

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).02

**Бермудес Д. В.,**  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, м. Суми

### ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Головною метою цієї роботи є аналіз та узагальнення наукових джерел і результатів розвідок окремих авторів з проблеми формування культури здоров'я студентської молоді.

На основі наукових джерел і результатів розвідок окремих авторів визначено, що культура здоров'я студентів є невід'ємною складовою загальнолюдської культури, зазначено, що культура здоров'я являє собою наявність в особистості необхідних знань, умінь та навичок з питань зміцнення та збереження здоров'я, характеризується способом життя особистості, тобто коли отримані знання й уміння застосовуються на практиці у повсякденному житті з метою оздоровлення та всебічного розвитку особистості. На нашу думку, невід'ємними складовими формування культури здоров'я студентів є використання різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку, заняття оздоровчим фітнесом та фізичною рекреацією з дотриманням рекомендацій щодо тривалості та інтенсивності рухової активності протягом тижня, а також встановлених вимог до фізичного стану, ведення здорового способу життя.

Перспективи подальшого розвитку вбачаємо в більш поглибленому аналізі формування культури здоров'я студентів різних спеціальностей.

**Ключові слова:** формування, культура, здоров'я, студентська молодь, заклади освіти.

**Бермудес Д. В. Формирование культуры здоровья студенческой молодежи.** Главной целью этой работы является анализ и обобщение научных источников и результатов исследований разных авторов по проблеме формирования культуры здоровья студенческой молодежи.

На основе научных источников и результатов исследований разных авторов определено, что культура здоровья студентов является неотъемлемой составляющей общечеловеческой культуры, отмечено, что культура здоровья представляет собой необходимость иметь знания, умения и навыки по вопросам укрепления и сохранения здоровья, характеризуется образом жизни личности, то есть когда полученные знания и умения применяются на практике в повседневной жизни с целью оздоровления и всестороннего развития личности. По нашему мнению, неотъемлемыми составляющими формирования культуры здоровья студентов является использование различных видов и форм двигательной активности для активного отдыха, занятия оздоровительным фитнесом и физической рекреацией с соблюдением рекомендаций по продолжительности и интенсивности двигательной активности в течение недели, а также установленных требований к физическому состоянию, ведение здорового образа жизни.

Перспективным в дальнейших исследованиях видим в углубленном анализе формирования культуры здоровья студентов разных специальностей.

**Ключевые слова:** формирование, культура, здоровье, студенты, учебные заведения.

**Bermudes Diana. Formation of health culture of student youth.** In students' years there is active intellectual, physical development and socialization of the person. It is known that in Ukraine among the students there is a tendency to the growth of various diseases, deterioration of functional reserves of the body, the presence of different defects of the musculoskeletal system, reducing the level of physical preparedness and the like.

In the process of analyzing scientific researches and publications, it is determined that different authors pay close attention to the problem of preserving and strengthening the health of modern students, the formation of a culture of health, the creation of health saving educational environment in higher education institutions. The common opinion of researchers is that the need for health should integrate in the cultural need and become a norm of personality life.

The main purpose of this work is analysis and synthesis of scientific sources and results of researches of individual authors on the problem of formation of a culture of students' health.

Theoretical comprehension of this problem gave an opportunity to define the essence and content of culture of health as a whole and for students. According to this we believe that physical education is a powerful mechanism of forming a culture of students' health. In our opinion, an integral part of the formation of students' health culture is the use of different types and forms of motive activity for active recreation, health and fitness classes and physical recreation in compliance with recommendations on the duration and intensity of motor activity during the week, as well as the requirements to physical condition, a healthy lifestyle.

Prospects for further development see in a more in-depth analysis of the formation of health culture of students of different specialties.

**Key words:** Formation, culture, health, student youth, educational institutions.

**Постановка проблеми.** У роки студентства відбувається активний інтелектуальний, фізичний розвиток та соціалізація особистості. Але, відомо, що в Україні серед студентської молоді зберігається тенденція до зростання серцево-судинних, онкологічних, психічних, вірусних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, системне погіршення постави, наявність різних вад опорно-рухового апарату, зниження рівня фізичної підготовленості тощо.

У Національній стратегії з оздоровчої рухової активності на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2017) проаналізовано сучасний стан вітчизняної системи оздоровчої рухової активності. В

окресленій стратегії наголошено, що «на початку XXI століття достатній рівень оздоровчої рухової активності (не менше 4–5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше 30 хвилин) мали лише 3% населення віком від 16 до 74 років, середній рівень (2–3 заняття на тиждень) – 6%, низький рівень (1–2 заняття на тиждень) – 33% населення. Для більшої частини дорослого населення характерною є гіпокінезія. Серед дітей зростає популярність малорухомого способу проведення дозвілля». Не виключенням є погіршення здоров'я студентів. Тому, сьогодні проблеми фізичного здоров'я студентської молоді знаходяться в епіцентрі уваги.

Тому, саме час навчання у закладах вищої освіти є важливим для формування культури здоров'я студентської молоді.

**Аналіз літературних джерел.** Міжнародний рух «До здоров'я через культуру» був підґрунтям активного початку дослідження проблеми культури здоров'я у психолого-педагогічній літературі з 80–90-х років XX століття.

В процесі аналізу літературних джерел визначено, що у наукових дослідженнях і публікаціях Р. Баєвського, В. Бальсевича, Н. Гаркуши, В. Горащюка, П. Грибана, О. Дубогай, Г. Кривошеєвої, Т. Круцевич, Г. Куртової, Л. Лубишевої, А. Магльованого, О. Момот, В. Мойсеюк, Л. Рибалко, Л. Сущенко, Л. Татарнікової, В. Язловецького та ін. приділено пильну увагу проблемі збереження і зміцнення здоров'я сучасного студентства, формуванню культури здоров'я, створенню здоров'язбережувального освітнього середовища у закладах вищої освіти. Загальною думкою дослідників є те, що потреба в здоров'ї повинна інтегруватися в культурну потребу та стати нормою життя особистості.

Незважаючи на значну кількість теоретичних і емпіричних досліджень, існує її недостатня розробленість у вітчизняній педагогіці, а актуальність проблеми дослідження не знижується і тепер.

**Мета статті.** Головною метою статті є аналіз та узагальнення наукових джерел і результатів розвідок окремих авторів з проблеми формування культури здоров'я студентської молоді.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Залучення студентів до цінності «здоров'я» як форми культури, пошук засобів збереження і зміцнення здоров'я є одним з головних завдань педагогічної науки.

В. Мойсеюк зазначає, що орієнтація студентської молоді на формування культури здоров'я здійснюється в процесі утворення, оскільки володіє в можливостями усунути негативні тенденції в духовній позиції людини, суспільства [6].

В ході аналізу проблеми формування культури здоров'я студентів визначено низку суперечностей, зокрема між: соціальними вимогами до майбутнього фахівця бути здоровим та готовим до просвітницької діяльності і недостатніми можливостями закладів вищої освіти щодо їх ефективної і цілеспрямованої реалізації (за традиційною моделлю у сучасній системі вищої освіти обов'язкові заняття з фізичного виховання проходять тільки на 1–2 курсах навчання); між потенційними можливостями освіти та її обмеженням у використанні для формування культури здоров'я студентської молоді (обмежено використання різних форм освіти).

Коло інтересів наших наукових розвідок зосереджено на понятті «культура здоров'я студентів». Таким чином, для з'ясування сутності досліджуваного поняття, необхідно проаналізувати основні та суміжні поняття, які характеризують процес формування культури здоров'я.

Дефініції «здоров'я» і «культура» мають глибинний зв'язок і аксіологічну природу.

Слово «культура» має латинське походження і означає «обробіток», «догляд». Вперше це поняття вжив видатний римський мислитель, оратор і державний діяч Цицерон (106–43 рр. до н.е.). У культурі Цицерон вбачав, з одного боку, діяльність по перетворенню природи на благо людини, а з іншого – засіб удосконалення духовних сил людини, її розуму. Пізніше слово «культура» все частіше вживається як синонім освіченості, вихованості людини, і в цьому розумінні воно увійшло в усі сучасні європейські мови.

Сьогодні не існує загальноприйнятого визначення культури. У світовій літературі можна знайти більш як 500 визначень поняття «культура». Але, незважаючи на різноманітність тлумачень культури, в них можна виділити спільне, що об'єднує різні визначення. Наприклад: «культура» – все те, що є результатом людської історії; «культура» – все те, що людина створила власним розумом, а не отримала від природи; «культура» – сукупність матеріальних і духовних цінностей які людина виробила протягом всієї її історії і сам процес творчості тощо.

Отже, поняття «культура» об'єднує в собі науку і освіту, мистецтво, мораль, спосіб життя та світогляд. Культура вивчається комплексом різних наук.

Одне із загальних визначень культури охарактеризовано як добір правил, які приписують людині, це визначена поведінка з характерними хвилюваннями та думками, що впливає і керує нею.

Термін «культура» у початковому його тлумаченні не позначав якогось особливого предмета, стану або змісту. Він був пов'язаний з уявленням про дію, зусилля, спрямовані на зміну чогось і тому вживався з певним доповненням, позначаючи завжди культуру чогось: культуру духу, культуру розуму, культуру здоров'я тощо.

Вслід за терміном «культура» для аналізу сутності проблеми ми досліджуємо тлумачення та зміст терміну «здоров'я».

Слід зазначити, що у сучасній науковій літературі нараховується близько 300 визначень поняття «здоров'я». Феномен цього поняття привернув увагу дослідників у різних галузях наук. Дослідження означеного поняття є актуальним для науковців, так як воно має багато аспектів і обумовлене багатьма чинниками. Саме тому загальноприйнятого визначення терміну «здоров'я» сьогодні не існує.

У Всесвітній організації охорони здоров'я визначено, що «здоров'я – це стан повного психічного, фізичного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність фізичних вад». Р. Баєвським (1979) зазначено, що здоров'я – це стан, який передбачає здатність організму адекватно змінювати свої функціональні показники і зберігати оптимальність в різних умовах, що є найбільш характерним критерієм норми здоров'я.

В сучасній науковій літературі виділяють соматичне, фізичне, психічне, сексуальне, етичне і духовне здоров'я тощо [4, с. 16–17].

Дослідженнями різних авторів доведено, що на 50 % стан здоров'я залежить від способу життя людини, 20 % здоров'я визначається впливом навколишнього середовища, 20 % – спадковістю і тільки 10 % медичною допомогою [4, с. 16–17]. Тому, важливим є формування знань про здобуття, збереження та зміцнення здоров'я.

У науковій літературі традиційно «культуру здоров'я» розглядають як складову загальної культури людини, яка характеризується свідомим ставленням до свого здоров'я, веденням здорового способу життя, піклуванням про власне здоров'я й здоров'я оточуючих.

І. Шостак визначає, що є різні характеристики здоров'я, які складають зміст однієї з моделей здоров'я: медичної, біомедичної, біосоціальної, ціннісно-соціальної і професійної. Що стосується студентської молоді, то всі ці моделі повинні застосовуватися разом, що дає нам можливість трактування здоров'я як цілісного, багатовимірного й динамічного стану в процесі реалізації генетичного потенціалу в умовах конкретного соціального і професійного середовища, яке дозволяє виконувати біологічні, соціальні й професійні функції [8].

Видатний кардіохірург М. Амосов в публікації «Роздуми про здоров'я» визначав, що «здоров'я – це нормальна функція організму на всіх рівнях його організації. При такому підході нормальне функціонування організму в цілому є одним з основних елементів поняття «здоров'я». Для всіх характеристик людського організму (анатомічних, фізіологічних, біохімічних) обчислюються середньостатистичні показники норми. Організм здоровий, якщо показники його функцій не відхиляються від їхнього відомого середнього стану [1].

Таким чином, навіть поверхневий аналіз поняття «здоров'я» доводить, що остаточного та загальноприйнятого визначення феномену здоров'я ще не існує і дискусію між науковцями щодо остаточного та загальноприйнятого визначення феномену здоров'я ще не закінчено.

Перейдемо до аналізу основного поняття дослідження «культури здоров'я».

Так, однією з перших, хто приділив увагу терміну «культура здоров'я» у 90-х роках ХХ століття була російська дослідниця Л. Татарнікова. Авторка у понятті «культура здоров'я» вбачала переважно наявність в особистості знань про збереження та зміцнення здоров'я та певних зусиль щодо їх здобуття [7].

Значну увагу дослідженню феномена культури здоров'я школяра присвятив вітчизняний вчений В. Горащук. Науковець визначає, що культура здоров'я – це важливий складовий компонент загальної культури людини, обумовлений матеріальним і духовним середовищем життєдіяльності суспільства, що відбивається в системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок з формування, збереження і зміцнення здоров'я. Слід відзначити, що дослідник характеризує культурну людину не тільки як «споживача» свого здоров'я, але й його «виробника», наголошує, що високий рівень культури здоров'я людини передбачає її гармонійне спілкування з природою й оточуючими людьми [3, с. 148–177].

За визначенням С. Свириденка «культура здоров'я – це історично визначений рівень розвитку вмінь і навичок, що сприяють збереженню, зміцненню та відновленню здоров'я людини, реалізації з цією метою внутрішніх резервів організму. Культура здоров'я відбивається у специфічних формах і способах життєдіяльності особистості, орієнтованих на формування як індивідуального, так і суспільного здоров'я» [5].

У дисертації Г. Кривошеєвої «Формування культури здоров'я студентів університету» культуру здоров'я студентів визначено як якісне утворення особистості, що виявляється у ставленні до здорового способу життя, до свого здоров'я, що обумовлює свідоме прагнення особистості самостійно, творчо вдосконалювати фізичну, психічну й духовну сферу власної життєдіяльності на основі самопізнання й адекватної самооцінки стану здоров'я [5, с. 38]. Культура здоров'я майбутнього фахівця, на думку вченої – це усвідомленість ним потреби в удосконаленні своєї фізичної, психічної та духовної сфери.

Такої ж думки дотримується Н. Гаркуша. Авторка характеризує культуру здоров'я як складник базової культури особистості, що відбиває усвідомлене ціннісне ставлення людини до власного здоров'я, виявляється в достатньому рівні фізичного, психічного, духовно-морального й соціального розвитку та ґрунтується на веденні здорового способу життя [2, с. 59–60].

Відповідно до зазначеного вважаємо, що фізичне виховання є потужним механізмом формування культури здоров'я студентської молоді.

Спробуємо визначити складові формування культури здоров'я студентів.

На нашу думку, невід'ємними складовими формування культури здоров'я студентів є використання різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку, заняття оздоровчим фітнесом та фізичною рекреацією з дотриманням рекомендацій щодо тривалості та інтенсивності рухової активності протягом тижня, а також встановлених вимог до фізичного стану, ведення здорового способу життя.

Отже, погоджуємось з такими трактуваннями вчених, оскільки, культура здоров'я студентів являє собою наявність в особистості необхідних компетентностей з питань зміцнення та збереження здоров'я, характеризується способом життя особистості, тобто коли отримані знання й уміння застосовуються на практиці у повсякденному житті з метою оздоровлення та всебічного розвитку особистості. Але без сформованості у студента свідомого та творчого ставлення до власного здоров'я, не можна досягти значних результатів в підвищенні рівня будь-якого аспекту здоров'я.

**Висновки.** Теоретичне осмислення даної проблеми дало можливість визначити сутність і зміст культури здоров'я як в цілому так і для студентської молоді. На основі наукових джерел і результатів розвідок окремих авторів визначаємо культуру здоров'я як невід'ємну складову загальнолюдської культури, зазначаємо, що культура здоров'я студентів являє собою наявність в особистості необхідних знань, умінь та навичок з питань зміцнення та збереження здоров'я, характеризується способом життя особистості, тобто коли отримані знання й уміння застосовуються на практиці у повсякденному житті з метою оздоровлення та всебічного розвитку особистості. Але через сформованість у студента свідомого та творчого ставлення до власного здоров'я, без якого неможна досягти значних результатів в підвищенні рівня будь-якого аспекту здоров'я. Невід'ємними складовими формування культури здоров'я студентів є використання різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку, заняття оздоровчим фітнесом та фізичною рекреацією з дотриманням

рекомендацій щодо тривалості та інтенсивності рухової активності протягом тижня, а також встановлених вимог до фізичного стану, ведення здорового способу життя.

**Перспективи подальших досліджень.** Перспективи подальшого розвитку вбачаємо в більш поглибленому аналізі формування культури здоров'я студентів різних спеціальностей.

#### Література

- 1.Амосов, Н. М. Размышление о здоровье. 2-е вид. [Текст] / Н. М. Амосов ; Москва : Молодая гвардия, 1979. – 191 с.
- 2.Гаркуша Н. С. Современное понимание феномена культуры здоровья. / Н. С. Гаркуша // Среднее профессиональное образование. – 2006. – Вип. 11. – С. 59–60.
- 3.Горашук, В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика). [Текст] / В. П. Горашук ; Луганск : Альма-матер, 2003. – С. 148–177.
- 4.Кібальник, О. Я. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання : навч.-метод. посіб. [Текст] / О. Я. Кібальник, О. А. Томенко ; Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2010. – С. 16–17.
- 5.Кривошеєва Г. Л. Формування культури здоров'я студентів університету [Текст] : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кривошеєва Г. Л. Луганськ, 2001. – С. 38.
- 6.Мойсеюк В. П. Сучасні підходи до вивчення феномену культури здоров'я. [Текст] / В. П. Мосеюк ; Тернопіль : Богдан, 2012. – 125 с.
- 7.Татарникова Л. Г. Педагогическая валеология : Генезис. Тенденции развития. 2-е изд., перераб. и доп. [Текст] / Л. Г. Татарникова ; СПб. : Изд-во «Петроградский и К», 1997. – 416 с.
- 8.Шостак І. Ключові поняття формування здоров'я студентів медичних коледжів [Електронний ресурс]. – URL: <https://www.cuspu.edu.ua/ua/3-mizhnarodna-internet-konferentsiia-2015/seksiia-4/3594->

#### Reference

- 1.Amosov N. M. (1979), "Rozmyshlenie o zdorov'e", pp. 191.
- 2.Garkusha N. S. (2006), "Sovremennoe ponimanie fenomena kul'tury zdorov'ja", Vol. 11, pp. 59-60.
- 3.Gorashuk V. P. (2003), "Formirovanie kul'tury zdorov'e shkol'nikov (teorija i praktika)", pp. 148-177.
- 4.Kibalnyk O. Ya., Tomenko O. A. (2010), "Ozdorovchyi fitness", pp. 16-17.
- 5.Kryvosheieva H. L. (2001), "Formuvannia kultury zdorovia studentiv universytetu", dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.04 Luhansk, pp. 38.
- 6.Moiseiuk V. P. (2012), "Suchasni pidkhody do vyvchennia fenomenu kultury zdorovia", pp. 125.
- 7.Tatarnikova L. G. (1997), "Pedagogicheskaja valeologija", pp. 416.
- 8.Shostak I. (2015), "Kliuchovi poniattia formuvannia zdorovia studentiv medychnykh koledzhiv" [Elektronnyi resurs], Mode of access to the resource: <https://www.cuspu.edu.ua/ua/3-mizhnarodna-internet-konferentsiia-2015/seksiia-4/3594->

DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2021.1(129).03  
УДК 796.012.656:796.41.015.134"465.06/07"

**Борисова Ю.Ю.**  
*к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри гімнастики,  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро  
Горпинич О.О.,  
доцент, доцент кафедри фізичного виховання і спорту,  
Дніпровський національний університет імені О.Гончара, м. Дніпро  
Дідковський О.П.,  
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту,  
Дніпровський національний університет імені О.Гончара, м. Дніпро*

### ХОРЕОГРАФІЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ГІМНАСТОК 6-7 РОКІВ

Хореографія в спорті давно затвердилася як засіб спеціалізованої підготовки спортсменок високого класу, що допомагає зробити композиції більш яскравими, оригінальними, виразними, видовищними. **Мета роботи** – визначити ефективність застосування уроків хореографії в тренувальному процесі гімнасток 6-7 років. **Результати дослідження.** Виходячи з результатів тестування початкового рівня хореографічної підготовленості гімнасток 6-7 років можна сказати, що рівень хореографічної підготовленості в обох групах майже однаковий та є недостатнім для подальшого спортивного удосконалення, тому нами було розроблено та впроваджено в тренувальний процес уроки хореографії. Урок складається з класичного екзерсису, в якому відпрацьовується елементарна техніка танцювальної майстерності. По завершенні експерименту було зроблено повторне тестування, яке показало, що рівень хореографічної підготовленості у гімнасток експериментальної групи, які займалися за розробленою методикою, вищий ніж контрольній ( $p > 0,05$ ). **Перспективи подальших досліджень.** Розробка комплексів хореографії для гімнасток 6-7 років з використанням предметів для художньої гімнастики.

**Ключові слова:** хореографія, технічна підготовленість, гімнастки 6-7 років, художня гімнастика

**Борисова Ю.Ю., Горпинич А.А., Дидковський А.П. Хореография как средство повышения уровня технической подготовленности гимнасток 6-7 лет.** Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменок высокого класса, которое помогает сделать композиции более яркими,