

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Центральноукраїнський національний технічний університет

Кафедра екології, охорони навколишнього
середовища та здорового способу життя

**ФОРМУВАННЯ АКТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ
ОСВІТИ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА ПРОГРАМОЮ ДИСЦИПЛІНИ
«ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ»**

Методичні рекомендації

для науково - педагогічних працівників університету, викладачів
коледжів, викладачів - тренерів,аспірантів і здобувачів вищої освіти усіх
спеціальностей

Кропивницький
2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Центральноукраїнський національний технічний університет

Кафедра екології, охорони навколишнього
середовища та здорового способу життя

**ФОРМУВАННЯ АКТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ
ОСВІТИ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА ПРОГРАМОЮ ДИСЦИПЛІНИ
«ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ»**

Методичні рекомендації
для науково - педагогічних працівників університету, викладачів коледжів,
викладачів - тренерів, аспірантів і здобувачів вищої освіти усіх
спеціальностей

затверджено на засіданні кафедри екології,
охорони навколишнього середовища та
здорового способу життя
протокол № 10
від 14.05.2024р.

Кропивницький
2024

УДК 796

Методичні рекомендації з фізичної культури і системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах і зокрема серед студентів ЦНТУ (для науково - педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів - тренерів, аспірантів і здобувачів вищої освіти усіх спеціальностей) Укл. / Л.Липчанська., Т.Мотузенко - Кропивницький: ЦНТУ, 2024, 36 с.

Укладачі: ст. викладачі Липчанська Л.М., Мотузенко Т.Є.

Рецензент : Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, член Національного Олімпійського комітету України доц. кафедри екології, ОНС та здорового способу життя Ковальов В.О.

Анотація.

Методичні рекомендації «Формування активного ставлення здобувачів вищої освіти до фізичної культури за програмою дисципліни «Основи здорового способу життя», які містить інформацію про здоровий спосіб життя, його роль в навчанні і подальшій професійній діяльності здобувачів вищої освіти, розкриває зміст, інформацію і довідковий матеріал, якими викладачі та студенти оперують в процесі навчання та тренування. Методичні вказівки адресовані здобувачам вищої освіти і викладачам вищих навчальних закладів, які займаються фізичною культурою і спортом.

Визначено сутнісні характеристики феномену «здорового способу життя» як педагогічної проблеми. Формування здорового способу життя є предметом наукового інтересу широкого кола сучасних вітчизняних і зарубіжних учених, вимагаючи конкретизації в межах нашої наукової розвідки.

Важливість такого дослідження закріплена численними державними документами, законами, постановами й указами, що визначають формування навичок і здібностей

учня до формування, збереження і зміцнення здоров'я одним із пріоритетних завдань сучасної вітчизняної середньої школи.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, формування здорового способу життя здобувачів, здоров'я.

Зміст

Вступ

1. Сучасний стан ставлення здобувачів вищої освіти до занять з фізичного виховання та спорту
2. Психологічна реабілітація здобувачів вищої освіти з особливими потребами: проблеми, перспективи
3. Важливість підвищення рівня здоров'я серед здобувачів вищої освіти, залучення їх до здорового способу життя
4. Засоби формування активного ставлення здобувачів вищої освіти до здорового способу життя
5. Особистий приклад викладачів у формування мотивації здобувачів вищої освіти до занять з фізичного виховання та спорту

Висновок

Рекомендовані джерела інформації

ВСТУП

Фізичне виховання - процес спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам, вмінням і зв'язаних із ними знаннями для успішної наступної професійної діяльності.

В Україні фізичне виховання шляхом проведення обов'язкових занять здійснюється в дошкільних виховних, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних та вищих навчальних закладах відповідно до навчальних програм, затверджуваних у встановленому порядку.

Згідно з стандартами Вищої атестаційної комісії України, фізичне виховання (фізична культура) має код спеціальності 24.00.02).

Основні завдання фізичного виховання:

- підвищення функціональних можливостей організму засобами фізичної культури;
- сприяння всебічному гармонійному розвитку, відмова від шкідливих звичок, покращення розумової і фізичної працездатності;
- формування думки про систематичні заняття фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професії, фізичне самовдосконалення та здоровий спосіб життя;
- отримання здобувачами необхідних знань, умінь та навиків у галузі фізичної культури з метою профілактики захворювань, відновлення здоров'я та підвищення професійної працездатності;
- використання засобів фізичної культури в лікувально - профілактичній діяльності;
- оволодіння методами визначення фізичного стану та самоконтролю;
- виховання організаторських навиків, особистої гігієни та загартовування організму;
- уміння складати та виконувати вправи з комплексів ранкової гігієнічної гімнастики;
- виховання патріотичних, морально - вольових і естетичних якостей;
- удосконалення спортивної майстерності здобувачів, що

займаються обраними видами спорту.

Навчальна програма з фізичного виховання у ЗВО затверджена Міністерством освіти України як базова і є обов'язковою для засвоєння її змісту студентами денної форми навчання вищих закладів освіти III і IV рівнів акредитації усіх форм власності. Методологічною основою програми є чинні державні документи, що регламентують фізичне виховання як обов'язкову дисципліну. Вона розроблена на основі «Державних вимог до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти».

1. Сучасний стан ставлення здобувачів вищої освіти до занять з фізичного виховання та спорту

Згідно з «Концепцією виховання дітей і молоді в національній системі освіти» заклади вищої освіти повинні здійснювати підготовку свідомої національної інтелігенції, сприяти відновленню і збільшенню генофонду нації, вихованню її духовної еліти, збільшувати культурний потенціал, який забезпечить ефективність діяльності майбутніх фахівців.

Важлива роль у цьому процесі належить фізичному вихованню студентів. Здоров'я підростаючого покоління є головною проблемою сучасного і майбутнього будь - якої країни. Юнаки та дівчата є найдорожчим репродуктивним, інтелектуальним, економічним, соціальним і культурним резервом держави.

З цього контингенту поповнюються трудові ресурси, комплектуються збройні сили країни. Не менш значиму роль відіграє й виховання здорових дівчат, підготовка їх до материнства. З кожним роком потреба в фізичному вихованні стає все гострішою. Від якості організації і проведення занять зі студентами залежать рівень їх фізичної підготовленості і здоров'я, а також відношення до фізичної культури після закінчення ЗВО. Молодь, студенти все частіше і частіше відчують потребу у підтриманні фізичної форми, найбільше це зумовлює мода нашого часу.

Фізичне виховання здобувачів розглядається як невід'ємна, одна з найважливіших частин загального виховання студентства.

Роль фізичного виховання та інших форм спрямованого використання

фізичної культури у ЗВО багатогранна. Технічний прогрес, стрімкий розвиток науки і дедалі зростаюча кількість нової інформації, необхідної сучасного фахівця, роблять навчальний процес більш інтенсивним, напруженим.

За останні роки обсяг навчального навантаження студентів університетів настільки зріс, що загрожує через малорухомість, одноманітність робочої пози протягом 8 - 10 годин, обмеження м'язових зусиль, що є причиною захворювання різних систем організму.

За період навчання в університеті кількість хворих студентів зростає у 2–3 рази, а кількість здобувачів, які мають порушення постави, досягає 80–90% від загальної кількості.

Розвиток і саморозвиток студентської молоді залежать від стану її здоров'я та пов'язані з підвищенням рівня мотивації і формування ціннісного ставлення до фізичного виховання та здорового способу життя. Основною проблемою сучасної системи вищої освіти є пошук оптимальних шляхів підготовки конкурентоздатних спеціалістів, підвищення рівня фізичної підготовленості та психофізіологічної адаптації студентської молоді до вимог, які пред'являє їх майбутня професійна діяльність.

Аналіз програм з фізичного виховання для закладів вищої освіти, свідчить про те, що в цілому вони не враховують специфіку навчання та майбутньої професійної діяльності, а також не зорієнтовані на рішення завдань формування основ здорового способу життя, зміцнення здоров'я здобувачів, підвищення їх фізичного розвитку та формування необхідних фізичних якостей.

Інтенсивність навчального процесу у ЗВО, збільшення психологічних навантажень, гостро поставило питання щодо ролі спортивно - оздоровчої діяльності в щоденне життя студентів. Фізичне виховання відіграє важливу роль в збереженні та укріпленні здоров'я здобувачів, поліпшення якості життя, формуванні важливих професійних якостей особистості.

Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово - психологічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність, сприяють підвищенню успішності студентської молоді.

За даними науковців останнім часом в Україні спостерігається погіршення стану здоров'я населення та студентської молоді. В структурі захворювань

переважають хронічні хвороби. Спостерігається зменшення кількості здобувачів, які за станом здоров'я відносяться до основної групи: з 87,4% до 69,2%. Кількість підготовчих та спеціальних медичних груп у закладах вищої освіти зросла від 5,76 % на першому курсі, до 18,68% на старших курсах. На даний час зростає протиріччя між рівнем соціальних потреб і ефективністю фізичного виховання студентської молоді. Фахівці пропонують удосконалити методи і форми проведення занять, покращити програмно - нормативне забезпечення та посилити професійно - прикладну фізичну підготовку, посилити роботу у напрямку формування здорового способу життя та збільшення рухової активності здобувачів, підвищити інтерес до фізичного виховання та удосконалити систему оцінювання рівня фізичної підготовленості, здійснити нове, сучасне методичне забезпечення фізичного виховання.

Відповідно зростає значення фізичної культури як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності студентів протягом усього періоду навчання в університеті.

Вирішуючи специфічні завдання, фізичне виховання студентства грає в той же час суттєву роль в моральному, вольовому та естетичному розвитку, вносить значний внесок у підготовку всесторонньо освічених і всебічно розвинених фахівців.

Розуміючи те, що фізичні вправи та заняття спортом покращує не тільки фізичний стан, а також емоційний стан і розумову активність здобувачі нашого університету намагаються приділяти більше уваги спорту та предмету з ОЗСЖ та фізичного виховання.

Питання здорового способу життя в сучасному українському суспільстві є досить актуальним, тому що для забезпечення постійного економічного росту країні необхідна здорова нація, яка спроможна забезпечити це зростання.

Одним із засобів оптимізації фізичного виховання студентів, диференціації та індивідуалізації навчального процесу є організація спортивно - оздоровчих секцій та самостійних занять. Приблизно кожний восьмий здобувач відвідує

секції ВУЗу з танців, волейболу, бадмінтону, футболу, легкої атлетики, гирьового спорту, баскетболу і т.д. Також здобувачі активно відвідують тренажерні та

спортивні зали. Щоб фізичне виховання стало діючим методом зміцнення здоров'я й підвищення рівня фізичної підготовленості студентів, основними принципами повинні стати його регулярність, мотиваційний фон та гнучка варіативність, що відображає специфіку навчальної роботи здобувачів.

Залучення до цінностей навчання, усвідомлення взаємозв'язку фізичного виховання з наступної професійної діяльністю та залучення студентської молоді до здорового способу життя набуватиме позитивної мотивації за умови трансформації зовнішніх стимулюючих впливів на їх особистість у внутрішні спонукаючі сили, тобто інтеріоризації мотивації.

2. Психологічна реабілітація здобувачів вищої освіти з особливими потребами: проблеми, перспективи.

Соціокультурний прогрес як процес гуманізації стосунків між особистістю й суспільством, спрямований на збереження духовно - моральних цінностей людства, вимагає особливої уваги до представників найменш соціально захищених верст населення, серед яких люди з обмеженими фізичними можливостями є найбільш численною групою. Актуальність проблеми визначається наявністю в соціальній структурі країни значного числа осіб з ознаками обмеження життєдіяльності.

Люди з обмеженими фізичними можливостями – це реальна соціальна проблема і України, проблема перехідного суспільства, проблема, яка не вирішувалася тривалий час і зараз набула своєї актуальності.

Під впливом соціально - політичних змін, що відбулися після проголошення Україною державної незалежності, ми стали свідками позитивних змін у ціннісних орієнтаціях державної політики: переосмислюються такі питання, як права людини, права інвалідів; зародилася нова філософія суспільства: знищується поділ суспільства на «повноцінних» та «неповноцінних», визнається єдність суспільства, що складається з різних людей з різними проблемами, а також те, що вирішення одних повинна взяти на себе

держава, а інших – сама людина. Держава проголошує антидискримінаційну

політику по відношенню до інвалідів. Визнається, що дана категорія людей – це особлива соціально - демографічна група зі своєю субкультурою, своїм способом

життя, соціальною специфікою розвитку, рядом специфічних проблем. Суспільство покликане виконати свій гуманний борг перед людьми, що страждають тими або іншими недугами, мають обмеження життєдіяльності.

Йдеться про те, що державам слід визнавати принцип рівних можливостей у сфері початкової, середньої та вищої освіти для дітей, молоді і дорослих, які мають інвалідність, в інтегрованих структурах, щоб освіта для інвалідів стала невід'ємною частиною системи загальної освіти.

Ці питання набувають особливої актуальності на сучасному етапі соціально - економічних перетворень, перебудови соціальної сфери, орієнтованої на максимальне задоволення потреб людини з інвалідністю, оскільки пов'язані з виконанням Україною зобов'язань перед Європейським Союзом у рамках Угоди про партнерство і співробітництво між Україною та Європейським Співтовариством.

Разом із тим, як показує вітчизняна освітня практика, мова повинна йти про організацію інтегрованого навчання та виховання молодих людей з обмеженими фізичними можливостями й молоді, що нормально розвивається, в рамках освітньої установи, у спільному проведенні дозвілля і різних заходів, тобто передбачається не тільки освітня, а й соціальна інтеграція за умов створення інтегрованого виховуючого середовища за принципами співжиття, співтворчості, спрямованого на подолання соціальної ізоляції.

Для проведення занять з ОЗСЖ та фізичного виховання усі здобувачі в кожному ЗВО розподіляються по навчальним відділенням: основне, спеціальне і спортивне. Розподіл проводиться на початку навчального року з урахуванням статі, стану здоров'я, фізичного розвитку та спортивно - технічної підготовленості, інтересів студентів.

Здобувачі з особливими потребами як суб'єкти виховної роботи потребують соціально - педагогічної підтримки та супроводу. Соціально-педагогічна підтримка дітей та молоді з обмеженими можливостями розуміється як особливий вид спеціально організованої професійної соціально - педагогічної

діяльності, що полягає у виявленні, визначенні та вирішенні проблем цієї категорії дітей та молоді з метою реалізації та захисту їх прав на повноцінний розвиток, і

яка ґрунтується на індивідуально орієнтованій допомозі та співробітництві в їх життєвому самовизначенні.

Реалізація такої підтримки можлива лише за умов сформованості спеціальної етичної та професійної компетентності соціальних та педагогічних працівників, що безумовно є ефективним чинником у вирішенні завдань інтеграції дітей та молоді з інвалідністю в суспільство. Беручи до уваги порівняно невисокий рівень загальної фізичної працездатності студентів спеціального навчального відділення, для них доцільно збільшувати число занять за курсом фізичного виховання, скорочуючи їх тривалість.

Педагогічний супровід здобувачів з особливими потребами як вид педагогічної підтримки передбачає комплекс заходів, спрямованих на диференціацію та індивідуалізацію методів виховання, серед яких поряд із педагогічними методами виховання (формування свідомості, організація діяльності, стимуляція діяльності, самовиховання) застосовуються спеціальні методи соціальної роботи (методи соціальної діагностики, профілактики, контролю, реабілітації) і специфічні методи, наприклад: метод «рівний – рівному» (спосіб надання і поширення інформації шляхом довірливого спілкування з ровесниками у межах організованої і неформальної роботи (спонтанне спілкування)).

Ця система заходів є особливою сферою професійної діяльності педагогів: організація інституту кураторства, створення системи соціального захисту студентів з обмеженими фізичними можливостями, без бар'єрного середовища; організація різних видів діяльності студентів, що мають насичений зміст та сприяють духовно - моральному зростанню особистості, дають змогу розвивати свої таланти в інтегрованих групах.

Здобувач з обмеженими фізичними можливостями як особистість розглядається з трьох сторін:

- психологічної – врахування психологічних особливостей студента (його рис характеру, темпераменту, комунікативних здібностей, самооцінки);
- соціальної – студент з фізичними обмеженнями належить до окремої соціальної групи людей - інвалідів. Коли молода людина з особливими потребами

входить у нове середовище закладу вищої освіти, вона відчуває ситуацію вибору життєвого шляху, потребує допомоги у формуванні та реалізації своїх життєвих планів;

- біологічної, яка зумовлена фізичними недоліками, що були народжені чи трапилися після якогось життєвого випадку.

Тому в навчально - виховному процесі цей аспект потребує особливої уваги. Здобувачі з особливими потребами мають певні проблеми, які з'явилися в попередні періоди життя та навчання і суттєво впливають на їхню пізнавальну активність, інтеграцію в освітнє середовище.

Серед них: прогалини в знаннях; труднощі у сприйнятті навчального матеріалу у загальноприйнятому вигляді; знижена працездатність, підвищена втомлюваність та виснажливність, порушення концентрації уваги; підвищена вразливість до інфекційних захворювань і, у зв'язку з цим, проблеми з відвідуванням занять; низький рівень фізичної підготовки; дефіцит комунікабельності; недостатня орієнтація в соціумі, низька соціальна активність; звичка до невимогливого, поблажливого ставлення, завищені уявлення про свої можливості; низький рівень мотивації досягнення мети, відчуття втрати майбутнього; низький рівень самоактуалізації, нерішучість, переважання інтровертності поведінки; низька самооцінка, нерозвиненість самоконтролю; підвищена тривожність, вразливість, емоційна нестійкість, депресивні стани тощо.

Негативність ситуації для здобувачів з обмеженими фізичними можливостями збільшується ще й тим, що майже всі вони відчувають обмежене спілкування з однолітками, фізичне недомагання, дуже часто молоді люди не мають можливості навіть виходити на вулицю, незахищені від зростаючого інформаційного впливу, що забезпечують електронні засоби масової інформації, що для цієї групи юнацтва є ледве не єдиним засобом зв'язку з зовнішнім світом. Серед цієї частки юнацтва поширюються настрої соціального песимізму, невіри в те, що вони зможуть хоча б якось реалізувати свої можливості, посилюється пасивно - споживчий характер ставлення до життя, соціальна апатія, аполітизм, втрачається довіра до людей і держави.

Всебічний аналіз наукових праць та власний педагогічний досвід роботи дозволяє констатувати, що в умовах ЗВО у молодій людині з фізичними

обмеженнями з'являється можливість більше зрозуміти себе, розібратися в своїх почуттях, взаємостосунках з іншими людьми, суспільством. З'являється нове коло інтересів, що повинне стати психологічною базою для ціннісних орієнтацій студента.

Це й зумовлює появу інтересу до питань моралі, духовності, релігії, мистецтва. Саме в умовах ЗВО здобувач з особливими потребами повинен оволодіти комплексом соціальних функцій, включаючи громадянські, суспільно - політичні, професійно - трудові.

Зрозуміло, у кожного студента з інвалідністю є певні психологічні особливості та фізичні обмеження, що ускладнюють процес навчання та виховання, суспільну адаптацію. Тому для того, щоб забезпечити рівний доступ цієї групи людей до закладів освіти необхідне переосмислення та впровадження внавчально - виховний процес спеціальних методів, нових педагогічних технологій та технічних засобів, пристосованих до потреб цих людей.

Разом із тим, як показує вітчизняна освітня практика, мова повинна йти про організацію інтегрованого навчання та виховання молодих людей з обмеженими фізичними можливостями й молоді, що нормально розвивається, в рамках освітньої установи, у спільному проведенні дозвілля і різних заходів, тобто передбачається не тільки освітня, а й соціальна інтеграція. Таке об'єднання сприяє гуманістичному вихованню здорової молоді й соціалізації молодих людей - інвалідів.

Найважливішим для студентської молоді з числа інвалідів є період адаптації до умов навчання у закладі вищої освіти, набуття нового статусу, засвоєння нових соціальних ролей. Тому важливим є не стільки зміст виховання (адже серед студентів з особливими потребами не помічено проблем з дисципліною), скільки створення певних психолого - педагогічних умов, які б полегшували процес навчання, тобто:

- забезпечення особливого підходу до здобувачів з фізичними обмеженнями, який повинен враховувати специфіку хвороби, вади, психологічний стан, психологічні чи соціальні проблеми, з якими може зустрітися інвалід у повсякденному житті; темп викладання дисциплін має бути достатньо повільним,

гнучким, «м'яким», пристосованим до потреб інвалідів; навчальне навантаження повинно регулюватися залежно від ступеня інвалідності;

- процес виховання потребує більшої уваги, відповідальності, розуміння й освіченості. Люди з особливими потребами повинні бути оточені любов'ю, ласкою, турботою. Не можна допускати приниження особистості. Потрібно зважати на їхні труднощі у навчанні, допомогти їм отримати інформацію іншими засобами (якщо звичайні засоби недостатні), треба навчити молоду людину жити з її вадою і дати можливість зрозуміти, що вона така сама, як інші люди;
- не нагадувати й не акцентувати увагу на функціональних обмеженнях, зрозуміти внутрішній світ людини; навчити жити з вадою і водночас бути адекватною, щасливою всупереч ваді.

З метою створення сприятливого середовища для здобувачів з особливими потребами шляхом правильної організації виховного процесу у ЗВО на наш погляд треба вирішити низку питань:

- організувати діяльність інституту кураторства, завдання якого полягає у проведенні виховних заходів, спрямованих на виховання духовно -моральних цінностей у здобувачів з фізичними обмеженнями, розвиток їхніх комунікативних та організаційно - діяльнісних здібностей і, особливо, вивчення індивідуальних психологічних особливостей кожного;
- створити систему соціального захисту студентів з обмеженими фізичними можливостями: пристосування для доступу студентів, достатнє матеріальне забезпечення;
- організувати дозвілля студентів, що має насичений зміст та сприяє духовно - моральному зростанню особистості. Адже за останні роки ця проблема не розглядалася, що й призвело до зростання соціальних аномалій серед молодих людей з особливими потребами, зміни соціальних орієнтирів, усвідомлення нездатності реалізувати себе та небажання самовдосконалюватись.

Спеціалістами в області фізичної культури і спорту рекомендується *специфіка виховної роботи* зі студентами з фізичними обмеженнями в умовах вищого навчального закладу:

- серед них не помічено порушень дисципліни
- студенти з обмеженими фізичними можливостями, як правило, мають

негативне враження про себе. Педагог може вплинути на позитивне сприйняття себе та своїх здібностей. І якщо під час навчального процесу з різних причин не завжди вдається сформуванню позитивну «Я - концепцію» у кожного студента, то поза навчальна виховна діяльність дає можливість для формування схвального сприйняття індивідом себе;

- особливої уваги потребує вироблення у здобувачів цієї групи навичок співробітництва, колективної взаємодії.

Для більш швидкої соціальної адаптації студент з особливими потребами повинен навчитися співпрацювати з іншими студентами, враховувати інтереси та бажання інших людей, виконувати спільні дії, позитивно вирішувати конфлікти, поважати думку інших тощо;

- створення морального, емоційно - вольового компонентів світогляду індивіда. У позанавчальній діяльності студенти засвоюють норми поведінки через оволодіння моральними поняттями;

- соціально - педагогічний захист здобувачів з обмеженими фізичними можливостями виявляється в ослабленні для них негативних наслідків тих процесів, що відбуваються навколо них, в суспільстві, а також створення умов для реалізації інтересів і життєво необхідних потреб молодих людей з особливими потребами завдяки видозміні і створенню нових умов для їх повноцінної життєдіяльності.

- насамперед слід виховати в людині з особливими потребами самостійність, навички самообслуговування, культурної поведінки, привчати її жити і працювати у колективі.

3. Важливість підвищення рівня здоров'я серед здобувачів вищої освіти, залучення їх до здорового способу життя.

Здоров'я – це перша й найважливіша потреба людини, яка визначає його здатність до праці та забезпечує гармонійний розвиток особистості. Здоровий спосіб життя – це раціонально організований, активний, трудовий, загартовуючий та в той же час захищаючий від впливу навколишнього середовища спосіб життя, який дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне й фізичне здоров'я. Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я «Здоров'я – це стан фізичного духовного та соціального благополуччя, а не тільки

відсутність хвороб та фізичних дефектів».

За час навчання важливо сформуванати у здобувачів розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму, раціонально використовувати свій фізичний потенціал, ведучи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури.

Виходячи з того, що викладання фізичної культури є діяльністю, саме впровадження інноваційних підходів забезпечить зростання ефективності цієї діяльності та покращить її результативність. Важливість вказаного питання підтверджує і досвід західноєвропейського фізичного виховання, яке одними з найважливіших своїх завдань вважає пошук інноваційних шляхів залучення до фізичної активності з використанням міжнародного досвіду організації фізкультурно - спортивної роботи. Також необхідно враховувати, що для удосконалення процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти необхідним є вивчення ціннісних орієнтацій сучасних здобувачів і їхнього особистого ставлення до фізичної культури та спорту.

Формування здорового способу життя залежить тільки від нас самих, наших переваг, переконувальності та світогляду, є головним важелем первинної профілактики в укріпленні здоров'я населення через зміну стилю та укладу життя, його оздоровлення з використанням гігієнічних знань для подолання шкідливих звичок, гіподинамії та несприятливих сторін життя, пов'язаних з різноманітними ситуаціями.

Таким чином, під здоровим способом життя слід розуміти типові форми та способи повсякденної життєдіяльності людини, які укріплюють та удосконалюють резервні можливості організму, забезпечуючи тим самим

успішне виконання своїх соціальних й професійних функцій, незалежно від політичних, економічних та соціально - психологічних ситуацій.

Оптимальний руховий режим – це найважливіша умова здорового способу життя. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами та спортом, які ефективно вирішують задачі укріплення здоров'я й розвиток фізичних здібностей молоді, збереження здоров'я та рухових навичок, підсилення профілактики несприятливих вікових змін. При цьому фізична культура і спорт

виступають як важливіші засоби виховання.

Основними якостями, що характеризують фізичний розвиток людини, є сила, швидкість, спритність, гнучкість та витривалість. Удосконалення кожної з цих якостей сприяє також і укріпленню здоров'я, але не в однаковій мірі.

Для ефективного оздоровлення й профілактики хвороб необхідно тренувати й удосконалювати в першу чергу саму цінну якість – витривалість у сполученні з загартовуванням та іншими компонентами здорового способу життя, що забезпечить організму, який розвивається, надійний щит проти багатьох хвороб.

Для працівників розумової праці систематичне заняття фізкультурою та спортом набуває виключного значення. Відомо, що навіть у здорової та нестарої людини, якщо вона не тренована, веде «сидячий» спосіб життя та не займається фізичною культурою, під час навіть невеликих навантажень частішає дихання, з'являється прискорене серцебиття.

Напроти, тренована людина легко долає значні фізичні навантаження. Сила та працездатність серцевого м'язу знаходиться у прямій залежності від сили та розвитку всієї мускулатури. Тому фізичне тренування, розвиваючи мускулатуру тіла, в той же час укріплює серцевий м'яз. У людей з нерозвиненою мускулатурою серцевий м'яз слабкий, що виявляється під час будь-якої фізичної праці.

Фізична культура та спорт вельми корисні і особам, що займаються фізичною працею, так як їх робота нерідко зв'язана з навантаженням якоїсь окремої групи м'язів, а не всієї мускулатури в цілому. Фізичне тренування укріплює і розвиває скелетну мускулатуру, серцевий м'яз, судини, дихальну

систему та багато інших органів, що значно полегшує роботу апарату кровообігу, цілюще впливає на нервову систему.

Щоденна ранкова гімнастика – обов'язковий мінімум фізичного тренування. Вона повинна стати для всіх такою ж звичкою, як і вмивання вранці. Також попри звичайних занять спортом можна відвідувати різні комплекси такі як йога, танці, аеробіка та інше.

Або обрати індивідуальний вид спорту чи систему фізичних вправ. Заняття окремими видами спорту, системами фізичних вправ можуть сприяти розвитку певних органів і систем організму. За допомогою правильно підібраних

фізичних вправ можна поліпшити показники фізичного розвитку (маса тіла, окружність грудної клітки, ЖЄЛ). При виборі виду спорту з метою корекції недоліків фізичного розвитку і статури слід сформулювати своє тверде уявлення про ідеал статури, так як кожен вид спорту впливає по - різному на ті чи інші антропометричні показники. Найбільші можливості, наприклад, у виборчій корекції окремих недоліків статури представляють регулярні заняття атлетичною гімнастикою, шейпінгом, аеробікою, гантельною гімнастикою, тобто тими вправами, які спрямовані переважно на вирішення подібних завдань.

Для підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення діяльності серцево - судинної і дихальної систем найбільш ефективно вибирати і самостійно займатися циклічними видами спорту: біг, ходьба на лижах, плавання, велоспорт, катання на ковзанах.

Для активного відпочинку. З цієї точки зору рекомендується вибирати вид спорту або систему фізичних вправ з урахуванням темпераменту, психологічної налаштованості, емоційного стану. Так, якщо людина легко відволікається від роботи, а потім швидко в неї включається, якщо він товариський з оточуючими, емоційна у спорах, що для нього кращими будуть ігрові види спорту або єдиноборства; якщо ж він сидючий, зосереджений на роботі, схильний до однорідної діяльності без постійного перемикавання уваги, якщо здатний протягом тривалого часу виконувати фізично важку роботу, значить, йому підійдуть заняття тривалим бігом, лижним спортом, плаванням, велоспортом; а якщо замкнутий, нетовариський, невпевнений у собі або надмірно чутливий до

думки оточуючих, йому не варто займатися постійно в групах.

Психофізична підготовка до майбутньої професії й оволодіння життєво необхідними вміннями і навичками. Вибір видів спорту, систем фізичних вправ в цьому випадку проводиться, щоб досягти кращої спеціальної психофізичної підготовленості до обраної професії. Так якщо ваша майбутня професія вимагає підвищеної загальної витривалості, то ви повинні вибирати види спорту, які найбільшою мірою розвивають це якість (біг на довгі дистанції, лижні гонки тощо). Якщо ваша майбутня праця пов'язана з тривалою напругою зорового аналізатора, освойте види спорту і вправи, що тренують мікро м'язи очі

(настільний теніс, теніс, бадмінтон).

Особливості самостійних занять обраним видом спорту.

Самостійні тренувальні заняття можна проводити з використанням різних видів спорту, або систем фізичних вправ. При цьому насамперед рекомендуються найбільш загальнодоступні види спорту, в основному циклічні, менше за інших потребують високого рівня спортивної підготовленості, а також найбільш популярні ігрові види спорту, якщо займаються вже володіють достатнім рівнем практичних навичок у цьому виді спорту.

Оздоровчий біг є одним із найкращих і доступних форм занять фізичною культурою. Завдяки природності і простоті рухів, можливостям проводити тренування практично в будь-яких умовах і в процесі занять домагатися значного розширення функціональних можливостей біг є найбільш поширеним і масовим захопленням у багатьох країнах світу.

Щоб підвищити ефективність занять оздоровчим бігом, необхідно освоїти раціональну техніку, навчитися правильно дозувати тривалість і швидкість бігу.

Помилки в техніці бігу (порушення у поставі, неправильна постановка стопи та ін.) можуть викликати хворобливі відчуття окремих м'язових груп, сухожилів, суглобів ніг, спини. Щоб уникнути цього, необхідно правильне виконання бігових рухів. Кращою технікою бігу мають ті бігуни, які використовують постановку ноги на носок. Така постановка збільшує силу відштовхування за рахунок енергії пружної деформації в м'язах ніг і знижує час опори. Нога ставиться на ґрунт м'яким, загребаючим рухом. Якщо це викликає

труднощі, можна здійснювати постановку стопи з п'ятки з подальшим перекатом на носок. Потрібно прагнути знизити горизонтальне гальмування у фазі амортизації, тобто ставити ногу з «загребаючим» рухом ближче до проекції центра ваги тіла. Уникайте «натикання» на ногу або «ударної» постановки ноги. Біговий крок повинен бути легким, пружним, з мінімальними і бічними вертикальними коливаннями.

Тулуб при бігу тримається прямо або має незначний нахил вперед, плечі опущені і розслаблені, руки без напруги рухаються вперед - назад.

Тривалість і швидкість бігу визначається залежно від рівня підготовки та

поставлених завдань. Критеріями дозування обсягу фізичного навантаження при заняттях оздоровчим бігом є час бігу, а інтенсивності - частота серцевих скорочень.

Під впливом регулярних занять бігом у всіх системах організму відбувається функціональна перебудова. Активізація діяльності м'язів при заняттях оздоровчим бігом призводить до підвищення активності всіх обмінних процесів. Досвід показує, що, тренуючись 3 - 4 рази в тиждень навіть з мінімальним обсягом навантажень, можна домогтися істотного поліпшення функціонального стану серцево - судинної і дихальної систем.

Проводити заняття на свіжому повітрі взимку можна при температурі повітря не нижче - 20°C. При більш низькій температурі доцільно провести заняття в приміщенні, замінивши біг гімнастичними вправами і бігом на місці. Після кожного заняття через 10 - 15 хв. бажано прийняти душ, який заспокоює нервову систему, очищає шкіру, покращує кровообіг. Не рекомендується після занять приймати холодний душ. Холодний душ без попереднього загартовування організму може викликати простудні захворювання.

Займатися бігом не можна тим, хто страждає такими захворюваннями, як серцева недостатність, стенокардія, гіпертонічна хвороба, серцеві вади, бронхіальна астма, хронічний бронхіт і т. д. У будь - якому випадку необхідно порадитися з лікарем.

Заняття лижним спортом більш складні в організаційному та методичному плані. До підготовленості що займаються пред'являються підвищені вимоги.

Головним критерієм готовності до занять лижним є фізичний стан організму, що виражається у відсутності медичних протипоказань для тренувань на холоді, а також володіння деякими технічними навичками пересування на лижах. Для самостійних тренувальних занять лижним спортом, особливо початківцям, слід вибирати відносно рівні траси, без великих перепадів висоти на підйомах і спусках.

Основною спрямованістю самостійних оздоровчих занять лижним спортом є загартовування організму, розвиток витривалості і, звичайно ж, вдосконалення раніше вивченої техніки лижних ходів.

Заняття атлетичною гімнастикою, досить популярні останнім часом, спрямовані на розвиток сили, силової витривалості і спритності. Кінцева мета таких занять - формування гармонійного і красивої статури. Хороший ефект дають силові вправи для цілеспрямованого впливу на недостатньо розвинені групи м'язів, корекцію фігури (сутулість, опущені плечі, запалі груди, крилоподібні лопатки, відвислий живіт).

Атлетична гімнастика включає вправи з гантелями, гирями, амортизатором, штангою і іншими обтяженнями. Впливаючи на різні м'язові групи, вправи з обтяженнями сприяють гармонійному розвитку мускулатури тіла, поліпшують поставу.

Заняття атлетичною гімнастикою рекомендується проводити в другій половині дня. Вага обтяжень вибирається таким чином, щоб кожна вправа можна було виконувати 8 - 10 разів поспіль. Для розвитку абсолютної сили в якомусь русі вага обтяження збільшується, а число повторень зменшується.

Для розвитку силової витривалості, зменшення жирових відкладень застосовуються обтяження меншої ваги з великим числом повторень (16 і більше). Найбільш доцільно на тренуванні спочатку виконувати вправи з малими обтяженнями, а в наступних підходах збільшувати вагу, зменшуючи число повторень. Вправи слід виконувати ритмічно без затримки дихання, роблячи вдих у момент розслаблення м'язів. Інтервал відпочинку між вправами зазвичай становить 1 - 2 хв. в залежності від швидкості відновлення дихання.

Спортивні ігри надають різносторонню дію на тих, що займаються, покращуючи їх функціональний стан, фізичну підготовку та координацію рухів. Для того щоб тренування в спортивних іграх виявилися більш ефективними, необхідно дотримувати наступні правила. До початку ігор слід проводити розминку, включає повільний біг, загально розвиваючі вправи і вправи для тих груп м'язів, які беруть найбільшу навантаження в даній грі. Дотримувати всі правила, пов'язані з технікою безпеки, звертаючи увагу на відповідність взуття, інвентарю, рівність покриття майданчика і інші вимоги.

Вважається, що для підтримки рівня фізичної підготовленості достатньо двох занять на тиждень, для підвищення рівня фізичної підготовленості - три

заняття, для досягнення високих спортивних результатів - чотири і більше.

4. Засоби формування активного ставлення здобувачів вищої освіти до здорового способу життя.

Особистість – це такий індивід, який є суб'єктом життєдіяльності, може усвідомлено виконувати соціальні функції і ролі. Особистість - складне психічне утворення, яке являє собою інтегральний психологічний потенціал, що реалізується в переживаннях і діях. Особистість – це людина, яка досягла певного, досить високого рівня свого психічного розвитку.

Особистість – несхожа на інших людина, що має духовні, фізичні, розумові, емоційні властивості. Цілком зрозуміло, що фізичне виховання спрямовано на оптимізацію фізичного розвитку людини, а також на вдосконалення фізичних якостей у єдності з вихованням духовних та моральних якостей, підготовкою кожного члена суспільства до плідної діяльності у різних сферах.

Особливої уваги у процесі фізичного виховання та залучення до спорту вимагає виховання фізичних якостей здобувачів. Тому застосують декілька напрямів які допомагають з формуванням у студентів активного ставлення до здорового способу життя та спорту.

Гігієнічний напрям передбачає використання засобів фізичної культури для відновлення працездатності та зміцнення здоров'я в умовах гуртожитків і вдома: ранкова гігієнічна гімнастика, загартовувальні процедури, правильний режим праці й відпочинку, харчування, оздоровчі прогулянки, біг, спортивні ігри,

плавання, ходьба на лижах та ін. Оздоровчо - рекреаційний напрям полягає у використанні засобів фізичної культури й спорту за колективної організації відпочинку у вихідні дні, на канікулах: туристичні походи, екскурсії, рухливі ігри, народні забави тощо. Загально - підготовчий напрям забезпечує всебічну фізичну підготовленість і підтримку її протягом багатьох років згідно з вимогами і нормами для певної вікової категорії. Спортивний напрям передбачає спеціалізоване систематичне заняття одним із видів спорту в групах спортивного вдосконалення, в спортивних секціях спортивного клубу чи індивідуально. Професійно - прикладний напрям зорієнтований на використання засобів фізичної культури і спорту в підготовці до роботи за обраною спеціальністю. Лікувальний

напряв полягає у використанні фізичних вправ, для загартування організму і гігієнічних заходів у системі лікувальних засобів щодо відновлення здоров'я чи окремих функцій організму, знижених чи втрачених внаслідок хвороби чи травм.

Фізичні вправи треба виконувати у добре провітреному приміщенні або на свіжому повітрі. Для людей, які ведуть «сидячий» спосіб життя, особливо важливі фізичні вправи на повітрі (ходьба, прогулянка). Корисно відправлятися вранці на роботу пішки та гуляти ввечері після роботи. Систематична ходьба цілюще впливає на людину, покращує самопочуття, підвищує працездатність.

Ходьба є складним руховим актом, що керується нервовою системою, вона здійснюється при участі практично всього м'язового апарату нашого тіла. Її, як і навантаження, можна точно дозувати та поступово, планомірно нарощувати по темпу та об'єму.

Таким чином, щоденне перебування на свіжому повітрі протягом 1 - 1,5 години є одним з важливих компонентів здорового способу життя. При роботі у замкненому приміщенні особливо важливою є прогулянка у вечірній час, перед сном. Така прогулянка, як частина необхідного денного тренування, корисна всім. Вона знімає напругу трудового дня, заспокоює та регулює збуджені нервові центри та дихання.

Спосіб досягнення гармонії людини один – систематичне виконання фізичних вправ. Крім цього, експериментально доказано, що регулярні заняття фізкультурою, які раціонально входять в режим труда та відпочинку, сприяють не тільки укріпленню здоров'я, але й суттєво підвищують ефективність виробничої діяльності. Однак не всі рухові дії, що виконуються в побуті та процесі праці, є фізичними вправами. Ними можуть бути тільки рухи, які спеціально підібрані для впливу на різні органи і системи, розвиток фізичних якостей, корекції дефектів статури.

При виконанні фізичних вправ організм людини реагує на задане навантаження відповідними реакціями. Активізується діяльність всіх органів і систем, в результаті чого витрачаються енергетичні ресурси, підвищується рухливість нервових процесів, укріплюються м'язова та кісткова системи.

Таким чином, покращується фізична підготовленість тих, хто займається, та в результаті цього досягається такий стан організму, коли навантаження

переноситься легко, а попередні недосяжні результати в різних видах фізичних вправ стають нормою. Це викликає завжди добре самопочуття, бажання займатися, піднесений настрій та добрий сон. При правильних та регулярних заняттях фізичними вправами тренуваність покращується з року в рік, людина перебуває в добрій формі протягом довгого часу.

Багаторічний досвід роботи в області спортивної медицини чітко визначає основні задачі гігієни фізичних вправ та спорту. Це вивчення та оздоровлення умов зовнішнього середовища, в котрих проходять заняття фізичною культурою та спортом, розробка гігієнічних заходів, які сприяють укріпленню здоров'я, підвищенню працездатності, витривалості, росту спортивних досягнень.

Як вказано раніше, фізичні вправи впливають не ізольовано на якийсь орган чи систему, а на весь організм в цілому. Однак удосконалення функцій різних його систем виникає не в однаковій ступені.

Особливо виразними є зміни в м'язовій системі. Вони виражаються в збільшенні об'єму м'язів, підсиленні обмінних процесів, удосконаленні функцій дихального апарату. В тісній взаємодії з органами дихання удосконалюється і серцево - судинна система.

Заняття фізичними вправами стимулюють обмін речовин, збільшується сила, рухливість та врівноваженість нервових процесів. В зв'язку з цим зростає

гігієнічне значення фізичних вправ, якщо вони проводяться на свіжому повітрі. За цих умов підвищується їх загальний оздоровчий ефект, вони справляють загартовуючу дію, особливо, якщо заняття проводяться при низьких температурах повітря. При проведенні занять в умовах холоду удосконалюється теплорегуляційна функція, знижується чуттєвість до холоду, знижується можливість виникнення застудних хвороб.

Збереження здоров'я людей є головною проблемою сучасного людського суспільства. Сучасний ритм життя, екологічні проблеми, наслідки технічного прогресу – все це справляє негативний вплив на здоров'я людей та, насамперед, на здоров'я молоді. В сучасному світі має місце небезпечна тенденція до зниження мотивацій здорового способу життя серед широких кіл населення, в тому числі і серед молоді.

Настав час, коли ЗВО поряд з навчанням та вихованням зобов'язанні ставити в пріоритетному порядку задачу збереження здоров'я молодої людини. Необхідний значний перегляд відношення до здоров'я молоді. Прищеплення культури здорового способу життя повинно стати обов'язковим та безпосереднім результатом освіти.

Проблема здоров'я студентської молоді стає пріоритетним напрямком розвитку закладів професійної освіти, закликаних готувати конкурентоздатних спеціалістів.

Вирішення цієї проблеми можливо тільки при наявності середовища, спрямованого на покращення здоров'я, в освітньому закладі, психологічному комфорті студента та викладача, системно організованої виховної роботи.

В свою чергу, таке середовище забезпечується наявністю умов збереження та укріплення здоров'я молоді з одного боку, та цілеспрямованим формуванням культури здоров'я всіх учасників освітнього процесу – з іншого боку. Центральне місце в культурі здоров'я займають ціннісно - мотиваційні установлення, а також знання, вміння, навички збереження та укріплення здоров'я, організації здорового способу життя.

Виховна робота зі студентською молоддю, яка спрямована на формування здорового способу життя, повинна відповідати діючій в нашій країні нормативно - правовій базі, що регламентує цей процес, а також методиці проведення моніторингу рівня сформованості у студентів навичок здорового способу життя.

У виховній роботі по формуванню здорового способу життя, профілактиці шкідливих звичок серед молоді повинні використовуватись орієнтовані на особистість сучасні технології та методи виховання.

Важливо, щоб в цій діяльності приймали участь й самі студенти, всі члени педагогічного колективу, органи студентського самоврядування, родина, заінтересовані державні та громадські організації, тобто заклади освіти, охорони здоров'я, соціального захисту, фізичної культури та спорту.

Під виховною системою (в тому числі системою укріплення здоров'я та формування здорового способу життя) розуміється впорядкована цілісна сукупність компонентів, взаємодія та інтеграція яких дозволяє структурним

підрозділам закладу освіти цілеспрямовано та ефективно сприяти розвитку особистості.

Утворення виховної системи не є самоціллю. Вона утворюється для оптимізації умов розвитку та самореалізації особистості, а також для її соціально - психологічної захищеності. Виховну систему неможливо привнести в заклад освіти, в кожному з них вона буде індивідуальною. Несхожість виховних систем визначається типом закладу освіти, профілем, виховним потенціалом педагогів, складом здобувачів, соціальним замовленням, матеріальною базою виховання, особливостями соціуму.

Комплексною робочою програмою з фізичного виховання для ЗВО III – IV рівнів акредитації передбачено введення такого документу як « Паспорт оцінки стану здоров'я студента », де відображається динаміка стану його здоров'я, комплекс виховних заходів по укріпленню та формуванню здорового способу життя. Це дозволяє більш спрямовано вести роботу по формуванню та пропаганді здорового способу життя та укріпленню здоров'я студентської молоді.

Цілком можливим є і комп'ютерний варіант «паспорту», який буде передбачати інформацію не лише про психічний та фізичний стан особи, але й резервні адаптаційні можливості організму, його резистентність до різноманітних несприятливих факторів, оточення, режимі дня, шкідливих звичок, психоемоційного навантаження, якості харчування.

Утворення паспорта – це робота не тільки педагогів, але й психологів, медичних працівників.

Для ефективно функціонуючої системи виховної роботи, спрямованої на формування способу життя студентської молоді, націленого на покращення здоров'я, необхідна всебічно продумана організація контролю та керівництва закладу освіти.

Питання контролю та керівництва виховною роботою по охороні здоров'я та формуванню здорового способу життя повинні входити в перспективне річне планування роботи закладу освіти, а також можуть виступати у вигляді складової частини навчальних програм.

Планування діяльності по контролю та організації системи формування

здорового способу життя повинно охоплювати всі види та форми життєдіяльності закладу освіти, його взаємодії з соціальним середовищем.

Постановка цілей та задач охорони здоров'я студентської молоді та виховання здорового способу життя повинна передбачати:

- створення в навчальному закладі освіти середовища, що сприятливо впливає на здоров'я та формування здорового способу життя здобувачів;
- формування знань про здоров'я, про фактори, що сприятливо впливають на здоров'я, про значення здоров'я для успішної навчальної та професійної діяльності, потреби піклуватись про своє здоров'я;
- формування вмінь складати правильний режим дня;
- навчання самоконтролю, самооцінці, взаємооцінці, саморегуляції здоров'я;
- знання взаємозв'язку компонентів здоров'я, принципів здорового способу життя;
- уяви про відповідальність людини за своє здоров'я;
- знання вікових особливостей фізичного і психічного розвитку здоров'я;

- знання визначення імунітету, способи підвищення імунітету;
- володіння методами самовиховання навичок здорового способу життя;
- вміння здійснювати саморегуляцію в різних видах діяльності, а також у кризових ситуаціях;
- вміння здійснювати самоспостереження за своїм здоров'ям;
- знати про негативний вплив на здоров'я шкідливих звичок (п'янства, паління, наркоманії, токсикоманії);
- вміння протистояти шкідливим звичкам;
- володіти знаннями про основи раціонального харчування;
- знання про сприятливий вплив фізичної культури та спорту на здоров'я молоді людини;
- наявність звички до занять фізичною культурою та спортом;
- володіння навичками само оздоровлення;

- залучення батьків студентів до активної роботи по формуванню здорового способу життя.

Найважливішою якістю діяльності по формуванню здорового способу життя студентської молоді є взаємодія педагога та студента. Спільна діяльність припускає здатність її учасників робити щось важливе для кожного з них разом.

Коли вони роблять щось нове у напрямку здорового способу життя, розвитку фізичної культури, то виникає ситуація спільної творчості. У спільній діяльності студенту дано відчувати себе суб'єктом творця власного здоров'я, тобто, власної долі.

Творча позиція викладача спрямована не на зміну, а на розвиток особистості молодшої людини, тобто його виховання. Творчість здобувача повинна бути спрямованою на зміну середовища навколо себе, творчість педагога - на формування здорового способу життя та розвиток студента. Позиція педагога повинна бути творчістю у двох планах: в плані готовності перейти до нового способу взаємодії зі студентами, та в плані готовності підтримувати безперервну перебудову вихованцями свого досвіду.

Позаурочна діяльність спрямована на формування здорового способу життя, розвиток фізичної культури і спорту, надає великі можливості для самореалізації молодшої людини. Це участь в роботі спортивних секцій, клубів, творчих об'єднань, конкурсах, змаганнях та інше.

Власне ця діяльність має найбільший ступінь свободи в рішенні проблеми збереження здоров'я та формуванні навичок здорового способу життя. Власне в цій діяльності виникає більш тісне міжособистісне неформальне спілкування студентів, викладачів, керівництва закладу освіти.

Крім методичного рішення проблеми, стоїть більш важлива задача: навчальний та виховний процеси, фактично роз'єднані раніше, повинні набути цілісну єдність, в якому буде розвиватись творчий потенціал суб'єктів навчально - виховного процесу. Отже, виникає питання про пошуки механізму такої інтеграції.

Сучасна молодь відчуває дефіцит в знаннях відносно формування, збереження та укріплення особистого здоров'я, в якісних консультативних

послугах спеціалістів в області медицини, родинного виховання, психології взаємовідносин з однолітками, батьками, в профілактиці поведінкових хвороб (алкоголізм, наркоманія, паління).

В цій ситуації заклади освіти, державні структури, громадські організації в наскрізній системі повинні спрямовувати зусилля у наданні допомоги молоді.

При існуючій системі виховної роботи необхідно, насамперед, зробити акцент на участь органів студентського самоврядування, громадських молодіжних організацій в роботі по формуванню здорового способу життя студентської молоді, розвитку фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах освіти, профілактиці шкідливих звичок.

5. Особистий приклад викладачів у формування мотивації здобувачів вищої освіти до занять з фізичного виховання та спорту.

На допомогу здобувачам з питань фізичного виховання та заняття спортом завжди приходять викладачі ЗВО, які пояснюють, навчають та мотивують студентів. Викладач своїм прикладом повинен показувати любов до здорового способу життя та спорту. Адже якщо немає гарного прикладу і якщо не показувати цей приклад студентам, то важко вимагати від них «любові» до

спорту. Також аби допомогти студентам у ЗВО, є спортивні секції майже за всіма можливими інтересами: настільний теніс, волейбол, баскетбол, шахи, гирьовий спорт, танці, футбол, гімнастика а також спортзали. Здобувач може вибрати будь - який напрям у спорті та навіть декілька напрямів у яких викладач обов'язково допоможе та навчить усьому.

Однією з важливих умов раціонального використання засобів фізичної культури і спорту, високої ефективності навчально - тренувальних занять, масових оздоровчих, фізкультурних та спортивних заходів і змагань є медичне забезпечення.

Викладач повинен постійно підвищувати свій рівень, домагатися, щоб його світогляд став внутрішнім переконанням, брати участь у поза навчальному житті, постійно дбати про підвищення свого загального фахового рівня, добре знати новини науки, техніки, спорту тощо.

Як рівноправний член колективу викладач фізичної культури повинен брати

активну участь в усіх ланках роботи навчального закладу і, в свою чергу, залучати до розв'язання питань фізичного виховання весь педагогічний колектив.

Тільки при цій умові можна домогтися великих успіхів у фізичному вихованні студентів. Якщо добру виправку, гарну поставу повинен мати кожен викладач, то для викладача фізичного виховання - вони необхідні. Викладач повинен ставити особливі вимоги до своїх рухів, постави, до ходи, показувати студентам приклад.

Діяльність викладача, тренера, інструктора, має бути спрямована на формування здатності самоконтролю за власним організмом (регулярні самостійні спостереження за станом здоров'я, фізичного розвитку, за впливом на організм занять фізичними вправами і спортом). Самоконтроль привчає здобувачів усвідомлено ставитися до занять, дотримуватися правил особистої та колективної гігієни, розумного розпорядку дня, режиму навчання, праці, побуту і відпочинку.

ВИСНОВКИ

Фізична культура – як частина культури чинить великий вплив на виховання особистості, на підготовку її до життя та професійної діяльності. Проаналізувавши учбові заняття з фізичної культури було зроблено такі висновки:

Найвищою метою виховання виступає всебічний гармонійний розвиток особистості який передбачає формування у людини певних якостей відповідно до вимог морального, розумового, фізичного, трудового й естетичного виховання, а гармонійність виступає основою узгодження поєднання, єдності цих якостей, їх взаємодоповнення і взаємозбагачення.

Найбільш оптимально виховання фізичних якостей здобувачів проходить в процесі фізичного виховання у комплексі з розвитком особистості студента на рівні формування потреб, інтересів, мотивів бути здоровим, працездатним, красивим, що цілком відповідає основній меті всебічного та гармонійного розвитку особистості.

Виховання фізичних якостей студентів проходить у зв'язку з освітою, коли в процесі навчання особистість по справжньому освічується, а розвиток фізичних якостей набуває для кожного здобувача особистісної цінності, як складника

образу « Я » за умови формування у здобувачів індивідуальних ціннісних орієнтацій на заняття фізичними вправами, задоволення соціально значимих і особистісно орієнтованих потреб.

Завдання фізичного виховання зумовлені об'єктивною необхідністю сучасного розвитку суспільства в забезпеченні оптимальної рухової активності людини і, як наслідок, досягнення певних фізичних кондицій необхідних для виконання важливих соціальних та професійних функцій. Першочерговим завданням занять фізичної культури виступає виховання фізичних якостей студентів.

Виховання фізичних якостей проходить на підставі загально педагогічних та специфічних принципів. При визначенні принципів виховання фізичних якостей домінуючим є вплив фізичних навантажень на фізичний стан організму.

Фізичною культурою і спортом в країні регулярно займаються 10 - 15%

населення, тоді як в економічно розвинутих країнах світу цей показник досягає 40 - 60%. Найбільш гострою є проблема слабкої фізичної підготовки і фізичного розвитку студентів, яка потребує кардинального рішення.

Реальний обсяг рухової активності школярів і студентів не забезпечує повноцінного і гармонічного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я підростаючого покоління, а викладання фізичної культури в загальноосвітніх школах не відповідає сучасним вимогам.

Надбання провідних країн світу, кращий вітчизняний досвід та аналіз наукових досліджень підтверджують, що в основі сучасної ідеології фізкультурно - оздоровчого та спортивно - масового руху в Україні повинні стати постулати:

- здоровий спосіб життя — єдина реальна, економічно і соціально виправдана альтернатива хворобам, наркотикам, тютюну, зловживанню алкоголю;
- цілеспрямована рухова активність — головна умова здорового способу життя, найефективніший засіб профілактики захворювань;
- формування моральної та матеріальної відповідальності кожної особистості за стан власного здоров'я і способу життя;
- спрямування системи фізичного виховання на конкретну людину з

урахуванням її потреб, цінностей, природних здібностей та характеру життєдіяльності.

Мета та задачі фізичного виховання обумовлені об'єктивною необхідністю сучасного розвитку суспільства в забезпеченні оптимальної рухової активності людини і, як наслідок, досягнення певних фізичних кондицій, необхідних для виконання важливих соціальних функцій.

Основною місією фізичного виховання студентів є озброєння навичками фізичного тренування, які необхідні для підготовки до активної, всебічної участі в житті суспільства, професійній діяльності, житті сім'ї та відпочинку.

В різних системах фізичного виховання задачі рухового вдосконалення здобувачів вирішуються через застосування великої кількості засобів, основою яких є фізичні вправи, оздоровчі сили природи, фактори особистої та громадської гігієни, використання активних форм туризму в процесі організованих і самостійних занять.

Науково - технічний прогрес значно змінив характер праці та спосіб життя сучасної людини, що привело до зниження рівня фізичної підготовленості, погіршення стану здоров'я більшості людей, а, особливо, студентів. У них з - за малорухливого способу життя підвищується артеріальний тиск, знижується гострота зору, розвиваються різноманітні патології у діяльності нервової, серцево - судинної, дихальної, травної, ендокринної, видільної систем, опорно - рухового апарату.

Фізичне вдосконалення, рухові здібності та навички - три основні мети фізичного виховання в школах.

Щоб привернути увагу до проблем фізичного виховання, в Україні розроблено комплексну програму «Фізичне виховання — здоров'я нації». Згідно з нею, фізичне виховання в навчально - виховній сфері як складова частина загальної системи освіти має закласти підвалини забезпечення та розвитку фізичного і морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумової та психологічної підготовки до активного життя й професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення безперервності цього процесу.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЯК ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ДУХОВНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ *Духовність особистості: методологія, теорія і практика* 2021-09-28 | Journal article
DOI: [10.33216/2220-6310-2021-101-2_1-149-164](https://doi.org/10.33216/2220-6310-2021-101-2_1-149-164) CONTRIBUTORS: В.М. Пристинський; Т. М. Пристинська; В. О. Зайцев; Ю. Л. Майдіков
2. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2019, № 4 (88)
Зоряна Мохоньок Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка ORCID ID 0000-0003-3923-8940 DOI 10.24139/2312-5993/2019.04/299-307 ЗДОРОВИЙ СПОСОБ ЖИТТЯ УЧНІВ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА
3. Педагогічні технології формування відповідального ставлення до здоров'я і здорового способу життя у студентів закладів вищої освіти *Health, sport, rehabilitation* 2018-09-27 | Journal article DOI: 10.34142/HSR.2018.04.03.02
CONTRIBUTORS: K.S. Gordeeva; V.M. Prystynskyi; A.V. Osiptsov
4. Костишин Л. Здоровий спосіб життя – запорука власного здоров'я. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/6587-zdoroviy-sposib-zhittya-zaporuka-vlasnogo-zdorov-ya/>
5. Гозак С.В. Здоров'я дітей в умовах сучасних викликів. Інститут громадського Здоров'я НАМНУ.
URL: <http://www.health.gov.ua/www.nsf/all/u03-01-03-03?opendocument> (дата звернення: 17.10.2020).
6. Burton, Wayne N.; Edington, Dee W.; Schultz, Alyssa B. (2021-03). [Lifestyle Medicine and Worker Productivity](#). *American Journal of Lifestyle Medicine* (англ.). Т. 15, № 2. с. 136–139
7. System of Preparation of Future Fitness Coaches' for Health-Improving Activity in the Conditions of Rehabilitation Establishments. *International Journal of Applied Exercise Physiology* 2322-3537 www.ijaep.com Vol. 9 No. 8, 256 p, 33-41.2020 | Journal article
8. Основи здорового способу життя. Практичні роботи. Для самостійної роботи студентів [Електронний ресурс <https://ela.kpi.ua/items/bcf8dfa5-39dc-4e35-9cb1->

[9b28e5ba4445](#)] : навч. посіб. для студентів усіх освітніх програм / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: І. Ю. Карпюк, Т. К. Обезюк. – Електронні текстові дані (1 файл: 6.53 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. – 419с.

Навчально-методичне видання

**ФОРМУВАННЯ АКТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ
ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА ПРОГРАМОЮ
ДИСЦИПЛІНИ «ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ»**

Методичні рекомендації для викладачів з фізичного
виховання
та здобувачів ЦНТУ денної форми навчання усіх спеціальностей

Укладачі: ст. викладачі Л.Липчанська., Т.Мотузенко

ЦНТУ м. Кропивницький, пр. Університетський, 8

Тел. 390-541, 390-551.
(0522)55-50-57

