

378  
К43

1419

НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені М.П. ДРАГОМАНОВА

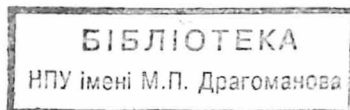
КИРИЧЕНКО ТАРАС ГРИГОРОВИЧ

УДК 378.037.1

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ  
СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ВУЗУ В ПРОЦЕСІ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

13.00.01 — теорія та історія педагогіки

**Автореферат**  
дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата педагогічних наук



Київ — 1998

НБ НПУ  
імені М.П. Драгоманова



100310244

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Національному педагогічному університеті імені М.П. Драгоманова, Міністерство освіти України.

**Науковий керівник:** доктор педагогічних наук, професор  
**ДУБОГАЙ** Олександра Дмитрівна  
Національний педагогічний університет  
імені М.П. Драгоманова, завідувач кафедри.

**Офіційні опоненти:** доктор педагогічних наук, професор  
**КУЦ** Олександр Сергійович  
Вінницький державний педагогічний університет  
імені М. Коцюбинського, професор.

кандидат педагогічних наук, доцент  
**ЦЬОСЬ** Анатолій Васильович  
Волинський державний університет  
імені Лесі Українки, завідувач кафедри.

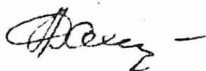
**Провідна установа:** Тернопільський державний педагогічний  
університет імені Володимира Гнатюка,  
Міністерство освіти України, м. Тернопіль.

Захист відбудеться 21 травня 1998 року о 14 год. 30 хв. на засіданні спеціалізованої  
вченої ради К.26.053.02 в Національному педагогічному університеті  
ім. М.П. Драгоманова (252601, м. Київ, вул. Пирогова, 9).

З дисертацією можна ознайомитись в бібліотечі Національного педагогічного університету  
ім. М.П. Драгоманова (252601, м. Київ, вул. Пирогова, 9).

Автореферат розісланий 21 квітня 1998 року.

Вчений секретар  
спеціалізованої вченої ради



Долинська Л.В.

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність дослідження.** Період оновлення нашого суспільства вимагає від вищої школи значного підвищення якості навчально-виховного процесу на всіх його напрямках. Демократизація та гуманізація вищої школи визначають основний стратегічний орієнтир діяльності всіх підрозділів вузу – виховання гармонійної особистості студента, розвиток його творчих можливостей.

Фізичне виховання, будучи складовою частиною системи та виховання майбутніх спеціалістів, також повинно вдосконалюватись в руслі сучасної концепції розвитку вищої школи. В Державній національній програмі "Освіта" (Україна XXI ст.) ставиться завдання забезпечення в кожному навчально-виховному закладі загальноприйнятих у світі умов для навчання і виховання морально, фізично і психічно здорової особистості.

За твердженням вчених і практиків (М.Я. Віленського, О.Д. Дубогай, А.І.Зав'ялова, М.Г. Мацука, І.В. Муравова, В.М. Рейзіна, А.В. Чоговадзе та ін.) останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я студентської молоді, що є неминучим наслідком ігнорування нею вимог здорового способу життя, як у режимі навчального дня, так і позанавчальний час.

Постановка процесу фізичного виховання у педвузі в даний час не носить актуального світоглядного характеру, не є адекватним засобом формування принципових життєвих позицій і перш за все в області вдосконалення здорового способу життя.

Формування здорового способу життя студентської молоді, зміцнення здоров'я та стійкості організму до несприятливих умов зовнішнього середовища, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності – є основними завданнями фізичного виховання в вузі (М.Я. Віленський 1985, Л.Я. Івашенко 1988, В.М. Видрін 1991, О.Д. Дубогай 1991, В.І. Юшков 1992, В.П. Моченов 1994, Н.М. Хоменко 1994, Р.Т. Раєвський 1995, Д.М. Піскова 1996 та ін.).

Вищесказане визначає актуальність проблеми оздоровлення студентської молоді та формування у неї потреби в здоровому способі життя в процесі фізкультурно-спортивних занять з фізичного виховання.

Виходячи з актуальності та недостатньої науково-практичної розробки проблеми, нами вибрана тема дисертаційного дослідження "Формування здорового способу життя студентів педагогічного вузу в процесі фізичного виховання".

Вибраний напрямок досліджень входить до плану науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання та здоров'я НПУ ім. М.П. Драгоманова.

**Об'єкт дослідження** – процес формування здорового способу життя студентської молоді.

**Предмет** – формування у студентів педагогічного вузу потреби у здоровому способі життя в процесі їх фізичного виховання.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати і експериментально перевірити ефективність педагогічних умов формування здорового способу життя студентів та їх фізичну підготовленість в процесі фізичного виховання.

В основу досліджень була покладена гіпотеза, згідно якої формування здорового способу життя студентів педагогічного вузу буде більш успішним, якщо в процесі навчально-виховної та позанавчальної роботи будуть комплексно дотримані наступні педагогічні умови:

- мотивація студентів до здорового способу життя;
- організація занять з фізичного виховання за принципом спортивної спеціалізації, що підвищує інтерес до фізичного виховання, активність;
- організація позанавчальних фізкультурно-оздоровчих заходів з метою забезпечення системності в роботі.

Згідно з метою і робочою гіпотезою дисертаційне дослідження спрямоване на вирішення таких завдань:

1. Вивчити стан та напрямки формування здорового способу життя студентів педагогічного вузу в процесі фізичного виховання.

2. Розробити систему критеріїв та показників для визначення рівнів сформованості здорового способу життя студентів педагогічного вузу.

3. Обґрунтувати й експериментально перевірити педагогічні умови, що впливають на процес формування здорового способу життя студентів педагогічного вузу.

4. Розробити методичні рекомендації щодо формування у студентської молоді здорового способу життя в процесі фізичного виховання.

Методологічною і теоретичною основою дослідження є Закон про освіту, Державна національна програма "Освіта" (Україна XXI ст.), основні положення психології та педагогіки про закономірності формування особистості, всебічний розвиток людини (Л.С. Виготський, Ю.А. Головін, Г.С. Костюк, О.М. Леонтєв, О.П. Нечасв, С.Л. Рубінштейн), вчення про роль виховання та самовиховання і особистісно значущої діяльності в становленні майбутнього педагога як вирішальних чинників сформованості здорового способу життя (Б.Г. Ананьєв, В.А. Беляєв, М.Я. Віленський та ін.).

У процесі дослідження використовувався комплекс теоретичних та експериментальних методів: спостереження, бесіда, анкетування, оцінка рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості за контрольними тестами, формулюючий експеримент. Для обробки та інтерпретації отриманих у ході експериментальної роботи даних використовувалися кількісний та якісний аналізи, а також методи математичної статистики.

**Вірогідність наукових тверджень, висновків та рекомендацій** забезпечується репрезентативністю вибірки, перевіркою отриманих даних за допомогою методів математичної статистики, поєднанням кількісного і якісного аналізів отриманих результатів та адекватністю поставлених завдань меті й гіпотезі дослідження.

**Наукова новизна роботи:**

- уточнено поняття "здоровий спосіб життя студентів педвузу";
- розроблені та обґрунтовані критерії визначення рівнів сформованості здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання, та виявлено низький, середній і високий рівні його сформованості;
- виявлені і апробовані основні організаційно-педагогічні умови оздоровчої діяльності студентів педагогічного вузу в сфері фізичної культури;
- вдосконалені форми і методи навчально-виховної роботи у вузі, які забезпечують ефективний педагогічний вплив, спрямований на формування здорового способу життя студентської молоді.

**Теоретична цінність** дослідження полягає в тому, що його результати доповнюють положення теорії виховання щодо вдосконалення фізичного розвитку особистості, зокрема розкривається роль процесу фізичного виховання в забезпеченні мотиваційно-стимулюючого впливу на оздоровлення студентської молоді та обґрунтовуються педагогічні умови формування здорового способу життя майбутніх вчителів.

**Особливий внесок автора** полягає у розкритті специфіки поняття "здоровий спосіб життя студентів педвузу", сутність якого полягає в тому, що загальноновизнані складові здорового способу життя: фізична підготовка, раціональне харчування, загартування, гігієна та ін. доповнені таким компонентом як вміння передачі знань здорового способу життя учням; розробці критеріїв, показників та рівнів сформованості здорового способу життя, дослідженні динаміки показників фізичної підготовленості та антропометричного стагусу студентів, виявленні умов організації фізичного виховання майбутніх вчителів, що сприяють формуванню у них здорового способу життя.

**Практична цінність** дослідження полягає в удосконаленні структури занять з фізичного виховання виділенням спеціального часу на методичну підготовку, розробці нормативів для студентів за тестовими вправами; підготовці та впровадженні в практику вищої школи методичних рекомендацій та організаційно-методичних положень щодо формування у студентів здорового способу життя, котрі сприяють підвищенню ефективності навчально-виховного процесу у якості підготовки майбутніх вчителів.

**Апробація та впровадження** результатів дослідження здійснювалися у Переяслав-Хмельницькому ДПІ ім. Г.С. Сковороди, на базі якого був організо-

ваний педагогічний експеримент та НПУ ім. М.П. Драгоманова. Результати дослідження доповідались на засіданнях кафедри фізичного виховання та спорту Переяслав-Хмельницького ДПІ ім. Г.С. Сковороди та кафедри фізичного виховання та здоров'я НПУ ім. М.П. Драгоманова (1993-1997 рр.), науково-практичних конференцій: "Проблеми розвитку психолого-педагогічної науки у науково-технічній творчості молоді" (Переяслав-Хмельницький, 1992 р.), "Актуальні проблеми підготовки педагогічних кадрів до творчої професійної діяльності" (Київ, 1993 р.), "Екологія і освіта: проблеми теорії і практики" (Умань, 1994 р.), "Підготовка спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні" (Луцьк, 1994 р.), "Актуальні проблеми оздоровчої фізичної культури та валеології в навчальних закладах України" (Кіровоград, 1994 р.), "Актуальні проблеми валеологічної освіти в навчальних закладах України" (Кіровоград, 1995 р.), "Фізична культура та здоровий спосіб життя" (Вінниця, 1996 р.), "Фізкультурна освіта: шляхи і напрямки її розвитку в сучасних умовах" (Кіровоград, 1996 р.). Матеріали дослідження апробовано і впроваджено в навчальний процес у Переяслав-Хмельницькому ДПІ ім. Г.С. Сковороди, НПУ імені М.П. Драгоманова та під час проходження педагогічної практики студентами педагогічного та історичного факультетів у загальноосвітніх школах Київщини.

#### На захист виносяться:

1. Положення про те, що дотримання здорового способу життя студентами педвузу є складовою частиною та необхідною умовою їх професійного становлення, а фізичне виховання – ефективним засобом формування здорового способу життя, всебічного розвитку та самореалізації особистості.

2. Критерії діагностики сформованості здорового способу життя: 1) усвідомлення необхідності ведення здорового способу життя, інтерес до конкретних видів його прояву; 2) наявність знань про здоровий спосіб життя; 3) активність при виконанні вимог здорового способу життя, виконання оздоровчих заходів в режимі дня; 4) наявність шкідливих звичок; 5) ставлення до дисципліни "фізичне виховання"; 6) пропуск занять з фізичного виховання без поважних причин; 7) заняття фізкультурно-оздоровчою діяльністю в позанавчальний час; 8) кількість пропущених через хвороби навчальних днів.

3. Умови формування здорового способу життя студентів педвузу в процесі фізичного виховання:

- мотивація студентів до здорового способу життя;
- організація занять з фізичного виховання за принципом спортивної спеціалізації (на прикладі занять атлетичною гімнастикою);
- організація позанавчальної фізкультурно-оздоровчої діяльності.

**Структура і обсяг дисертації.** Дисертація складається із вступу, трьох розділів, висновків, переліку використаної літератури (220 найменувань).

Обсяг дисертації – 160 сторінок комп'ютерної верстки (без урахування літературних джерел та додатків). Дисертація ілюстрована 32 таблицями і 13 рисунками.

Публікації. Результати дисертаційної роботи відображено в 11 публікаціях, серед яких стаття в журналі "Рідна школа", методичні рекомендації та матеріали і тези всеукраїнських та міжнародних конференцій.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність теми, визначено об'єкт, предмет, гіпотезу і завдання дослідження, розкрито його теоретичну і практичну цінність та наукову новизну, вказано особистий внесок автора, а також дані про організацію і проведення дослідження та апробацію його результатів, викладено положення, що виносяться на захист.

У першому розділі "Формування здорового способу життя студентської молоді як педагогічна проблема" аналізується психолого-педагогічна, соціологічна та медична література з проблеми дослідження; уточнюються поняття "здоров'я", "здоровий спосіб життя", "компоненти здорового способу життя", "здоровий спосіб життя студентів педвузу", розкривається значення фізичного виховання в структурі здорового способу життя, акцентується увага на ролі фізичних вправ, як головного самоутворюючого компонента фізичного вдосконалення та на рівнях фізичної підготовленості, як основного показника здоров'я. Також дається аналіз стану даної проблеми в практиці роботи вищих навчальних закладів, узагальнюється передовий педагогічний досвід формування здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання, розкриваються причини низької ефективності цієї діяльності, приводяться методика і критерії визначення рівнів сформованості здорового способу життя у студентів педагогічного вузу в процесі занять фізичними вправами.

В поглядах науковців можна виділити два основні підходи до визначення змісту поняття "здоровий спосіб життя". Так представники першого підходу розглядають здоровий спосіб життя глобально, тобто як форми людської життєдіяльності (соціальні, фізичні, психічні), приведені у відповідність з гігієнічними вимогами (Г.Г. Запорожченко, Д.А. Ізуткін, А.П. Лаптев, О.В. Сахно та ін.). Ці вчені визначають здоровий спосіб життя, як спосіб біосоціальної діяльності людини, котрий безпосередньо зміцнює її здоров'я. Вони виходять з методологічної установки, що здоровий спосіб життя не можна відривати від його умов. Умови вони розуміють як властивості самого суб'єкта, які по відношенню до здорового способу життя виступають як зовнішні потенціали життєдіяльності, що можуть бути в ній реалізовані. Під змістом здорового способу

життя дослідники розуміють як саму життєдіяльність, так і умови її функціонування.

Згідно з другим підходом, здоровий спосіб життя автори розглядають як відносно окрему частину способу життя людини, на яку відводиться певний час (О.Д. Дубогай, Ю.П. Лісіцин, В.С. Лук'янов, А.Г. Щедріна та ін.). Прихильники цього підходу висловлюють протилежну думку щодо включення до структури здорового способу життя його умов, вважаючи, що здоровий спосіб життя є конкретною життєдіяльністю.

Приймаючи другий підхід за концептуальну основу свого дослідження, ми поділяєм їхнє визначення здорового способу життя як комплексу оздоровчих заходів, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я людини. У даному визначенні здоровий спосіб життя розкривається через поняття "комплекс оздоровчих заходів", що підбираються в залежності від того, які компоненти включаються до здорового способу життя.

При визначенні поняття "здоровий спосіб життя студентів педагогічного вузу", ми виходили з того, що він включає в себе слідуючі компоненти: оптимальний руховий режим, особисту гігієну, загартування, раціональне харчування, заняття фізичною культурою та спортом, дотримання режимних моментів, зняття нервової перенапруги, відмову від шкідливих звичок, вміння вести фізкультурно-оздоровчу діяльність з учнями.

Головними критеріями сформованості здорового способу життя студентів були: 1) усвідомлення необхідності ведення здорового способу життя, інтерес до конкретних видів його прояву; 2) наявність знань про здоровий спосіб життя; 3) активність при виконанні вимог здорового способу життя, виконання оздоровчих заходів в режимі дня; 4) наявність шкідливих звичок; 5) ставлення до дисципліни "фізичне виховання"; 6) пропуски занять з фізичного виховання без поважних причин; 7) заняття фізкультурно-оздоровчою діяльністю в позанавчальний час; 8) кількість пропущених через хвороби навчальних днів.

При низькому рівні сформованості здорового способу життя студенти лише частково усвідомлюють його необхідність, не виявляють інтересу до конкретних видів його прояву, поверхово володіють знаннями, вміннями та навичками проведення оздоровчих заходів за місцем проживання. Цей рівень характеризується систематичними пропусками занять з фізичного виховання без поважних причин та пасивністю щодо самостійних занять фізичними вправами. Студенти, включені нами до цієї групи, часто хворіли та мали недостатньо розвинені фізичні якості.

Середній рівень сформованості здорового способу життя характеризується повним усвідомленням значущості ведення здорового способу життя для зміцнення і збереження власного здоров'я. Протягом фізкультурно-оздоровчої



діяльності спостерігається нестійкий прояв інтересу і спрямованість його на конкретні вимоги здорового способу життя та недостатній рівень активності щодо самостійних занять фізичними вправами та розвитку основних фізичних якостей.

При високому рівні сформованості здорового способу життя студенти повністю усвідомлюють його необхідність як для зміцнення здоров'я, так і в становленні як майбутніх спеціалістів. Студенти цієї групи володіють знаннями, вміннями та навичками виконання фізкультурно-оздоровчих заходів як у навчальний, так і позанавчальний час, оздоровча діяльність здійснюється ними систематично та з однаковою інтенсивністю у всіх видах фізкультурно-спортивних занять. Про ефективність сформованості здорового способу життя на цьому рівні свідчить також відсутність пропусків навчальних занять через хвороби та висока фізична підготовленість.

Умовне виділення груп з різним рівнем сформованості здорового способу життя дозволило диференційовано підходити до навчально-виховної та спортивно-оздоровчої роботи в експериментальній групі з урахуванням знань, умінь, фізичної підготовленості та типологічних особливостей студентів.

Другий розділ "Фізичне виховання та здоровий спосіб життя студентів як сутнісні компоненти процесу формування соціально-активної особистості вчителя" присвячений дослідженню системи формування світогляду на роль фізичного виховання та здорового способу життя в професійному становленні особистості майбутнього педагога. Дослідження включало аналіз стану фізичного самовиховання та самовдосконалення студентів, навчання студентів свідомій і активній роботі над собою. В розділі також простежується значущість фізичного виховання в професійній орієнтації студентів педвузу нефізкультурних спеціальностей, аналізується оволодіння студентами необхідними методиками застосування засобів фізичної культури, визначається динаміка ціннісних орієнтацій по відношенню до основних видів фізичних вправ.

Узагальнення результатів констатуючого експерименту дало змогу встановити:

1. У навчально-виховній роботі викладачі кафедр фізичного виховання недостатньо використовували форми, методи і прийоми підвищення ефективності процесу фізичного самовдосконалення студентів, які б сприяли їх залученню до активного самовиховання.

2. Організація навчального процесу недостатньо сприяє формуванню здорового способу життя студентів. У роботі більшості викладачів фізичного виховання основна увага приділяється лише організації практичної діяльності студентів, а залучення їх до загартування, раціонального харчування, загальної та особистої гігієни, дотримання режимних моментів та інших вимог здорового

способу життя фактично випадає з поля зору. В результаті студенти мають *слабкі теоретичні знання з фізичної культури, неточні та неповні відомості про здоровий спосіб життя, його значущість для зміцнення та збереження власного здоров'я.*

3. Студенти поверхово володіють знаннями, вміннями та навичками проведення оздоровчих заходів за місцем проживання. Це є однією з основних причин їх пасивності щодо самостійних занять фізичними вправами і як наслідок – низький рівень здоров'я та розвитку фізичних якостей.

Аналіз стану фізичного виховання та самовиховання майбутніх вчителів засвідчив необхідність корінного покращення в педагогічних вузах оздоровчої роботи зі студентською молоддю, виявлення умов формування у неї здорового способу життя як компоненту соціальної активності.

Тобто залучення студентів до активного самовдосконалення і фізичного самовиховання пов'язувалося нами з формуванням соціально-активної особистості майбутнього вчителя.

При цьому фізичне самовиховання ми розуміли як процес свідомої роботи над собою, спрямований на зміцнення здоров'я і всебічний фізичний розвиток.

План дослідження ефективності системи фізичного самовиховання студентів включав: на першому етапі – формування суспільно-значущих мотивів фізичного самовиховання; на другому – оволодіння методиками самовиховання і організацію практичної діяльності; на третьому – поступовий перехід зовнішніх впливів та контролю у самоуправління, спрямоване на фізичне самовиховання студентів.

За даними досліджень М.Я. Віленського, С.Я. Чикіна соціальна позиція особистості майбутнього вчителя, що відображає характер об'єктивних зв'язків та відношень, в системі яких він знаходиться, є закономірним результатом дії та взаємодії педагогічних систем, що функціонують у вищій школі.

Якість підготовки майбутніх вчителів значною мірою залежить від узгодження особистих прагнень студентів з вимогами суспільства, відповідності ціннісних орієнтацій і спрямованості навчально-виховного процесу в педагогічному вузі.

Виходячи з цих теоретичних установок нами досліджувалась значущість фізичної культури в професійній орієнтації студентів педагогічного вузу, аналізувалась їх професійна стійкість, оволодіння студентами необхідними методиками застосування засобів фізичної культури в підвищенні професійних вмінь та навичок.

Впровадження системи формування соціально-активної особистості вчителя в процесі фізичного виховання дозволило зробити висновки:

1. Вирішення проблеми формування здорового способу життя і фізичного вдосконалення студентів буде можливим лише в тому випадку, якщо вони будуть вирішуватись не тільки засобами фізичного виховання, але і самовихованням в їх міцній взаємодії.

2. Перетворення знань з фізичної культури в елементи професійної свідомості майбутнього спеціаліста, розширення і перебудова їх на науковій основі, формування пов'язаних з ними відношень і мотивів пізнавальної і практичної діяльності мають місце тільки тоді, коли знання набувають особистісного смислу або коли студент пізнає їх суспільну цінність.

3. Необхідне становлення такої професійної свідомості спеціаліста в структурі якої цінності фізичної культури актуалізовані, системно організовані і визначають його активну позицію по відношенню до здорового способу життя, фізичної досконалості, професійної і виховної діяльності.

У третьому розділі "Педагогічні умови формування здорового способу життя студентів педагогічного вузу в процесі фізичного виховання та оцінка їх ефективності" нами визначались організаційно-педагогічні умови, при яких би студенти вели фізкультурно-оздоровчу діяльність, ставлячи вимоги, в першу чергу, до самих себе. При цьому враховувалась мотиваційна та соціальна спрямованість занять.

Під мотивацією до здорового способу життя ми розуміємо систему внутрішніх спонукальних сил, що сприяють його веденню та задовільняють природну потребу людини бути здоровою. Важливу роль у формуванні мотивації до здорового способу життя відіграє правильна організація педагогічного процесу. Ми розробили програму поетапного формування позитивної мотивації до здорового способу життя майбутніх вчителів у процесі викладання курсу фізичного виховання. На першому етапі студентам давався базовий теоретичний курс з основ здорового способу життя. Другий етап включав індивідуальну роботу із студентами як у навчальний, так і позанавчальний час. Ця робота передбачала індивідуальне консультування з питань розробки індивідуальних планів фізкультурно-оздоровчої діяльності та фізичного самовдосконалення студентів. При цьому враховувались фізичний розвиток, антропометричний статус, теоретична підготовленість, індивідуальні типологічні особливості студентів.

Протягом всього експерименту під час проведення занять, індивідуальної роботи зі студентами нами широко використовувалась система педагогічних вимог як заборонного (нагадування, розпорядження, зауваження, осудження, наказ, заборона), так і заохочувального (прохання, порада, побажання, похвала, подяка, винагорода) характеру. Їх функція полягала в тому, що ми в тій чи іншій формі давали зворотній зв'язок про правильність чи неправильність ви-

конання певних дій, завдань, вправ, заходів і тим самим стимулювали їх до подальшої роботи чи коригування своєї поведінки. Ми фіксували реакцію студентів на ту чи іншу форму звертання, її ефективність для подальшої роботи. Виявлено, що заборонні форми вимог викликають, як правило, негативну реакцію і не стимулюють бажання продовжувати роботу, сприймаються як приниження їх можливостей та почуття власної гідності, тоді як заохочувальні форми пред'явлення педагогічних вимог є більш ефективними, особливо якщо вони супроводжуються конкретизацією щодо адресування, актуалізують самоконтроль та сприяють самовдосконаленню. Тому в процесі формуючого експерименту ми намагались повністю відмовитись від звертань заборонного та покарального змісту та будували взаємовідносини на дружньому стилі ставлення до студентів, розуміючи його цінність в їх майбутній професійній діяльності та роль наслідування в становленні студента як спеціаліста.

В основі спрямованості і зміни навчальних занять з фізичного виховання в експериментальній групі, нами була розроблена методика організації занять за принципом спортивної спеціалізації. Ця форма, перш за все, сприяла підвищенню фізичної підготовки студентів, формуванню позитивного ставлення до занять фізичними вправами, оскільки базувалась на їх власному виборі. Враховуючи інтереси студентів, таким видом спеціалізації була взята атлетична гімнастика. Так, за даними анкетування атлетичній гімнастиці, як виду оздоровчої діяльності, віддали перевагу 27,4 % опитуваних студентів.

Заняття з фізичного виховання у контрольній групі проводились згідно програми фізичного виховання для вузів з послідовним проходженням навчального матеріалу.

Отримані результати досліджень показали, що за всіма параметрами основних фізичних якостей більш високі показники приросту відбулись у студентів експериментальної групи.

Формуючий експеримент включав також організацію позанавчальних оздоровчих заходів зі студентами, що було органічним продовженням навчальної роботи.

За основу спрямованості позанавчальних занять студентів експериментальної групи була взята секційна форма роботи. Всі секційні заняття проводились під керівництвом тренера-викладача. Студенти контрольної групи позанавчальні фізкультурно-оздоровчі заняття проводили у формі індивідуальних та групових самостійних занять.

При організації і проведенні позанавчальної фізкультурної діяльності були визначені основні напрямки цієї роботи, що включали:

- а) її методичне забезпечення та системне планування;

б) підготовку фізкультурного активу, що допомагав здійснювати керівництво цією роботою;

в) участь студентів в організації та проведенні фізкультурно-оздоровчих міроприємств.

Під час проведення дослідження в експериментальній групі не ставилась мета досягнення приросту показників фізичної підготовленості. Акцент робився на підвищення активності студентів в різних формах позанавчальних фізкультурно-оздоровчих занять, озброєння їх відповідними знаннями з області здорового способу життя, вміння застосовувати ці знання на практиці, та формування позитивної мотивації до здорового способу життя. Для цього була розроблена відповідна система педагогічних впливів, основним розділом якої були рекомендації оздоровчого характеру, інформування студентів про значущість правильного режиму для зміцнення здоров'я, дотримання раціонального харчування, правил особистої гігієни, загартування, усвідомлення користі регулярних фізкультурних занять тощо.

Результатом та основною характеристикою ефективності формування здорового способу життя студентів експериментальної групи став стан високої працездатності студентів як у фізкультурно-оздоровчій діяльності, так і під час занять з інших дисциплін. Його характеризувала здатність до швидкого відновлення, емоційна і волева стійкість до негативних факторів зовнішнього середовища, висока дисциплінованість та дисципліна в навчанні, побуті та відпочинку, раціональне використання вільного часу для формування гармонійно розвинутої особистості.

Кінцевим результатом нашої роботи з формування здорового способу життя студентів в експериментальній групі ми вважали спрямованість його на самовиховання і підготовку майбутніх вчителів до педагогічної діяльності з точки зору їх участі в формуванні здорового способу життя учнів. Усвідомлення студентами професійної спрямованості фізичного виховання в педагогічному вузі, як необхідної складової в їх професійно-педагогічній підготовці, формування переконань в соціальних цінностях фізичної культури являлось важливою передумовою формування у них здорового способу життя та установки на розвиток психічного та фізичного здоров'я підростаючого покоління.

Порівняльний аналіз даних показав, що в результаті реалізації програми дослідно-експериментальної роботи процес формування здорового способу життя студентів експериментальної групи відбувся інтенсивніше, ніж в контрольній.

Успішність формуючого експерименту визначалась за вказаними раніше критеріями сформованості здорового способу життя. Кількість студентів з високим рівнем сформованості здорового способу життя в експериментальній

групі зросла наприкінці дослідження до 63,3 %, у контрольній групі до 7,1 %, тоді як на початку дослідження його не було виявлено у жодного студента ні експериментальної, ні контрольної групи, що чітко простежується у табл. 1.

Таблиця 1.

Розподіл студентів за рівнями сформованості здорового способу життя, % до і після формуючого експерименту

| Групи            | Кількість студентів | До експерименту |          |         | Після експерименту |          |         |
|------------------|---------------------|-----------------|----------|---------|--------------------|----------|---------|
|                  |                     | Низький         | Середній | Високий | Низький            | Середній | Високий |
| Експериментальна | 30                  | 70,0            | 30,0     | –       | 16,7               | 20,0     | 63,3    |
| Контрольна       | 28                  | 67,8            | 32,2     | –       | 60,7               | 32,2     | 7,1     |

Протягом формуючого експерименту помітно зменшилась кількість студентів з низьким рівнем сформованості здорового способу життя (з 70,0 до 16,7 % в експериментальній і з 67,8 до 60,7 % у контрольній групі).

Узагальнення результатів теоретичного і експериментального дослідження підтвердило основні положення висунутої нами гіпотези та дало підстави дійти таких висновків:

1. Здоровий спосіб життя та його формування є актуальною проблемою, в постановці якої можна виділити філософські, педагогічні, психологічні, медичні, фізіологічні та інші аспекти дослідження. Здоровий спосіб життя залежить не лише від об'єктивних, але й суб'єктивних факторів, рівня свідомості та загальної культури людини. Тому здоровий спосіб життя можна цілеспрямовано формувати.

2. Здоровий спосіб життя найбільш доцільно, з нашої точки зору, формувати засобами фізичної культури та спорту, основним завданням теорії і практики яких є пошук таких форм фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності, які б не тільки дозволяли людині досягти гармонізації фізичного та духовного, а забезпечували психосоматичний комфорт та добре самопочуття в самому широкому розумінні.

3. Залучення студентів педвузу до здорового способу життя є не лише одним з факторів забезпечення їх здоров'я в період навчання, але й виховним фактором з формування моральних та вольових якостей особистості, які стають в подальшому професійними.

4. Критеріями діагностики сформованості здорового способу життя студентів є: 1) усвідомлення необхідності ведення здорового способу життя, інтерес до конкретних видів його прояву; 2) наявність знань про здоровий спосіб життя; 3) активність при виконанні вимог здорового способу життя,

виконання оздоровчих заходів в режимі дня; 4) наявність шкідливих звичок; 5) ставлення до дисципліни "фізичне виховання"; 6) пропуски занять з фізичного виховання без поважних причин; 7) заняття фізкультурно-оздоровчою діяльністю в позанавчальний час; 8) кількість пропущених через хвороби навчальних днів.

5. Дослідження особливостей життєдіяльності студентів педвузу показало, що приблизно для 70 % є характерним низький рівень сформованості потреби у веденні здорового способу життя, відсутність конкретних знань в цій області, багато пропусків занять з фізичного виховання без поважних причин та негативне ставлення до них, низька активність при виконанні вимог здорового способу життя, нерациональна організація праці, низька культура особистої гігієни, шкідливі звички та інші фактори ризику, пов'язані з низькою культурою способу життя. Високий рівень сформованості здорового способу життя серед обстежених студентів практично відсутній.

6. Педагогічними умовами підвищення ефективності процесу формування здорового способу життя студентів педвузу виявились:

- мотивація студентів до здорового способу життя;
- організація занять з фізичного виховання за принципом спортивної спеціалізації (на прикладі занять атлетичною гімнастикою);
- організація позанавчальної фізкультурно-оздоровчої діяльності.

7. Реалізації цих умов сприяла спеціально розроблена система шляхів, методів та прийомів формування здорового способу життя студентів педагогічного вузу в навчальній і позанавчальній роботі та конкретні практичні рекомендації для викладачів, студентів та вчителів фізичної культури. Найбільш складною проблемою в справі формування здорового способу життя є проблема мотивації, усвідомлення необхідності ведення саме такого способу життя.

8. Обов'язковими умовами реалізації здорового способу життя є комплексність, системність, зацікавленість та наполегливість у його веденні. Складовими успіху на шляху до здорового способу життя є конкретизація, інформативність, активізація ставлення особистості до занять фізичною культурою та спортом.

9. Результатом формуючого експерименту стало підвищення фізичної підготовленості студентів, загартованості організму, зниження кількості захворювань, пов'язаних з недотриманням вимог здорового способу життя. В результаті кількість пропущених навчальних днів через захворювання, особливо простудного характеру, у студентів експериментальної групи значно зменшилась порівняно з попередніми роками. У контрольній групі рівень здоров'я студентів навпаки погіршився порівняно з станом на початку навчального року.

Проведене дослідження не претендує на вичерпне вивчення всіх аспектів поставленої проблеми. Подальшого дослідження потребує детальне вивчення інших умов формування здорового способу життя студентів, проблема фізичного самовдосконалення, взаємозв'язку фізичного і психічного здоров'я.

Результати дисертаційного дослідження викладені у 11 публікаціях автора, основними з яких є:

1. Кириченко Т.Г. Організація занять атлетичною гімнастикою студентської молоді. // Методичні рекомендації для студентів, тренерів ДЮСШ, учителів фізичної культури. – Переяслав-Хм., 1994. – 51 с.

2. Кириченко Т.Г. Методичні рекомендації та нормативні документи по масовому втіленню занять атлетичною гімнастикою. // Методичні рекомендації для студентів, тренерів ДЮСШ, учителів фізичної культури. – Переяслав-Хм., 1995. – 31 с.

3. Кириченко Т.Г. Атлетична гімнастика у педвузі. // Рідна школа. – Київ, 1998. – № 4. – С. 59-60.

4. Кириченко Т.Г. Розвиток сили студентської молоді при індивідуальній формі самостійних тренувань. // Матеріали республіканської науково-практичної конф. "Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні". – Луцьк, 1994. – С. 328-329.

5. Кириченко Т.Г., Кириченко Т.В. Психолого-педагогічні аспекти підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів педагогічного вузу. // Матеріали Всеукраїнської науково-практ. конф. "Фізкультурна освіта: шляхи і напрямки її розвитку в сучасних умовах". – Кіровоград, 1996. – С. 36-37.

6. Кириченко Т.Г., Кириченко Т.В., Лой Б.І. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра. // Матеріали Міжнародної науково-практ. конф. "Фізична культура та здоровий спосіб життя". – Вінниця, 1996. – С. 108-109.

7. Кириченко Т.Г. Атлетична гімнастика як засіб формування здорового способу життя в студентському середовищі. // Тези міжнародної науково-практ. конф. "Екологія і освіта: проблеми теорії і практики". – Умань, 1994. – С. 140-141.

Кириченко Т.Г. Формування здорового способу життя студентів педагогічного вузу в процесі фізичного виховання. – Рукопис.



Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.01 – теорія та історія педагогіки. Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова, Київ, 1998.

Дисертацію присвячено питанням формування здорового способу життя студентської молоді в процесі фізичного виховання. В дисертації на основі уточнення поняття "здоровий спосіб життя студентів педагогічного вузу", виявлено критерії та рівні сформованості здорового способу життя студентів, а також умови підвищення ефективності його формування у процесі фізичного виховання майбутнього вчителя. Розроблена система методів, заходів та прийомів формування здорового способу життя та методичні рекомендації викладачам та студентам педвузу.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, здоровий спосіб життя студентів педвузу, фізичне виховання, фізична підготовленість, рухова активність, фізкультурно-оздоровчі заняття.

Кириченко Т.Г. Формирование здорового образа жизни студентов педагогического вуза в процессе физического воспитания. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.01 – теория и история педагогики. Национальный педагогический университет им. М.П. Драгоманова, Киев, 1998.

Диссертация посвящена вопросам формирования здорового образа жизни студенческой молодежи в процессе физического воспитания. В диссертации на основе уточнения понятия "здоровый образ жизни студентов педагогического вуза", определены критерии и уровни сформированности здорового образа жизни студентов, а также условия повышения эффективности его формирования в процессе физического воспитания будущего учителя, разработана система методов, мероприятий и приемов формирования здорового образа жизни и методические рекомендации преподавателям и студентам педвуза.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровый образ жизни студентов педагогического вуза, физическое воспитание, физическая подготовленность, двигательная активность, физкультурно-оздоровительные занятия.

Kyrychenko T.G. Forming healthy way of life with a teachers' training institute students in the process of physical training.

The dissertation is a typescript for a candidate of pedagogical sciences degree. Specialty 13.00.01 – theory and history of pedagogic. National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov.

The dissertation deals with the issues of forming healthy way of life with students in the process of physical training. Based on a more precise definition of the idea "teachers' training institute students' healthy way of life", criteria and degrees of students' healthy way of life formation as well conditions of enhancing efficiency of its formation in the process of physical education of a would-be teacher are defined in the dissertation.

There has been worked out a system of methods measures and ways of forming healthy way of life as well as guidance on methods for instructions and students of a teachers' training institute.

Key words: healthy way of life, teachers' training institute students' healthy way of life, physical education, physical fitness, activity of movement, physical and sanitary classes.

Підписано до друку 17.04.1998. Об'єм 98 . Формат 60x84 1/16.  
Друк офсетний. Тир. 100 прим. Зам. . 90. Безкоштовно.

252030, м. Київ, вул. Пирогова, 9, кім. 221-а.  
Редакційно-видавничий відділ НПУ ім. М.П. Драгоманова.

