

Хрипач А.Г., Король О.С., Гулей К.С., Стецяк О.Є.
Національний університет «Львівська політехніка»

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ ВНЗ В АСПЕКТІ ЇХНЬОГО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ

Розглянуто питання фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами у ВНЗ. З'ясовано, що належний рівень організації фізкультурно-оздоровчої діяльності є важливим елементом фізичного виховання студентської молоді і однією з найактуальніших проблем сьогодення. За результатами здійсненої розвідки встановлено, що фізкультурно-оздоровча діяльність у ВНЗ необхідна для досягнення ґрунтовних результатів фізичного виховання студентів та задля їхнього здоров'язбереження у цілому.

Ключові слова: студент, ВНЗ, фізичне виховання, фізкультурно-оздоровча робота, здоров'язбереження.

А.Г. Хрипач, А.С. Король, К.С. Гулей, О.Є. Стецяк. Физкультурно-оздоровительная работа со студентами вузов в аспекте их здоровьесбережения. Рассмотрены вопросы физкультурно-оздоровительной работы со студентами в вузе. Выяснено, что надлежащий уровень организации физкультурно-оздоровительной деятельности является важным элементом физического воспитания студенческой молодежи и одной из самых актуальных проблем современности. По результатам проведенного исследования установлено, что использование физкультурно-оздоровительной работы в вузе необходимо для достижения фундаментальных результатов физического воспитания студентов и для их здоровьесбережения в целом.

Ключевые слова: студент, вузов, физическое воспитание, физкультурно-оздоровительная работа, здоровьесбережение.

A. Hrypach, A. Korol, K. Guley, O. Stetsyak. Physical culture and health work with students of university in the aspect of their health preservation. The important role mass physical culture and health work, which is an integral and organic part of the system of physical education, plays in the educational process of higher educational institutions. That proper level of organization of physical culture and health activity is an important element of physical education of student youth and one of the most pressing problems of our time is defined.

The task of the work – the parameters of the functioning of physical culture and health work with students in universities, as a means of their health preservation to identify. Methods of research: to solve the problems, general-scientific methods of theoretical level of research were used: analysis and synthesis, conceptualization, systematization and generalization were used.

A basic principles of providing a physical culture and educational process, as a mechanism for solving the problem of optimization of motor activity, Summarizing analysis, we conclude that should be as follows: free choice of type of motor load; organization of training actions; optimality of physical activity; formation of educational groups taking into account interests, physical preparedness and motivation of students; the acquisition of knowledge by students about the basics of theory and methodology of physical culture and health activities. The physical culture and recreation activities through the implementation of recreational, recreational educational and educational functions is the most important means of developing the human potential of society has been proved. That the use of physical culture and health work in university establishments is necessary to ensure the effectiveness of physical education of students and their health as a whole it is established.

Key words: student, high schools, physical education, physical culture and health work, health preservation.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Зміна освітніх парадигм, вступ України у ринкові відносини змінили соціокультурну ситуацію в різних сферах життя, в тому числі і в освіті. В умовах розвинутого суспільства вищі освітні установи виконують своє головне завдання – сприяють формуванню освіченого, всебічно розвинутого фахівця, готового до високопродуктивної праці в сфері виробництва. Фізичне виховання є складовою частиною системи виховання студентів і одним із засобів підготовки кваліфікованих фахівців. Пріоритетною метою цього процесу є формування гармонійної, конкурентоспроможної, з великим потенціалом здоров'я особистості [1, 4].

Втім, традиційна система фізичного виховання студентів у ВНЗ не відповідає повною мірою сучасним вимогам [1, 2, 4, 5]. Негативна тенденція в освітніх закладах України щодо дисципліни «Фізичне виховання», перманентне погіршення стану здоров'я студентської молоді на сучасному етапі розвитку вищої школи, зумовлює пошук шляхів оптимізації їхнього фізичного виховання, що нині є важливою соціальною проблемою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За повідомленнями Л.Н. Барибіної зі спів. [1], В.В. Стадника [5], Р.Т. Раєвського зі спів. [4], сьогодні успішне оволодіння вищою освітою можливе лише за умови високого рівня соматичного здоров'я. Тому, як зазначено Л.С. Фроловою зі спів. [6], організація фізкультурно-оздоровчої діяльності, як чинника здоров'язбереження студентської молоді є важливим елементом їхнього фізичного виховання і однією з найактуальніших проблем сьогодення. Аналіз стану теорії й практики проблеми фізичного виховання у ВНЗ показує, що в сучасних умовах постійно відбувається творчий процес оновлення і вдосконалення форм, методів і засобів фізичного виховання, скерований на підвищення його результативності. Наукові дослідження [1-11] переконливо демонструють значимість і високий потенціал фізкультурно-оздоровчої діяльності у цьому процесі, а, відтак, створенні резервів здоров'я та підвищенні працездатності студентської молоді. Емпіричними розвідками доведено [1, 2, 4-6], що низький рівень фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів негативно позначається на навчальних заняттях студентів, на їхньому ставленні до фізичної культури та її складовим структурним компонентам, включаючи стан здоров'я і психофізичну готовність до майбутньої професійної діяльності. Незважаючи на очевидну актуальність, проблеми фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів ВНЗ не знайшли належного відображення в науково-теоретичній та методичній літературі. Важлива соціальна значущість забезпечення

фізкультурно-оздоровчої діяльності задля збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді, зумовлює необхідність наукових пошуків у цьому напрямі.

Мета дослідження – виявлення параметрів функціонування фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів ВНЗ, як засобу їхнього здоров'язбереження.

Методи дослідження Для вирішення поставлених завдань використовувались загально-наукові методи теоретичного рівня дослідження: аналіз та синтез, концептуалізація, систематизація й узагальнення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Одним із положень Національної стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року є забезпечення фізичного розвитку молоді, що реалізується через організацію й удосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи в навчальних закладах. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [5] визначає фізкультурно-оздоровчу діяльність, як заходи, які здійснюються суб'єктами сфери фізичної культури для залучення різних груп населення до систематичних занять. У ВНЗ така діяльність полягає у використанні засобів фізичної культури з метою зниження захворюваності та підвищення працездатності студентів [6]. Р.Т. Раєвський зі спів. [4] вважає фізкультурно-оздоровчу діяльність чинником якості фізичного виховання в період навчання студента у ВНЗ.

За повідомленнями Л.С. Фролової зі спів. [6] сформувати ставлення до здоров'я як найважливішої цінності, навчити дотримуватися кожного студента здорового способу життя – основне завдання фізкультурно-оздоровчої діяльності. Будучи складовою частиною педагогічного процесу, вона значною мірою забезпечує формування соціального здоров'я, професійної та фізичної підготовленості, підвищення працездатності студентів у навчально-трудовій діяльності [6].

Визначено [1, 5, 6], що масова фізкультурно-оздоровча діяльність, що є складовою і органічною частиною системи фізичного виховання, відіграє важливу роль в навчально-виховному процесі ВНЗ. Водночас, В.В. Стадник [5], наголошує, що заняття студентів у інших формах фізичного виховання повинні компенсувати недоліки академічних занять.

У працях Л.Н. Барибіної зі спів. [1], Н.Ю. Борейко [3], Л.С. Фролової зі спів. [6] фізкультурно-оздоровча діяльність, яка ґрунтується на принципах оздоровчої фізичної культури, розглядається як важливий чинник здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля та створення умов для всебічного гармонійного розвитку особистості студентів. Узагальнюванням інформації наукових джерел [1-11], визначено, що основними завданнями фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів є наступне:

- формування мотиваційних та поведінкових орієнтацій здорового способу життя;
- створення умов для задоволення потреб студентів у зміцненні здоров'я, фізичному та духовному розвитку;
- збільшення обсягу рухової активності студентів;
- підвищення якості навчального процесу з фізичного виховання;
- оптимізація процесу фізичного виховання студентів ВНЗ.

Представляється коректним конкретизувати завданнями фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів у ВНЗ. Нам імпонують думки [1, 3, 5, 6], що пізнання інтересів, мотивів, факторів залучення студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності, сприятиме повноцінному вирішенню завдань їхнього здоров'язбереження.

У літературі знаходимо інформацію (Н.Ю. Борейко [3], В.В. Стадник [5]), що прагматичний вектор соціальної поведінки у студентському середовищі щодо вибору шляхів досягнення життєвого успіху, розглядається як мотиваційний стимул для формування масової фізкультурно-оздоровчої діяльності та культури дозвілля, як інструмент творення бажаного іміджу, що є важливим компонентом здорового способу і стилю життя студентської молоді.

Існує думка (Р.Т. Раєвський зі спів. [4]), що деформація цінностей фізичної культури в молодіжному середовищі стала наслідком обмеженості фізичного виховання без обліку мотиваційної сфери інтересів. Водночас, як зазначає Л.С. Фролова зі спів. [6], розуміння необхідності дбайливого ставлення до власного здоров'я як вагомих складових способу життя, нині є визначальним у досягненні кар'єрного та життєвого успіху. Безсумнівно, формування інтересів і потреб студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності має бути довготривалим і позитивним результатом фізичного виховання у ВНЗ.

Реалізація цього вимагає створення умов для задоволення потреб студентів у зміцненні здоров'я, фізичному та духовному розвитку [1, 4]. Втім, згідно емпіричним даним [1-5], у багатьох вузах явно недостатньо розвинена система організації масової фізкультурно-оздоровчої роботи. Відтак, існуючий стан обумовлює пошук шляхів вдосконалення розвитком масової фізкультурно-оздоровчої діяльності у ВНЗ і необхідність раціональної її перебудови. За повідомленням Р.Т. Раєвського зі спів. [4], організацію фізкультурно-оздоровчої діяльності необхідно здійснювати з урахуванням залежності від професійної специфіки вузів, демографічних та соціально побутових умов життєдіяльності студентів.

Цікавим у цьому аспекті є думка В.В. Стадника [5], щодо того, що смисловим ядром цього є самосвідомість, що припускає наявність у студентів цілей і мотивів, які спонукають до прояву культури здоров'я у повсякденному житті та професійній діяльності. Визначальним чинником виховання культури здоров'я, є створення умов для розвитку самосвідомості студентів, яка буде, насамперед, орієнтована на ціннісне ставлення до власного здоров'я [1, 3].

Таким чином, перше й друге завдання фізкультурно-оздоровчої діяльності є взаємоінтегровані. При цьому, як вважають Л.Н. Барибіна зі спів. [1], найскладнішим моментом їхньої реалізації є забезпечення внутрішньої мотивації та усвідомлення студентами необхідності ведення здорового способу життя. Студенти повинні чітко зрозуміти, що тільки від їхнього бажання та волі залежить, чи будуть вони свідомо вдосконалювати свою фізичну форму і тим самим «створювати» своє здоров'я. Важливо й те, що одним із критеріїв ефективності фізичного виховання випускника вищого навчального закладу є дотримання здорового способу життя [4].

Надалі, формування у свідомості студентів навичок здорового способу життя задля збереження здоров'я є у них збільшення обсягу рухової активності, на основі якої формується відповідна мотивація. При цьому, за повідомленнями Р.Т. Раєвського зі спів. [4], досягнення позитивного результату у зміцненні здоров'я є фундаментальною основою формування у свідомості студентів потреби у здоровому способі життя.

Узагальнені дані досліджень [1-11] залежності виникнення та розвитку захворювань у студентів від різних детермінант переконують, що найбільше припадає на низький рівень фізичної активності протягом дня (майже 50 %). Це пов'язується насамперед з особливостями саме студентського способу життя під час перебування у ВНЗ. Відтак, у підвищенні рівня рухової активності студентів вбачають визначальну роль фізкультурно-оздоровчої діяльності. В такий спосіб реалізується головна мета такої діяльності – сприяння зміцненню їхнього здоров'я, як найвищої соціальної цінності.

Підсумовуємо [1-11], що основним принципам забезпечення фізкультурно-освітньої діяльності, як механізму вирішення проблеми оптимізації рухової активності студентів, повинно стати таке: вільний вибір виду рухової активності; організація тренувальних дій; оптимальність фізичних навантажень; формування навчальних груп з урахуванням інтересів, фізичної підготовленості і мотивації студентів; набуття студентами знань з основ теорії і методики фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Визначено [1, 4, 5], що достатня рухова активність для студентів повинна стати щоденною потребою, що дозволяє докорінно змінити спосіб життя сучасної молоді. Реформування вищої школи в контексті реалізації оздоровчої функції, що передбачає суттєві зміни організації навчально-виховного процесу, затвердження особистісно орієнтованого розвитку особистості зумовлює широке гуманістичне розуміння якості освіти. Міцна взаємозалежність між фізичним вихованням, рівнем рухової активності і здоров'ям студентів підтверджена численними дослідженнями [1-11]. У співвідношенні мети фізичного виховання і досягнутих результатів стан здоров'я студентів визначають як інтегрований підсумок навчально-виховного процесу фізичного виховання. Відповідно підвищення якості навчального процесу з фізичного виховання вимагає належного рівня організації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів.

Значущість фізкультурно-оздоровчої діяльності полягає в тому, що вона є важливим резервом підвищення ефективності фізичного виховання. У цьому керунку у літературі знаходимо повідомлення [2, 4, 5] про необхідність зміни цільової спрямованості діючої системи фізичного виховання у ВНЗ. Установлено, що чинний регламентований характер навчальних занять з фізичного виховання не дає можливості урахувати фізкультурно-спортивні інтереси та потреби студентів. Зміна цільової спрямованості системи фізичного виховання передбачає перехід до особистісно орієнтованих систем фізичного виховання. Такі системи відкривають можливість створення нових засобів і форм організації фізкультурно-оздоровчої діяльності у ВНЗ, які мають стати одними з основних чинників залучення студентів до систематичних занять фізичною культурою. Різні форми занять, що організуються з урахуванням інтересу, бажання самих студентів, повинні допомогти їм розумно організувати свій дозвілля і сприяти виробленню звички до щоденних занять фізичною культурою [1, 2]. Ми узгоджуємо зазначене щодо позитивного впливу фізичних вправ, який можливий лише за умови їх систематичного виконання, що переростає у звичку і потребу. Водночас фізкультурно-оздоровча діяльність повинна мати чіткий цілеспрямований характер, а студенти повинні чітко усвідомлювати її необхідність [4, 6].

Цікавою є й думка Л.С. Фролової зі спів. [6] щодо фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів, які набувають форм активного відпочинку, чим і забезпечується неперервність процесу фізичного виховання. Формою проведення таких занять є ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурна пауза, активний відпочинок протягом навчального дня, гартувальні процедури та заходи, а також фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи у перервах між навчанням. Такі заходи забезпечують здоровий відпочинок і задоволення емоційних потреб, пов'язаних із змістовними розвагами (дні здоров'я, активний відпочинок на лоні природи, туристичні походи вихідного дня, відвідування спортивних змагань). Останнє належить до так званої оздоровчо-рекреційної діяльності, частка якої в загальному обсязі рухової активності студентів постійно збільшується. Такий напрям роботи зі студентами включає також раціональну організацію відпочинку в період зимових та літніх канікул. Р.Т. Раєвський зі спів. [4] наголошує й на важливості такої ролі оздоровчо-рекреційної діяльності студентів задля активізації та актуалізації їхньої фізкультурної діяльності. Позитивним є те, що нині керівники певних ВНЗ забезпечили регулярність організації внутрішніх оздоровчо-рекреційних заходів для формування у студентів усвідомленої потреби у фізичній активності. В.П. Зайцев зі спів. [2] загострюють увагу на тому, що одним з основних моментів при організації цих занять студентів є вибір стратегічних напрямів, за якими вони можуть бути організовані, відповідно до їх індивідуальних схильностей і здібностей. Отже, проведений аналіз та узагальнення вищесказаного дає змогу констатувати, що фізкультурно-оздоровча діяльність, як важливий чинник оптимізації рухової активності студентів, насамперед сприятиме підвищенню якості їхнього фізичного виховання. Шляхом реалізації оздоровчих, рекреаційних освітньо-виховних функцій така діяльність є найважливішим засобом розвитку людського потенціалу суспільства.

Висновки. Зважаючи на введення обов'язковості занять фізичним вихованням у ВНЗ та значні проблеми щодо збереження здоров'я молоді у державному масштабі, однією з ключових проблем стає належна організація фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів. Установлено, що така діяльність забезпечує ефективність фізичного виховання студентів, а відтак, сприяє їхньому здоров'язбереженню. Основу фізкультурно-оздоровчої діяльності у ВНЗ складають ідеї, технології і методики, застосування яких дозволяє подолати існуючі протиріччя між потребою суспільства у фахових спеціалістах з високим рівнем соматичного здоров'я і рівнем державної системи фізичного виховання, що не забезпечує необхідний обсяг фізичної активності. Ефективність масової фізкультурно-оздоровчої роботи знаходиться в прямій залежності від домінуючих мотивів, інтересів і потреб, а також від розвитку адекватних їм масових секційних форм, здатних створити оптимальні умови для раціонального використання оздоровчої фізичної культури у вільний від навчання час студентів і активно сприяти їх всебічному розвитку. **Перспективи подальших досліджень** полягають у дослідженні методологічних основ фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів ВНЗ.

Література

1. Барыбина Л.Н., Семашко С.А., Кривенцова Е.В. Особенности организации спортивно-массовой работы в техническом вузе. Физическое воспитание студентов. 2011. № 1. С. 18–21.
2. Зайцев В.П., Прусик К., Ермаков С.С. Физическая рекреация в структуре активного отдыха студентов. Физическое воспитание студентов. 2011. № 1. С. 68–77.

3. Борейко Н.Ю. Разработка системы физического воспитания для высших технических учебных заведений. Физическое воспитание студентов. 2011. № 2. С. 14–17.
4. Раевский Р.Т., Канишевский С.М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. О. : Наука и техника, 2008. 556 с.
5. Стадник В.В. Проблеми сучасної системи фізичного виховання ВНЗ, як основного фактора зміцнення здоров'я студентів Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». 2013. № 5 (30). С. 351–356.
6. Фролова Л.С., Глазирін І.Д. Фахова виробнича практика: спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота : навч. посіб. Черкаси : Вид. ЧНУ, 2013. 278 с.
7. Bailey R., Kirk D. The routledge physical education reader. Routledge, 2008. 1420 p.
8. Green K. Physical education. Mayer & Mayer Verlag, 2005. 248 p.
9. Trzesniowski R. Kilka uwag o wychowaniu fizycznym. Warszawa : AWF. 2000. s. 37–41.
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. Hardman K., Green K. Contemporari issues in physical education. Mayer & Mayer Verlag, 2011. 300 p.

Шпичка Т. О., Степанюк В. В.

Національний університет харчових технологій України

ФУТБОЛ ЯК ІГРОВИЙ ВИД КУЛЬТУРНОЇ ПРАКТИКИ

У статті розглядається футбол як ігровий вид культурної практики. Гравці та публіка аналізуються з погляду їх символічної презентації, яка супроводжується колективною міфотворчістю. Виокремлені ресурсні витрати, найбільш значущими серед яких є гроші і час. Наголошується на ролі футбольних матчів як свят, вільного від жорсткої зовнішньої регламентації часу і простору, як рекреаційної діяльності, завдяки якій відновлюється загальна дієздатність людини. Встановлено, що основа формування розвитку футбольної команди є підбір психологічно сумісних гравців.

Ключеві слова: ігровий вид культурної практики, футбол як соціальний спектакль, розвиток футбольної команди.

Шпичка Т.А., Степанюк В.В. Футбол как игровой вид культурной практики. В статье рассматривается футбол как игровой вид культурной практики. Игроки и публика анализируются с точки зрения их символической презентации, которая сопровождается коллективным мифотворчеством. Выделены ресурсные расходы, наиболее значимыми среди которых являются деньги и время. Отмечается роль футбольных матчей как праздников, свободных от жесткой внешней регламентации времени и пространства, как рекреационной деятельности, благодаря которой возобновляется общая дееспособность человека. Установлено, что основа формирования развития футбольной команды является подбор психологически совместимых игроков.

Ключевые слова: игровой вид культурной практики, футбол как социальный спектакль, развитие футбольной команды.

Shpichka T., Stepanyuc V. Football as playing type of cultural practice. Football as playing type of cultural practice is examined in the article. Players and public are analysed from the point of view of their symbolic presentation that is accompanied by collective myth. Distinguished resource charges, most meaningful among that are money and time. It is marked on the role of soccer matches as holidays, spare from hard external regulation time and space, as to recreational activity the general capability of man recommences due to that.

Football, as a kind of sporting grid, is one of the structural social performances, that is, such phenomena that really exist in life, are manifested in the forms of life itself, caused by real life circumstances. In this social performance it is possible to distinguish the structure of collective motivations, an ordered set of appropriate actions that takes into account the preliminary circumstances and consequences, to distinguish formal and informal aspects, to calculate the investment, the profit received. Consequently, this is a collective action based on weberian typology.

Social spectacles are not so much mono-spectacle as the game interaction between two or more groups, each of which "performs its own party", has its collective interest, invests its resources, forms its own system of self-organization, self-consolidation and self-control. However, in social performances, this internal split, duality does not look so obvious and relief that it has a fundamental character; here formal similarity, similarity and monotony are dominated by divergence and difference. Most clearly this manifests itself in the unity of space and time. Of course, they have a common core, unifying impulse, general code, rhythm and orientation to such an extent that they could be called something unique. But this is a unity of differences, sometimes even opposites. The most indicative form of such performances is sports spectacles in general, and football in particular. He also has all the other functions of a formal institution.

It is set that basis of forming of development of soccer command is selection psychologically compatible players.

Key words: playing type of cultural practice, football as social theatrical, development of soccer command.

Постановка проблеми. Футбол - найулюбленіша гра. Мільйони дітей і дорослих захоплено грають у футбол. Мільярди спостерігають за грою, співпереживаючи улюбленій команді. А чемпіонати світу з футболу стають святом, що хвилює, об'єднує людей усієї планети [7, 16, 18].