

УДК 378.015.31:796(477.62)

DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-2-174-182

Зубченко Людмила Вікторівна,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спеціальних дисциплін та фізичного виховання Донецького юридичного інституту, м. Кривий Ріг, Україна.

lyzubchenko@i.ua

<https://orcid.org/0000-0002-8173-086X>

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ДОНЕЦЬКОГО ЮРИДИЧНОГО ІНСТИТУТУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У системі людських цінностей і пріоритетів одне з найважливіших місць займає здоров'я людини, як процес збереження і розвитку її психічних і фізіологічних функцій, оптимальної працездатності життя. Рівень здоров'я населення визначається умовами праці та побуту, добробутом, загальною та гігієнічною культурою, тобто способом життя людини (Горашук, 2005).

Проблема формування здорового способу життя студентської молоді належить до найактуальніших проблем, вирішення якої обумовлює майбутнє держави та подальше існування здорової нації (Leger, 2013). Сьогодні сферою формування здорового способу життя дітей та молоді є система освіти. Згідно державної програми «Освіта» (Україна ХХІ століття) та «Національної доктрини освіти України у ХХІ столітті» стратегічним завданням освіти є виховання освіченої особистості, всебічний розвиток людини, становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я. Тому обов'язковим компонентом національної системи освіти мають бути знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я.

Зазначена проблема набуває ще більшого значення для сучасної вищої школи, про що свідчать документи Міністерства освіти і науки України, основні положення Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації». Тому обов'язковим компонентом національної системи вищої освіти мають бути знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я.

У ВНЗ навчально-виховний процес спрямований на всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток її талантів, розумових і фізичних здібностей тощо (Віленський, 2007). Тому проблема формування здорового способу життя студентської молоді займає провідне місце в практичній діяльності.

Досліджуваній проблемі було присвячено багато наукових праць та посібників за такими напрямками: формування здорового способу

життя школярів та студентської молоді у навчально-виховному процесі (В. Білик, А. Герасимчук, С. Ігнатенко, С. Лапаєнко, В. Лисяк, О. Маркова, К. Палієнко, В. Солнцева, С. Страшко та ін.); у позакласній діяльності (О. Гауряк, А. Гужаловський, О. Жабокрицька, Т. Лясота, В. Рева та ін.); у сім'ї (Т. Баєва, С. Свириденко, М. Шарапа та ін.).

Соціальний аспект формування здорового способу життя дітей і молоді відображено у працях А. Бойко, Н. Гундарьова, В. Крюкова, О. Сахно, Л. Сущенко. Медико-біологічний аспект розроблено у дослідженнях М. Амосова, Г. Апанасенко, Н. Борисенко, А. Мартиненко та ін. Психолого-педагогічний аспект формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді розглядали В. Бабич, Н. Бібік, О. Вакуленко, В. Васильєв, О. Ващенко, Л. Волкова, Г. Голобородько, О. Дубогай, В. Зайцев, В. Касаткін, Т. Кириченко, С. Кондратюк, Ю. Лісцин, О. Отравенко, В. Оржеховська, О. Савченко, О. Соколенко, Л. Сущенко, Н. Хоменко, Б. Шиян та ін.

Сьогодні у цьому напрямку продовжують працювати вітчизняні та зарубіжні вчені, серед яких слід назвати В. Войтенко, І. Гундаров, В. Куліков, І. Мурашов, В. Петленко, Є. Приступа, Л. Попова та ін.

На думку багатьох фахівців (Г. Апанасенко, С. Кирильченко, А. Магльований, Р. Раєвський та ін.) у студентів не сформована потреба піклуватися про своє здоров'я. Ситуація ускладнюється ще й тим, що більшість студентів нехтує елементарними нормами збереження свого здоров'я, що призводить до зростання соматичних захворювань, функціональних відхилень та психічних розладів.

Мета дослідження – визначити основні напрямки роботи щодо формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя студентів у навчально-виховному процесі Донецького юридичного інституту.

У ході дослідження використовувались такі методи: аналіз науково-методичної літератури для розкриття сутності «здоровий спосіб життя» та можливості його формування в процесі занять з фізичного виховання; педагогічне спостереження, метод анкетування для аналізу стану та проблеми формування здорового способу життя студентів Донецького юридичного інституту МВС України; метод математичної статистики для обробки отриманих результатів, які було отримано в процесі анкетування.

Формування здорового способу життя студентів – важливе стратегічне завдання, що стоїть перед закладом вищої освіти і може успішно вирішуватися у різних формах процесу фізичного виховання (Виленский, 2007). У цьому контексті завданням сучасної вищої школи є: використання здоров'язбережувальних технологій навчання; дотримання режиму рухової активності, поєднання рухового і статичного навантаження; організація збалансованого харчування; заміна авторитарного стилю спілкування на стиль співробітництва, створення емоційної сприятливої атмосфери навчання; формування у

студентів усвідомлення цінності здоров'я, культивування здорового способу життя тощо (Андрощук, 2006; Орен, 2015).

Процес фізичного виховання студентів в Донецькому юридичному інституті МВС України (ДЮІ) здійснюється згідно з навчальною програмою з дисципліни «Фізичне виховання», яка передбачає оволодіння студентами певним обсягом знань щодо формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовці до професійної діяльності, фізичне вдосконалення і самовиховання; зміцнення та відновлення здоров'я, забезпечення високого рівня фізичного стану працездатності протягом усього періоду навчання; оволодіння системою практичних умінь і навичок для занять основними видами фізкультурної діяльності; забезпечення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки; підготовка до виконання тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики майбутнього фахівця.

Але, на жаль в інституті не достатньо приділяється уваги вирішенню таких важливих завдань, як формування у студентів глибоких і достатньо повних знань про свій фізичний стан і шляхи його покращення, а також виховання інтересів, потреб, які орієнтують людину на здоровий спосіб життя, на самостійну цілеспрямовану діяльність з вдосконалення власного тіла.

Як показали наші опитування студентів перших-третьох курсів юридичного факультету, рівень соматичного здоров'я та рухової підготовленості молоді знаходяться в межах від середнього до низького. Більшість студентів має рівень соматичного здоров'я середній (44,2%), осіб з низьким рівнем – 10,2%. Кількість юнаків з рівнем здоров'я нижче середнього складає 25,8%, рівень вище середнього мають лише 10,4% молоді. Студентів з високим рівнем соматичного здоров'я та фізичної підготовленості тільки 9,5%. Встановлено, що 26,4% юнаків мають рівень розвитку рухових якостей вище середнього, з середнім рівнем фізичної підготовленості – 40,2% тих, хто займається. Юнаків з рівнем розвитку фізичних якостей нижче середнього виявлено 28,5%, з низьким рівнем – 4,3%. Не досить гарними є показники витривалості, швидко-силових якостей та гнучкості студентів. Психічне здоров'я студентів задовільне, психоемоційний стан знаходиться в межах норми.

Виходячи з даних фактів, ми розробили ще одну анкету, в якій студент оцінює ступінь свого поведінкового відношення до різних елементів здорового способу життя по 5-бальній шкалі. Самий високий бал, має елемент здорового способу життя, який окреслює невживання наркотичних речовин – 5,04. Другим йде показник, який окреслює гігієнічні процедури – 4,06 бали, третім та четвертим – невживання алкоголю та нікотину, відповідно (4,01 та 3,6 бали). Не може не визивати занепокоєності той факт, що визначаючий елемент – рухова активність – набрав усього 4,25 бали, при цьому регулярно займаються фізичними вправами тільки 15% респондентів. Останні місця по кількості балів зайняли такі елементи, як режим дня та харчування,

нетрадиційні системи оздоровлення, прийоми психорегуляції, загартовування та масажу. Це скоріше пов'язано з недостатньою інформованістю студентів про позитивний вплив названих факторів на їхнє здоров'я та відсутність навичок використання цих елементів, які формуються здоровий спосіб життя.

Одержані результати дозволяють говорити про те, що одним з основних завдань фізичного виховання в ЗВО повинно стати формування стійкої мотивації до фізичного самовдосконалення. Вирішення цього завдання можливо шляхом розробки викладачем фізичного виховання спеціальних педагогічних завдань у процесі фізичного виховання, які дозволять здійснити позитивний вплив на емоційну та мотиваційну сферу студентів.

Для формування мотивації студентів ДЮОІ на здоровий спосіб життя, нами було відібрано декілька дієвих дидактичних методів, які використовуються в процесі проведення занять, а саме: метод переконання, метод вправ, метод стимулювання (заохочення) та ін..

Переконання – це, перш за все, роз'яснення і доказ правильності й необхідності певної поведінки або неприпустимості якоїсь провини. Метод переконання передбачав вербальний вплив на свідомість, волю і почуття (емоційно-ціннісну сферу) за допомогою сукупності засобів і прийомів активної дії (лекції, розповіді, бесіди, диспути) з метою формування системи знань, цінностей, переконань та ідеалів. Наприклад, при проведенні бесіди, за основу заняття з фізичного виховання беруться факти з біографії видатних спортсменів, тренерів, заслуховуються доповіді студентів про життя і спортивну діяльність С. Бубки, Ю. Калини, І. Радивілова, Д. Юрченка, О. Усіка та ін.

До проведення таких занять, ми намагаємося залучати також відомих спортсменів та тренерів м. Кривого Рогу. Наприклад, у квітні 2018 р. була організована та проведена творча зустріч з видатним спортсменом, майстром спорту з боротьби самбо (тепер заслуженим тренером, головою федерації самбо у м. Кривий Ріг) Кантуром Анатолієм.

Також у грудні 2018 р. відбулася плідна зустріч з учасником Чемпіонату Європи, майстром спорту України з гирьового спорту, працівником нашого ЗВО – Леонідом Гаражею. При цьому ми намагалися приділити якомога більше уваги його позитивному особистому прикладу, що органічно пов'язаний з якостями викладача фізичного виховання та культурою здоров'я. З метою цілеспрямованого педагогічного впливу на свідомість студентів також успішно застосовувався метод негативного прикладу. Сутністю цього методу є можливість виховного впливу, за допомогою якого викладач звертається до свідомості, почуттів, життєвого досвіду студентів з метою формування свідомого ставлення до дійсності і норм поведінки. Цей метод використовувався нами шляхом демонстрації шкідливості наслідування негативних явищ.

Крім того, для мотивації до здорового способу життя застосовувався метод вправ як спосіб виховання молодого покоління через організацію раціональної рухової діяльності, в результаті чого формуються певні стереотипи здоров'язбережувальної поведінки. Це метод виховання, що передбачає планомірне, організоване, повторюване виконання певних дій з метою оволодіння ними, підвищення їх ефективності і формування вмінь та навичок.

Метод стимулювання (заохочення). Заохочення – це спосіб педагогічного впливу на особистість, що виражає позитивну оцінку вихователем поведінки вихованця з метою закріплення позитивних якостей і стимулювання до діяльності. Метод стимулювання (заохочення) полягав у позитивному оцінюванні здоров'язбережувальної поведінки студентів, їх стимулюванні до щоденної реалізації компонентів здорового способу життя. Основними видами заохочення були схвалення, усна подяка, додаткові бали та бонуси, які враховувалися при виставленні підсумкових оцінок (Орен, 2015).

Ще одним із ключових видів діяльності викладача фізичного виховання при формуванні мотивації студентів на здоровий спосіб життя є культурно-просвітницькі форми роботи, що передбачають відвідування мистецьких виставкових заходів, художніх музеїв і галерей на тему здоров'я, спорту, фізичної культури. Серед них слід виділити роботи відомих художників (О. Дейнека, Є. Лисицький, Ю. Пименов, А. Родченко та ін.), які пропагували ідеї проведення вільного часу на природі, заняття народними і спортивними іграми та гімнастичними вправами. До цього слід додати виконані майстрами портрети відомих кумирів спорту і фрагменти ігор спортивних команд та ін.

Отже, треба зазначити, що здоровий спосіб життя – це діяльність, спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я людей, як необхідної умови для прогресивного розвитку суспільства в усіх його напрямках (Андрошук, 2006; Безверхня, 2008).

Для здорового способу життя важливе значення має організована робота з формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, де головну роль виконує викладач фізичного виховання, який своїми діями та завданнями пропагує ідеї збереження та укріплення здоров'я; засобами фізичної культури формує моральні, духовні, естетичні якості кожного студента.

Таким чином треба відмітити, що проблема формування у студентів мотивів на здоровий спосіб життя, заняття фізичними вправами багатоаспектна. Мотиваційний аспект цього питання також визначений для кожного індивіда його особистими цілями і бажаннями. Встановлено, що, зважаючи на стійку тенденцію до погіршення здоров'я населення, пріоритетним завданням фізичного виховання у ДЮІ є оздоровлення студентів. Проте вирішальним у збереженні й зміцненні здоров'я молодого покоління є активізація здоров'язбережувальної позиції самої особистості, оволодіння

знаннями, уміннями й навичками здорового способу життя та їх реалізація у щоденній здоров'язбережувальній поведінці.

Встановлено, що, зважаючи на стійку тенденцію до погіршення здоров'я населення, пріоритетним завданням фізичного виховання у ДЮО є оздоровлення студентів. Проте вирішальним у збереженні й зміцненні здоров'я молодого покоління є активізація здоров'язбережувальної позиції самої особистості, оволодіння знаннями, уміннями й навичками здорового способу життя та їх реалізація у щоденній здоров'язбережувальній поведінці.

Основними напрямками формування здорового способу життя студентів в освітньо-виховному процесі ДЮО є такі: а) освітній процес; б) позааудиторні заходи.

Спрямованість і тематика зазначених напрямків складається і корегується спільними зусиллями інституту та студентів. Важливу роль при цьому відіграє суспільно-економічний і правовий стан держави, від якого залежить матеріально-технічне забезпечення зазначених вище заходів та обов'язковість їх виконання.

Подальші дослідження необхідно провести у напрямку вивчення проблеми формування здорового способу життя студентів у практичній діяльності через роботу спортивних секцій за інтересами.

Список використаної літератури

1. Андрощук Н., Андрощук М. *Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості):* підручник. Тернопіль: «Навчальна книга Богдан», 2006. 160 с. **2. Виленский М. Я., Горшков А. Г.** *Физическая культура и здоровый образ жизни студента:* учеб. пособ. Москва: «Гардарики», 2007. 218 с. **3. Безверхня Г. В.** Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності школярів. *Спортивний вісник Придніпров'я.* Дніпропетровськ. 2008. Випуск №3-4. С. 99-102. **4. Горащук В. П.** *Теоретичні підходи до формування культури здоров'я школярів.* дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Горащук Валерій Павлович / Луган. нац. пед. ун-т ім. Тараса Шевченка. Харків, 2004. 414 с. **5. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г.** *Основи розвитку фізичних якостей студентів:* навч.-метод. посіб. Житомир: Вид-во «Державний агроекологічний університет», 2006. 332 с. **6. Орен Д. Л.** *Формування здорового способу життя студентів у процесі занять із спортивних єдиноборств у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі:* автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 13.00.02 / Орен Давид Львович / Київський національний університет ім. Драгоманова. Київ, 2015. 17 с. **7. Leger L.** Health 2020. A European policy framework and strategy for the 21st century. *World Health Organization.* Copenhagen: Denmark, 2013. PP. 1-9.

References

1. **Androshchuk, N.,** Androshchuk, M. (2006). Osnovy zdorovia i fizychna kultura (teoretychni vidomosti): pidruchnyk [Bases of health and physical culture (theoretical information)]. Ternopil: «Navchalna knyha Bohdan» [in Ukrainian].
2. **Vilenskij, M. Ya.,** Gorshkov, A. G. (2007). Fizicheskaya kul'tura i zdorovyj obraz zhizni studenta: ucheb. posob. [Physical culture and healthy life style of the student]. Moskva: «Gardariki» [in Russian].
3. **Bezverkhnia, H. V.** (2008). Faktory, shcho vplyvaiut na formuvannia motyvatsii rukhovoї aktyvnosti shkoliariv [Factors influencing the formation of a motor activity the schoolchildren]. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia – Sport Bulletin of Prydniprovie, 3-4, 99-102 [in Ukrainian].
4. **Horashchuk, V. P.** (2004). Teoretychni pidkhody do formuvannia kultury zdorovia shkoliariv [Theoretical approaches to the formation of a healthy culture of schoolchildren]. Doctor's thesis. Lugansk: National Pedagogical University Taras Shevchenko [in Ukrainian].
5. **Hryban, H. P.,** Opanasiuk, F. H. (2006). Osnovy rozvytku fizychnykh yakosti studentiv: navch.-metod. posib. [Fundamentals of development of physical qualities of students]. Zhytomyr: Vyd-vo «Derzhavnyi ahroekolohichnyi universytet» [in Ukrainian].
6. **Oren, D. L.** (2015). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentiv u protsesi zaniat iz sportyvnykh yedynoborstv u pozaaudytornii fizkulturno-sportyvunii roboti [Formation of a healthy lifestyle of students in the process of martial arts training in out-of-class physical culture and sports work]. Extended abstract of candidate's thesis. Kyiv: Kyivskyi natsionalnyi universytet im. Drahomanova [in Ukrainian].
7. **Leger L.** (2013). Health 2020. A European policy framework and strategy for the 21st century. World Health Organization. Copenhagen: Denmark. pp. 1-9 [in English].

Зубченко Л. В. Формування здорового способу життя студентів Донецького юридичного інституту засобами фізичного виховання

У статті головну увагу приділено питанням формування здорового способу життя студентської молоді Донецького юридичного інституту МВС України у процесі занять з дисципліни «Фізичне виховання». Акцентовано увагу, що формування здорового способу життя студентів – важливе стратегічне завдання, яке стоїть перед вищим закладом освіти і може успішно вирішуватися у різних формах процесу фізичного вдосконалення.

Основними напрямками формування здорового способу життя студентів в освітньо-виховному процесі ДЮІ є такі: а) освітній процес; б) позааудиторні заходи.

Спрямованість і тематика зазначених напрямків складається і корегується спільними зусиллями інституту та студентів. Важливу роль при цьому відіграє суспільно-економічний і правовий стан держави, від якого залежить матеріально-технічне забезпечення зазначених вище заходів та обов'язковість їх виконання.

Зазначено, що одним із компонентів здорового способу життя та правильного його формування є фізичне виховання, яке пробуджує в людях прагнення жити, рухатись, робити добро, бути активним членом здорового суспільства.

Представлено стан та проблеми формування здорового способу життя студентів Донецького юридичного інституту МВС України. Доведено, що застосування дидактичних методів, які використовуються в процесі проведення занять з фізичного виховання (метод переконання, метод вправ, метод стимулювання (заохочення) та ін.), різні форми позааудиторної роботи (відвідування музею, виставок зі спортивної тематики), які ефективно впливають на формування мотивації студентів до занять фізичними вправами, пропагують ведення здорового способу життя, формують культуру здоров'я особистості взагалі.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, студенти, мотивація, викладач фізичного виховання.

Зубченко Л. В. Формирование здорового образа жизни студентов Донецкого юридического института средствами физического воспитания

В статье основное внимание уделено вопросам формирования здорового образа жизни студенческой молодежи Донецкого юридического института МВД Украины в процессе занятий по дисциплине «Физическое воспитание». Акцентировано внимание, что формирование здорового образа жизни студентов – важная стратегическая задача, стоящая перед высшим учебным заведением и может успешно решаться в различных формах процесса физического совершенствования.

Основными направлениями формирования здорового образа жизни студентов в образовательно-воспитательном процессе ДЮИ являются: а) образовательный процесс; б) внеаудиторные мероприятия.

Направленность и тематика указанных направлений складывается и корректируется совместными усилиями института и студентов. Важную роль при этом играет общественно-экономическое и правовое положение государства, от которого зависит материально-техническое обеспечение указанных выше мероприятий и обязательность их выполнения.

Отмечено, что одним из компонентов здорового образа жизни и правильного его формирования является физическое воспитание, пробуждает в людях стремление жить, двигаться, делать добро, быть активным членом здорового общества. Представлено состояние и проблемы формирования здорового образа жизни студентов Донецкого юридического института МВД Украины.

Доказано, что применение дидактических методов, которые используются в процессе проведения занятий по физическому воспитанию (метод убеждения, метод упражнений, метод стимулирования (поощрения) и др.), различные формы внеаудиторной работы (посещение музея, выставок со спортивной тематики), которые

эфективно влияют на формирование мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями, пропагандируют ведения здорового образа жизни, формируют культуру здоровья личности вообще.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, мотивация, преподаватель физического воспитания.

Zubchenko L. Forming a Healthy Method on Lifestyle of Students of the Donetsk Law Institute of Physical Education Means

The article deals with the forming the healthy lifestyle of student youth of DLI (Donetsk Law Institute) in the process of training on discipline «Physical education» Formation of healthy lifestyle of students is an important strategic task that faces higher education establishment and can be successfully solved in a variety of forms of the process of physical improvement.

The main directions of forming a healthy lifestyle of students in the educational process are: a) educational process; b) non-adjudicative measures. The direction and the themes of these areas is developed and adjusted by the joint efforts of the institute and students. An important role in this is played by the socio-economic and legal status of the state, on which the logistical support of the abovementioned measures depends and the obligation to implement them.

In this context, the tasks of the modern school are: the use of health-saving learning technologies; Maintenance of a mode of impellent activity, connection of impellent and static loading, the organization of the balanced food; Replacing the authoritarian style of communication with the style of cooperation, creating a supportive learning environment; The formation of students' awareness of the value of health, the cultivation of a healthy lifestyle, etc.

Physical education is one of the components of a healthy lifestyle and its correct formation. It awakens in people the desire to live, to move, to do good, to be an active member of a healthy society. The condition and problems of formation of healthy lifestyle of students DLI have been mentioned in the article. The complex of teaching methods used in process of classes on physical education (method of persuasion, the method of exercise, method of stimulation, etc.) is represented here. Various forms of extracurricular work (visiting the museums, the exhibitions on sport theme), which effectively influence the formation motivation students to engage in physical exercise, promote a healthy lifestyle, create a culture health of the whole person have been studied in the article. It is established that, given the steady tendency to deteriorate the health of the population, the priority task of physical education in DLI is the improvement of students.

Key words: healthy lifestyle, teacher of physical education, students, motivation.

Стаття надійшла до редакції 01.03.2019 р.

Прийнято до друку 31.05.2019 р.

Рецензент – д.п.н., проф. Караман О. Л.