

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА**

**СМОЛЯКОВА ІРИНА ДМИТРІВНА**

УДК-796.035:375.147

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ  
У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВИЩОГО ТЕХНІЧНОГО  
НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**

13.00.02 – теорія та методика навчання  
(фізична культура, основи здоров'я)

**Автореферат**  
дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата педагогічних наук

**Київ – 2010**

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана у Національному педагогічному університеті імені М.П. Драгоманова, Міністерство освіти і науки України.

**Науковий керівник –** кандидат педагогічних наук, професор **Раєвський Рем Трохимович**, Одеський національний політехнічний університет, професор кафедри фізичного виховання та спорту.

**Офіційні опоненти:** доктор педагогічних наук, професор **Дубогай Олександра Дмитрівна** Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я;

доктор біологічних наук, професор **Філіппов Михайло Михайлович** Національний університет фізичного виховання і спорту України, професор кафедри теоретичної і клінічної морфології людини.

Захист відбудеться «26» травня 2010 р. о 14.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.053.14 у Національному педагогічному університеті імені М.П. Драгоманова за адресою: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (01601, Київ, вул. Пирогова, 9).

Автореферат розісланий «23» квітня 2010 р.

**Вчений секретар  
спеціалізованої вченої ради**

**С.В. Федоренко**

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми.** Забезпеченню здоров'я і дієздатності студентів – майбутньої інтелектуальної еліти країни – надається велике значення нашим суспільством і державою («Закон України з фізичної культури та спорту», Цільова комплексна програма – «Здоров'я нації»). У Національній доктрині розвитку освіти, прийнятій на Всеукраїнському з'їзді працівників освіти України (2001р.), сказано, що держава разом із громадськістю сприяє збереженню здоров'я учасників навчально-виховного процесу, залученню їх до занять фізичною культурою і спортом, а також проведенню та впровадженню в практику результатів міжгалузевих наукових досліджень з проблем зміцнення здоров'я, організації медичної допомоги дітям, учням і студентам, якісному медичному обслуговуванню працівників освіти, пропаганді здорового способу життя та вихованню культури поведінки населення.

Стан здоров'я студентів та шляхи його покращення постійно знаходяться в центрі уваги великої групи вчених та практиків, які працюють у системі вищої освіти (Г.Л. Апанасенко, О.Д. Дубогай, С.М. Канішевський, С.І.Присяжнюк, Р.Т. Раєвський, Л.П. Сущенко, М.М. Філіппов та ін.).

Особливу увагу привертає фізичний стан студентів технічних вищих навчальних закладів (ТВНЗ). Ці представники молоді складають більше половини студентського контингенту країни. Після завершення своєї технічної освіти вони покликані виконувати провідні функції у соціально-економічному розвитку народного господарства, для чого необхідно мати високий рівень фізичної надійності та готовності. Разом з тим наукові дані показують, що цей рівень у більшості випускників технічних ВНЗ не відповідає сучасним вимогам (В.Н. Литвинов, Л.Д. Чуб, Ю.Ю. Зенцова, 2000; О.О. Ісаєнко, В.П. Шигалевський, 2000; В.П. Грибняк, В.Д. Атаманов, Т.Л. Остахова та ін., 2000; О.В. Домашенко, 2003; В.І. Філінков, 2003; С.В. Халайджі, 2006; Г.О.Ямалетдінова, 2008 та ін.).

За даними досліджень до 60 % випускників технічних вищих навчальних закладів України сьогодні не готові працювати з тією інтенсивністю та продуктивністю, які необхідні у ринкових відносинах у зв'язку з низьким рівнем стану здоров'я і фізичної підготовленості (А.В. Домашенко, В.І. Філінков, С.В. Халайджі, Р.Т. Раєвський, С.М. Канішевський та ін.).

Дослідження О.Д. Дубогай, Л.П. Сущенко, Г.Л. Апанасенка, О.В. Вакуленко, Н.Н. Завидівської, В.Ю. Волкова, Д.Н. Давиденка, Ю.В. Новицького, М.М. Філіппова, В.П. Горащук, О.Г. Гладощук, Р.Т. Раєвського, С.М. Канішевського, С.І. Бєлих, А.Г. Рибковського, та ін. обґрунтовують важливу роль здорового способу життя (ЗСЖ) у вирішенні проблеми забезпечення здоров'я і фізичної готовності до активної життєдіяльності учнів і студентів, залученню їх до здорового способу життя.

В той же час встановлено, що до 70 % студентів технічних вищих навчальних закладів практично не використовують у своїй життєдіяльності або

використовують неефективно такі важливі компоненти способу життя як: раціональна праця, раціональне харчування, раціональна рухова активність, відмова від шкідливих звичок та ін., що зберігають і зміцнюють здоров'я, а це суттєво знижує резервні можливості їх організму (Р.Т. Раєвський, С.М. Канішевський, 2008 та ін.).

Аналіз літературних джерел показує, що таке становище пояснюється відсутністю науково обґрунтованої реально працюючої методики формування здорового способу життя, що входить до структури навчально-виховного процесу у технічних ВНЗ і в першу чергу в ті його складові, які органічно можуть бути пов'язані з цією методикою та мають найкращі умови для її реалізації. Дані обставини обумовлюють значущість наукової розробки та обґрунтування теми дисертаційної роботи: «Формування здорового способу життя студентів у системі фізичного виховання вищого технічного навчального закладу».

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження є складовою частиною і продовженням науково-дослідної роботи, що виконана на замовлення Міністерства освіти і науки України («Розробка організаційно-педагогічних основ формування здорового способу життя і фізичного вдосконалення молоді навчальних закладів Міністерства освіти і науки України», номер державної реєстрації НДР0104U003290). Тема дисертації затверджена Вченою радою Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (протокол № 8 від 28.02.2008 р.) та узгоджена у Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень у галузі педагогіки та психології в Україні (протокол № 3 від 25.03.2008 р.).

**Мета дослідження** – визначити та обґрунтувати методику формування здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання з урахуванням специфіки технічного вищого навчального закладу.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання**:

1. Вивчити теоретико-методичні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів.
2. Обґрунтувати структуру та зміст здорового способу життя студентів технічних вищих навчальних закладів.
3. Визначити реальний рівень впровадження основних компонентів здорового способу життя у режим навчання та позааудиторної діяльності студентів технічних вищих навчальних закладів.
4. Розробити, обґрунтувати та експериментально перевірити методику формування здорового способу життя студентів технічних спеціальностей у процесі фізичного виховання.

**Об'єкт дослідження** – процес фізичного виховання студентів технічних вищих навчальних закладів.

**Предмет дослідження** – методика формування здорового способу життя студентів технічних спеціальностей вищого навчального закладу.

**Методи дослідження:**

– *теоретичні*: аналіз та узагальнення документальних матеріалів і спеціальної літератури – для дослідження стану поставленої проблеми,

обґрунтування структури і змісту використання здорового способу життя студентів технічних вищих навчальних закладів та розробки теоретико-методичних основ формування ЗСЖ у процесі фізичного виховання;

– *емпіричні*: опитування експертів для відбору найдієвіших компонентів здорового способу життя студентів технічних ВНЗ; моделювання методики та її впровадження; анкетування студентів, констатувальний та формувальний експеримент – для розробки та перевірки ефективності методики формування здорового способу життя;

– *статистичні*: кількісний та якісний аналіз емпіричних даних; кореляційний аналіз; перевірка статистичних гіпотез за критерієм Стьюдента, за допомогою стандартних програм MATLAB; складання статистичних таблиць, моделей, рисунків при обробці даних анкетних опитувань та педагогічних експериментів.

**Теоретичну основу дослідження** склали сучасні концепції педагогіки і психології вищої школи (Л.Д. Столяренко, В.Є. Столяренко, В.В. Ягупов та ін.); креативної валеології (І.І. Брехман, Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова, В.І. Бобрицька, М.В. Гриньова, В.В. Приходько, В.П. Кузьмінський, Г.П. Грибан та ін.); теорії і методики фізичного виховання і ЗСЖ (І.П. Березін, О.Д. Дубогай, Л.П. Сущенко, В.С. Грушко, М.П. Асташин, Е.Г. Буліч, І.В. Мурашов, В.І. Ільїніч, Т.Ю. Круцевич, Л.К. Кожевнікова О.Н. Худолій, Б.М. Шиян, О.М. Вацеба та ін.).

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає в тому, що:

– *вперше* визначено структуру та зміст основних компонентів здорового способу життя студентів, що навчаються у технічних вищих навчальних закладах; встановлено кількісний зв'язок між окремими компонентами здорового способу життя і показниками дієздатності студентів технічних ВНЗ на основі кореляційного та факторного аналізу; з'ясовано ступінь реального використання студентами технічних спеціальностей усіх основних компонентів здорового способу життя;

– *удосконалено* принципи і методику формування мотивації, знань, навичок, вмінь залучення студентів технічних ВНЗ до здорового способу життя у межах базового курсу фізичного виховання і створення умов, що сприяють цьому процесові; методику використання комп'ютерних засобів з метою формування здорового способу життя студентів в умовах технічного ВНЗ;

– *подальшого розвитку* набуло підтвердження відомостей про роль активних занять фізичною культурою і спортом у залученні студентів до здорового способу життя.

**Практичне значення одержаних результатів.** Розроблена автором методика формування здорового способу життя у процесі фізичного виховання впроваджена у практику і має позитивний ефект у таких ВНЗ України та Росії: у трьох інститутах Одеського національного політехнічного університету (довідка № 932/39-03, 931/50-03, 933/26-03 від 9 червня 2009 р.), Київському Національному університеті будівництва і архітектури

(довідка № 27-04-265, від 15 червня 2009 р.), Донбаській державній машинобудівній академії (довідка № 029-05-1320 від 6 липня 2009 р.), Гуманітарному університеті м. Єкатеринбург, Росія (довідка № 1036603498414 м. від 3 червня 2009 р.).

Результати проведеного дослідження можуть бути успішно застосовані під час навчання студентів технічних та інших ВНЗ усіх рівнів акредитації та профілів підготовки фахівців і учнів професійно-технічних навчальних закладів, загальноосвітніх шкіл та інших навчальних закладів, де здійснюється процес фізичного виховання.

**Особистий внесок здобувача.** У всіх спільних публікаціях [4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18] здобувачу належить реалізована у дисертації ідея формування здоров'я студентів технічних ВНЗ шляхом залучення їх до здорового способу життя сучасними засобами фізичного виховання, методика ефективного здійснення та апробації цієї ідеї на практиці, збір необхідної емпіричної інформації, обробка, узагальнення отриманих результатів та рекомендації для їх практичного впровадження.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення та результати дисертаційного дослідження доповідалися та обговорювалися на: *Міжнародних науково-практичних семінарах* «Професійно-прикладна фізична підготовка працівників народного господарства на сучасному етапі науково-технічного прогресу» (Одеса, 2005), «Здоровий спосіб життя у системі зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення майбутніх спеціалістів народного господарства» (Одеса, 2006); *Всеукраїнських науково-практичних конференціях* «Сприйняття та відношення студентської молоді до фізичного виховання і спорту» (Донецьк, 2005), «Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи» (Донецьк, 2006), «Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві» (Вінниця, 2008); *Міжнародному науковому симпозиумі* «Фізичне виховання і спортивне вдосконалення студентів: сучасні інноваційні методики» (Одеса, 2008); *Міжнародних наукових конференціях* «Молода спортивна наука України» (Львів, 2005, 2006), «Інноваційні методики організації навчання у технічному ВНЗ: на шляху до нової якості освіти» (Пенза, 2008), «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту» (Харків, 2008), «Еколого-гігієнічні проблеми фізичної культури і спорту: інноваційні оздоровчі методики» (Москва, 2009), «Досвід і сучасні методики у розвитку оздоровчої фізичної культури, спортивних ігор та туризму» (Мінськ, 2009).

**Публікації.** Основні результати досліджень опубліковано у 19 роботах: у 2 колективних наукових монографіях, 15 наукових статтях і тезах в журналах, збірниках та матеріалах конференцій (6 з яких у фахових виданнях) і 2 методичних рекомендаціях для студентів. П'ять робіт виконано одноосібно.

**Структура та обсяг дисертації.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (274 найменування), 11

додатків. Загальний обсяг дисертації – 238 сторінок, з них 165 сторінок основного тексту. У тексті містяться 16 таблиць і 9 рисунків.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовуються актуальність, формулюються мета, завдання, об'єкт, предмет дослідження, наводиться перелік використаних методів дослідження, теоретична основа, наукова новизна, практичне знання отриманих результатів, особистий внесок здобувача в дисертаційне дослідження. Вказується апробація результатів дослідження, публікації, структура та обсяг дисертації.

У **першому розділі** “Теоретико-методичні засади дослідження” на основі аналізу вітчизняної і зарубіжної літератури, присвяченій обраній проблемі, встановлено низький рівень стану здоров'я студентів усіх типів вищих навчальних закладів (В.М. Соколов, 1998, 2000; Г.Л. Кривошеєва, 2000; В.І. Черниш, О.М. Меліщенко, 2001; Л.В. Ніколенко, Є.О. Смирнова, В.А. Ніколенко, 2004; Л.М. Поліщук, 2004; Б. Лой, 2007; М.П. Гребняк, В.П. Гребняк, В.В. Машиністов, 2007; С.І. Присяжнюк, 2008; Р.Т. Раєвський, С.М. Канішевський, 2008 та ін.). При цьому простежується чітка тенденцію до погіршення з кожним роком здоров'я студентів.

Особливо низький рівень стану здоров'я встановлено у студентів технічних вищих навчальних закладів (В.Н. Литвинов, Л.Д. Чуб, Ю.Ю. Зенцова, 2000; О.О. Ісаєнко, В.П. Шигалевський, 2000; В.П. Грибняк, В.Д. Атаманов, Т.Л. Остахова та ін., 2000; О.В. Домашенко, 2003; В.І. Філінков, 2003; С.В. Халайджі, 2006; Г.О. Ямалетдінова, 2008 та ін.).

Істотними причинами порушень стану здоров'я студентів технічних ВНЗ за літературними даними є: необхідність засвоєння великого обсягу науково-технічної інформації, гіподинамія і гіпокінезія, глобальна комп'ютеризація навчального процесу. Проходження виробничих практик на промислових підприємствах з несприятливими умовами праці, відсутність навичок наукової організації праці, несприятливі умови навчання, побуту, недостатня рухова активність, недотримання режиму харчування, сну, інших раціональних складових способу життя (Є.О. Коваленко, М.І. Гуровський, 1980, Н.Є. Бочаріков, М.П. Воронцов, Е.І. Доброміль, 1988, В.М. Соколов, Р.Т. Раєвський, 1998, Є.П. Харченко, Ю.П. Редько, 2000, Д.В. Денисова, 2001, Б.Н. Джерелей, О.Б. Джерелей, 2006, С.О. Полієвський, 2006, Р.Т. Раєвський, С.М. Канішевський, 2008, Н.Г. Кожевнікова, Н.Ю. Кучма, Т.Ф. Гвоздева та ін., 2009, Н.І. Турчина, 2009 та ін.).

Виявлено, що найважливішим фактором зміцнення здоров'я студентів є залучення їх до здорового способу життя (Р.Т. Раєвський, 1995 О.Г. Фурманов, Ю.Н. Князєв, 2003, В.Ю. Волков, Д.Н. Давиденко, Ю.В. Новицький, М.М. Філіппов, 2005, В.І. Ільнич, 2005 та ін.).

Спеціалістами пропонуються різні способи формування здорового способу життя студентів: на основі викладання курсу валеології (А.П. Видюк,

Л.В. Белогурова, В.А. Гринько, 2000, С. Волкова, 2000, В.І. Бобрицька, М.В. Гринькова, 2001, М.С. Гончаренко, В.Є. Новікова, 2006, А.О. Міненко, Л.С. Соколенко, 2006, О.Д. Гречишкіна, 2006 та ін.), вивчення циклу дисциплін, присвячених питанням безпеки життєдіяльності, охорони праці, основам медичних знань, гігієни, соціальної психології тощо (А.П. Лаптев, С.О. Полієвський, 1990, Н.Н. Завидівська, 2002, М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко, 2002, А.О. Єгоричев, Б.Н. Пенцик, К.А. Бондаренко, 2003, О.І. Леонт'єва, 2005, Н.А. Безруких, 2006). З такими ж пропозиціями виступають також О.Ф. Гавриленко, Л.Д. Олешко, Г.Ф. Гусєв, 2006, О.Я. Рябулака, 2006, С.Я. Волошанська, С.С. Монастирська, Г.Я. Ковальчук, 2006, О.Д. Гречишкіна, 2006 та ін.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що запропоновані авторами методики формування здорового способу життя студентів не є ефективними, оскільки для їх реалізації у ВНЗ немає відповідної інфраструктури для формування навичок та вмінь використання компонентів здорового способу життя.

Більшість авторів вивченої нами літератури схиляються до версії використання в якості базової дисципліни для формування здорового способу життя заняття фізичним вихованням і спортом у ВНЗ. Продуктивність цієї версії обґрунтували у своїх роботах багато вчених України, Білорусії, Росії: Л.П. Сущенко, 1990, О.Д. Дубогай, 1991, 2001, 2008, А.В. Магльований, 1993, А.В. Чоговадзе, М.М. Рижак, 1993, Т.Г. Кириченко, 1998, О.В. Кузнецова, 2000, Г.П. Підгорний, 2000, В.І. Жолдак, В.І. Гончаров, 2002; С.А. Гайдук, 2003, Г.Є. Іванов, 2003, Р. Купчинов, 2003, М.П. Севрюк, А.Т. Ціпов'яз, Т.І. Лошицька, 2005 та ін.

Точка зору вчених про важливість занять фізичною культурою і фізичним вихованням для формування ЗСЖ особливо закріпилась останніми роками. Переконаливими її прибічниками є В.В. Михайлов, М.М. Миронов, 2006; В.М. Пристинський, 2006; М.І. Селезінка, В.М. Улізько, І.І. Файчак, 2006; В.Н. Кудрицький, 2007; А. Рогожева, І. Цісар, О. Стойка, 2007; Г.Д. Кондрацька, С.В. Самойлик, В.М. Масим'як, 2007, Р.Т. Раєвський, С.М. Канішевський, 2008; В.М. Глебов, В.І. Бобр, Ю.Д. Чернявський, 2008; О.А. Курбанова, 2008; А.А. Пашин, Н.С. Степанчев, А.І. Можаров, 2008; О.Г. Гладошук, 2008 та ін.

Найпереконливіше обґрунтування доцільності формування ЗСЖ на заняттях фізичним вихованням і спортом наводиться у монографії Р.Т. Раєвського та С.М. Канішевського «Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов», 2008.

Ґрунтуючись на численних наукових дослідженнях і практичному досвіді, вчені вважають, що заняття фізичною культурою і спортом є реально діючим фактором, що сприяє формуванню здорового способу життя. На їх думку, це відбувається тому, що фізична культура і спорт, як одна зі складових загальної культури, багато у чому визначають поведінку людини у побуті, на виробництві, у спілкуванні. Буквально всі компоненти ЗСЖ так чи інакше формуються у процесі занять фізичною культурою і спортом. Під час фізичних



тренувань одночасно здобуваються знання, вміння, навички раціональної праці і відпочинку, відновлення після праці, загартовування організму; виховуються навички особистої гігієни; закладаються передумови для відмови від шкідливих звичок.

Разом з тим, у літературі далеко не повною мірою розкриваються всі можливості фізичного виховання і спорту у вирішенні проблеми формування ЗСЖ студентів технічних ВНЗ. Не зрозуміло, які саме його компоненти найбільше сприяють фізичній досконалості студентів ТВНЗ, як ці студенти використовують їх у своїй практиці і, найголовніше, що саме необхідно зробити, щоб ефективно сприяти цьому процесу.

У другому розділі **“Напрямки, методи і організація дослідження”** формулюються невирішені у літературі питання обраної проблеми, наводиться та характеризується комплекс відібраних адекватних методів для їх вирішення, детально пояснюється організація дослідження.

*Напрямок дослідження* припускав вирішення наступних актуальних питань: визначення структури та змісту основних компонентів здорового способу життя, рівня використання їх студентами технічних ВНЗ, наукове обґрунтування методики активізації цього процесу.

У розділі характеризуються наступні основні методи дослідження: методи аналізу та узагальнення документальних матеріалів і спеціальної літератури, опитування експертів, анкетування студентів з питань здорового образу життя та створення оптимальних умов для його формування у ВНЗ, самооцінка стану здоров'я, працездатності, фізичної готовності до активної життєдіяльності і майбутньої професійної роботи, методи визначення стану здоров'я, біологічного віку та темпу старіння за В.П. Войтенком, адаптаційного потенціалу за Р.М. Баєвським та ін., державне тестування фізичної підготовленості, моделювання, педагогічні експерименти, методи математичної обробки результатів дослідження.

*Організація дослідження* включала чотири етапи:

**На першому етапі (2005 р.)** здійснювався аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури і документальних матеріалів, що дозволило вивчити стан досліджуваної проблеми та розробити програму формування ЗСЖ. Було визначено проблему – зміцнення здоров'я студентської молоді України. На цьому етапі визначалися об'єкт, предмет дослідження, вивчалися концептуальні основи шляхів вирішення поставленої проблеми засобами здорового способу життя.

**На другому етапі (2006 р.)** передбачалося проведення констатувального дослідження, здійснювався збір емпіричних даних для визначення рівня використання студентами технічних ВНЗ України основних практико-дієвих компонентів здорового способу життя, що сприяють зміцненню здоров'я та дієздатності студентів в цілому і умов їх реалізації на етапі здобуття вищої освіти. Також відбувалася розробка методики формування здорового способу життя серед обраного контингенту.

**На третьому етапі (2007-2008 рр.)** проводився формувальний етап

дослідження, впроваджувалась авторська методика формування здорового способу життя студентів технічних ВНЗ.

*Четвертий етап (2009-2010 рр.)* передбачав перевірку ефективності методики формування здорового способу життя студентів технічних ВНЗ та був присвячений обробці, аналізу, узагальненню отриманих результатів організаційно-педагогічного дослідження, формуванню практичних рекомендацій, впровадженню їх у практику й оформленню виконаних досліджень у вигляді дисертаційної роботи.

У третьому розділі “**Методика формування здорового способу життя студентів технічного ВНЗ**” викладено результати визначення структури і змісту основних компонентів здорового способу життя студентів технічних ВНЗ, використання цих компонентів вказаним контингентом, обґрунтування авторської методики формування ЗСЖ та її експериментальної перевірки.

Визначення структури (складу) основних компонентів ЗСЖ студентів технічних ВНЗ за допомогою експертів дало підставу віднести до них (з послідовною розшифровкою змісту) наступні компоненти: раціональна праця, раціональне харчування, раціональна рухова активність, загартовування, особисту гігієну, психогігієну, відмову від шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання алкогольних напоїв, наркотиків), добовий режим.

Оцінка експертами ефективності цих компонентів склала за прийнятою 10-бальною шкалою 9,2-6,2 бала за мірою узгодженості цих оцінок  $E_n = 0.91$ .

Ефективність виявлених компонентів ЗСЖ була підтверджена нами також засобами кореляційного аналізу (табл. 1).

Таблиця 1

### Взаємозв'язок між дієздатністю і компонентами здорового способу життя студентів технічного ВНЗ

Компоненти ЗСЖ	Коефіцієнт множинної кореляції					
	жінки, 173 чол.			чоловіки, 267 чол.		
	$R_{ж}$	$m_{ж}$	внесок, у %	$R_{ч}$	$m_{ч}$	внесок, у %
Раціональна праця	0,614	0,049	15,15	0,400	0,049	12,32
Раціональне харчування	0,588	0,051	14,52	0,432	0,047	13,31
Рухова активність	0,593	0,051	14,64	0,512	0,044	15,79
Загартовування	0,471	0,058	11,63	0,537	0,043	16,55
Особиста гігієна	0,509	0,056	12,58	0,407	0,048	12,55
Психогігієна	0,473	0,058	11,68	0,275	0,054	8,47
Відмова від шкідливих звичок	0,303	0,066	7,47	0,265	0,054	8,15
Добовий режим	0,499	0,056	12,33	0,418	0,048	12,86

У процесі дослідження доведено, що між відібраними компонентами ЗСЖ і сукупністю показників дієздатності студентів ТВНЗ встановлений істотний позитивний зв'язок ( $R$  у більшості випадків  $> 0,4$ ). При цьому кожен з

компонентів ЗСЖ робить значний внесок у дієздатність студентів. У жінок внесок раціональної праці складає 15,15 %, у чоловіків 12,32 %, раціонального харчування відповідно 14,52 % і 13,31 %, рухової активності 14,64 % і 15,79 %, загартовування 11,63 % і 16,55 %, особистої гігієни 12,58 % і 12,55 %, добового режиму 12,33 % і 12,86 %, психогігієни 11,68 % і 8,47 %, відмова від шкідливих звичок 7,47 % і 8,15 %.

**Дослідження реального впровадження компонентів здорового способу життя** у режим навчання та позааудиторної діяльності студентів технічних ВНЗ здійснювалось шляхом анкетного опитування студентів (1710 чоловік) чотирьох найбільших вузів центрального, східного і південного регіонів України (Київського національного університету будівництва й архітектури, Національного технічного університету «КПІ», Донбаської державної машинобудівної академії й Одеського національного політехнічного університету). Було з'ясовано, що на даний час контингент студентської молоді, що досліджувався, використовує дієві компоненти ЗСЖ недостатньо. Встановлено, що більш менш регулярно використовують усі основні компоненти ЗСЖ тільки 38,69 % респондентів, 35,81 % роблять це іноді, 25,50 % дуже рідко або не використовують зовсім.

Зокрема, регулярно раціонально працюють лише 41,40 % опитаних студентів, регулярно раціонально харчуються 34,95 %, дотримуються добового режиму 22,31 %, використовують усі рекомендовані студентам форми рухової активності 22,98 %, прийоми психогігієни 18 %, загартовуються повітрям, водою 22,98 %, регулярно схильні до шкідливих звичок 13,65 %, дотримуються особистої гігієни 82,94 %.

Недостатнє використання студентами ТВНЗ компонентів ЗСЖ відбивається на їхньому здоров'ї. 47,31 % респондентів заявили, що в них проблеми зі здоров'ям, 70,99 % хворіли за останній рік, 62,92 % оцінили свою дієздатність як середню і низьку. Отримані дані свідчать про те, що сучасна організація навчально-виховного процесу не сприяє зміцненню здоров'я, що зумовлює розробку методики формування у студентів технічних ВНЗ навичок і звичок здорового способу життя.

**Експериментальна методика формування ЗСЖ студентів ТВНЗ** у процесі фізичного виховання базувалася на вивченні педагогічної і психологічної літератури, опитуванні експертів та студентів і проведенні власних конструювальних експериментів. У результаті проведеної роботи розроблена нами методика була представлена як складна педагогічна модель, що є підсистемою фізичного виховання і загальної системи дипломної освіти студентів ТВНЗ (рис. 1).

*Практичну основу методики склали:*

- виділення на формування ЗСЖ спеціальних годин з числа запланованих на фізичне виховання;
- розподіл цього процесу на теми і підтеми, що відповідають основним компонентам ЗСЖ;

- реалізація цих тем і підтем на заняттях з базових розділів фізичного

Рис. 1. Модель практичної реалізації процесу формування ЗСЖ студентів у процесі фізичного виховання технічного ВНЗ

виховання студентів ТВНЗ (легкою атлетикою та кросовою підготовкою, проведених на відкритому повітрі, плаванням, спортивними іграми, основною гімнастикою) з урахуванням надання їм найбільш сприятливих умов для оволодіння тим чи іншим компонентом здорового способу життя;

- робота з формування ЗСЖ на навчальних заняттях під керівництвом викладачів і самостійно вдома;

- широке використання комп'ютерних засобів і занять спортом;

- реально працююча система мотивації і контролю оволодіння і використання компонентів здорового способу життя.

На формування ЗСЖ відводилося на першому курсі 30 % часу, запланованого на фізичне виховання, у тому числі на роботу на навчальних заняттях – 20 %, вдома – 10 %, на другому курсі відповідно – 20 %, 10 % і 10 %, на третьому курсі – 10 %, 5 % і 5 %, на четвертому – 5 %, 2 % і 3 %.

Робота на навчальних заняттях включала постановку завдання, лекцію-бесіду і практичне опрацювання за темою, контрольне опитування, завдання для самостійної роботи.

Самостійна позааудиторна робота містила опрацювання теми в наочному, словесному та розумовому аспектах і практичне залучення до одного з компонентів ЗСЖ.

Оснoву *мотивації* оволодіння здоровим способом життя складало ознайомлення студентів з вимогами виробництва, де в майбутньому вони будуть працювати, до стану здоров'я і фізичної готовності фахівців та їхній дійсний рівень у студентів.

Контроль за сформованістю ЗСЖ студентів передбачав усні і письмові опитування студентів і діагностику їхньої дієздатності.

Важлива роль у вирішенні питань формування здорового способу життя студентів відводилася використанню *комп'ютерних засобів*.

Комп'ютерні засоби активно застосовувалися на навчальних заняттях під керівництвом викладачів і при виконанні студентами самостійних завдань.

На навчальних заняттях за допомогою комп'ютерних засобів вирішувалися такі завдання:

- передача студентам масивів інформації зі ЗСЖ;

- опанування студентами окремих важко засвоєваних елементів методики залучення до ЗСЖ (формуванням мотивації до ЗСЖ, програмуванням раціональної рухової активності, опанування методиками психогігієни, профілактики розумової та фізичної втоми та перевтоми, зорового комп'ютерного синдрому);

- контроль залучення студентів до ЗСЖ, рівня їх знань і умінь у цій галузі;

- оцінка рівня індивідуального стану здоров'я студентів як результат залучення до ЗСЖ.

При виконанні самостійних завдань за допомогою комп'ютерних засобів здійснювалася:

- мотивація студентів до використання ЗСЖ;
- поглиблене ознайомлення студентів з навчальним матеріалом зі ЗСЖ та його еталонами;
- розробка індивідуальних програм опанування компонентами ЗСЖ;
- самоконтроль і корекція знань та умінь зі ЗСЖ;
- діагностика стану здоров'я як результат залучення до ЗСЖ.

При використанні комп'ютерних засобів для формування ЗСЖ у процесі фізичного виховання застосовувався пакет програм, розроблених за нашими алгоритмами в лабораторії масової фізичної культури і професійно-прикладної фізичної підготовки ОНПУ, в Гуманітарному університеті м. Єкатеринбурга.

Ефективність використання комп'ютерних технологій для формування ЗСЖ була перевірена нами у спеціальному педагогічному експерименті, результати якого представлені на рис. 2.

На початку експерименту

В кінці експерименту

Рис. 2. Порівняння ефективності використання лекцій та комп'ютерних засобів у цілях формування ЗСЖ:

- – студенти, які прослухали лекції з тем ЗСЖ (контрольна група);
- – студенти, які додатково використовували комп'ютерні засоби навчання для вивчення тем ЗСЖ (експериментальна група)

З рисунка видно, що до початку опрацювання теми кількість залучених до ЗСЖ у контрольній і експериментальній групах була приблизно однакова та складала в контрольній – 36,54 %, в експериментальній – 34,96 %. У кінці експерименту в контрольній групі число залучених до ЗСЖ збільшилося на 3,84 % і склало 40,38 %, в експериментальній групі число тих, хто регулярно дотримувався здорового способу життя, збільшилося на 14,10 % (на 10,16 % більше, ніж у контрольній групі) і склало 49,06 %. При збільшенні числа тих, хто додатково використовував комп'ютерні засоби навчання до 160 чоловік, збільшення числа залучених до здорового способу життя у цій групі можна вважати істотним ( $t > 2,55$ ).

Отримані дані дали нам підставу включити комп'ютерне навчання у експериментальну методику формування ЗСЖ у процесі фізичного виховання як додатковий засіб. Комп'ютерне навчання передбачало завдання для студентів записати комп'ютеризовану навчальну інформацію зі здорового способу життя, на свій персональний комп'ютер, використовувати її при виконанні самостійних

завдань і обов'язково оцінити виконання цього завдання в балах з включенням її в підсумкову оцінку з фізичного виховання за семестр з розділу «Теоретична і методична підготовленість».

При розробці експериментальної методики формування ЗСЖ шляхом спеціального анкетного опитування студентів було виявлено, що для підвищення її дієвості важливе значення поряд з іншими факторами мають заняття масовим спортом. Це було підтверджено результатами спеціального експерименту, в якому прийняло участь 989 студентів основного і спортивного відділень ОНПУ. У процесі цього експерименту встановлено, що з кількості студентів основного відділення дотримуються ЗСЖ 38,29% чоловік, а спортивного – 47,65%, що на 9,36% більше (різниця статистично істотна).

**Експериментальна перевірка** ефективності впливу методики формування ЗСЖ студентів технічного ВНЗ у процесі фізичного виховання була здійснена у процесі формувального експерименту. В експерименті взяли участь 440 студентів 1 курсу Інституту промислових технологій, дизайну і менеджменту та Інституту електромеханіки і енергоменеджменту ОНПУ, що були розбиті на 2 групи: експериментальну (ЕГ) і контрольну (КГ). У ЕГ заняття проводилися за розробленою нами методикою, у КГ формування здорового способу життя обмежувалося бесідами про ЗСЖ.

У процесі проведеного експерименту було встановлено, що при рівності вихідних показників ( $t < 2,0$ ) в кінці експерименту значно більший відсоток студентів ( $t > 2,3$ ) ЕГ в порівнянні з контрольною групою регулярно використовували компоненти здорового способу життя. У цілому регулярно використовували усі компоненти ЗСЖ в кінці експерименту в ЕГ 48,90 % студентів, у КГ 41,18 % (рис. 3).

У порівнянні з вихідними даними студентів, що використовують здоровий спосіб життя у ЕГ стало більше на 10,46 %, у КГ всього на 2,23 %. Перевага ЕГ істотна  $t > 2,3$ . Раціонально працювали з числа студентів ЕГ 44,29 %, КГ 38,75 %, раціонально харчувалися в ЕГ 43,30 %, у КГ 38,53 %. Дотримувалися добового режиму у ЕГ 30,05 %, у КГ 23,88 %. Дотримувалися особистої гігієни в ЕГ 90,51 %, у КГ 84,64 %. Виконували рекомендації з раціональної рухової активності студентів у ЕГ 31,57 %, у КГ 22,06 %, загартовувалися з числа студентів ЕГ 38,26 %, КГ 29,00 %. Використовували прийоми психогігієни в цілому в ЕГ 18,47 %, у КГ всього 12,42 %. Відмовилися від шкідливих звичок у ЕГ 94,73 %, у КГ 80,17%.

Дослідження виявило також наступне (табл. 2).

Рис. 3. Використання всіх компонентів здорового способу життя студентами експериментальної і контрольної груп на початку (А) та в кінці (Б) формувального експерименту

Таблиця 2

**Показники дієздатності студентів експериментальної (ЕГ,  $n=240$ ) і контрольної (КГ,  $n_1=200$ ) груп на початку і в кінці формувального експерименту у %**

Показники дієздатності	На початку експерименту				В кінці експерименту				Збільшення (приріст) результатів			
	ЕГ	КГ	Різниця	t	ЕГ	КГ	Різниця	t	ЕГ	КГ	Різниця	t
Практично здорові	43,33	40,50	0,17	0,04	77,50	49,50	28,00	6,40	34,17	9,50	23,67	6,40
Жодного разу не хворіли	20,42	21,00	0,58	0,15	34,16	24,00	10,16	2,44	13,74	3,00	10,74	4,63
Мали високий АП	77,08	77,00	0,08	0,02	99,17	86,50	12,67	5,11	22,42	9,50	12,92	3,80
Мали 1-2 рівень здоров'я	41,25	40,00	1,25	0,27	75,75	46,00	31,75	7,09	34,50	6,00	28,50	8,14
Відзначили високу фіз. працездатність	31,75	30,50	1,25	0,28	83,33	59,50	23,83	5,65	51,58	29,50	22,08	4,84
Виконали державні тести ФП на 4-5 балів	34,17	33,50	0,67	0,15	60,83	48,00	12,83	2,71	26,66	14,50	9,33	2,46
Оцінили високу фізичну готовність	31,33	30,00	1,33	0,30	64,17	54,50	9,67	2,06	32,84	24,50	8,34	1,94
Оцінювалися на «відмінно» та «добре»	30,00	29,50	0,50	0,11	42,25	32,00	10,25	2,19	12,25	2,50	10,75	4,50

При відносній рівності вихідних показників в ЕГ в кінці експерименту за порівнянням із КГ значно більше студентів визнали себе практично здоровими, жодного разу не хворіли, мали високий адаптаційний потенціал, 1-2 рівень здоров'я за В.П. Войтенком, відзначили високу фізичну працездатність, виконували державні тести і нормативи фізичної підготовленості і оцінювалися на «відмінно» та «добре» ( $t = 2,46-8,14$ ), були краще фізично готовими до майбутньої професійної діяльності.

### ВИСНОВКИ

У дисертації здійснено теоретичне обґрунтування й практичне вирішення проблеми формування здорового способу життя шляхом розробки та

впровадження у процес фізичного виховання методики формування здорового способу життя.

Результати дисертаційного дослідження дають можливість зробити такі висновки:

1. Аналіз науково-методичної літератури показав, що особливої уваги потребує підвищення рівня здоров'я і дієздатності в цілому студентів технічних ВНЗ, навчання і майбутня виробнича діяльність яких пред'являє особливо високі вимоги до їх фізичних кондицій, де ефективним шляхом вирішення цієї проблеми є залучення студентів технічних спеціальностей до здорового способу життя. При цьому реалізація цієї ідеї у технічних ВНЗ країни не знайшла і донині практичного втілення.

2. Обґрунтування структури та змісту особливостей дотримання здорового способу життя студентами технічних ВНЗ виявило, що найефективнішими практико-дієвими компонентами здорового способу життя студентів цих навчальних закладів у сучасних умовах є: раціональна праця, раціональне харчування, раціональна фізична (рухова) активність, загартовування, особиста гігієна, раціональний добовий режим, психогігієна, відмова від шкідливих звичок.

Між використанням цих компонентів студентами технічних ВНЗ (чоловіками і жінками) і рівнем їхнього здоров'я та іншими показниками дієздатності виявлено позитивний зв'язок (коефіцієнти множинної кореляції –  $R > 0,4$ ). При цьому суттєвий внесок у стан здоров'я і дієздатність студентів роблять усі компоненти ЗСЖ.

3. Визначення реального рівня впровадження основних компонентів ЗСЖ у режим навчання та позааудиторної діяльності студентів технічних ВНЗ показало, що регулярно використовують практико-дієві компоненти здорового способу життя менше 40 % студентів цих ВНЗ.

Завжди раціонально працюють – 41,40 %, раціонально харчуються – 34,95 %, дотримуються добового режиму – 22,31 %, особистої гігієни – 82,94 %, використовують усі рекомендовані елементи рухової активності – 22,88 %, загартовуються повітрям і водою – 22,98 %, використовують антистресові заходи – 18 %, вживають алкогольні напої – 61,47 %, наркотики – 3,57 % палять – 42,75 %. Такий спосіб життя негативно впливає на дієздатність студентів: у 47,31 % студентів ТВНЗ є проблеми зі станом здоров'я, 70,99 % хворіють один раз протягом року, 18,53 % – більше трьох разів, 62,92 % оцінили свою працездатність як середню та низьку.

4. Розробка та обґрунтування методики формування здорового способу життя студентів технічних спеціальностей у процесі фізичного виховання дали можливість запропонувати реально працюючу методику формування здорового способу життя у процесі фізичного виховання, що здійснюється у ТВНЗ. В основу цієї методики має бути покладений комплексний підхід, що передбачає: а) отримання студентами знань, умінь, навичок, досвіду ЗСЖ; б) розвиток у студентів сенсорної, рухової, емоційно-вольової і потребово-мотиваційної сфер особистості, що сприяють творчому оволодінню ЗСЖ; в) виховання і



самовиховання у студентів загальної валеологічної культури і культури ЗСЖ, активного і свідомого ставлення до свого здоров'я та дієздатності у цілому. Вирішення цих завдань передбачається на навчальних і самостійних заняттях фізичним вихованням та самовихованням за допомогою вербальних засобів, фізичних вправ з легкої атлетики, плавання, основної гімнастики, спортивних ігор у поєднанні з активним загартовуванням оздоровчими силами природи (сонцем, повітрям, водою), гігієнічними, екогігієнічними факторами, а також шляхом активного використання сучасних інформаційних технологій і комп'ютерних засобів, на які покладається основна функція з поглибленого теоретичного та практичного опрацювання навчального матеріалу зі ЗСЖ.

На формування ЗСЖ у навчальному процесі за нашими даними повинно відводитись на першому курсі 30 % часу, що планується на фізичне виховання, на другому і подальших курсах цей час поступово скорочується. При цьому неодмінними умовами успішного формування ЗСЖ є також залучення системи мотивації студентів до зміцнення свого здоров'я, контроль за оволодінням ними валеологічною культурою і культурою ЗСЖ, раціональна організація побуту в родині, у гуртожитках (для тих, хто там мешкає), наукова організація навчально-виховного процесу у навчальному закладі, залучення студентів до активних занять видами спорту, що їх цікавлять, і професійно-прикладною фізичною підготовкою.

5. Експериментальна перевірка ефективності авторської методики формування ЗСЖ студентів у процесі фізичного виховання технічного ВНЗ довела, що впровадження розробленої методики є ефективним способом залучення студентів технічних спеціальностей до ЗСЖ, зміцнення їх здоров'я і підвищення дієздатності в цілому.

Її здійснення у процесі масового формувального педагогічного експерименту дозволило суттєво, на 10,46 %, до 48,90 % ( $t > 2,3$ ), збільшити кількість студентів експериментальної групи, що регулярно використовують усі практико-дієві компоненти ЗСЖ.

В експериментальній групі, що пройшла курс формування ЗСЖ у процесі фізичного виховання, значно збільшилась кількість студентів, які мають високий рівень стану здоров'я за суб'єктивною оцінкою, за показниками біологічного віку, адаптаційного потенціалу, мають низьку захворюваність, високу працездатність, високу фізичну надійність і готовність до активної життєдіяльності, високі та хороші показники фізичної підготовленості, відмінну і хорошу успішність.

6. Отримані нами результати обґрунтовані й достовірні, виявлені за участю у дослідженнях великої кількості студентів (4945) з використанням сучасної методології і методів, на всіх етапах піддавались коректній статистичній обробці. Вони повною мірою узгоджуються з даними інших авторів, що займалися питаннями зміцнення здоров'я і формування ЗСЖ студентської молоді, і в той же час конкретизують і доповнюють їх стосовно студентів технічних ВНЗ.

Виконана робота не охоплює всіх питань вирішення проблеми формування здорового способу життя студентів технічних ВНЗ, а вимагає їхнього подальшого поглибленого наукового опрацювання.

Разом з тим проведена робота дозволяє рекомендувати вже сьогодні широке впровадження основних результатів наших досліджень у практику навчально-виховного процесу навчальних закладів, що готують професіоналів різного профілю, рівня кваліфікації та випускників загальноосвітніх шкіл.

### **Список опублікованих праць за темою дисертації:**

1. Смолякова І. Д. До проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх інженерів-механіків / І. Д. Смолякова // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць у галузі фіз. культури та спорту. – Т. 2, вип. 7. – Л. : НВФ “Українські методики”, 2003. – С. 422 – 424.

2. Смолякова І. Д. Вимоги до фізичної надійності та готовності інженерів-механіків і шляхи їх реалізації в умовах вузу / І. Д. Смолякова // Здоров'я і освіта : проблеми та перспективи : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. – Донецьк : ДонДУ, 2004. – С. 418 – 423.

3. Смолякова І. Д. Здоровий спосіб життя студентів машинобудівних спеціальностей і чинники, що сприяють його формуванню / І. Д. Смолякова // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць у галузі фіз. культури та спорту. – Т. 3, вип. 9. – Л. : НВФ “Українські методики”, 2005. – С. 26 – 29.

4. Смолякова І. Д. Спосіб життя студентів машинобудівних спеціальностей і шляхи його формування / І. Д. Смолякова, О. Б. Мужичек, Н. Ю. Коропатнюк // Сприйняття та відношення студентської молоді до фізичного виховання і спорту : матеріали VI регіон. студ. наук.-метод. конф. – Донецьк : ДонДУ, 2005. – С. 33 – 34.

5. Смолякова І. Д. До проблеми здорового способу життя студентської молоді / Р. Т. Раєвський, І. Д. Смолякова // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць у галузі фіз. культури та спорту. – Т. 1, вип. 10. – Л. : НВФ “Українські методики”, 2006. – С. 237 – 243.

6. Смолякова І. Д. Здоров'я та здоровий спосіб життя студентської молоді / Р. Т. Раєвський, С. М. Канишевський, І. Д. Смолякова // Науковий вісник : зб. всеукр. асоціації молодих науковців. – № 3 (23). – О. : ОДЕУ, 2006. – С. 117 – 126.

7. Смолякова І. Д. Пути формирования здоровья и здорового образа жизни студенческой молодежи / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский, И. Д. Смолякова // Науковий вісник : зб. всеукр. асоціації молодих науковців. – № 10 (30). – О. : ОДЕУ, 2006. – С. 188 – 193.

8. Смолякова І. Д. Использование здорового образа жизни студенческой молодежью Украины / Р. Т. Раевский, И. Д. Смолякова, С. М. Канишевский [и др.] // Теорія і практика фізичного виховання. – Донецьк : ДонНУ, 2006. – № 1 – 2. – С. 442 – 448.

9. Смолякова І. Д. Условия формирования здоровья и здорового образа жизни студенческой молодежи / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский,

И. Д. Смолякова // Здоров'я і освіта : проблеми та перспективи : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Донецьк : ДонНУ, 2006. – С. 196 – 201.

10. Смолякова И. Д. Оздоровительный образ жизни – эффективная технология сбережения здоровья студенческой молодежи / Р. Т. Раевский, И. Д. Смолякова, Ю. А. Комаров // Инновационные технологии организации обучения в техническом вузе : на пути к новому качеству образования : материалы междунар. науч.-метод. конф. – Пенза : ПУГАС, 2008. – Ч. 4. – С. 32 – 35.

11. Смолякова И. Д. Использование оздоравливающих компонентов здорового образа жизни студентами технических специальностей / И. Д. Смолякова, О. Теличко // Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільств : матеріали I Всеукр. студентської наук.-практ. конф. : зб. наук. праць студ. та магістрів. – Вінниця, 2008. – С. 74 – 78.

12. Смолякова И. Д. Здоровье студенчества и пути его улучшения / И. Д. Смолякова, Р. Т. Раевский // Студенчество и современное украинское общество / под. ред. В. Н. Соколова – О. : “Астропринт”, 2008. – Гл. II. – С. 21 – 31.

13. Смолякова И. Д. Исследование использования оздоровительных компонентов образа жизни студентами ВУЗов и повышения эффективности этого процесса средствами физического воспитания / И. Д. Смолякова, С. С. Багдасарьян // Фізичне виховання і спортивне вдосконалення студентів : сучасні інноваційні методики : матеріали міжнар. наук. симпозиуму. – О. : Наука і техніка, 2008. – С. 519 – 524.

14. Смолякова И. Д. Здоровый образ жизни студентов спортивного и основного отделений / И. Д. Смолякова // Фізичне виховання і спортивне вдосконалення студентів : сучасні інноваційні методики : матеріали міжнар. наук. симпозиуму. – О. : Наука і техніка, 2008. – С. 524 – 526.

15. Смолякова И. Д. Застосування комп'ютерних засобів у системі формування здорового способу життя студентів / Р. Т. Раєвський, І. Д. Смолякова // Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту : матеріали IV міжнар. наук. конф. – Х. : ХНПУ, 2008. – С. 69 – 73.

16. Смолякова И. Д. Здоровый образ жизни студенческой молодежи – пути формирования / Р. Т. Раевский, И. Д. Смолякова, Н. И. Сорокина [и др.] // Эколого-гигиенические проблемы физической культуры и спорта : инновационные оздоровительные технологии : материалы науч.-практ. конф. – М. : РГУФКСиТ, 2009. – С. 56 – 59.

17. Смолякова И. Д. Здоровый способ життя : методичні розроб. для студентів усіх відділень, фак. та ін-тів / І.Д. Смолякова, Р. Т. Раєвський – О. : ОНПУ, 2009. – 50 с., МВ-03222 (реєстр № 3402 – РС – 2009).

18. Смолякова И. Д. Концептуально-практические основы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / Р. Т. Раевский, И. Д. Смолякова // Опыт и современные технологии в развитии оздоровительной физической культуры, спортивных игр и туризма : материалы междунар. научно-практ. конф. – Минск : БГУФК, 2009. – С.187 – 190.

19. Смолякова І. Д. Загартовування: Методичні розроб. для студентів усіх відділень / І. Д. Смолякова – О. : ОНПУ, 2009. – 15 с., МВ-03223 (реєстр № 3401–РС – 2009).

## **АНОТАЦІЇ**

**Смолякова І.Д. Формування здорового способу життя студентів у системі фізичного виховання вищого технічного навчального закладу. – Рукопис.**

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. – Київ, 2010.

Дисертація присвячена розробці педагогічної методики побудови занять фізичного виховання, спрямованих на формування здорового способу життя студентів вищого технічного навчального закладу. У дослідженні показано, що компоненти здорового способу життя (раціональна праця, харчування, рухова активність, загартовування, особиста гігієна, добовий режим, психогігієна, відмова від шкідливих звичок) забезпечують істотний внесок у дієздатність. Однак більшість студентів їх не дотримуються. Розроблена автором методика ефективно сприяє залученню студентів технічних ВНЗ до здорового способу життя і підвищенню їхньої дієздатності.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, студенти, фізичне виховання, вищий технічний навчальний заклад.

**Смолякова И.Д. Формирование здорового образа жизни студентов в системе физического воспитания высшего технического учебного заведения. – Рукопись.**

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). – Национальный педагогический университет имени М.П. Драгоманова. – Киев, 2010.

Диссертация посвящена разработке педагогической методики построения занятий физического воспитания, направленных на формирование здорового образа жизни студентов высшего технического учебного заведения.

В работе на основе анализа литературных данных показано значение укрепления здоровья, повышения физической надежности и готовности к предстоящей профессиональной деятельности студентов технических высших учебных заведений путем приобщения их к здоровому образу жизни в процессе занятий физическим воспитанием, предоставляющих благоприятные условия для этого. В ходе исследования установлено, что в наибольшей степени решению данной проблемы может реально способствовать приобщение студентов технических специальностей к таким компонентам здорового образа жизни как: рациональный труд, рациональное питание, рациональная двигательная деятельность, закаливание, личная гигиена, рациональный суточный

режим, психогигиена, отказ от вредных привычек. Между использованием этих компонентов здорового образа жизни и показателями дееспособности студентов технических вузов существует, положительна связь. Вместе с тем выявлено, что большинство студентов технических высших учебных заведений не используют регулярно компоненты здорового образа жизни (ЗОЖ) в своей жизнедеятельности, что отрицательно сказывается на их дееспособности.

В диссертации с учетом обобщений литературных данных, опроса экспертов, студентов, проведения конструирующих экспериментов была разработана оригинальная методика эффективного формирования составляющих здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания, осуществляемого в технических вузах. Основу этой методики составляли: выделение на формирование ЗОЖ специальных часов из числа планируемых на физическое воспитание, разбивка этого процесса на темы и подтемы; реализация этих тем и подтем на занятиях базовыми разделами физического воспитания студентов технических ВУЗ (легкой атлетикой, кроссовой подготовкой, плаванием, спортивными играми, основной гимнастикой) с учетом предоставления ими наиболее благоприятных условий для овладения тем или иным компонентом ЗОЖ; работа по формированию ЗОЖ на учебных занятиях под руководством преподавателей и самостоятельно дома на основе принципов интериоризации; широкое использование компьютерных средств и занятий спортом; задействование реально работающей системы мотивации и контроля использования компонентов ЗОЖ.

Эффективность методики проверялась в процессе сравнительного педагогического эксперимента, осуществлявшегося в течение учебного года на протяжении двух семестров.

В результате было установлено, что при относительном равенстве исходных показателей в начале эксперимента в его конце процент студентов, которые регулярно используют основные практико-деятельностные компоненты ЗОЖ, в экспериментальной группе по сравнению с контрольной оказался существенно большим. Исследования выявило также, что в экспериментальной группе по сравнению с контрольной в конце опытной проверки стало значительно больше студентов, которые имеют высокий уровень показателей физической дееспособности и готовности к активной жизнедеятельности и профессиональной работе.

Полученные данные позволяют сделать вывод, что экспериментальная методика формирования здорового образа жизни в процессе физического воспитания эффективно содействует приобщению студентов технических специальностей к регулярному использованию наиболее действенных компонентов здорового образа жизни и повышению их дееспособности. Она может быть рекомендована для широкого внедрения в практику учебно-воспитательного процесса технических высших учебных заведений и других учебных заведений, которые готовят работников для народного хозяйства.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, студенты, физическое воспитание, высшее техническое учебное заведение.

**Smolyakova I.D. Forming of healthy way of student's life in the system of physical education in higher technical educational establishment. – Manuscript.**

Dissertation on the receipt of scientific degree of candidate of pedagogical sciences after specialty 13.00.02 – a theory and method of training (physical culture, basis of health) – Dragomanov National pedagogical university. – Kiev, 2010.

Dissertation is devoted development of pedagogical technology of construction of employments physical culture, directed on forming healthy way of student's life in higher technical educational establishment. It is first set in researches that the components healthy way of life (rational labor, feed, motive activity, tempering, personal hygiene, days mode, psychological hygiene, waiver of harmful habits) do substantial payment in providing of capability. However a lot of students do not adhere to them. Innovate technology is developed an author effectively instrument in brining in students in higher technical education institutions to the healthy way of life and increase of their capability.

Key words: healthy way, students, physical education, higher technical educational establishment.

Підписано до друку 20.04.10. Формат 60х90/16.  
Умовн. друк. арк. 1,25. Тираж 100 прим. Зам. № 1610.

**Віддруковано з готового оригінал-макету в АО БАХВА**

65044, Україна, м. Одеса, пр. Шевченка, 1, корп. 5, (048) 777-43-50  
(Свідоцтво серія ДК № 145 від 11.08.2000)