

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).29

Ребрина Андрій Анатолійович
аспірант Хмельницького національного університету

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

В статті розкрито особливості формування здорового способу життя. Досліджено складові, які мотивують до занять з фізичного виховання здобувачів освіти. Визначено пріоритетні напрямки формування здорового способу життя у процесі навчання. Встановлено, що здоров'я – це природна й абсолютна життєва цінність, яка займає верхній ступінь в ієрархії людських цінностей, а також у системі таких категорій людського буття, як інтереси та ідеали, гармонія, краса, сенс і щастя життя, творча праця, програма та ритм життєдіяльності. Доведено, що ставлення до здоров'я включає і самооцінку людиною свого фізичного і психічного стану, яка є свого роду індикатором і регулятором її поведінки.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, здобувачі освіти, фізичне виховання, фізичні вправи.

Rebryna A. Features of the formation of a healthy lifestyle of educators by measures of physical education. The article reveals the features of the formation of a healthy lifestyle. The components that motivate students to participate in physical education have been studied. The priority directions for the formation of a healthy lifestyle in the process of education have been determined. It has been established that health is a natural and absolute vital value, which occupies the top rank in the hierarchy of human values, as well as in the system of such categories of human existence as interests and ideals, harmony, beauty, meaning and happiness of life, creative work, program and rhythm of life. It has been proven that the attitude to health includes a person's self-assessment of his physical and mental state, which is a kind of indicator and regulator of his behavior.

A decrease in the level of health and physical capacity of students is a consequence of significant psycho-emotional stress, violations of the hygienic justification of the daily routine and nutrition. To form an attitude to health as the most important value, to give the knowledge of valeology necessary for the life of each individual, to teach to follow a healthy lifestyle - the main task of modern physical education.

Therefore, the formation of a broad worldview of culture, a careful attitude to one's own health as important components of a lifestyle is decisive in achieving career and life success of modern youth. The problem of forming a healthy lifestyle of modern youth is one of the most urgent, the solution of which determines the future of the state and the further existence of a healthy nation.

Key words: healthy lifestyle, students of education, physical education, physical exercises.

Постановка проблеми. Проблема формування здорового способу життя сучасної молоді є однією з найактуальніших, вирішення якої обумовлює майбутнє держави та подальше існування здорової нації. Сьогодні сферою формування здорового способу життя здобувачів освіти є система освіти. Згідно державної програми «Освіта» (Україна XXI століття) та «Національної доктрини освіти України у XXI столітті» стратегічним завданням освіти є виховання освіченої, творчої особистості, всебічний розвиток людини, становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я. Тому обов'язковим компонентом національної системи освіти мають бути знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я [1].

Враховуючи особливу увагу з боку держави та педагогічної громадськості на проблему формування здорового способу життя здобувачів освіти спостерігається неагативна тенденція щодо погіршення стану здоров'я сучасної молоді.

Так, за даними С. В. Присяжнюка, Т. А. Бублей [2], Л. І. Іванової в закладах освіти спостерігається динаміка щорічного збільшення кількості дітей, віднесених до спеціальної медичної групи з фізичного виховання, їх кількість у різних регіонах держави сягає 30-40%. Однією з головних причин неагативної динаміки є зменшення рухової активності в умовах війни та короно вірусної хвороби, що спричинило перехід на дистанційну форму навчання, і як наслідок, здобувачі освіти більшу половину свого часу проводять в гаджетах. Важливого значення у вирішенні даної проблеми набуває свідоме ставлення до свого здоров'я як здобувачів освіти, так і їх батьків. Тому проблема формування здорового способу життя здобувачів освіти засобами фізичного виховання досі залишається актуальною та потребує подальшого вивчення і пошуку нових підходів до підвищення значення фізичного виховання для здоров'я сучасної молоді.

Аналіз літературних джерел. Питання здорового способу життя здобувачів освіти та підходів до його формування є досить актуальним і хвилює багатьох українських та закордонних фахівців (Р. Т. Раєвський, С. М. Канишевський, Т. Ю. Круцевич, Воак А., Ф. Асци [7]).

У наукових працях відомих вчених (Д. Бермудес [3], О. Марченко [5], Л. П. Пилипей, О. А. Томенко) значна увага приділяється на необхідність кардинальної перебудови процесу фізичного виховання у закладах освіти, впровадження інноваційних технологій, підходів щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи в системі навчання здобувачів освіти, з метою пропаганди здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу дослідження. За даними ВООЗ, здоров'я людини на 70-80% визначається її власним ставленням до здоров'я та відповідною поведінкою. Таким чином, найважливіша роль у зберіганні та формуванні здоров'я належить самій людині, її способу життя, цінностям, установкам, ступеню гармонізації її внутрішнього світу і стосунків з оточенням, а суб'єктивне ставлення людини до свого здоров'я і здорового способу життя

є як важливим чинником регуляції її здоров'я, так і джерелом зміни її поведінки стосовно здоров'я. Тому одним із напрямків роботи зі здобувачами освіти має стати формування ціннісного ставлення до власного здоров'я та відпрацювання навичок фізичного самовиховання [4].

Зниження рівня здоров'я та фізичної працездатності у здобувачів освіти є наслідком значного психоемоційного навантаження, порушень гігієнічного обґрунтування режиму дня та харчування. Сформуванню ставлення до здоров'я як найважливішої цінності, дати необхідні для життя кожного індивіда знання з валеології, навчити дотримуватися здорового способу життя - основне завдання сучасної фізкультурної освіти.

Тому формування широкого світогляду культурицивіти, дбайливого ставлення до власного здоров'я як вагомих складових способу життя є визначальним у досягненні кар'єрного та життєвого успіху сучасної молоді.

Освітній процес у закладах освіти передбачає не лише навчання та виховання, а й оздоровлення здобувачів освіти. Саме здоров'я значною мірою визначатиме стан населення України у XXI столітті. Доведено, що сьогодні обсяг освіти перевищує всі допустимі норми сприйняття та характеризується неможливістю повноцінного засвоєння здобувачем зростаючого обсягу знань. Об'ємна інформація, яку молодій людині необхідно запам'ятати, негативно впливає на її творчі здібності та здоров'я. Неправильний спосіб життя створює передумови прояви генетично закладених ендогенних чинників ризику захворювань внутрішніх органів. Саме тому усунення або зменшення впливу екзогенних факторів, що сприяють їхньому розвитку (гіподинамія, нераціональне харчування, куріння, зловживання алкоголем, психосоціальні стреси) є одним з провідних напрямків виховної роботи. У цьому контексті формування здорового способу життя та культури дозвілля сучасної молоді має стати однією із важливих сфер діяльності закладів освіти [6].

Новий образ сучасної освіти має визначати і нове культурологічне, гуманітарне мислення як здобувачів освіти, так і педагогів закладів освіти [4]. Адже, саме студентське життя - це унікальний етап становлення людини, пов'язаний з періодом розквіту її фізичних та духовних можливостей, у цьому віці відбувається інтенсивна соціалізація особистості та розуміння важливості власного інтелектуального та фізичного розвитку як передумови успішної професійної підготовки до майбутньої творчої діяльності. Ми впевнені, щоб знайти себе в нових умовах, молоді необхідно опанувати не тільки інтелектуальні знання, які є результатом самостійного та критичного осмислення фактів та інформації, а також їй необхідні прикладні навички, призначені допомагати вирішувати проблеми у світі та суспільстві.

Згідно програм Нової української школи значна увага приділяється орієнтації молоді на здоровий спосіб життя, систематичним заняттям фізичними вправами та культурою дозвілля. Фізичному вихованню у сучасній педагогічній науці приділяється велика увага як одному з пріоритетних напрямків розвитку освіти в Україні. У зв'язку з цим проблема вдосконалення системи набуває особливої актуальності в нових, сучасних проектах такі як: Спортивний рух Олександра Педана «JuniorS», програма Президента «Активні парки», Ukraine Active, «Рухайся більше» та багато інших, які позитивно впливають на формування звички до здорового способу життя засобами фізичного виховання.

Актуальною у використанні та вирішенні проблем формування здорового способу життя та культури дозвілля є проектна технологія, яка активно впроваджується у освітній процес і тим самим сприяє становленню особистості здобувачів освіти, доповнює соціальні відносини між ними та значно урізноманітнює освітній процес.

Робота над проектом – це практика особистісно-орієнтованої освіти, коли у процесі конкретної праці, на основі вільного вибору студента, з урахуванням його інтересів виходить конкретний результат.

Також важливе значення у формуванні здорового способу життя здобувачів освіти засобами фізичного виховання є залучення сучасної молоді до спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів.

Такі популярні види спорту, спортивні свята, "День здоров'я", спортивно-оздоровчі збори, тощо, об'єднують студентів. Часто під час таких проектів ми бачили, як викладачі разом зі студентами обговорюють майбутні спортивно-масові, фізкультурно-оздоровчі заходи та змагання, плани на майбутнє, враження про спортивні ігри тощо. При цьому орієнтування студентів завжди здійснювалося викладачами у напрямі ведення здорового способу життя, велося роз'яснення важливості високого рівня здоров'я заради ефективної професійної та громадської діяльності. Все це є дієвим обґрунтуванням у формуванні здорового способу життя під час занять з фізичного виховання [3].

Важливе значення у позитивному ставленні до здорового способу життя є організація позааудиторної роботи, суть якої полягає у самостійному виборі, добровільності, відповідності обраного заняття нахилам та побажанням здобувачів освіти. Вона відрізняється від навчальної вільнішими формами, відсутністю жорсткої регламентації у часі, невимушеністю оточення, можливістю широкого застосування нових технологій, власних ідей та бачень, що підвищує мотивацію до занять фізичним вихованням та руховою активністю. Необхідно відзначити, що колективна налаштованість та відносини є суттєвим фактором впливу на індивідуальні інтереси молоді, а взаємна причетність до колективної діяльності супроводжується вихованням відповідальності [5].

Урізноманітнити проведення позааудиторного часу дозволяє значною мірою безпосередня організація позанавчальних спортивних заходів, що відрізняються від навчальних, насамперед такими якостями:

- кількістю учасників заходу, тому що саме позааудиторні проекти допомагають охопити не лише групу, курс, а й весь студентський колектив;
- тематикою спортивно-оздоровчих заходів, спрямованої на різноманітність дозвілля та задоволення інтересів здобувачів освіти у тих сферах науки, мистецтва, фізичної культури та спорту, що не входять до навчальної програми;
- зростання дружніх, творчих відносин між студентами різних факультетів та інститутів, що беруть участь у виконанні проектів;
- у період виконання проекту можливістю підключатися до контактів з невузівськими установами, підприємствами, організаціями, що значно розширює ефективність їхньої взаємодії, встановлення нових ділових контактів тощо;
- можливість використання проектів різного типу, спортивних, ігрових, туристичних, рольово-ігрових, музичних

тощо.

Студенти беручи участь у поза аудиторних фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах набувають досвіду вирішення реальних проблем у майбутньому самостійному житті.

Спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи мають розглядатися як невід'ємний компонент професійної підготовки студента класичного університету, при цьому культурні стандарти відіграють у розвитку особистості студента не меншу роль, ніж закони біологічного виживання [6]. Проте організатору позааудиторних проєктів, необхідно пам'ятати про основні засади проєктної фізкультурної діяльності:

- добровільність вибору виду спорту та фізкультурної діяльності кожним студентом;
- облік інтересів та психологічних особливостей певної вікової групи студентів;
- рівень фізичної підготовки та здоров'я студентів;
- формування основ загальної та фізичної культури, навчання, якісне виготовлення та естетичне оформлення об'єктів, спортивних майданчиків залів;
- корисна значимість виконаних проєктів, використання здобутих знань на практиці;
- дотримання правил безпеки під час реалізації спортивних проєктів тощо.

Таким чином, одним із шляхів, здатних забезпечити вирішення проблеми формування здорового способу життя у здобувачів освіти засобами фізичного виховання, є формування у них позитивної установки на активну підтримку власного здоров'я протягом життя. А основою концепції формування здорового способу життя та культури дозвілля є формування ціннісних орієнтирів здобувачів освіти на збереження здоров'я та культуру дозвілля.

Висновки. Зазвичай це формує культуру дозвілля, після таких заходів фізична культура та загальнодоступний спорт стають для здобувачів освіти обов'язковими, а головне – цікавими атрибутами відпочинку на основах здорового способу життя. Тому, можна зробити наступний висновок - чим більш багатогранні зв'язки молоді з навколишнім світом, чим активніша і більш багатогранна участь у суспільному житті, тим змістовніший її духовний світ, тим вищий її культурний рівень.

Література

1. Баєва Т. Формування здорового способу життя в особистісно-орієнтованому виховному процесі життя // Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. Житомир: ЖДПУ. 2002. С. 172-173.
2. Бублей Т. А. Особливості планування та організації уроків з фізичної культури для учнів з ослабленим здоров'ям: стан та перспективи // Науковий часопис Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/» Випуск 3К 2 (71) 16. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2016. – С. 53-55.
3. Бермудес Д. Використання ритмічної гімнастики в системі підготовки вчителів фізичної культури // Молода спортивна наука України. Львів: НВФ «Українські технології», 2007. Вип. 11. Т№5. С. 27-35.
4. Головіна В.А. «Фізичне виховання». / Головіна В.А., Коробкова А.В., К.: «Вища школа», 2008 р. – 332 с.
5. Марченко О. Ю. Відношення студентів, які займаються та не займаються спортом до занять фізичним вихованням. Науковий журнал. — Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ (Засновник журналу: Харківське обласне відділення Національного олімпійського комітету України, видавництво ХДАДМ), 2009.— 211 с.
6. Футорний С. М. Здоров'я студентів і роль фізичного виховання у його забезпеченні // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2011. № 5. С. 98–103.
7. Asci F. H. The effects of physical fitness training on trait anxiety and physical self-concept of female university students. Psychology of Sport and Exercise. 2003, no.4, pp. 255–264.

Reference

1. Baeva T. (2002) Formation of a healthy lifestyle in the personally-oriented educational process of life // Social and pedagogical problems of modern secondary and higher education in Ukraine. Zhytomyr: Zhdpu. P. 172-173.
2. Bublei T. A. Peculiarities of planning and organizing physical education lessons for students with impaired health: state and prospects // Scientific Journal Series 15 "Scientific and pedagogical problems of physical education / physical education and sport/" Issue 3K 2 (71) 16. – K.: Publishing house of M. P. Drahomanov NPU. – 2016. – P. 53-55.
3. Bermudez D. (2007) The use of rhythmic gymnastics in the training system of physical culture teachers // Young sports science of Ukraine. Lviv: Ukrainian Technologies Fund. Vol. 11. T#5. C. 27-35.
4. Golovina V. (2008) "Physical Education". / V.A. Golovina, A.V. Korobkova, K.: "Higher School". 332 p.
5. Marchenko O. (2009) The attitude of students who do and do not do sports to physical education. Scientific journal. Kharkiv: HOVNOKU-KHDADM (Founder of the magazine: Kharkiv regional branch of the National Olympic Committee of Ukraine, publishing house KHDADM). 211 p.
6. Futorniy S. M. Student health and the role of physical education in its provision // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. Kharkiv, 2011. No. 5. P. 98–103.
7. Asci F. (2003) The effects of physical fitness training on trait anxiety and physical self-concept of female university students. Psychology of Sport and Exercise. №.4. p. 255–264.