сприяють поглибленню знань, розвитку умінь та навичок, задоволенню і розвитку інтересів, здібностей і забезпечення розумового відпочинку студентів. Головна мета роботи – створення умов для особистісного розвитку і творчої самореалізації кожного студента. Необхідно формувати цілісну наукову картину світу, сучасний світогляд, творчі здібності і здатність до самостійного наукового пізнання, самоосвіти й самореалізації особистості, формувати здоровий спосіб життя і культуру здоров'я, розвивати досягнення у спорті.

У ході виховної роботи викладачі враховують побажання самих студентів, їх ініціативні пропозиції і дії. Це дуже важливо, бо уміле управління цим процесом сприяє розвитку їх самодіяльності, дає можливість проявити свій почин, свої початкові здібності, підвищує їх

відповідальність. Позааудиторна робота організується на основі студентського самоврядування при тактичному педагогічному керівництві.

Організація позааудиторної роботи студентів – важлива й складна проблема. Вільний час студентів у коледжі значною мірою педагогічно керується і координується. Керівництво здійснюється в режимі, що враховує такі принципи положення, як дотримання гігієнічних норм, відповідність діяльності студентів віковим особливостям, забезпечення всебічного розвитку шляхом організації рухової активності, гармонійне поєднання при цьому завдань розвитку особистісних можливостей кожної дитини й формування її суспільних інтересів.

Основними завданнями по формуванню культури здоров'я студентів є:

- формування принципово нового підходу до свого здоров'я, спрямованого на його збереження й зміцнення;
- акцентування уваги на можливостях свого організму;
- диференційований підхід до різних методик оздоровлення і лікування тих чи інших захворювань;
- уміле використання медико-валеологічних знань;
- пропагування ідеї здорового способу життя;
- знайомство з досягненнями науки валеології, біології, медицини, фізичної культури, в галузі культури здоров'я людини.

Процес формування культури здоров'я реалізується в декілька етапів: самопізнання свого організму, рівня культури здоров'я; самооцінювання стану свого здоров'я; самооздоровлення.

Позааудиторна робота являє собою систему організованих занять по формуванню культури здоров'я студентів. Розповсюдженою формою позааудиторної роботи є предметні вечори і виховні години. Тематика різноманітна і залежить від інтересів студентів, які вивчаються за допомогою бесід, анкетних опитувань і іншими способами. Вони присвячуються видатним вченим в тій чи іншій області знань. Студенти

готують до вечорів невеликі виступи, мета яких не тільки повідомити цікаві дані, але й залучити до активної бесіди інших.

Ми вивчали формування культури здоров'я студентів у позакласній роботі. З цією метою зі студентами проводилися бесіди, анкетування, практичні заняття й інші форми та методи роботи. Було встановлено, що 32,8% студентів мають низький рівень культури, не відчують потреби в самооздоровленні, займаються самолікуванням, переоцінюють резервні можливості свого організму. У зв'язку з цим поширюється захворюваність серед студентів.

Нами проводилися спостереження за студентами як на заняттях фізичної культури, так і в позааудиторній роботі (гуртки спортивні, змагання, вікторини, естафети). З'ясувалося, що особливою популярністю користуються спортивні ігри та Дні здоров'я. У результаті спостереження ми дійшли такого висновку: недостатньо приділяють уваги проблемі здорового способу життя студенти; не завжди піклуються про власне здоров'я. Були визначені медико-гігієнічні знання студентів, широта кругозору; уявлення про здоровий спосіб життя, його значення; розуміння ними ролі рухової активності, раціонального харчування, чергування видів діяльності, відпочинку, сну для збереження і зміцнення здоров'я, для підтримки високої працездатності і успішного навчання.

Взаємини будувалися на основі довіри, взаємодопомоги. Майже всі студенти брали участь в обговоренні різноманітних питань і з задоволенням давали відповіді, бо їх піклували результати досліджень. Так було проведено бесіду – анкетування по розумінню поняття культура здоров'я студентами спеціальності "Фізичне виховання" ОКР "Бакалавр" та "Молодший спеціаліст".

З'ясувалося, що 45% студентів розуміють поняття культура здоров'я та його сутність, 43% - зводять культуру здоров'я до здорового способу життя, 4,25% - дають власне формулювання поняття культури здоров'я, 7,77% - не знають поняття і сутності культури здоров'я. Основна частина студентів

вважає, що основа здорового способу життя – це відсутність шкідливих звичок, ранкова гімнастика, раціональне харчування. Більше нічого не згадувалось. Але хочеться відмітити, що студенти ОКР "Бакалавр" більш серйозно віднеслися до справи і більше уваги приділяють ЗСЖ.

Нами було проведено аналіз медичної документації, де визначали стан здоров'я студентів. Розповсюдженими хворобами є: захворювання шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної системи, органів зору і органів дихання. Фактор, який схиляє до розвитку хвороби – гострі респіраторні інфекційні хвороби. При цьому знижується імунітет і загострюються хронічні хвороби.

Установлено, що гострими респіраторними інфекціями найчастіше хворіють ті студенти, які вже мають різні порушення у стані здоров'я.

Аналізуючи найбільш імовірні причини виникнення цих патологічних станів, ми дійшли висновку про те, що такої значної їх кількості могло б не бути, якби студенти:

- 1) мали глибокі медико-валеологічні знання;
- 2) вивчали індивідуальні особливості свого організму, прагнучи до самопізнання;
- 3) уміли адекватно оцінювати свої можливості, стан здоров'я;
- 4) уміли правильно організовувати свою життєдіяльність, уникати дії шкідливих факторів на організм;
- 5) використовувати валеологічні і гігієнічні заходи для збереження й зміцнення здоров'я;
- 6) прагнути до самоосвіти з валеологічних знань.

Для визначення рівня фізичної активності ми вивчали документацію на кожного студента спеціальності "Фізичне виховання". Нас цікавило, скільки студентів займаються в основній, спеціальній та підготовчій групах, хто з них ще додатково займається спортом. Чи здійснюється індивідуальний підхід до кожного студента в залежності від наявних захворювань і чи можливий він взагалі.



У результаті дослідження з'ясувалося, що індивідуальний підхід до кожного студента, який має будь - яке захворювання, не завжди можливий. Адже більше 80% студентів займаються в основній групі і мають різні порушення стану здоров'я.

У підготовчій групі займаються студенти, які, як правило, мають виявлену патологію різних органів і систем організму. Проте заняття в цій групі охоплюють не всіх, хто їх потребує, і тому не можуть вирішити проблему оздоровлення в цілому.

Анкетування допомогло визначити рівень медико-валеологічних знань і умінь, фізичного і психічного здоров'я, соціальної відповідальності, способу життя, творчої активності. Ця анкета становила особливу цінність, оскільки дозволила детально вивчити їхню самооцінку всіх критеріїв і показників культури здоров'я.

Перед анкетуванням студентам було роз'яснено мету дослідження, його значення для подальшого удосконалення навчально-виховної роботи по формуванню культури здоров'я.

Ми зробили аналіз і оцінили рівень сформованості культури здоров'я кожного студента спеціальності "Фізичне виховання" в цілому. *Таблиця 2*

Таблиця 2

Рівень культури здоров'я студентів спеціальності "Фізичне виховання"

Рівні	Групи %			
	15/1АФ	25/2АФ	35/3АФ	45/4АФ
Високий	25,9	33,2	30	58,5
Середній	28,6	26	40	26,6
Низький	45,5	40,8	30	14,9
Усього	100	100	100	100

Як бачимо, що не всі студенти мають однаковий рівень культури здоров'я. У студентів I курсу переважає низький рівень – 45,5%, II - 40,8%, у III – 30%. Відрізняється IV курс, бо у них всього 14,9. Ці студенти більш

займаються самоосвітою і самоздоровленням, самовдосконаленням і збереженням здоров'я.

Для самоаналізу стану здоров'я та самопочуття використовували анкету Корольова С.В. Після аналізу анкетування з'ясували, що 10% студентів мають відмінний загальний стан і сума їх очок перевищує 80; 30% студентів мають від 70 до 80 очок. Це свідчить, що вони ведуть здоровий спосіб життя, дотримуються позитивної позиції. Але деякі аспекти все ж таки не контролюють; 38 % - мають середній стан здоров'я, не завжди звертаються за допомогою до лікарів, займаються самолікуванням, нераціонально харчуються; 13% мають поганий стан здоров'я і самопочуття, не розуміють позитивного впливу рухової активності на організм, різко відчують зміну погоди.

Для детального самоаналізу і самопрогнозу стану свого здоров'я студентам запропонували карту самооцінки здоров'я. На практичних заняттях і на заняттях з фізичної культури, фізіології вимірювали артеріальний тиск до і після фізичного навантаження (20 присідань за 30 сек.), вилічували пульсовий тиск; підраховували частоту пульсу (ЧП), дихальних рухів за 1 хвилину та інше.

У карті студенти вказували фактори, які безпосередньо впливають на організм людини: рух, режим праці (навчання) і відпочинку, харчування, сон, шкідливі звички. В ній враховувались наявні хронічні захворювання, частота їх загострень, частота гострих респіраторних захворювань (ГРЗ) на рік.

Заповнення карти викликало інтерес, оскільки всі турбуються про здоров'я. Причини: неправильне харчування, недостатня рухова активність, недотримання режиму праці (навчання) і відпочинку, шкідливі звички.

У деяких виявився зниженим чи підвищеним АТ, було порушено співвідношення між ростом і вагою тіла. Це дало поштовх аналізувати і шукати нові підходи до свого здоров'я.

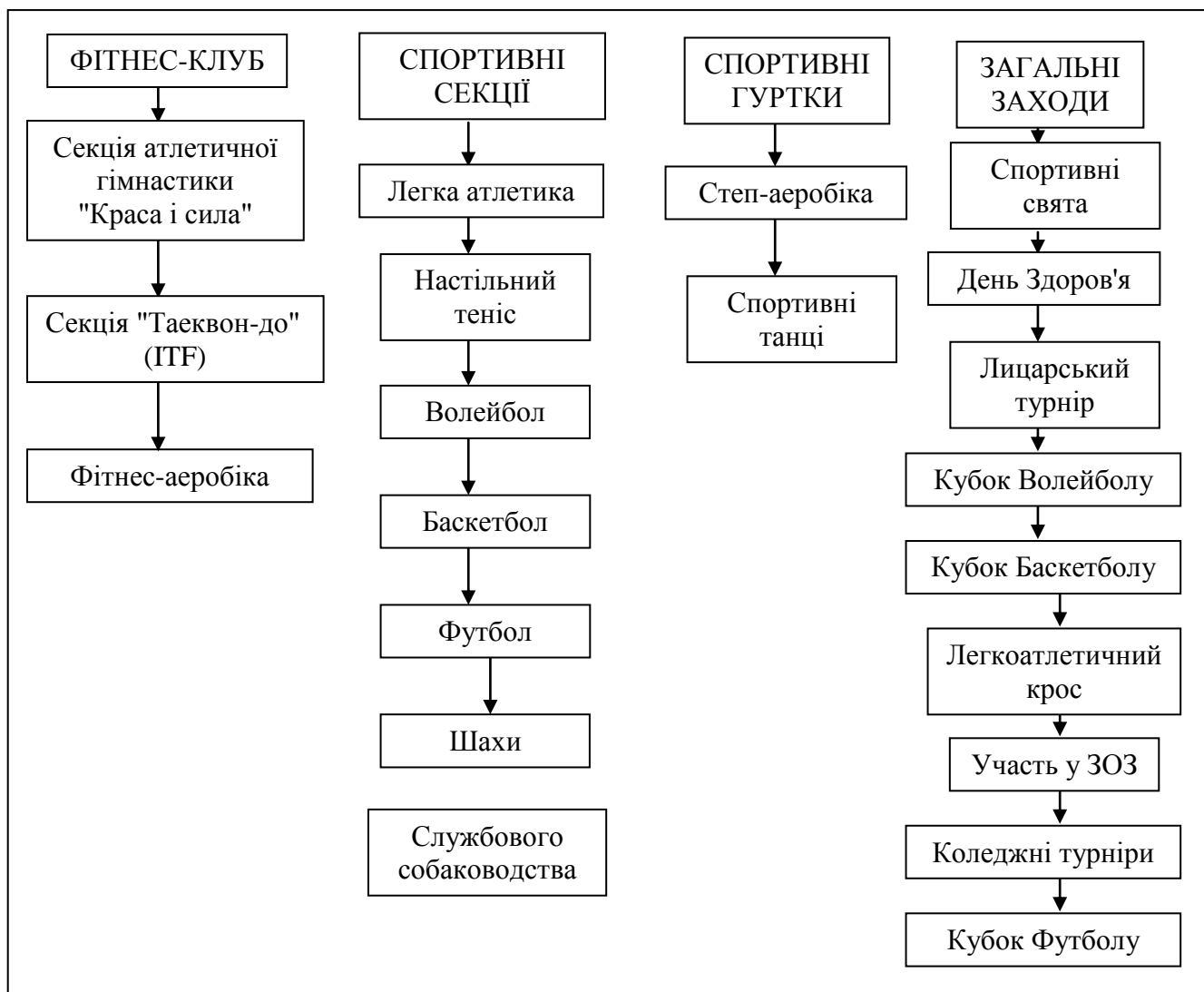
В коледжі формується і забезпечується всебічний розвиток здоров'я студентів; підвищується рівень фізичної підготовленості; формуються і поліпшуються основні життєво-важливі рухові навички, вміння та знання. Реалізуються завдання завдяки чітко поставленій меті: забезпечення необхідного рівня розвитку життєво важливих рухових навичок і фізичних якостей; формування морально-етичної культури студента; виховання інтересу і звички до самостійних занять фізичною культурою і спортом; набуття навичок здорового способу життя.

Значного успіху в цьому досяг наш педколедж, завдяки функціонуванню спортивно-молодіжного руху: "Твоє здоров'я – в твоїх руках". *Рисунок 1*

Спортивно-молодіжний рух включає роботу фітнес-клубу, спортивних секцій, спортивних гуртків та проведення загальних заходів коледжу.

Сучасною і інноваційною формою проведення позааудиторного дозвілля є робота секції "Таеквон-до" (ITF). Неодноразово студенти коледжу займали призові місця на чемпіонатах України, першості та кубку Донецької, Луганської областей та першості інституту ФК і спорту з косіки-карате та кіокушин-кай карате.

*Рисунок 1 Спортивно-молодіжний рух "Твоє здоров'я – в твоїх руках"*



Актуальним на етапі формування здорового способу життя є проведення фітнес – аеробіки. В стінах коледжу відбуваються різноманітні заходи з участю команди коледжу.

Учасниці обласного конкурсу "Міс Аеробіка ЛНПУ – 2008" з завзяттям і бажанням представляли свої досягнення у Луганському національному педагогічному університеті.

Ефективною є робота спортивних секцій. З великим бажанням студенти відвідують секцію футболу. Збірна команда коледжу з футболу в цьому навчальному році зайняли I місце в зональних обласних змаганнях серед закладів I – II рівнів акредитації.

Різнманітною і цікавою є секція волейболу. Вона поєднує в собі спорт і відпочинок, є засобом для підтримування здоров'я та відновлення

працездатності. Дана секція є найбільш чисельною, тому що яскраво проявляється емоційність, доступність, що ґрунтується на простоті правил гри та нескладності обладнання. Цей навчальний рік був плідний і для збірної команди з волейболу. Юнаки зайняли I місце, дівчата – I.

Цікавлять студентів не тільки рухливі і спортивні ігри, але й види інтелектуального розвитку. Із задоволенням студенти відвідують секцію шахів та шашок. Збірна команда коледжу стала призером на зональних змаганнях з даного виду спорту.

Не менш інтригуючими проходять змагання з тенісу. Збірна команда коледжу серед юнаків та дівчат посіла призові місця на обласній зональній спартакіаді серед ВНЗ I – II рівнів акредитації.

Степ – аеробіка приваблює емоційністю та співзвуччям сучасного танцю, дозволяє зменшити монотонність у виконанні рухів, сприяє розвитку фізичних та естетичних якостей, зміцненню здоров'я.

Легка атлетика об'єднує більшість загальнодоступних вправ, що змалку супроводжують в повсякденному житті і тому є одним із найбільш масових видів спорту.

З завяттям студенти відвідують секцію службового собаководства.

Наступною формою роботи є загальні заходи коледжу та міста. Нетрадиційні спортивні змагання набули популярності серед студентів – їх проведення - це добрий настрій та виховання волі до перемоги.

Найбільш популярнішим є проведення Днів Здоров'я. Вони включають все різноманіття методів і засобів формування культури здоров'я студентів, проведення змагань, турнірів, вікторин, конкурсів, виступів художньої самодіяльності. Девізом проведення всіх заходів є слова *"Здорові люди – це найцінніший скарб держави"*.

Традиційним є проведення спортивного свята "В здоровому тілі – здоровий дух", присвячений Дню фізкультурника. Цей захід присвятили до проведення Олімпіади у Пекіні та досягнень України на Олімпійських обряях.

Заслуговує на увагу і наукова робота викладачів та студентів спеціальності фізичного виховання. Викладачі приймають активну участь у Міжнародних та Всеукраїнських науково-практичних конференціях в області фізичного виховання. Взяли участь у огляді-конкурсі *"Панорама творчих уроків. Фестиваль Сузір'я"*. Студенти приймають активну участь у науково-практичних конференціях: *"Перший крок у науку"* в рамках відкриття Днів науки університету, *"Актуальні проблеми фізичного виховання в Україні"* (Стаханів, Луганськ).

За результатами обласного конкурсу *"На кращий стан фізичного виховання"* серед структурних підрозділів Луганського національного університету 2008 року Лисичанський педагогічний коледж посів I місце і був нагороджений грамотою і кубком.

Завдяки методичному забезпеченню виховного процесу та послідовній систематичній роботі викладачів фізичного виховання результативно здійснюються завдання щодо формування здорового способу життя. Це відображається в методичних матеріалах викладачів.

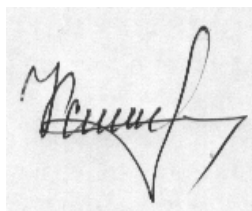
Висновок. Інтерес до проблеми розвитку спорту та вдосконалення здоров'я студентів обумовлений загальними тенденціями розвитку сучасної культури, сутнісними характеристиками культури здоров'я в становленні фізично, психічно і морально здорової особистості. В Україні відбуваються корінні перетворення системи освіти і тому проблема розвитку спорту набуває особливої уваги, оскільки становлення гуманістичної освітньої парадигми можливе лише на основі включення системи освіти в контексті національної і загальнолюдської культури. Аналіз спадщини великих педагогів, філософів, лікарів дозволяє зробити висновок про те, що обов'язковою умовою ефективного навчання саморозвитку особистості є формування культури здоров'я та заняття спортом. Предметом вивчення різноманітних наук є питання, які пов'язані із сутністю культури здоров'я, її роллю в установленні активного відношення індивіда до свого організму, розвитком духовно, психічно і фізично здорової особистості.

Подальша систематизація педагогічного досвіду, класифікація розробок та укладання на цих засадах технологій сприятиме розвитку педагогічної інноватики з формування фізичної культури особистості.

## Література

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я / Микола Михайлович Амосов. – К.: Здоров'я, 1990. –166 с.
2. Горащук В.П. Валеологія : Наука, навчальний предмет, культура, здоров'я / Валерій Павлович Горащук // Освіта на Луганщині . – 1997 . – №1–2 . –С. 92–95.
3. Горащук В.П. Організація навчально-виховного процесу з валеології в загальноосвітній середній школі / Валерій Павлович Горащук. – Луганськ.: Альма Матер, 2002. – 111 с.
4. Державний стандарт базової і повної середньої освіти. Проект. / Освіта України. – 2003. – №1-2. – С.11.
5. Кривошеєва Л.Г. Духовний розвиток особистості в процесі вивчення валеологічних дисциплін / Л.Г.Кривошеєва // Духовність як основа консолідації суспільства: Міжвід.наук.зб. – К.: 1999.Т. 16. – С. 451-454.
6. Національна доктрина розвитку освіти України у ХХ ст. Просит. К.: Шкільний світ, 2001. – С. 10. – (Нормативні документи).
7. Операйло С. Актуальність і проблеми модернізації системи фізичного виховання / С.Операйло // Фізичне виховання в школі. – 2006. - №1. – С. 3-5.

Підпис



Крошка С.А.