

УДК 378.015.31:796

DOI 10.31494/2412-9208-2018-1-1-191-195

**Є. А. Павленко,**  
старший викладач  
(Маріупольський державний університет)

## **РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

### **Анотація**

Актуалізується потреба пошуку шляхів подальшого удосконалення системи фізичного виховання у закладах вищої освіти через комплексне використання фізичних вправ й формування у студентів позитивної мотивації до занять фізичною культурою. Обґрунтовується необхідність використання різноманітних форм рухової активності як невід'ємної складової формування здорового способу життя студентської молоді

**Ключові слова:** рухова активність, здоровий спосіб життя, позитивна мотивація, фізичні вправи, спортивно-оздоровчі секції.

### **Summary**

The article highlights the necessity of discovering methods and techniques to improve the quality of physical education in institutions of higher education through the integrated use of physical exercises as well as the formation of positive motivation of students engaged in physical education process. It also identifies the need for using of various forms of motor activity as an integral part of forming of health-related lifestyle of University students.

**Key words:** motor activity, healthy lifestyle, positive motivation, physical exercises, sports and exercises centres.

**Постановка проблеми.** Сучасний етап розвитку суспільства наголошує на необхідності різнобічного розвитку, виховання і соціалізації особистості, здатної до активного життя та гармонійного співіснування в суспільстві, самовдосконалення й самореалізації, трудової діяльності та громадянської активності [2]. Ураховуючи зниження рівня життя, спричинене соціально-економічними катаклізмами в суспільстві, погіршенням екологічної ситуації, емоційно-стресовими навантаженнями, що мають негативний вплив на соціальну, духовно-моральну, психологічну і фізичну сферу людини, першочергового значення набуває вирішення проблем фізичного здоров'я сучасної молоді.

У зв'язку з цим набуває актуальності впровадження співмірних із сьогоденними умовами розвитку суспільства засобів, які сприяють формуванню здорового способу життя студентської молоді. Серед таких історично визнаним, обґрунтованим і перевіреном практикою є комплексне використання фізичних вправ.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблеми, пов'язані з організацією фізичного виховання в закладах вищої освіти, які знайшли своє віддзеркалення в працях вітчизняних і зарубіжних дослідників, розглядаються у взаємопов'язаних між собою контекстах: фізкультурно-оздоровча робота серед студентської молоді (В. Базильчук, А. Баканова, І. Верблюдов, Ю. Кулаков, О. Сотник, І. Шеремет та ін.), аналіз нормативно-правових документів, які регулюють організацію навчальної дисципліни "Фізичне

виховання” у вищих навчальних закладах України (О. Білик, С. Зінченко, В. Огаренко, М. Островський, О. Попрошаєв, А. Скрипник, С. Фішев та ін.), формування ціннісних категорій особистої фізичної культури в студентській молоді (Ж. Дьоміна, О. Марченко, Ю. Мірошніченко, О. Тимошенко, Л. Храпко та ін.), фізкультурно-спортивні інтереси студентів (В. Вовк, О. Жданова, І. Карпюк, Е. Косинський та ін.), формування здорового способу життя в студентському середовищі (Г. Іванова, В. Лесик, В. Мартиненко та ін.), моніторинг стану фізичної підготовленості студентів (І. Боднар, О. Іваночко, Л. Пшенична, А. Помазан, Л. Храпко та ін.), аналіз стану соматичного здоров'я студентської молоді (Н. Вальчак, А. Дубогай, Є. Михалюк, С. Савчук, А. Козицька та ін.) тощо. Опрацювання матеріалів, що містяться в зазначених розвідках, засвідчує про недостатність досліджень щодо системного, цілеспрямованого висвітлення проблем, пов'язаних з формуванням здорового способу життя студентської молоді засобами фізичної культури.

**Мета статті** – обґрунтувати необхідність використання різноманітних форм рухової активності як невід'ємної складової формування здорового способу життя студентської молоді.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Здоровий спосіб життя сучасної людини, заснований на принципах раціональної організованості, активної діяльності та творчого розвитку, нерозривно поєднується з фізичним вихованням. Комплексна цільова програма “Фізичне виховання – здоров'я нації” [2] актуалізує важливість вивчення низки питань щодо підвищення якості освітнього процесу, формування в студентів позитивної мотивації до занять фізичною культурою, а також потреби зміцнення здоров'я через комплексне використання фізичних вправ, вдосконалення техніки та збільшення обсягу рухової активності. Виховання цієї потреби має забезпечити не тільки психофізичну готовність майбутніх фахівців до їх професійної діяльності, а й сформувати стійкі навички володіння технікою рухової дії як “важливого чинника фізичного та соціального благополуччя, поліпшення стану здоров'я, ведення здорового способу життя і подовження його тривалості” [2].

Виходячи з цього, зазначимо, що апеляція в повсякденному житті до різноманітних засобів фізичного виховання має закласти ґрунт для забезпечення і розвитку фізичного, психічного та морального здоров'я кожного члена суспільства. Аксиоматичним є те, що гармонійне формування зазначених складових здоров'я практично неможливе без використання різноманітних форм рухової активності та інших засобів фізичного удосконалення, а також пов'язаної з цим необхідності набуття науково обґрунтованих знань про здоров'я та засоби його зміцнення, форми і методи протидії хворобам, методики сприяння високої творчої активності індивіда та його тривалої працездатності.

Практична реалізація зазначених завдань актуалізує потребу пошуку шляхів подальшого вдосконалення системи фізичного виховання в закладах вищої освіти. По-перше, виникає необхідність створення належних умов для якісного забезпечення викладання цієї навчальної дисципліни. З цією метою чи не найголовнішими заходами, за нашими спостереженнями, мають бути: 1) обґрунтування обсягу навчального навантаження з урахуванням кількості годин рухової активності на тиждень для студентів різних вікових груп; 2) забезпечення підготовки і видання навчально-методичних посібників,

підручників, методичних рекомендацій і навчальних програм з фізичного виховання; 3) створення та функціонування спортивних клубів у межах університету; 4) підтримка студентських ініціатив щодо діяльності клубів і організацій фізкультурно-спортивної та оздоровчої спрямованості; 5) організація фізкультурно-спортивної роботи серед студентів спеціальних медичних груп; 6) розвиток секційних форм роботи з фізичного виховання і спорту; 7) функціонування в структурі університету фізкультурно-оздоровчих таборів; 8) посилення контролю за якістю проведення занять з фізичного виховання; 9) здійснення моніторингу мотиваційних інтересів студентів до занять фізичною культурою; 10) проведення інвентаризації спортивної бази та планування роботи щодо ремонту, реконструкції та придбання спортивного обладнання.

По-друге, усвідомлення необхідності використання фізичних вправ у повсякденному житті, підвищення рівня фізичної активності молоді для успішної життєдіяльності загалом має стати пріоритетною звичкою. Корисним у цьому контексті є артикульовані спеціалістами-медиками пропозиції про те, що навіть короткотривалі комплекси фізичних вправ допомагають значним чином вирішити проблеми, пов'язані з негативними наслідками гіподинамічного способу сучасного життя (фізична втома, зниження працездатності, погіршення самопочуття, різного роду захворювання, ослаблений імунітет тощо). Підтвердженням цього виступають численні дослідження, проведені фахівцями, які працюють у сфері охорони здоров'я, в яких, зокрема, наголошується на вдосконаленні процесу формування в студентів ЗВО потреби до регулярних занять фізичною культурою, виховання в них інтересу до систематичних занять фізичними вправами, доки цей процес поступово не перетвориться в корисну звичку.

На особливу увагу заслуговують також положення "Про реформування фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України" [3], прийняті на колегії Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, метою яких є реформування фізичного виховання в навчальних закладах, збереження й поліпшення здоров'я учнівської та студентської молоді. Серед них, на нашу думку, варто зосередитися на таких: запровадити при ліцензуванні та акредитації закладів вищої освіти врахування рівня організації навчального процесу з фізичного виховання (наявність кафедр фізичного виховання, висококваліфікованих викладацьких кадрів; науково-методичного, інформаційного, медичного, матеріально-технічного і фінансового забезпечення викладання дисципліни "Фізичне виховання"); забезпечити проведення занять з фізичної культури з 1 вересня по 1 жовтня без виконання контрольних нормативів; провести інвентаризацію спортивної бази навчальних закладів і спланувати роботу щодо її ремонту та реконструкції згідно з чинними нормативами; тощо [3].

Аналіз нормативно-правових документів, які регулюють організацію навчальної дисципліни "Фізичне виховання" у закладах вищої освіти України, ще раз наголошує на вдосконаленні в них системи фізичного виховання. Зокрема, у наказі МОН України від 11.01.2006 р. № 4 "Про затвердження положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах" (розділ 3, п. 3.1), який є базовим документом при

організації навчальних занять з фізичного виховання і масового спорту у ЗВО, йдеться про відповідальність керівників вишів за організацію освітнього процесу з фізичного виховання. Саме керівник закладу вищої освіти забезпечує уведення в навчальні плани всіх спеціальностей обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання протягом усього періоду навчання (за винятком останнього випускного семестру), в обсязі 4 години на тиждень, а також створення структурних підрозділів з фізичного виховання та масового спорту та забезпечення їх необхідною кількістю працівників, матеріально-технічною базою, обладнанням, інвентарем тощо [4].

Проте окремими закладами вищої освіти України не забезпечується практична реалізація визначених у державному документі вимог. Посилаючись на нормативне аудиторне навантаження студентів першого-другого курсів, яке не має перевищувати 30 годин на тиждень, вони скорочують у навчальних планах години на фізичне виховання до двох годин на тиждень замість чотирьох, збільшуючи, таким чином, години на користь інших навчальних дисциплін. Подібне ставлення до вирішення проблеми є, на нашу думку, недопустимим, оскільки пріоритетним сьогодні є створення здоров'язберігаючого середовища, визначальним завданням чого є зміцнення здоров'я студентів, забезпечення належного розвитку функціональних можливостей організму молодої людини, її фізичних якостей та рухових здібностей. Ця думка також простежується у тезах і розвідках фахівців у галузі фізичного виховання і спорту О. Білик, С. Зінченко, М. Островського, О. Попрошаєва, у яких зазначається, що зменшення годин не забезпечує вирішення головних завдань фізичного виховання в процесі підготовки бакалаврів, а з точки зору дидактики і медико-біологічних засад не має ніякого сенсу. Для студентів першого-другого курсів заняття з фізичного виховання, як вважають фахівці, доцільно планувати як позакредитну дисципліну в обсязі, не менше чотирьох годин на тиждень [5, с. 73]. Виходячи з того, що в основі вітчизняної системи фізичного виховання є комплекс показників обсягу щотижневої рухової активності, рівень професійних знань про особливості рухової активності сучасної людини, стан функціональних систем організму, фізичний розвиток і фізичну працездатність, завданнями держави у сфері фізичного виховання і масового спорту є вдосконалення системи фізичного виховання в закладах вищої освіти. У зв'язку з цим фахівці підтримують ідею про організацію центру студентського спорту у ЗВО України, проте наголошують на складності її реалізації, оскільки фінансування цих центрів, відповідно до законів України здійснюється за рахунок коштів власника (засновника), а заклади вищої освіти, на базах яких можуть бути організовані ці центри, не мають можливостей їх фінансування самостійно із коштів спеціального фонду [5, с. 74].

Необхідним також є врахування сучасних тенденцій у сфері оздоровчої фізичної культури, які спостерігають появу нових більш сучасних видів рухової активності. Одним із таких є фітнес, який за останні роки набуває все більшого розголосу, стає популярним серед різноманітних видів оздоровлення населення і має своє віддзеркалення в назвах багатьох оздоровчих закладів. Зарахування фітнес-технологій до інноваційних оздоровчих у фітнес-індустрії дозволяє говорити про їхню відповідність соціокультурним запитам суспільства і спрямованість на отримання

оздоровчого результату.

Фітнес-технології можна визначити як сукупність наукових способів, кроків, прийомів, сформованих у певний алгоритм дій, реалізований визначеною мірою в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату, на основі вільного, усвідомленого і вмотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять, сучасного інвентарю та обладнання. Виступаючи основою здорового способу життя, фітнес апелює до збалансованості його духовних, естетичних та фізичних компонентів.

На кафедрах фізичного виховання з урахуванням наявності необхідної спортивної бази, залів та інвентарю має бути організована робота спортивно-оздоровчих секцій з різноманітних видів рухової діяльності (фітнес, фант-фітнес, аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, бадмінтон, бокс, волейбол, настільний теніс, легка атлетика, а також оздоровча гімнастика для студентів спеціальної медичної групи), що відкриває студентам можливість займатися улюбленим видом спортивної діяльності, таким чином мотивуючи їх до усвідомленого і вмотивованого вибору рухової активності.

**Висновки і перспективи подальших пошуків у напрямі дослідження.** Отже, прагнення використовувати різноманітні форми рухової активності в повсякденній діяльності має бути реалізовано з урахуванням індивідуальних властивостей і потреб кожної людини. Вирішального значення при цьому набуває формування в студентській молоді переконання в необхідності регулярних занять фізичною культурою, що в подальшому впливатиме на цілеспрямовану діяльність особистості у вихованні здорового способу життя. Здійснення подальших досліджень саме в такому форматі вважаємо плідним та перспективним.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Баканова А. Ф. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи / А. Ф. Баканова // Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. – № 6, 2011. – С. 8-11. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/26399b33-8cca-4878-ab4da19c4537b5cd>
2. Концепція загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки : рішення Кабінету Міністрів України від 31 серпня 2011 р. № 828-р.
3. Положення “Про реформування фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України” (№ 13/1, 10, 11/1, від 11.11.2008 р.
4. Положення “Про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах” : Наказ Міністерства освіти і науки України від 11.01.2006 р. № 4.
5. Попрошаєв О. В. Нормативно-правові аспекти організації навчальної дисципліни “Фізичне виховання” у вищих навчальних закладах України / О. В. Попрошаєв, С. Г. Зінченко, Д. О. Каратаєв, С. О. Фішев // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова, Х., 2010. – С. 74-76.

**Стаття надійшла до редакції 01.04.2018**