

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).21
УДК 796.81-043.61

Рябченко В.Г.,
кандидат педагогічних наук, доцент
Донець І.О.
кандидат педагогічних наук, начальник кафедри
Черезов Ю.О.
старший викладач
Академія Державної пенітенціарної служби, кафедра фізичної підготовки м

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА СТУДЕНТА ЯК ЗАПОРУКА ЙОГО ЗДОРОВ'Я

Реформування вищої освіти в Україні вимагає пошуку нових шляхів вирішення проблеми формування особистості, розвитку її фізичних, психічних та духовних сил. Приоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я й здоров'я оточуючих як до найвищої соціальної цінності, формування високого рівня здоров'я учнівської молоді. Одним з основних завдань сучасної системи освіти є формування у студентів високого рівня фізичної культури. За останніми науковими даними, до 90 % студентів мають серйозні відхилення в стані здоров'я, 50 % і більше знаходяться на диспансерному обліку, кожний п'ятий студент (на гуманітарних факультетах – кожний третій, а іноді навіть другий) віднесений до підготовчої та спеціальної медичної групи або звільнений за станом здоров'я від фізичних навантажень; рівень більше ніж 50 % молодих людей, які навчаються у вищих навчальних закладах нашої країни, не відповідає навіть середньому рівню державного стандарту фізичної підготовленості, що гарантує стабільне здоров'я. Таке становище пов'язується з тим, що для сучасної молоді підвищення рівня свого здоров'я не набуває першочергового значення. При цьому вона не має й необхідних знань, життєвого досвіду, що дозволили б їй зберегти свою особистість, засвоїти оптимальні норми життя, засновані на розумінні здоров'я як найбільшої цінності.

Значна частина захворювань учнівської молоді має так звану дедактогенну природу, тобто викликана або спровокована безпосередньо умовами навчально-виховного процесу. У цій ситуації одним з головних завдань розвитку педагогічної освіти є підвищення фізичної культури студента.

Здійснюючи цілеспрямовану і свідому діяльність з оздоровлення свого організму, створюючи здорове середовище проживання, вибудовуючи раціональну систему життєдіяльності, студент вищого навчального закладу впливає на обставини повсякденного життя, створює основу для ефективної навчальної діяльності і самореалізації у майбутній професії. Саме тому велика увага фізичного виховання спрямована на проблему вдосконалення навчально - виховного процесу, де необхідні знання організації здорової життєдіяльності, які збудовані на цінностях фізичної культури та що студенти вищих навчальних закладів отримують на обов'язкових заняттях з фізичного виховання.

В цілому актуальність проблеми підвищення рівня фізичної культури особистості пояснюється рядом суперечностей: між потребами суспільства у здорових громадянах і неухильним погіршенням їх здоров'я; між потребами виробництва у фізично здорових фахівцях і недостатньою фізичною активністю їх під час навчання у вищій школі; між природним бажанням людини бути фізично здоровою і її знаннями про фізичне здоров'я та вмінням його зберігати і зміцнювати.

Ключові слова: формування, розвиток, фізична культура, виховання людини, здоров'я молоді.

Ryabchenko V., Donets I., Cherezov Y. Student's physical culture as a guarantee of his health. Reforming higher education at Ukraine requires a search of new ways of solving a question of forming of a person as well as a development of his / her physical, psychological and mental forces. The importance task of an education is bringing up a person with the point of view right relation to own health and a health of other people as the highest social value. One of the main tasks of modern education is forming high level of physical culture. According to modern scientific knowledge about 90 % of students have some deviations concerning to a health; more than a half of all students there is on special medical account; each the fifth student there is at special medical group or is free from physical loads; more than a half of a students has a level of physical preparing which is not adequate to even mean level of the state standard of physical preparing; this level guarantees a stable health.

Such position is connected with a fact that for modern youth rising is a level of own health has not certain mean. People have not necessary knowledge, experience which permit to save own peculiarities, to know optimal norms of life which are based on understanding a health as the largest value.

Large part of a non – health of students is connected with learning process. So one of the main tasks of a development of pedagogical education is increasing a level of physical culture of a student.

Doing goal – oriented and right activities as cocerned to healthing own organism and creating health environment of living a student influences on our life as well as creates the base for effective learning activities and self – realization at future profession. That's why a great attention of physical education is paid attention to a question of improving learning process where are necessary the knowledge of an organization of health activities; these knowledge are based on values of physical culture but these knowledge students gain on the lessons on physical bringing up.

On the whole the importance of increasing a level of physical culture of a person is explained to certain factors such

as: a perescense of health persons and a state of their health; between demands of production concerning to health specialists and physical activities of such specialists when learning at higher school; between natural desires of a person to be health and his / her knowledge about physical health and a fact as this health we can save and strengthen.

Key words: forming, a development, physical culture, bringing up a person, a health of young people.

Постанова проблеми. Підвищення рейтингу здоров'я в системі цінностей особистості є необхідною умовою для успішної реалізації мети і завдань фізичної культури різних верств населення. На жаль, сьогодні фізична культура помітно втрачає своє ціннісне значення в суспільстві. Підлітки та молодь віддають перевагу технічним інноваціям, які з кожним днем набирають прогресуючої популяризації. У результаті знижується інтерес до занять фізичною культурою, спортом і, як наслідок – масове погіршення стану здоров'я. Дієвими засобами підвищення рухового режиму студентської молоді та формування у них індивідуальної фізичної культури є належні норми, які базуються на сучасних принципах фізичного виховання.

Аналіз літературних джерел. Проблеми здоров'я, підвищенню рівня фізичної культури присвячені праці вчених: філософів (В.Казначеев, В.Климов, Л.Сущенко та ін.), психологів (В.Леві, С.Бондаренко, Ю.Орлова та ін.), медиків (Г.Апанасенко, В.Войтенко, Н.Борисенко та ін.) педагогів-класиків (Г.Сковорода, К.Ушинський, П.Лесгафт, А.Макаренко та ін.), сучасних педагогів (А.Бесєдіна, М.Гончаренко, С.Кириленко, В.Петленко та ін.), валеологів (І.Брехман, О.Вакуленко, Г.Долинський, А.Царенко та ін.)

Проблеми культури здоров'я, фізичної культури, формування здорового способу життя, ціннісного ставлення до здоров'я, визначенню сутності цих понять присвячені роботи В. Горащука, В. Бабича, С. Кириленко, М. Мариніної та ін.

Мета статті : визначити вплив фізичної культури на здоров'я студента. **Методи дослідження:** теоретичне узагальнення, системний аналіз даних наукової літератури, практично-педагогічне дослідження, опитування, анкетування.

Виклад основного матеріалу. Проблеми фізичної культури посідали важливе місце у педагогічній спадщині видатних вчених, філософів минулого з найдавніших часів і до наших днів. Звертаючись до праць Дж. Локка, Ж.-Ж. Руссо, Г. Сковороди К. Ушинського, П. Лесгафта, А. Макаренка бачимо, як багато уваги вони приділяли саме фізичному здоров'ю своїх вихованців, фізичній активності, формуванню фізичної культури.

Питання фізичного розвитку й виховання дитини розглядаються у педагогічних працях Дж. Локка. У трактаті "Думки про виховання" він приділяє велику увагу умовам зміцнення й підтримки здоров'я дитини- фізичній активності, загартовуванню, режиму, сну і ін. Наголошує на тому, що тільки звичка загартовує тіло й робить його більш витривалим до холоду.

Дж. Локк розглядає процес виховання людини як єдність фізичного, психічного й розумового розвитку; обстоє ідеї всебічного, гармонійного розвитку особистості; підкреслює єдність тіла й духу. Він говорить: "Здоровий дух у здоровому тілі – ось короткий, але повний опис щасливого стану в цьому світі ...".

Серед педагогів минулого, чії ідеї про розумовий і фізичний розвиток дитини дуже актуальні і в наш час, чільне місце належить видатному педагогу К. Ушинському. У його праці "Людина як предмет виховання" викладено принципи вивчення дитини, підкреслена необхідність знань педагогом анатомії, фізіології, медицини.

Передові погляди Ушинського, їх взаємообумовленність в галузі фізичного, розумового й морального виховання мають велике значення не тільки для школярів, але й для студентів.

Чимало уваги всебічному розвитку людського організму приділяв П. Лесгафт. Він підкреслював, що тільки при гармонійному розвитку усіх органів організм людини спроможний удосконалюватись. Якщо ж наявне "сполучення розумової діяльності з надто слабким тілом, то таке порушення гармонії... спричиняється до безсилля зовнішніх виявлень: думка й розуміння можуть бути, але не буде потрібної енергії для послідовної перевірки ідей і наполегливого проведення й застосування їх на практиці."

П. Лесгафт наголошував на тому, що "гармонійний, всебічний розвиток діяльності людського організму має являти собою загальну мету виховання й освіти...освіта ж має на увазі систематичний розумовий, естетичний і фізичний розвиток".

Надзвичайно цінним і важливим у його педагогічній системі було те, що він виявив зв'язок між фізичним вихованням і психічним розвитком. Він підкреслював, що тільки завдяки заняттям фізичною культурою можливе не тільки зміцнення здоров'я, але й формування деяких сторін особистості.

Вчений вважав надто важливим навчити дитину володіти й управляти собою, чергувати розумову працю з фізичною активністю: "...розумова й фізична діяльність мають бути у повній відповідності між собою". В житті українського народу переважаючими були традиції здорового способу життя. Культура здоров'я українців пронизує їх культуру праці і побуту, культуру спілкування і поведінки. Л. Вострокнотов вірно зазначає, що "протягом усієї історії в свідомості українського народу важливе місце займала цінність фізичного здоров'я ...панував ідеальний образ фізично розвиненої людини, який іноді виступав як культ фізичної сили".

Одним із головніших компонентів народної педагогіки є фізичне виховання, тісно пов'язане як з розумовим ("сила та розум – краса людини," "сила без голови шаліє, а розум без сили мліє"), так і з трудовим, бо успіх трудової діяльності людини великою мірою залежить від стану її здоров'я. В народі кажуть: "Здоров'я –всьому голова", "Найбільше багатство –здоров'я". Слід звернути увагу на те, що ще на ранніх етапах історії східних слав'ян фізичне виховання стало невідомою частиною їх життя.

Народна педагогіка емпіричним шляхом дійшла цілком об'єктивного висновку, що нормальний фізичний розвиток дитини є важливою умовою успішного здійснення трудового, морального, розумового й естетичного

виховання. М. Стельмахович вважає, що така увага народної педагогіки до фізичного виховання зумовлена тою великою роллю, яку воно відіграє у зміцненні здоров'я підростаючого покоління та забезпеченні його правильного фізичного розвитку, продовженні життя людини, формування у молоді ряду найважливіших морально-вольових якостей (витривалості, відваги, рішучості, наполегливості, дисциплінованості, потягу до праці, життєвого оптимізму, вміння перетворювати труднощі тощо), у прищепленні санітарно-гігієнічних навичок, підготовці до участі в продуктивній праці та захисту своєї Вітчизни.

Велике значення у фізичному вихованні приділялось загартуванню. Фізично загартована людина рідко або майже не хворіє інфекційними хворобами, витримує тривалі фізичні навантаження, легше переносить спеку і холод, вміє долати різні життєві знегоди тощо. Такі методи загартування, як перебування на свіжому повітрі, водні процедури, сонячні ванни, ходіння в літку босоніж в народі завжди підтримувались і заохочувались. Недарма слов'яни, які обожнювали свої знамена, призначали прапороносцями людей духовно багатих, фізично розвинених, високої культури. Заняття фізичною культурою і спортом завжди розглядалися як найважливіша сторона у всебічному розвитку людини. Так, одним з головних завдань козацької педагогіки 16-17 століть було: приготувати фізично загартованих воїнів

Захисників рідного краю.

Сьогодні проблема підвищення рівня фізичної культури студентів вищих навчальних закладів стоїть дуже гостро. З одного боку, тільки біля 10 % студентів, що вступають до навчальних закладів, не мають відхилень у стані здоров'я, а з другого, сам навчально-виховний процес може спричинити зміни функціонального стану організму студентів, виникнення хвороб.

До головних особливостей вузівської системи навчання й виховання слід внести: входження у новий колектив; відрив від родини (мешкання в гуртожитку); необхідність самим організувати свій побут; планувати трудовий день; самостійне опанування нового навчального матеріалу і відсутність щоденного контролю за його засвоєнням; поява нових форм навчання й контролю.

У таких умовах багато чого залежить від самого студента: від його вміння раціонально використовувати свій вільний час відповідно основним вимогам здорового способу життя; від ступеня розвитку таких якостей, як почуття відповідальності, самоконтроль; від потреби у збереженні й зміцненні фізичного здоров'я. За умов наявності цих характеристик у студентів виробляється індивідуальний стиль діяльності з урахуванням природних особливостей, стану здоров'я.

У свою чергу, як навчально-виховний процес вузу може опосередковано впливати на здоров'я студентів, так і здоров'я студентів багато в чому обумовлює їхнє успішне навчання у вузі. Тому постає проблема підвищення рівня фізичної культури студентів.

Сформувати у студентів принципова новий підхід до свого фізичного здоров'я, спрямований на його збереження й зміцнення, акцентувати увагу на можливостях свого організму, уміло використовувати фізичні навички, вправи, пропагувати ідеї здорового способу життя і дотримуватись їх самому – все це складові фізичної культури і культури здоров'я студента в цілому.

Фізичне здоров'я є одним з головних критеріїв фізичної культури, але фізична культура це не тільки рівень фізичної активності. Вона визначається ставленням людини до самої себе, знанням своїх конституціональних, соматичних, фізіологічних та індивідуальних особливостей; її умінням удосконалювати ці особливості на базі глибоких медико-валеологічних знань і тим самим сприяти збереженню й зміцненню фізичного здоров'я.

Фізичний аспект здоров'я передбачає оптимальне, тобто без істотних відхилень, функціонування усіх систем організму людини (серцево-судинної, дихальної, м'язової та ін). При цьому поняття фізичне здоров'я пов'язують із умінням володіти своїм тілом, фізичною витривалістю, високим рівнем працездатності.

Про фізичне здоров'я студента (як і про здоров'я будь-якої людини) говорять порівняно (більш-менш) прості й доступні, але інформативні показники: - відповідність маси тіла зросту, тип статури; - виконання вікових нормативів з доступними коливаннями артеріального тиску, частоти серцевих скорочень, частоти дихання; - частота гострих респіраторних захворювань; - відсутність або наявність загострень при хронічних захворюваннях, проведення проти рецидивного лікування; - відповідність біологічного віку належному біологічному вікові. В умовах сучасного життя надмірна вага набула характеру соціальнозначущої патології. Навіть незначне збільшення маси тіла приводить до порушень обміну речовин, збільшує навантаження на серце і, за сучасними даними, служить фактором ризику розвитку багатьох серцево-судинних захворювань, цукрового діабету, хвороб шлунково-кишкового тракту, шляхів жовчовиведення тощо. Найважливішими показниками фізичного здоров'я студента є: артеріальний тиск (АТ), частота серцевих скорочень (ЧСС), частота дихання (ЧД). Часто у студентів ці показники у стані спокою знаходяться у межах норми, а при фізичному навантаженні значно перевищують її і гранично допустимі межі швидкісного режиму (розраховується індивідуально, виходячи з віку і ЧСС). Це свідчить про недостатню натренованість організму, яка також є передумовою погіршення фізичного здоров'я. Одним з показників фізичного здоров'я можна вважати біологічний вік (БВ). Цей показник найімовірніше доповнює останній, оскільки в наш час питання використання методики визначення біологічного віку для характеристики стану здоров'я людини залишається спірним

Часті респіраторні захворювання (частіше 2-х разів на рік) виникають за умови зниження опірності організму інфекціям, зниження активності імунної системи, недостачі вітамінів, на фоні перевтомлення і ін. Вони розвиваються у тих, хто нехтує загартовуючими процедурами, веде малоруховий спосіб життя, мало буває на свіжому повітрі, неправильно харчується. Всі ці негативні фактори властиві більшості студентів і створюють передумови для розвитку різних захворювань. Наявність хронічних захворювань говорить про понижений рівень здоров'я індивіда, а часті загострення – про його низьку культуру.

Тому не наявність хронічного захворювання, а відсутність його загострень характеризує рівень фізичного здоров'я і є найважливішим показником фізичної культури студента. Розглянувши значущість фізичної культури для здоров'я студента ми визначили педагогічні умови підвищення її рівня, а саме:

-координація цілей формування фізичної культури і вищої освіти в цілому; - постійне спонукання студентів з питань здорового способу життя, фізичної активності; - організація самостійної діяльності студентів з питань здорового способу життя, фізичної активності; - синтез розмаїття наукових знань про фізичне здоров'я, способи його зміцнення й формування, а також знань з психології, педагогіки, медицини, екології, фізичного виховання і, у зв'язку з цим, розробка інтегрованих курсів; - формування фізичної культури з урахуванням визначеного її рівня у кожного студента, а також вікових та індивідуальних особливостей студентів.

Висновки. Таким чином, фізична культура має для здоров'я студента велике значення, бо обумовлює його ставлення до самого себе, стимулює до саморозвитку і самовдосконалення. Визначена залежність між рівнем фізичної культури та фізичним і психічним здоров'ям особистості, рівнем її працездатності і успішності у навчанні. Саме тому цій проблемі приділялось і приділяється багато уваги з найдавніших часів і до наших днів.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження стосовно даної проблеми можуть бути пов'язані з визначенням особливостей формування фізичної культури у юнаків і дівчат, з визначенням мотивів її формування, з ціннісними відношеннями до власного здоров'я.

Літератури

1. Алексюк А.М. Педагогіка вищої освіти України . Історія, теорія: підручник для студентів, аспірантів./ А.М. Алексюк. – К.: Либідь, 1998.– 558с.
2. Апанасенко Г.П. избранные статьи о здоровье. / Г.П. Апанасенко. –К.: Лыбидь, 2005. – 48 с.
3. Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів. / Г.П. Грибан – Житомир, Вид-во "Рута" , 2014. – 306 с.
4. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг. – СПб. : Питер,2000.– 992 с.
5. Круцевич Т.Ю. Концептуальные предпосылки совершенствования системы физического воспитания молодежи. / Т.Ю. Круцевич // 36. Наук праць/за ред.С.С. Єрмакова. – Х.: XXIII, 2000. -№ 24. – 15-21 с.
6. Мельник Ю.Б. Формування культури здоров'я учнів як важлива складова роботи практичного психолога / Ю.Б. Мельник // Практична психологія та соціальна робота. - № 2-3, 2003. – 126-133 с.
7. Сухарев А.Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения / А.Г. Сухарев. –М.: Знание, 1991. – 60 с.

Reference

1. Aleksuk A. (1998) Pedagogika vyshhoi osviti Ukraini: istoria, teoria: pidruchnyk dlia studentiv, aspirantiv / A.M.Aleksuk – K.: Libid. – 558 s.
2. Apanasenko G. (2005) izbrannie stati o zdorov'e / G.L. Apanasenko – K.: 48 s.
3. Griban G. (2014) metodichna sistema fisiAhnogo vikhoannia studentiv/ G.P.Griban – zhitoir, Vid – vo "Ruta". – 306 s.
4. Craig G.(2000) Psychology of development G. Craig. – St. Peterburg Peter. – 992 p.
5. Krutsevich T. (2000) Conceptual prerequistes for improving the system of physical education jf youth / T. Krutsevich // Zb. Science. Works / ed. SS Yermakov - X. XX ПІ. - №24 . - С . 15-21.
6. Melnik Y. (2003) Formation of student health culture as an important component of the work of a practical psychologist / B. Melnyk // Practical psychology and student health culture as an important component of the work of a practical psychologist B. Melnyk Practical psychology and social work. - № 2-3. – p.126-133.
7. Sukharev A. (1991) Motor activity and health of the younger generation / A.Sukharev. – M.: Znanie. – 60 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).22

УДК: 373-056.262

Рядова Л. О.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

Цигановська Н. В.

завідувач кафедри фізичної культури і здоров'я

Гончар В. В.

старший викладач кафедри фізичної культури і здоров'я, Харківська державна академія культури

ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ ЗДАТНОСТІ ДО ВІДЧУТТЯ РИТМУ В УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ З ВАДАМИ ЗОРУ

На основі аналізу наукової та методичної літератури розкрито значення зору в розвитку здатності до відчуття ритму у слабозорих дітей. Розглядалися показники здатності до відчуття ритму в учнів основної школи з вадами зору, що визначалися за результатами виконання ритмічних рухів руками і ногами. В дослідженні взяли участь 117 слабозорих школярів 5–10-х класів.

Установлено, що найвищі показники здатності до відчуття ритму зафіксовано в учнів 9-го та учениць 8-го класів. Представлено порівняння результатів відчуття ритму у школярів середніх класів з вадами зору у