

УДК 371.71:796.011.3

Литвин М.П.  
Національний університет біоресурсів  
і природокористування України

### ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ - НЕВІД'ЄМНИЙ КОМПОНЕНТ ОСОБИСТОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСТВА

У статті розглядаються питання щодо використання засобів народної фізичної культури, як дієвого чинника у формуванні мотиваційної сфери студентів аграрних вищих закладів освіти щодо фізичного вдосконалення. Доведено, що систематичні заняття нетрадиційними засобами фізичної культури сприяють вихованню у студентів потреби, мотивів та інтересу до фізичного самовдосконалення.

**Ключові слова:** вищий навчальний заклад, здоровий спосіб життя, студенти, фізичне виховання, формування, мотивація, народна фізична культура.

**Литвин Н.П. Здоровий образ жизни – неотъемлемый компонент личной физической культуры студенчества.** В статье рассматриваются вопросы относительно использования способов народной физической культуры как действенного фактора в формировании мотивационной сферы студентов аграрных высших учебных заведений относительно физического усовершенствования. Доказано, что систематические занятия нетрадиционными способами физической культуры способствуют воспитанию у студентов необходимости мотивов и интереса к физическому самосовершенствованию.

**Ключевые слова:** высшее учебное заведение, здоровый образ жизни, студенты, физическое воспитание, мотивация, народная физическая культура.

**Litvin N.P. Healthy way of living is an essential part of students' life.** Article is devoted to public physical culture as an important factor in motivation sphere formation of students and their role in higher agricultural educational establishments are observed. It is approved that regular non-traditional physical trainings contribute to arise the needs, motives and interest to physical self-improvement of students.

The current demographic situation in Ukraine, increasing level in population's morbidity, Ukrainian lagging indicators for life expectancy in comparison with leading world countries necessitate priority problem solving as for population's priority health needs. Under such conditions, the special role of healthy lifestyle and an important factor is physical activity [2, 5, 7]. In terms of studying in higher education an important part of a healthy lifestyle is physical education.

The effectiveness of physical education classes in higher educational institutions increase when traditional means of physical education are combined with elements of folk physical culture. Of primary importance in the present conditions is the formation of motivation of the students on the combination of traditional means of physical training with physical education. Through regular recreational and educational training sessions on physical education and participation in sports and sports events this activity is essential part of students' everyday life. [2, 4, 6].

**Key words:** institution of higher education, healthy lifestyle, students, physical education, formation, motivation, folk physical culture.

**Актуальність.** В останні десятиліття проблема здорового способу життя та фізичної активності відноситься світовою спільнотою до кола глобальних. Серед причин такого стану речей є соціально-економічна та екологічна криза, неефективна стратегія охорони здоров'я і недолки в системі освіти, що призводять до значного психоемоційного перевантаження та недостатню рухову активність молоді. Незаперечним є те, що майбутнє кожної країни, її політичний, економічний та культурний рівні залежать від того, наскільки вона піклується, створює сприятливі умови для повноцінного і щасливого життя кожного члена суспільства. Існування й діяльність людини в гармонії з навколишнім середовищем можливе лише за умови забезпечення безперервності освітньо-виховного впливу на особистість. Від того, наскільки успішно вдасться сформувати і закріпити у свідомості навички здорового способу життя в молодому віці, залежить у подальшому реальний спосіб життя, що перешкоджає або сприяє розкриттю потенціалу особистості (А. Коршунов, 2002).

Початок третього тисячоліття характеризується підвищенням уваги на збереження і зміцнення здоров'я шкільної і студентської молоді засобами здоров'язбережувальних технологій, підвищення рівня знань, оволодіння вміннями і навичками здорового способу життя. Проблема здорового способу життя відображена у таких Законах України, як „Про освіту”, „Про вищу освіту”, „Про фізичну культуру і спорт”, Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті тощо. Проблема здорового способу життя стала предметом дослідження науковців у галузі філософії, медицини, психологів, педагогіки, фізичної культури і спорту. Ці питання знайшли відображення у працях М. Амосова, Г. Апанасенка, І. Беха, Л. Волкова, О. Дубогай, С. Закопайло, М. Зубалія, О. Жабокрицької, В. Оржехівської, С. Канишевського, С. Присяжнюка, Р. Раєвського, Б. Шияна та ін.

Сьогодні, за умов відродження народної культури України, все більшого значення набуває як найкраще розповсюдження та застосування різноманітних вправ та ігор із української народної фізичної культури, а також національних видів фізичного виховання у навчально-виховній сфері студентської молоді. Проте в діючих навчальних програмах загальноосвітніх та вищих навчальних закладів недостатньо приділяється уваги щодо вивчення і використання вправ та ігор із української народної фізичної культури у формуванні здорового способу життя студентської молоді. Перебудові процеси, що відбуваються у вищій школі вимагають якнайширшого впровадження національних фізичних

вправ і народних ігор у навчально-виховний процес [5, 8, 9 та ін.].

Поруч з усіма видами народної творчості фізичне виховання було органічною частиною національної культури. Досліджуючи національні народні форми фізичного виховання, відомий грузинський вчений-теоретик В.І. Елашвілі підкреслював, що: „... немає у світі народу, в якого б не було своїх видів фізичних вправ і рухових ігор, що є одним із елементів культури і побуту” [2,9]. І, дійсно, підтвердженням цьому є наявність світової скарбниці засобів фізичного виховання населення, великої кількості самобутніх фізичних вправ та рухових ігор, частина з яких не лише побутує у того чи іншого народу, але й отримала широкий розвиток і вийшла на арену світової практики тіловиховання [8].

Особливості сучасних умов життя, стрімкий розвиток технічного прогресу, модернізація навчальних і виробничих процесів, стрімке зростання обсягів інформації, проблеми з екологією навколишнього середовища, перевага шкідливих звичок на протиположний здоровому способу життя – все це негативно впливає на організм студентської молоді. Продовження навчання у вищому навчальному закладі – ця тенденція ще більше усугубляється внаслідок збільшення розумового навантаження. Недостатня рухова активність зумовлює функціональні розлади, які у подальшому переходять у хронічні захворювання [6, 9].

Заняття масовим спортом та фізичними вправами є протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму студентства та сприяє збереженню та зміцненню соматичного здоров'я, всебічному розвитку, підвищенню розумової працездатності та зниженню стомлення, підвищенню опірності організму до різних захворювань у період навчання [1, 3].

Дані соціологічних досліджень [5, 6] та досвід практичної діяльності свідчать, що фізична активність студентів визначається інтересами, потребами, мотивами та ціннісними орієнтаціями.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Протягом усієї історії людства фізичне виховання посідало одне із чільних місць в загальній культурі народів світу.

Заняття масовим спортом та фізичними вправами є протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму студентства та сприяє збереженню та зміцненню соматичного здоров'я, всебічному розвитку, підвищенню розумової працездатності та зниженню стомлення, підвищенню опірності організму до різних захворювань у період навчання [3,4,6].

Дані соціологічних досліджень [5,6] та досвід практичної діяльності свідчать, що фізична активність студентів визначається інтересами, потребами, мотивами та ціннісними орієнтаціями.

Фізичне виховання в аграрних ВНЗ є обов'язковим, спеціально організованим процесом протягом навчання у навчальному закладі, який вирішує не тільки здобуття студентами фахових знань, а й оздоровчі завдання щодо зміцнення їх здоров'я. Разом з тим його недосконалі організаційна та науково-методична основа, наявність засад авторитаризму й консерватизму, неможливість вибору змісту занять внаслідок відсутності необхідної матеріально-спортивної бази та новітнього комунікаційного забезпечення, є причиною низької мотивації студентської молоді до занять фізичного виховання і самостійних занять масовою фізичною культурою і спортом у вільні від навчання години [3,4,5].

**Мета та завдання дослідження.** З'ясувати стан досліджуваної проблеми у формуванні здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів та рівень фізичної підготовленості під час проведення навчального процесу з фізичного виховання з використанням елементів народної фізичної культури.

**Обговорення результатів дослідження.** З урахуванням різноманіття соціально і культурно сформованих параметрів тілесного буття людини в концепції фізичної культури вирізняється культура рухової діяльності, культура статури і культури фізичного здоров'я. Разом з тим, ряд дослідників, які вивчали питання фізичної культури, не досліджували аспекти формування культури рухової діяльності взагалі і у студентів аграрних вищих навчальних закладів зокрема. Тому виявлення основних компонентів культури рухової діяльності з використанням елементів народної фізичної культури України, посідає важливе місце в системі особистісних цінностей, а також у плані добору засобів, методів і технологій її формування, що буде сприяти підвищенню ефективності процесу фізичного виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів.

Охоплюючи в найбільш раціональних і продуктивних формах усю гаму можливих напрямків функціонального впливу рухової активності студентської молоді, культура рухової діяльності окреслює реальні кордони об'єктивного простору, обсягу предметних інтересів та проблемного поля навчальної дисципліни „Фізичне виховання”, роблячи майбутнього фахівця агропромислового комплексу всебічно і гармонійно розвиненим, красивим духом і тілом, у поєднанні інтелектуального, соціально-психологічного та рухового компонентів. Тому, важливого значення набуває інтегроване розуміння особистістю студента сутності фізичних вправ, пов'язаної з їх моторною та духовною сторонами, де у сукупності виступають пізнавальні, проектно-значеннєві й емоційно оцінені компоненти рухової діяльності у сукупності з потребно-мотиваційним компонентом як основи формування культури рухової діяльності в єдності духовного і тілесного у людині.

Для вирішення завдань дослідження протягом навчального року студенти експериментальних груп залучались до участі у фізкультурно-спортивних заходах, конкурсах, до програм, в яких включались засоби народних традицій фізичного виховання. Для перевірки ефективності експериментальної методики нами використовувались такі тестові вправи (згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, стрибок в довжину з місця, піднімання тулуба в сід із положення лежачи, підтягування на перекладені, нахил тулуба вперед, біг на 100, 500 (дівчата) та 1000 метрів (юнаки), 6-ти хвилинний біг та човниковий біг 4х9 метрів. Тестування проводилось двічі протягом навчального року – на початку і наприкінці. Отримані дані обробляються методом математичної статистики.

Найбільш оздоровчий ефект та рівень фізичної підготовленості був виявлений в експериментальних, ніж у контрольних групах (табл. 1,2).

Так, якщо на початок навчального року у дівчат контрольної групи показники з бігу на 100 м були кращі, хоча це

статистичною вірогідністю не підтверджується, а спостерігається лише тенденція, то на кінець навчального року тенденція щодо покращення динаміки краща у дівчат експериментальної групи (з  $17,7 \pm 0,17$  с до  $17,0 \pm 0,14$  с,  $p < 0,001$ ), тоді як у дівчат контрольної групи зміна показників на кінець було незначною (з  $17,5 \pm 0,18$  с до  $17,2 \pm 0,14$  с,  $p > 0,1$ ). Подібна ситуація спостерігається і у юнаків.

Таблиця 1

**Оцінювання рівня фізичної підготовленості дівчат 1 курсу  
впродовж 2014-2015 навчального року**

Групи дослідження	Стат. показ.	Біг на 100 м		Біг на 500 м		6-хвилинний біг		Човниковий біг 4x9 м	
		початок н.р.	кінець н.р.	початок н.р.	кінець н.р.	початок н.р.	кінець н.р.	початок н.р.	кінець н.р.
Експериментальна група	M	17,7	17,0	2,17	1,80	950,0	1160,0	11,0	9,7
	$\pm m$	0,17	0,14	0,02	0,05	29,6	24,2	0,18	0,11
Контрольна група	M	17,5	17,2	1,94	1,91	984,0	976,4	10,6	10,4
	$\pm m$	0,18	0,14	0,06	0,03	26,0	15,6	0,08	0,13
	t	1,11	1,42	5,75	2,75	1,22	9,22	3,07	5,83
	p	> 0,5	> 0,5	< 0,001	< 0,01	> 0,5	< 0,001	< 0,01	< 0,001
	Стат. показ.	Стрибок у довжину з місця		Згинання і розгинання рук в упорі від підлоги		Піднімання тулуба в сід за 30 с			
		початок н.р.	кінець н.р.	початок н.р.	кінець н.р.	початок н.р.	кінець н.р.	початок н.р.	кінець н.р.
Експериментальна група	M	162,0	221,2	11,5	16,8	20,8	24,4		
	$\pm m$	2,54	2,54	0,73	0,62	0,69	0,43		
Контрольна група	M	179,8	181,2	12,2	13,7	18,6	21,4		
	$\pm m$	3,29	1,49	0,81	0,77	0,59	0,48		
	t	6,11	19,9	0,90	4,49	3,43	6,67		
	p	< 0,001	< 0,001	> 0,5	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001

В усіх інших тестових вправах у дівчат експериментальної групи на кінець навчального року відмічається високий рівень статистичної вірогідності відносно дівчат контрольної групи (від  $p < 0,01$  до  $< 0,001$ ). Хоча на початок навчального року дані фізичної підготовленості дівчат контрольної групи були кращими, ніж у дівчат експериментальної.

У юнаків співвідношення результатів тестування експериментальної і контрольної груп відрізняються від даних дівчат. За виключенням показників човникового бігу 4 x 9 м, де на кінець навчального року юнаки експериментальної групи показали кращий результат, ніж у юнаків контрольної групи, що підтверджується статистичною вірогідністю ( $p < 0,05$ ).

Таблиця 2

**Оцінювання рівня фізичної підготовленості юнаків 1 курсу  
впродовж 2014-2015 навчального року**

Групи дослідження	Стат. показ.	Біг на 100 м		Біг на 1000 м		6-хвилинний біг		Човниковий біг 4x9 м	
		початок н.р.	кінець н.р.	початок н.р.	кінець н.р.	початок н.р.	кінець н.р.	початок н.р.	кінець н.р.
Експериментальна група	M	14,5	14,0	4,02	3,57	1218,0	1392,0	9,40	8,90
	$\pm m$	0,12	0,09	0,10	0,08	26,2	43,4	0,08	0,09
Контрольна група	M	14,0	13,7	3,44	3,50	1378,8	1401,2	9,18	9,06
	$\pm m$	0,13	0,09	0,03	0,06	21,0	20,3	0,05	0,06
	t	3,84	3,33	8,28	1,00	6,81	0,28	3,14	2,00
	p	< 0,001	< 0,001	< 0,001	> 0,5	< 0,001	> 0,5	< 0,01	< 0,05
	Стат. показ.	Стрибок у довжину з місця		Згинання і розгинання рук в упорі від підлоги		Піднімання тулуба в сід за 30 с			
		початок н.р.	кінець н.р.	початок н.р.	кінець н.р.	початок н.р.	кінець н.р.	початок н.р.	кінець н.р.
Експериментальна група	M	209,4	221,2	18,7	22,8	20,7	25,3		
	$\pm m$	1,53	2,54	0,59	0,55	0,38	0,26		
Контрольна група	M	234,5	236,3	33,7	33,2	29,2	30,2		
	$\pm m$	2,39	1,88	0,70	0,75	0,70	0,52		
	t	12,8	6,83	23,4	16,0	15,7	12,5		
	p	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001

Результати усіх інших тестових вправ на кінець навчального року кращі у юнаків контрольної групи, що підтверджується статистичною вірогідністю  $p < 0,001$ , за виключенням бігу на 1000 м та 6-хвилинного бігу. Разом з тим у

даному випадку необхідно виявити, що дуже важливо, наскільки ефективна експериментальна методика проведення навчально-виховного процесу чи методика, що ґрунтується на класичній системі з використанням навчальної програми з фізичного виховання 2003 року.

Для цього нами був проведений аналіз динаміки приросту показників на кінець навчального року по кожній із досліджуваних груп юнаків. У цьому випадку експериментальна методика виявилась надзвичайно ефективною. Зокрема, якщо з бігу на 100 м юнаки експериментальної групи на кінець навчального року покращили дані на 0,5 с, то юнаки контрольної групи лише на 0,3 с; з бігу на 1000 м на 0,45 с юнаки експериментальної групи, а у юнаків контрольної групи погіршився на 0,06 с; у 6-хвилинному бігу на 174 м у експериментальній групі і лише на 22,4 м у контрольній; у стрибках у довжину з місця у експериментальній групі приріст на кінець навчального року складав 11,8 см, у контрольній – 1,8 см; у згинанні і розгинанні рук в упорі від підлоги у експериментальній приріст – 4,1 рази, у контрольній – на 0,5 рази результат погіршився; у підніманні тулуба в сід за 30 с у експериментальній приріст – 4,6 рази, у контрольній – 1 раз. Отже, із наведених результатів виконання тестових вправ на кінець навчального року ефективність експериментальної методики проведення навчально-виховного процесу з фізичного виховання значно перевищує загальноприйнятту методику.

#### ВИСНОВКИ

1. Експериментальна методика з проведення навчально-виховного процесу з фізичного виховання зі студентами першого курсу, в процесі якого використовувались елементи народної фізичної культури виявилась більш ефективною, ніж загальноприйнята.

2. Проведені дослідження свідчать, що доцільно і необхідно під час проведення практичних занять з фізичного виховання ознайомлювати студентів з народними традиціями фізичної культури, а також проводити фізкультурно-спортивні заходи із залучення їх до участі у різних конкурсах, народних обрядах та звичаях, змаганнях, що несуть елементи народних традицій фізичної культури.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Канишевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.
2. Элашвили В.И. Традиции грузинской народной физической культуры и современность. – Тбилиси: Мецниереба, 1973. – 24 с.
3. Присяжнюк С.І., Краснов М.П., Козубей П.С. Вплив мотиваційних пріоритетів на ефективність занять фізичного виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів. – Донецьк: Теорія і практика фізичного виховання. – № 3. – 2004. – С. 188-191.
4. Присяжнюк С.І. Дисперсійний аналіз впливу на біологічний вік студентів різних чинників у річному процесі фізичного виховання у ВНЗ / С.І. Присяжнюк // Наук. часоп. НПУ імені М.П. Драгоманова. Сер. 15 „Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)”. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – Вип. 11 (66) 15. – С. 124-130.
5. Присяжнюк С.І. Використання елементів оздоровчо-спортивного хортингу для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів / С.І. Присяжнюк // Теорія і методика хортингу. – збір. наук. праць. К.: Паливода А.В., 2015. – Вип. 4. – С. 170-177.
6. Приступа Є.Н., Пилат В.С. Традиції української національної фізичної культури (частина 1). – Львів: Троян, 1991. – 104 с.
7. Раевский Р.Т., Канишевский С.М. Здоровье, здоровый образ жизни студентов. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.
8. Williams M. Lifetime: Fitness and wellness // A personal choice. – Wm. C. Brawn publishers (Third edition), 1986. – 368 p.
9. Zebrowski P. T. Symbol of symmetrical development: the reception of the YMKA in Poland // The international journal of the history of sport, 1997. – Vol. 8. – #1. – P. 96-110.
10. Kinney, E. D., & Clark, B. A. (2004). Provisions for health and health care in the constitutions of the countries of the world. Cornell International Law Journal, 37, 285–355.

УДК378.147:004:802

**Н.В. Маковецька**  
**Запорізький національний університет**  
**м. Запоріжжя**

#### СИСТЕМНИЙ І ОСОБИСТІСНИЙ ПІДХОДИ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ АНДРАГОГІЧНОЇ МОДЕЛІ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ІНСТРУКТОРІВ З ФІЗКУЛЬТУРИ ТА ВИХОВАТЕЛІВ ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

*У статті розкриваються наукові погляди на сучасні вимоги до професійної діяльності педагога; стисло подаються відміни андрагогічної моделі від педагогічної; висвітлюються принципи, завдання андрагогіки; розкривається сутність системного підходу, його різні аспекти; визначаються основні позиції особистісного підходу, його мета і шляхи реалізації в процесі професійного розвитку педагогів; подаються авторські визначення таких понять, як професійний розвиток інструкторів з фізкультури та вихователів дошкільних навчальних закладів, а також освітньо-оздоровлювальна діяльність у дошкільному навчальному закладі.*

**Ключові слова:** андрагогіка, андрагогічна модель, системний підхід, особистісний підхід, професійний