

4. Долженко Л. П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту / Л. П. Долженко. – Київ, 2007. – 21 с.
5. Baker J. S. Strength and body composition : single versus triple set resistance training programs / J. S. Baker, S. M. Cooper // *Medicine and Science in Sports and Exercise*. – 2004. – Vol. 5, № 36. – P. 14–25.
6. Bergier B. Factors determining physical activity of Ukrainian students. *Annals of Environmental Medicine* / B. Bergier, A. Tsos, J. Bergier. – 2014. – Vol. 21, № 3. – P. 613–616.
7. Mowling C. M. Student motivation in physical education: breaking down barrier / C. M. Mowling, S. J. Brock, K. K. Eiler // *The Journ. of Physical Education, Recreation & Dance*. – Reston. – 2004. – Vol. 75. – P. 40–45.

**Павлось А.В., Смірнова Л.М., Зелікова Т.І., Коваль О.В.**  
**Національний університет «Львівська політехніка»**

#### **МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЇХНЬОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*У статті розглянуто питання культури здоров'я студентів у процесі їхнього фізичного виховання. Науковим пошуком з'ясовано та обґрунтовано методологічні підходи у цьому процесі. Установлено, що ефективне упровадження визначених положень у практику фізичного виховання забезпечує належний рівень сформованості культури здоров'я у студентів на основі генерації їхньої усвідомленої поведінки у повсякденній практиці життєдіяльності, що є базовою основою забезпечення збереження їхнього здоров'я.*

**Ключові слова:** студент, фізичне виховання, культура здоров'я, методологічні підходи.

**А.В. Павлось, Л.Н. Смирнова, Т.И. Зелікова, А.В. Коваль** *Методологические подходы к формированию культуры здоровья студентов в процессе их физического воспитания. В статье рассмотрены вопросы культуры здоровья студентов в процессе их физического воспитания. Научным поиском выяснено и обосновано методологические подходы в этом процессе. Установлено, что эффективное внедрение определенных положений в практику физического воспитания обеспечивает надлежащий уровень сформированности культуры здоровья у студентов на основе генерации их осознанного поведения в повседневной практике жизнедеятельности, что является базовой основой обеспечения сохранения их здоровья.*

**Ключевые слова:** студент, физическое воспитание, культура здоровья, методологические подходы.

**A. Pavlos, L. Smirnova, O. Koval, T. Zelikova.** *The methodological approaches to the formation of a culture of health of students in the process of their physical education. The question of the formation of the health culture of students as a leading factor in ensuring a healthy lifestyle in pedagogical science in view of the negative tendency of the state of health of graduates of higher education is seems important. In modern pedagogical studies as the socio-biological basis of the life of the whole nation and as a result of the state policy a culture of health it is considered.*

*The task of the work – of methodological approaches to the formation of the health culture of students of university in the process of their physical education is the substantiation. Methods of research: to solve the problems, general-scientific methods of theoretical level of research: theoretical analysis, systematization, comparison of different views on the problem under study, generalization of data of scientific-methodical and special literature were used.*

*The process of forming a health culture should be a comprehensive program for the formation of knowledge, settings, personal guidelines and norms of behavior. A preservation and strengthening of the physical, psychological and social health of students as one of the value components contributing to the observance of the foundations of a healthy and safe life they provide. Scientific research methodological approaches in the process of forming a culture of students' health has clarified and substantiated. These methodological approaches to the formation of the culture of health of students of university in the process of their physical education are substantiated. The competence and axiological approaches, the latter of which contain cognitive and affective components, are singled out. The result of this process as the creation of an organized and purposeful strategy of the health culture of students we suggest to understand. Effective implementation of certain provisions in the practice of physical education at ensuring a proper level of health culture for students is aimed.*

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Проблема здорового способу життя залишається проблемою першорядної важливості політики держави. Нині здоров'я і здоровий спосіб життя виступає соціально значущими елементами, які визначають стан розвитку суспільства [2]. У цьому контексті питання формування культури здоров'я студентів, як чільного чинника забезпечення здорового способу життя, у педагогічній науці представляється важливим з огляду на негативну тенденцію стану здоров'я випускників вищої школи.

Вважається [1, 8], що існуюче сьогодні становище, коли студенти відзначають високу цінність здоров'я і в той же час їхня планомірна поведінка не скерована на його досягнення, значною мірою пов'язано з відсутністю у них сформованої культури здоров'я. З огляду на зазначене, актуальними є пропозиції про необхідність розробки нових позицій і напрямів у фізичному вихованні переходу до парадигми здоров'я як засобу підвищення його якості та одного з критеріїв результативності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Формування культури здоров'я, що є важливою педагогічною проблемою, доволі широко досліджується науковцями. У літературі [1-14] обговорюється питання пошуку шляхів того, щоб

здоровий спосіб життя став провідною, органічною потребою студентської молоді. За повідомленнями В.А.Бароненко, Л.А.Рапопорт [1], ставлення до здоров'я являє собою систему індивідуальних, виборчих зв'язків особистості з різними явищами навколишньої дійсності, що сприяють збереженню здоров'я. На думку Н.А.Башавець [2], В.П. Горашук [3], Р.П. Карплюка [4], саме в процесі фізичного виховання студентів, формується навички їхнього здорового способу життя та культури здоров'я.

Нині висувуються специфічні вимоги до освітнього процесу фізичного виховання задля формування культури здоров'я студентів вищої школи. У сучасних педагогічних дослідженнях [1, 3, 14] вона розглядається як соціально-біологічна основа життя всієї нації та як результат політики держави. потреба в здоров'ї повинна трансформуватися в культурну потребу та стати нормою життя особистості. В.П. Горашук [3], обґрунтовує, що проблеми культури здоров'я – вкрай важливої складової загальної культури студентської молоді, так як розвиток та зростання молоді людини можливе лише у здоровому суспільстві та з умовою дотримання здорового способу життя. Питанням організаційно-методичного забезпечення цього процесу присвячено праці В.А.Бароненко, Л.А.Рапопорт [1], Н.А. Башавець [2], .П. Горашук [3]. А.Р. Khalajtsan [11] розглядає проблеми формування культури здоров'я студентів в контексті сучасних трансформацій суспільства.

Проте не існує на разі чітко окресленого концептуального підходу до формування культури здоров'я у студентів закладів вищої освіти в процесі їхнього фізичного виховання. Важлива соціальна значущість вирішення проблеми забезпечення збереження здоров'я студентської молоді, обумовили вибір напрямку дослідження.

**Мета роботи** – обґрунтування методологічних підходів до формування культури здоров'я студентів закладів вищої освіти у процесі їхнього фізичного виховання.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз, систематизація, порівняння різних поглядів на досліджувану проблему, узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Культура здоров'я розглядається як складова фізичної, а відтак, загальної культури, наявність якої сприяє збереженню здоров'я особистості [2, 3]. Існують думки [1, 4], що сучасна людина не має права вважати себе освіченою, не засвоївши культури здоров'я. У нашому дослідженні будемо керуватись тим, що культура здоров'я є якістю особистості, яка забезпечує певний рівень знань, умінь і навичок формування, відтворення та зміцнення здоров'я і характеризується високим рівнем культури поведінки стосовно визначеного. За даними [7, 13], культура здоров'я є основною складовою базової культури, системи індивідуального здоров'я й рівня особистісного розвитку.

Обґрунтовано [1, 3], що культура здоров'я студента закладів вищої освіти, являє собою елемент професійної та загальнолюдської культури і включає сформований здоров'язберігаючий світогляд, накопичення інформації про здоров'я, здоровий спосіб життя, технології оздоровлення, мотивованого перекладу знань у цінності здоров'я, бажання і вміння користуватись оздоровлюючими технологіями у навчальній і позанавчальній діяльності студентів.

У процесі фізичного виховання, відкриваються великі можливості для розумового, естетичного, трудового, морального видів виховання особистості. Розумове виховання підвищує якість фізичного виховання за рахунок усвідомлення сутності завдань, творчих пошуків їхнього вирішення. Освітня частина розумового виховання у фізичному вихованні полягає в формуванні спеціальних фізкультурних знань [5]. В освітньому процесі необхідно створити систему основою, стрижнем якої буде культура здоров'я [1].

Узагальнюванням інформації [1-14] визначено, що процес формування культури здоров'я студентів як упорядкована сукупність і послідовність методів і процесів, забезпечує реалізацію визначених цілей й досягнення результатів, спрямованих на охорону і зміцнення їхнього здоров'я. Він повинен являти собою комплексну програму формування знань, установок, особистісних орієнтирів і норм поведінки, що забезпечують збереження і зміцнення фізичного, психологічного та соціального здоров'я студентів як однієї з ціннісних складових, що сприяють дотримання основ здорового і безпечного способу життя.

На основі наявних наукових [1-14] спробуємо окреслити провідні положення, які забезпечують ефективне формування культури здоров'я студентів. Отож, ми визначаємо процес формування культури здоров'я студентів у ході їхнього фізичного виховання як здоров'язберігаючу педагогічну діяльність. Її функція полягає у організації фізичного виховання так, щоб перевести його в межі життєзабезпечуючого процесу, спрямованого на збереження і примноження здоров'я студентів. Результат цього процесу ми пропонуємо розуміти як створення організованої й цілеспрямованої стратегії культури здоров'я студентів.

Говорячи про ціннісний потенціал здорового способу життя й фізичної культури у сучасного соціумі, необхідно мати на увазі два рівні цінностей: суспільний і особистісний і уявити механізм перетворення суспільних цінностей в особисте надбання кожної особистості. Зміст ціннісного ставлення студентів університету до здорового способу життя задаються тими її цінностями, які об'єктивно їм притаманні, відображають конкретні мотиви і ціннісні орієнтації особистості [1].

Представляючи зміст культури здоров'я студентів як сукупність цінностей, що мають велике значення для суспільства в цілому і для кожної особи окремо, з усього різноманіття цінностей нами виділяються, перш за все, ті, які представилися найбільш важливими для студентів при формуванні здорового способу життя. Ключовою парадигмою при цьому є орієнтація на особистість. Зважаючи на спонукування гуманізації процесу фізичного виховання, це вимагає докорінного оновлення і перебудови усталених методологічних підходів задля ефективного формування культури здоров'я студентів.

Вважається [3], що в основі формування культури здоров'я студентів є набуття ними знань й трансформація накопичених знань у поведінку. Спочатку треба зацікавити студента фізичною культурою, пояснити, в чому цінність здорового способу життя для нього. Тобто, вихідний елемент – компетентнісний підхід у синтезі із аксіологічним. Останній синтезує у собі когнітивний і афективний компоненти. Їхнє функціональне призначення полягає у забезпеченні зв'язку знань з емоціями та формування переконань у студента. Отримуючи інформацію про зміст, сутність здорового способу життя, студент аналізує її на емоційному та когнітивному рівнях, відбираючи при цьому необхідне для себе, а також задовольняючи в тій чи іншій мірі свою потребу в фізкультурно-оздоровчій діяльності. При цьому всі компоненти міцно взаємопов'язані і

взаємозумовлені.

Кожен структурний компонент культури здоров'я передбачає виконання комплексу особистісно значущих, цілеспрямованих практичних дій в їхній логічній послідовності. Ціннісні ставлення студентів до здорового способу життя проявляються в основному при наявності таких компонентів і значущих взаємозв'язків між ними. Ціннісне ставлення як результат виховного впливу формується завдяки впливу на свідомість, почуття і поведінку. Система ціннісних орієнтацій утворює змістовну сторону спрямованості особистості і висловлює внутрішню основу її ставлення до дійсності. При цьому, як зазначено [2], формування культури здоров'я у студентів передбачає не тільки інформативність студентів, але й застосування здобутих знань на практиці, володіння методиками зміцнення здоров'я й запобігання розвитку захворювань в подальшому.

Ми долучаємось до думки [5], щодо значущості компетентнісного підходу, який нині вважають одним із шляхів оновлення змісту фізичного виховання. Отож, в основі формування культури здоров'я у студентів – компетентнісний підхід як системоутворюючий фактор розвитку особистісних якостей студентів та формування позитивного ставлення до свого здоров'я. При цьому важливо звернути увагу на чинники соціального та фізичного оточення, які обумовлюють прояв культури здоров'я студентів в повсякденному житті та подальшій професійній діяльності. Слід урахувати й поведінкові фактори (споживання алкоголю, заняття фізичними вправами у вільний від навчання час, ціннісне ставлення до свого здоров'я тощо), що визначають індивідуальний потенціал здоров'я та рівня психофізичної готовності студента [1, 10].

Інтеграція компетентнісного підходу у процес формування культури здоров'я у студентів навчання передбачає поглиблення знань, умінь, обізнаності фахівців фізичного виховання, які передаються студентам. Використання компетентнісного підходу повинно забезпечити створення умов для формування особистої культури здоров'я. Так, забезпечується рівень компетентного володіння студентами необхідними знаннями. Вважається [3], що сучасні реалії вимагають розглядати культуру здоров'я студентів як складову їхньої професійної компетентності.

Аксіологічний підхід [6] до процесу формування культури здоров'я студентів, забезпечує розгляд здорової розвинутої особистості як найвищої цінності суспільства та самоціль суспільного розвитку. Він виконує функцію орієнтира в поведінці і діяльності, яка характеризує ставлення особистості до тих чи інших цінностей здорового способу життя, виступає як засіб пізнання їх значимості, задоволення потреб. Як і на емоційному рівні супроводжуються почуттями задоволення або незадоволення, а на раціональному – усвідомлюється їхня корисність і значущість.

Результатом реалізації аксіологічного підходу у формуванні культури здоров'я студентів повинно стати свідоме сприйняття та засвоєння ними комплексу відповідних знань, формування позитивних ставлень та набуття ціннісних орієнтирів здорового способу життя. Ми узгоджуємо нашу думку із існуючими науковими даними [1-3, 14], згідно з якою ціннісні орієнтири здорового способу життя, які поширюються від потреб до ідеалів, забезпечують поведінкові позиції, що формують культуру здоров'я студентів. Обґрунтовано [5], що поведінка визначається цінностями. У синтезі поведінкові позиції утворюють систему ціннісних орієнтацій.

У літературі наголошено [1, 6] на необхідності сформувати ставлення до здоров'я як найважливішої цінності. Оволодіння необхідними для життя кожного студента ВНЗ знаннями із валеології, здорового способу життя має стати основою ціннісних орієнтацій студентів. При цьому мотиваційним стимулом формування у студентів навичок здорового способу життя та культури здоров'я, має стати створення вагомого особистого іміджу, що є складовою ймовірності успішної майбутньої професійної кар'єри й важливим компонентом стилю життя студентської молоді. Таке твердження співзвучне із повідомленнями [5, 6, 13], щодо необхідності формування широкого культурного світогляду, дбайливого ставлення до власного здоров'я як вагомих складових культури здоров'я, яка є визначальною у досягненні кар'єрного та життєвого успіху студентської молоді. У функції цього підходу входить й теоретична підготовка в процесі фізичного виховання. Вважається [9], що значення теоретичних занять визначене тим, що у ряді випадків це єдиний шлях для викладу студентам необхідних знань, пов'язаних з використанням засобів фізичної культури і спорту в процесі набуття ними культури здоров'я. З цього кута зору цікавою є думка [12], щодо того, що лише сформована світоглядна орієнтація здорового способу життя є поштовхом активних дій задля збереження власного здоров'я.

В межах когнітивного компонента, який забезпечує вплив інтелектуальних процесів на функціонування особистості, аксіологічну функцію ми відводимо ціннісному цілепокладанню. Важливим питанням у дослідженні когнітивного компоненту є характер відображення надбань здорового способу життя у свідомості студентів. Завдяки останньому формування культури здоров'я студентів постає не просто як результат діяльності. Водночас студенти повинні чітко усвідомити цінність результату здійснення цього процесу.

Другою складовою когнітивного компонента є ціннісне осмислення наукового знання про цінності здоров'я та здорового способу життя. За повідомленнями [2], низький рівень наукових знань щодо фізичної культури негативно позначається на академічних та самостійних заняттях студентів, на їхньому ставленні до фізичної культури та її складових структурних компонентів, включаючи культуру здоров'я. У цьому разі неможливо отримати якісний результат фізичного виховання в період навчання студента у закладах вищої освіти. Реалізація цього компонента забезпечує істотне підвищення якості та рівня освіченості студентів з питань збереження свого стану здоров'я та ролі здорового способу життя.

В межах афективного компоненту аксіологічного підходу об'єднано феномени емоційного вираження набуття культури здоров'я й задоволення від результату. Останнє вважаймо визначається як психологічне переживання студентом цінності, значення здорового способу життя як соціальної цінності.

**Висновки.** Підсумками проведеного дослідження з'ясовано, що формування культури здоров'я позиціонується науковцями як складова процесу фізичного виховання. Культуру здоров'я студентів закладів вищої освіти розглянуто як невід'ємний елемент загальної культури особистості, що забезпечує певний рівень знань, умінь і навичок з питань формування, відтворення та зміцнення здоров'я і характеризується сформованістю в них мотивації на ведення здорового способу життя і ціннісного ставлення до свого здоров'я.

Обґрунтовано методологічні підходи до формування культури здоров'я студентів закладів вищої освіти у процесі їхнього фізичного виховання. Виокремлено компетентнісний та аксіологічні підходи, останній з яких містить когнітивний і афективний компоненти. Ефективне упровадження визначених положень у практику фізичного виховання скеровано на забезпечення належного рівня культури здоров'я у студентів.

**Перспективою подальших наукових пошуків** є розробка педагогічних методик формування культури здоров'я студентів.

#### Література

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. М.: Альфа, 2003. 352 с.
2. Башавець Н.А. Культура здоров'язбереження у питаннях і відповідях: навч. пос. Одеса : Видавець Букаев В.В., 2010. 272 с.
3. Горашук В.П. Культура здоров'я – новий сучасний напрям формування здорового покоління. Проблеми освіти. 2006. Вип. 48. С. 184–189.
4. Карпюк Р.П. Пріоритет здоров'язберігальних тенденцій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012, №4, С. 142–145.
5. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи / Під заг. ред. О.В. Овчарук. К.: К.І.С., 2004. 112 с.
6. Костицина Н.М. Акмеология физической культуры и спорта : учеб. пособие. Омск, 2005. 200 с.
7. Сапожник О. Особливості мотивації студенток ВНЗ до занять фізичними вправами. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. 2011. Вип. 13. С. 554–557
8. Demel M. Szkice krytyczne o kulturze fizycznej. Warszawa : «Sport i Turystyka», 1973.
9. Grabowski H. Co koniecznie trzeba wiedzieć o wychowaniu fizycznym. Kraków : Oficyna Wydawnicza «Impuls», 2000.
10. Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. National Center for Chronic Disease Prevention and Health, 1997. № 6. P. 202–219.
11. Khalajtsan A.P. Culture of health of a person as a part of physical culture. Pedagogics, psychology, medicalbiological problems of physical training and sports, 2014, vol.3, pp. 79-84. doi:10.6084/m9.figshare.938185.
12. Trzesniowski R. Kilka uwag o wychowaniu fizycznym. Warszawa : AWF. 2000. s. 37–41.
13. Wenta K. Podmiotowość w dydaktyce akademickiej – oczekiwania i zagrożenia. Pedagogika Szkoły Wyższej. 1996. Nr 4. s. 43–58.
14. Williams J. Regional cultures and health outcomes: Implications for performance measurement, public health and policy. The Social Science Journal. 2013. Vol.50(4). pp. 461–470. doi:10.1016/j.soscij.2013.09.007.

**Пилипенко В. М., Тимчик М. В.**  
**Академія Державної пенітенціарної служби,**  
**Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова**

#### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ КУРСАНТСЬКО-СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ

*У статті висвітлено теоретичні аспекти фізичного виховання курсантсько-студентської молоді засобами футболу. Із цією метою проаналізовано зміст, форми і методи фізичного виховання курсантів та студентів у процесі спортивних ігор. Розкрито значення занять футболом та їх ефективність у вищих навчальних закладах. Встановлено, що проблема підвищення ефективності фізичного виховання й зміцнення здоров'я курсантсько-студентської молоді засобами футболу є однією з найбільш актуальних. Також з'ясовано, що дослідження є необхідним, оскільки у курсантів та студентів зростає інтерес до спортивних ігор, тренувань у спортивних секціях, фізкультурних гуртках та за місцем проживання.*

**Ключові слова:** теоретичні аспекти, фізичне виховання, курсантсько-студентська молодь, заняття з футболу, спортивно-ігрова діяльність.

**В. Н. Пилипенко, Н. В. Тимчик. Теоретические аспекты физического воспитания курсантско-студентской молодежи средствами футбола.** В статье освещены теоретические аспекты физического воспитания курсантско-студентской молодежи средствами футбола. С этой целью проанализировано содержание, формы и методы физического воспитания курсантов и студентов в процессе спортивных игр. Раскрыто значение занятий футболом и их эффективность в высших учебных заведениях. Установлено, что проблема повышения эффективности физического воспитания и укрепления здоровья курсантско-студентской молодежи средствами футбола является одной из наиболее актуальных. Также установлено, что исследование является необходимым, поскольку у курсантов и студентов снижается интерес к спортивным играм, тренировкам в спортивных секциях, физкультурных кружках и по месту проживания.

**Ключевые слова:** теоретические аспекты, физическое воспитание, курсантско-студентская молодежь, занятия по футболу, спортивно-игровая деятельность.

**Volodymyr Pilipenko, Mykola Timchik. Theoretical aspects of the physical education of cadet-student youth by means of football.** The article highlights the theoretical aspects of physical education of cadet-student youth by means of football. For this purpose, the content, forms and methods of physical education of students in the process of sports games are analyzed.