

Гребінка Г.Я., Оліярник В.І., Заліско О.К., Кубрак Я.Д.  
Національний університет «Львівська політехніка»

## ФОРМУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ ЇХНЬОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.

У статті розглянуто питання формування навичок здорового способу життя студентів закладів вищої освіти у процесі їхнього фізичного виховання. Теоретично обґрунтовано складові технології здоров'язбереження студентів. Виділено структурні компоненти системи педагогічного впливу на інтелектуальну, емоційно-вольову та практичну діяльність студентів у процесі формування здорового способу життя засобами здоров'язберігаючої технології. Визначено здоров'язберігаючі засоби, застосування котрих сприятиме успішній реалізації розробленої технології.

**Ключові слова:** студент, ЗВО, фізичне виховання, здоров'язбереження, технологія, здоровий спосіб життя.

**Гребинка Г.Я., Олиярник В.И., Залиско О.К., Кубрак Я.Д. Формирование технологии здоровьесбережения студентов высших учебных заведений в процессе их физического воспитания.** В статье рассмотрены вопросы формирования навыков здорового образа жизни студентов высших учебных заведений в процессе их физического воспитания. Теоретически обоснованы составляющие технологии здоровьесбережения студентов. Выделены структурные компоненты системы педагогического воздействия на интеллектуальную, эмоционально-волевую и практическую деятельность студентов в процессе формирования здорового образа жизни средствами здоровьесберегающей технологии. Определены здоровьесберегающие средства, применение которых будет способствовать успешной реализации разработанной технологии.

**Ключевые слова:** студент, ВУЗ, физическое воспитание, здоровьесбережение, технология, здоровый образ жизни.

**G. Grebinka, V. Oliyarnik, O. Zalisko, Y. Kubrak. The formation technology of health preservation of students of university in the process of their physical education.** The questions of forming the habits of healthy lifestyle of students of institutions of higher education in the process of their physical education it is considered. That the new quality of education can be achieved only with the creation of certain conditions aimed at preserving and strengthening the health of students it is determined.

The task of the work – the components of the technology of health protection of students of university in the process of their physical education is to theoretically substantiate. Methods of research: to solve the problems, general-scientific methods of theoretical level of research were used: analysis, synthesis, method of reconstruction and theoretical modeling.

That health preservation is a collection of techniques, methods, methods of pedagogical work, which, supplementing traditional technologies of education and education, give them signs of health preservation it is established. The components of the students' health preservation technologies are theoretically grounded. The purpose of the technology: to preserve and strengthen the health of students through the acquisition of healthy lifestyle skills in the process of learning in accordance with the possibilities of physical education. To provide the student with the possibility of maintaining his or her health by means of physical education; to form him the necessary knowledge, skills and skills and to teach how to use the acquired knowledge in everyday life is the directing health preservation technology Health preservation funds, the use of which will contribute to the successful implementation of the developed technology a have been identified.

**Keywords:** student, university, physical education, health preservation, technology, healthy lifestyle.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** За останні роки стійка негативна динаміка стану здоров'я студентської молоді викликає занепокоєння. З кожним роком все більша кількість абітурієнтів, які вступають до закладів вищої освіти (ЗВО) та закінчують їх, мають хронічні захворювання [1, 3, 5].

Відтак, у стратегії вищої школи особливо актуалізується питання покращання стану здоров'я студентів, як корелятора збереження і розвитку людського потенціалу країни. Нова якість освіти може бути досягнута лише при створенні певних умов, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я студентів [6]. Зазначене вимагає особливих підходів у формуванні у них звички до здорового способу життя в процесі фізичного виховання. Визначено, що здоров'я людини більш ніж на 50% зумовлено її способом життя [2]. У зв'язку з цим виняткової уваги заслуговують шляхи формування та збереження здоров'я студентської молоді під час навчання у ЗВО.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема здорового способу життя студентів ЗВО досить ретельно висвітлюється у літературному доробку [1-13]. За даними Л.М. Волкова зі спів. [1] формування навичок дотримання здорового способу життя в студентському середовищі – складний системний процес, що охоплює безліч компонентів способу життя сучасного суспільства і включає основні сфери і напрями життєдіяльності молодих людей. В.М. Корягін, О.З. Блавт [3] вважають, що це питання у ЗВО можна вирішити шляхом модернізації відповідних педагогічних форм, засобів, змісту і методики фізичного виховання. Г.П. Грибан [2] передбачає у цьому процесі насамперед, формування ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя засобами фізичного виховання. М.О. Носко зі спів. [6] визначає необхідність просвітницької роботи серед молоді як передумови до самовиховання й звернення студентів до повсякденних норм здорового способу життя.

О. Яременко зі спів. [7] вбачають вирішення цієї проблеми вирішують в оновленні педагогічних стратегій залучення самих студентів до вирішення цієї проблеми. У цьому аспекті нам імпонує думка [3, 5], щодо відсутності сучасної технології набуття здорового способу життя студентами у процесі фізичного виховання заснованої на принципах здоров'язбереження. Визначено, що впровадження технології забезпечує зменшення частки експромтів фахівців при впровадженні в практику

основ здорового способу життя, а отже, гарантоване досягнення запланованого результату.

**Мета роботи** – теоретично обґрунтувати складові технології здоров'язбереження студентів ЗВО у процесі їхнього фізичного виховання.

**Методи дослідження:** аналіз, синтез, метод реконструювання й теоретичного моделювання.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У межах нашого теоретичного дослідження формування технології здоров'язбереження студентів у процесі їхнього фізичного виховання являє собою цілеспрямований процес в рамках цільової системи фізичного виховання у ЗВО, а його реалізація заснована на здоров'язберігаючих продуктивних педагогічних технологіях.

Насамперед представляється слушним окреслити поняття «здоров'язбереження» на основі узагальнювання наявних думок із цього питання [1-13]. Відтак, здоров'язбереження – це сукупність прийомів, методів, способів педагогічної роботи, які, доповнюючи традиційні технології навчання і виховання, наділяють їх ознаками здоров'язбереження. Суттю здоров'язберігаючого супроводу, його ключовою думкою є інтеграція здоров'язберігаючих компонентів у процес фізичного виховання. Цей процес повинен бути синтезованим і комплексним.

Виділимо критерії ефективності здоров'язбереження :

1. знання студентів про здоров'я та здоровий спосіб життя;
2. формування мотивації у студентів до здорового способу життя;
3. оптимальна рухова активність студентів у режимі дня;
4. позитивний психологічний настрій;
5. особиста і суспільна гігієна;
6. раціональне харчування;
7. відмова від шкідливих звичок.

З урахуванням вищеприведеного виявлено складові технології здоров'язбереження студентів ЗВО у процесі їхнього фізичного виховання.

Основою представленої технології є фракція цілепокладання. Її зміст залежить, по-перше, від соціального замовлення суспільства, по-друге, від модельних характеристик здорового студента і, по-третє, від вимог державного стандарту вищої професійної освіти.

В межах фракції цілепокладання визначена основна мета технології: збереження і зміцнення здоров'я студентів шляхом набуття навичок здорового способу життя в процесі навчання відповідно до можливостей фізичного виховання.

Принадгдно до мети окреслимо завдання:

1. скорегувати процес фізичного виховання на здоров'язберігаючу діяльність;
2. визначити раціональну організацію фізичного виховання;
3. проаналізувати організацію фізкультурно-оздоровчої роботи і підвищити її ефективність;
4. організувати просвітницько-виховну роботу зі студентами, скеровану на формування мотивації до здорового способу життя засобами фізичного виховання;
5. вести систематичну профілактику і спостереження за станом здоров'я студентів;
6. сприяти формуванню гігієнічних знань, вмінь і навичок засобами фізичного виховання.

Виходячи з поставлених цілей і завдань здоров'язбереження студентів ЗВО, було виділено основні складові технології формування їхнього здорового способу життя. У ній виокремлено:

1. здоров'язберігаючі методики фізичного виховання;
2. раціональна організація фізичного виховання в академічний та позаакадемічний час;
3. організація фізкультурно-оздоровчої роботи;
4. просвітницько-виховна робота зі студентами, спрямована на формування мотивації до власного здоров'я, цінностей здоров'я і здорового способу життя;
5. профілактика і динаміка спостережень за станом здоров'я студентів;
6. формування гігієнічних знань, вмінь і навичок.

У структурі технології здоров'язбереження студентів можна виділити кілька взаємопов'язаних блоків:

перший блок – блок мети, завдань і планування навчально-виховного процесу;

другий – діагностичний, спрямований на виявлення основних показників здоров'язбереження студентів;

третій блок – спрямований на вибір оптимальних форм, методів і засобів збереження та зміцнення здоров'я студентів;

четвертий – блок діяльності, який спрямований на ефективне фізичне вдосконалення;

п'ятий – блок контролю, застосовується для коригування цілей і завдань.

Суб'єктами реалізації даної технології є фахівці фізичного виховання та студенти. Цільове скерування здоров'язберігаючої технології полягає у забезпеченні студенту можливості збереження свого здоров'я засобами фізичного виховання; сформувати у нього необхідні знання, вміння та навички й навчити використовувати отримані знання в повсякденному житті.

У цьому сенсі зазначимо, що згідно дослідженням [2, 6, 9], студенти, які систематично активно займаються фізичною культурою та не переривають занять у період іспитів, більш сприятливо для свого здоров'я долають усі труднощі студентського життя. У таких студентів виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість у поведінці, спостерігається розвиток престижних установок, високий життєвий тонус. Вони більшою мірою комунікабельні, висловлюють готовність до співдружності, мають соціальне визнання серед однолітків.

У них спостерігається більш висока емоційна стійкість, витримка, їм більшою мірою властивий оптимізм, енергійність, серед них більше наполегливих, рішучих особистостей. Цим студентам більшою мірою притаманні почуття

обов'язку, сумлінність, зібраність. Вони успішно взаємодіють у діяльності, яка вимагає витримки, напруги, вільніше вступають в контакти, серед них частіше зустрічаються лідери, їм легше вдається самоконтроль.

Ми підтримуємо думку [1, 7], що це можливо забезпечити у разі формування збалансованої системи педагогічного впливу на інтелектуальну, емоційно-вольову та практичну діяльність студентів у процесі формування здорового способу життя. За повідомленнями [6] інтенсивність формування здорового способу життя особистості буде зростати в міру підвищення ціннісних орієнтацій, збагачення досвідом, отримання інформації про можливості фізичних та духовних досягнень.

У процесі виявлення складових технології враховано, що орієнтованість молоді на ведення здорового способу життя залежить від безлічі умов. Це і об'єктивні суспільні, соціально-економічні умови, що дозволяють вести, здійснювати здоровий спосіб життя в основних сферах життєдіяльності (навчальній, трудовій, побутовій чи під час дозвілля), і система ціннісних відносин, що направляє свідому активність студентів у русло саме цього способу життя.

Узагальнюванням інформації наукових джерел [1-13], визначено, що здоровий спосіб життя студентів – це інтегральний показник того, як студент реалізує навколишні його умови життєдіяльності для свого здоров'я. Отож, виділяють такі компоненти здорового способу життя студентів: належний рівень рухової активності, загартовування, раціональне харчування, дотримання режиму дня, особиста гігієна; відмова від шкідливих звичок.

Втім, дослідження проблематики здорового способу життя [1, 2, 6] свідчить, що відношення до нього студентів неухильно відзначається негативною динамікою. Серед чинників такої тенденції виокремлено:

1. відсутність позитивного досвіду занять фізичною культурою у більшості студентів;
2. дуже низький рівень знань теорії і методики фізичної культури;
3. відсутність потреби в дотриманні норм здорового способу життя, самовдосконаленні та самовихованні;
4. відсутність почуття особистої відповідальності за недостатність рухових умінь і навичок, низький рівень фізичних кондицій.

Відтак, визначена необхідність більш ефективних форм і методів формування здорового способу життя студентської молоді шляхом вдосконалення системи фізичного виховання, різних способів її модернізації, інтенсифікації, оптимізації.

З цього кута зору нам імпонує твердження [3], що проблема збереження здоров'я студентів в даний час усвідомлюється як педагогічна. На основі інтегрування наявних думок щодо цього формуємо основні напрями необхідних заходів, які мають бути невід'ємною складовою частиною фізичного виховання студентів:

1. необхідно посилити освітню спрямованість фізичної культури з метою інформування студентів про здоровий спосіб життя;
2. використовувати різноманітні форми і методи, що сприяють залученню студентів до здорового способу життя
3. вдосконалення організаційно-педагогічної діяльності викладача.

Вважаємо, що навчальний матеріал може бути представлений у взаємодії педагога і студента і здійснюватися у вигляді спеціалізованого курсу лекцій, лекцій-бесід, диспутів, зустрічей, присвячених основам здорового способу життя.

У нашій технології виділяємо здоров'язберігаючі засоби, які підрозділяємо на дві підгрупи. Одні з них це навчально-виховні, які включають програми з навчання грамотної турботи про своє здоров'я і формування культури здоров'я студентів, виховання мотивації до ведення здорового способу життя, попередження шкідливих звичок, що передбачають також проведення виховних заходів.

Другі – освітні, реалізація котрих забезпечує залучення до цінностей культури рухової діяльності шляхом формування основ фізкультурних знань, навчання способам їх творчого застосування в справі розвитку і підтримки високого рівня працездатності, оптимізації стану свого організму, зміцнення здоров'я в процесі самостійних занять фізичними вправами протягом усього індивідуального життя.

На наш погляд, у цілому зміст здоров'язберігаючих засобів має відповідати наступним характеристикам:

- досягнення оптимального співвідношення рухового та інтелектуального компонентів фізичної культури;
- інтеграція основ знань з різних галузей науки, пов'язаних з культурою рухової діяльності задля формування цілісних уявлень про це соціальне явище, їх генералізація на основі фундаментальних наукових ідей, понять, принципів, теорій;
- орієнтація на розвиток творчих здібностей використання набутих знань, засобів культури рухової діяльності в процесі повсякденної життєдіяльності;
- орієнтація на логічний перехід обов'язкових форм фізкультурно-оздоровчої практики в процес фізичного самовдосконалення, заснований на усвідомленні необхідності і сформованості стійкої звички самостійної турботи про свій фізичний стан;
- можливість придбання організаційних умінь і накопичення первинного досвіду самостійного здійснення фізкультурно-спортивної діяльності з використанням засобів самоконтролю виконання рухової програми і стану свого організму.

**Висновки.** За рівнем здоров'язберігаючого потенціалу і здатності впливу на збереження і примноження здоров'я студентів здоровий спосіб життя є по суті одним з найзначніших і ефективних засобів впливу, оскільки реалізація потреб у руховій діяльності сприяє задоволенню інших їхніх потреб з: відпочинку, рекреації, спілкуванні, самоактуалізації, самоствердженні, престижності, суспільної значущості й активності, співпереживання.

Представлена технологія здоров'язбереження студентів ЗВО у процесі їхнього фізичного виховання скерована на мотиваційне та практичне підґрунтя до активної рухової діяльності, яке б дозволило сформуванню стійкі переконання пріоритетності здорового способу життя, як базової основи високої працездатності у майбутній професійній діяльності.

**Перспективи подальших досліджень** полягають в окресленні педагогічних умов практичної реалізації технології

здоров'язбереження студентів ЗВО у процесі їхнього фізичного виховання.

#### Література

1. Волкова Л.М., Евсеев В.В., Половников П.В. Физическая культура студентов: состояние и пути совершенствования : монография [2-е изд]. СПб.: СПб ГПУ, 2013. 153 с.
2. Грибан Г.П. Аналіз причин і наслідків низького стану здоров'я студентської молоді. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. 2011;10: 207–211.
3. Корягін В.М., Блават О.З. Педагогічні умови формування рухової компетенції у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп. Теорія та методика фізичного виховання. 2016. № 3. С. 3–7. doi: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2016.3.1164>.
4. Носко М.О., Гаркуша С.В., Воєділова О.М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні : монографія. Київ : СПД Чалчинська Н.В., 2014. 300 с.
5. Носко М.О., Грищенко С.В., Носко Ю.М. Формування здорового способу життя : навч. пос. К.: «МП Леся», 2013. 160 с.
6. Носко М.О., Єрмаков С.С., Гаркуша С.В. Теоретико-методичні аспекти зміцнення фізичного здоров'я учнівської та студентської молоді. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2010. Вип. 76. 243–247.
7. Яременко О., Балакірева О., Вакулєнко О. та ін. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. К. : Український інститут соціальних досліджень, 2000. 207 с.
8. Ayers S.F. High School Students' Physical Education Conceptual Knowledge. Research Quarterly for Exercise and Sport. 2004. № 75(3). P. 272–287. <https://doi.org/10.1080/02701367.2004.10609160>
9. Grabowski H. Co koniecznie trzeba wiedziec o wychowaniu fizycznym. Kraków : Oficyna Wydawnicza «Impuls», 2000.
10. Green K., Hardman K. Physical education. Mayer & Mayer Verlag, 2005. 248 p.
11. Kirk D., MacDonald D., Suliva M. The handbook of physical education. Sage, 2006. 838 p.
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.

Грибан Г.П., \*Ткаченко П.П.

Житомирський державний університет імені Івана Франка  
\*Житомирський національний агроекологічний університет

### ГИРЬОВИЙ СПОРТ ЯК ОСНОВА РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*В статті розкрито роль гирьового спорту в розвитку силових якостей студентів. Гирьовий спорт є одним із засобів фізичного виховання студентської молоді, поліпшення її здоров'я, підготовки до майбутньої професійної діяльності. До засобів силової підготовки належать різні вправи з гирями, які дозволяють впливати на велику частину м'язової системи або вибірково на окремі м'язові групи. Кореляційний аналіз підтвердив, що показники фізичних якостей у студентів за період експерименту мають відмінності у рівні взаємозв'язків між фізичними якостями.*

**Ключові слова:** гирьовий спорт, гирі, силові якості, фізичне виховання, освітній процес, кореляційний зв'язок, рухова активність, студент.

**Грибан Г.П., Ткаченко П.П. Гиревой спорт как основа развития силовых качеств студентов в образовательном процессе с физического воспитания.** В статье раскрыта роль гиревого спорта в развитии силовых качеств студентов. Гиревой спорт является одним из средств физического воспитания студенческой молодежи, улучшения его здоровья, подготовки к будущей профессиональной деятельности. К средствам силовой подготовки относятся различные упражнения с гирями, которые позволяют влиять на большую часть мышечной системы или выборочно на отдельные мышечные группы. Корреляционный анализ подтвердил, что показатели физических качеств у студентов за период эксперимента имеют отличия на уровне взаимосвязей между физическими качествами.

**Ключевые слова:** гиревой спорт, гири, силовые качества, физическое воспитание, образовательный процесс, корреляционная связь, двигательная активность, студент.

**Gryban G.P., Tkachenko P.P. Kettlebell lifting as a basis for the development of power qualities of students in the educational process of physical education.** The article reveals the role of kettlebell lifting in the development of power qualities of students. Kettlebell lifting is one of the means of physical education of student youth, improve mentofits health, preparation for future professional activity. The means of strength training in volve various training exercises with weights, which in flunce most of the muscular system or selectively separate muscle groups. Kettlebell lifting activity helps in the development of power, general and strength endurance, flexibility, coordination of movements, increasing of physical efficiency, formation of moral-volitional and mental qualities of students. The purpose of the article is to present kettle bell lifting as one of the most important and available means of physical development of students and improvement of the studying process in the educational institutions of Ukraine. In the process of physical training, the strategy of differentiated, person-oriented and systemic approaches to students in the training process is implemented. Correlation analysis confirmed that the physical characteristics of students during the experiment period have