

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА
ЗІ СТУДЕНТАМИ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**
Роман Римик, Любомир Маланюк, Андрій Синиця

*Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника*

Анотація. У статті висвітлено ставлення студентів до власного здоров'я, проведено моніторинг та визначено рівні їхнього соматичного здоров'я. За рівнем соматичного здоров'я не було виявлено жодного студента з високим рівнем. Серед досліджуваної групи студентів безпечний рівень здоров'я є тільки у 3,4% осіб.

Виявлено педагогічні умови вдосконалення валеологічної освіти студентів у системі спортивно-оздоровчої роботи у вищому навчальному закладі.

Ключові слова: здоров'я, рівень соматичного здоров'я, здоровий спосіб життя, валеологічна освіта, педагогічні умови.

Abstract. The article deals with the attitude of students towards their health, monitors and identifies the levels of physical health. According to the level of somatic health, not a single student was identified with a high level. Among the studied group of students, only 3.4% have a safe level of health. Pedagogical conditions of valeological education of students in the system of sports and recreation activities in higher educational establishments have been improved.

Keywords: health, level of physical health, healthy lifestyles, Valeological education, pedagogical conditions.

Постановка проблем, аналіз останніх досліджень і публікацій. Головними пріоритетами системи освіти в Україні є збереження і зміцнення здоров'я учнівської та студентської молоді, дотримання принципів здорового способу життя, забезпечення різнобічного розвитку особистості. Більшість молоді є не достатньо знань про здоров'я [1, 5].

Наявна освітня система не може повною мірою виконати соціальне замовлення суспільства – зберегти здоров'я молодого покоління, що призводить до катастрофічного стану захворюваності [4].

Проблемами здоров'язбережних технологій займались Г.Л. Апанащенко, О. Ващенко та ін. Поки що науковці не досягли єдності стосовно структури і змісту феномена валеологічної культури та освіти.

У психолого-педагогічних дослідженнях Б. М. Шияна [5], Ю. М. Шкрєбтія здоровий спосіб життя і фізична культура подані як один із засобів виховання розвиненої особистості.

Дослідження у галузі валеології Н. Є. Миколаєва [3] та І. В. Піхуля [4], спрямовані на здійснення нової стратегії оздоровлення учнівської молоді.

Інтерес до індивідуального здоров'я людини великий, що закономірно викликано не тільки проблемою, яка постала перед людством – погіршенням здоров'я людей, але й ідеєю духовного відродження українців. Усе це зумовлює необхідність вивчення теоретичних основ формування валеологічної освіти, виявлення її суті, змісту, тенденцій і умов розвитку для якісної підготовки сучасних педагогічних кадрів [2, 4].

Для сучасних вищих навчальних закладів вкрай актуальним постає питання формування у студентської молоді культури збереження власного здоров'я та ведення здорового способу життя у процесі професійної підготовки під час навчання [5].

Мета – визначити педагогічні умови вдосконалення валеологічної освіти студентів у системі спортивно-оздоровчої роботи у вищому навчальному закладі.

Методи та організація дослідження. Аналіз і узагальнення наукових джерел і документальних матеріалів; опитування; антропометричні методи дослідження; фізіологічні методи дослідження; методи математичної статистики.

На першому етапі дослідження було проаналізовано та узагальнено дані наукової та методичної літератури. Проведено бесіди та інтерв'ю з викладачами університету.

Другий етап дослідження передбачав проведення анкетування та їх обробку, визначення рівнів соматичного здоров'я студентів.

Дослідження проводили на базі педагогічного факультету Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

До обстежень було залучено дівчат 1–4 курсів. Усього обстежено студентів було 205 осіб. Обстеження студентів проводили згідно з планом досліджень. Дослідження здійснили у спортивних залах, спортивних майданчиках та стадіоні університету.

Результати дослідження. Для виявлення ставлення до свого здоров'я (інтересів, потреб і мотивів) складено анкету, де було опитано 205 студенток. Спрямованість запитань анкети оцінювали рівень знань і умінь у сфері здоров'я.

Достатньо невиразне уявлення про сутність поняття «здоров'я» характерне для 58,4% респондентів. Половина опитаних вважає здоров'я тільки особистою цінністю, не розуміючи соціального значення цієї проблеми. Так, 47% респондентів відповіли, що розуміють сутність

поняття «здоровий спосіб життя», 16,6% опитаних зовсім не мають уявлення про здоровий спосіб життя.

Причини низького рівня загальної освіченості в питанні здорового способу життя та здоров'я є опитування про джерела отримання знань у цій галузі.

Так, 54,5% респондентів здобувають знання від одногрупників і батьків, які не є фахівцями з валеології та фізичної культури. Спеціальну літературу читає лише один респондент із десяти. Тож завданням освіти в закладах вищої освіти є забезпечення студентів можливістю набувати знання, які дають змогу перетворити їх у переконання.

Отже, трактуючи здоров'я як соціально-педагогічну проблему, необхідно створити таку систему освіти, в якій забезпечується реалізація базових потреб особистості. У такому разі особистість найбільш повно розвиває свої здібності, пізнає власну унікальність, безпомилково самовизначається в житті і процесі самоактуалізації, забезпечивши собі можливість адекватного формування основних компонентів валеологічної культури.

Моніторинг стану соматичного здоров'я є необхідним для визначення шляхів корекції його рівня, а також є опосередкованим у визначенні відповідальності за своє здоров'я та розуміння потреби в поліпшенні рівня здоров'я для оволодіння професійними вміннями і навичками майбутнього фахівця [3].

На підставі одержаних результатів оцінювання фізичного розвитку і функціонального стану студентів були визначені індекс маси тіла, життєвий індекс, силовий індекс, індекс Робінсона та індекс соматичного здоров'я.

Оцінювання визначеного рівня індексу соматичного здоров'я у студентів засвідчило, що середнє значення становить $3,71 \pm 0,8$ бала, це за методикою оцінювання рівня фізичного здоров'я, яку запропонував Г.Л. Апанасенко, відповідає рівневі нижчому за середній (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники рівня соматичного здоров'я
дівчат педагогічного факультету**

Індекси	$\bar{x} \pm m_{\bar{x}}$
Індекс маси тіла (кг/м ²)	18,4±0,24
Життєвий індекс (мл/кг)	43,10±0,96
Силовий індекс (%)	47,82±1,10
Індекс Робінсона (ум. од.)	93,08±2,13
Проба Мартіне, хв	2,78±0,15
Індекс соматичного здоров'я	3,67±0,71

У результаті проведених досліджень встановлено, що серед дівчат низький рівень фізичного здоров'я був виявлений у 42,0% студенток, нижчий за середній рівень 36,6% осіб, середній рівень – у 18,0% дівчат, вищий за середній – у 3,4% осіб, з високим рівнем не було зафіксовано жодної особи.

Ураховуючи той факт, що належний стан здоров'я встановлюють лише в осіб із безпечним рівнем здоров'я (вищий за середній та високий), то можна констатувати, що серед досліджуваної групи респондентів безпечний рівень здоров'я був тільки у 3,4% обстежених студентів.

Валеологічна освіта передбачає реалізацію певних педагогічних умов. Необхідність створення педагогічних умов в системі фізичного виховання підкреслювали Т.Ю. Круцевич, Б.М. Шиян. Умови визначають для використання з виховною метою та вважають комплексом передумов, які організують педагогічну діяльність. У педагогічних дослідженнях умови висвітлено як вимоги до організації виховного процесу в університеті, наявність певних правил та відношень, що забезпечують реалізацію мети педагогічного впливу [5].

Здійснивши аналіз рівня знань, умінь та навичок студентів з предмету «Фізична культура» щодо виконання завдань оздоровчої спрямованості свідчить про те, що в навчальних закладах різного рівня акредитації досить мало уваги приділяється формуванню, збереженню і зміцненню власного здоров'я.

Розв'язання цієї задачі у закладах вищої освіти покладено на кафедри фізичного виховання, які повинні користуватися комплексом педагогічних умов.

За результатами всебічного аналізу, визначено такі педагогічні умови удосконалення валеологічної освіти студентської молоді в системі фізичного виховання у закладах вищої освіти:

- 1) упровадження в навчальний процес просвітницької програми, спрямованої на усвідомлене ставлення студентів до власного здоров'я;
- 2) удосконалення теоретичного і практичного змісту навчальної дисципліни «Фізична культура» новітніми оздоровчими технологіями, спрямованими на формування здорового способу життя студентства;
- 3) використання сучасних оздоровчих методик і їх застосування на практичних заняттях в основних та спеціальних медичних групах;
- 4) формування практичних навичок на самостійних заняттях з фізичного виховання;

- 5) упровадження професійно-прикладної фізичної підготовки з комплексним використанням традиційних і нетрадиційних видів рухової активності.

Удосконалюючи методика, упроваджуючи й оптимізуючи професійно-прикладну підготовку студентів шляхом комплексного використання видів рухової активності, можна значною мірою підвищити професійну надійність, працездатність, поліпшити соматичне здоров'я майбутнього фахівця, а також успішність опанування професійними навичками і професійно важливими якостями. Для впровадження педагогічних умов розроблено методичні рекомендації.

Висновки:

1. Студенти педагогічного факультету (58,4%) мають низький рівень розуміння про стан здоров'я людини. Так, 16,6% не уявляють, що таке «здоровий спосіб життя». Тільки кожен десятий із студентів цього закладу користується сучасними засобами отримання інформації про знання зі здорового способу життя, 54,5% респондентів здобувають інформацію в осіб, що не є фахівцями цієї галузі.

За рівнем соматичного здоров'я не було виявлено жодного студента з високим рівнем. Серед досліджуваної групи студентів безпечний рівень здоров'я є тільки у 3,4% осіб.

2. Удосконалення валеологічної освіти студентської молоді в системі фізичного виховання у вищих навчальних закладах реалізують таких педагогічних умов: упровадження в навчальний процес просвітницької програми, спрямованої на усвідомлене ставлення студентів до власного здоров'я; удосконалення теоретичного і практичного змісту навчальної дисципліни «Фізична культура» новітніми оздоровчими технологіями, спрямованими на формування здорового способу життя студентства; використання сучасних оздоровчих методик і їх застосування на практичних заняттях в основних та спеціальних медичних групах; формування практичних навичок на самостійних заняттях заняттях з фізичного виховання; упровадження професійно-прикладної фізичної підготовки з комплексним використанням традиційних і нетрадиційних видів рухової активності.

Список використаних джерел

1. Варварук Н. О. Особистісна компетентність студентів до оздоровчого способу життя та її корекція засобами фізичної культури : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Варварук Н. О. – Івано-Франківськ, 2012. – 20 с.

2. Ващенко О. Історичний аспект розвитку проблеми виховання здорового способу життя / О. Ващенко // Початкова школа. – 2003. – № 5. – С. 44–47.
3. Миколаєв Н. Є. Наша доктрина здорового способу життя / Н. Є. Миколаєв // Школа духовності. – 2001. – № 2. – С. 29–36.
4. Піхуля І. В. Формування здорового способу життя / І. В. Піхуля // Українська школа. – 2003. – № 12. – С. 24–25.
5. Шиян Б. М. Теория и методика физического воспитания / Б. М. Шиян. – Москва : Просвещение, 1988. – 224 с.