

## ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ

### FORMATION OF THE HEALTH OF STUDENT YOUTH IN THE LEARNING PROCESS

Нагорна В.Є., Павленко Є.Є.

Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна.

**Анотація.** *Мета:* у статті розглядається вплив фізичної культури і спорту на формування рухової активності та спортивного стилю життя студентської молоді у процесі навчання. Наводяться базові моделі викладання фізичного виховання, різні форми їх поєднання, які можуть бути впроваджені в організацію фізичного виховання у закладах вищої освіти. Надається оцінка соматичного здоров'я студентів. *Матеріал:* у дослідженні визначенні характеристики стану здоров'я студентів, зроблено аналіз форм організації практичних занять з фізичного виховання. *Результати:* проведення занять з фізичного виховання за індивідуальною програмою, які враховують фізичну підготовленість студента, сприяють встановленню ціннісних орієнтирів на здоровий спосіб життя студентів, забезпечують зацікавленість у руховій активності та фізичному самовдосконаленні, визначенню пріоритетів фізичного виховання оздоровчої спрямованості. *Висновки:* впровадження в навчальний процес правильного вибору методів навчання, використання різних форм організації навчально-виховного процесу, спрямовує студента на формування стійкого усвідомлення ціннісного відношення до власного здоров'я. Застосування в процесі навчання в закладах вищої освіти різного роду стимулів активізує студентів до занять фізичної культури.

**Ключеві слова:** рухова активність, фізичне здоров'я, фізичне виховання.

**Annotation.** *Purpose:* the article examines the influence of physical culture and sports on the formation of motor activity and sports lifestyle of student youth in the learning process. The basic models of teaching physical education, various forms of their combination, which can be introduced in the organization of physical education in higher education institutions, are given. The assessment of the somatic health of students is given. *Material:* the study defines the characteristics of the state of health of students, the analysis of the forms of organization of practical classes in physical education is made. *Results:* conducting physical education classes according to an individual program, which take into account the student's physical fitness, contribute to the establishment of value orientations for a healthy lifestyle of students, provide an interest in physical activity and physical self-improvement, determine the priorities of physical education of a health-improving orientation. *Conclusions:* the introduction into the educational process of the correct choice of teaching methods, the use of various forms of organization of the educational process, directs the student to the formation of a sustainable awareness of the value attitude towards their own health. The use of various kinds of incentives in the learning process in higher education institutions activates students to physical education.

**Key words:** physical activity, physical health, physical education.

**Вступ.** Дослідження у визначенні характеристики стану здоров'я студентів стає все більш актуальнішим враховуючи проблеми які загострюються в зв'язку погіршенням останніми роками в Україні стану здоров'я студентської молоді. Причина досить проста – безпечне відношення до особистої фізичної підготовки, стану власного здоров'я, небажання застосовувати засоби фізичної культури і спорту у повсякденному житті.

Навчаючись у закладі вищої освіти протягом тривалого часу під наглядом фахівців фізичного виховання можна суттєво покращити свій стан здоров'я, але людина сама повинна зробити вибір: здоров'я чи хвороба. Для успішного адаптування до навколишнього середовища студенти повинні мати чітку мотивацію до здоров'я, оскільки тільки здорова людина може досягти вищого ступеню самореалізації однієї з головних потреб на шляху до благополуччя в життєдіяльності.

**Мета роботи.** Зробити аналіз впливу фізичної культури і спорту на формування рухової активності та спортивного стилю життя студентської молоді у процесі навчання.

**Завдання дослідження.** Охарактеризувати базові моделі викладання фізичного виховання, впровадження в навчальний процес різних форм та їх поєднання у організації фізичного виховання в закладах вищої освіти. Дослідити оцінку соматичного здоров'я студентів.

**Матеріал та методи.** Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури. Аналіз форм організації практичних занять з фізичного виховання. Характеристика стану здоров'я студентів.

**Результати.** Останні роки характеризуються як роки непомірного зростання науково-технічного прогресу, а в тім і підвищення механізації, автоматизації промислових підприємств, впровадження нових технологій, урбанізація і міський спосіб життя і інше. Все це призводить до стрімкого

зменшення фізичної активності. Наслідками зростання науково-технічного прогресу стали глобальна гіподинамія (знижена рухливість) і гіпокінезія (зменшення об'єму рухів), особливо відчутно це у студентської молоді що обумовлено великим розумовим навантаженням характером навчальної та трудової діяльності. Фізичне виховання це той шлях до формування здоров'я щоб позбавити себе від недугів і зробити життя тривалим і активним. Багато в чому здоров'я залежить від ефективного використання величезного арсеналу засобів і методів оздоровчої поведінки. Для того, щоб змінити ситуацію потрібно навчити молоду людину бережливого відношення до власного здоров'я, змінити у студентської молоді, що навчається у закладах вищої освіти України, підходи до отримання знань з фізичної культури через впровадження предмету фізичне виховання [1].

Так для більш широкого застосування методології фізичного виховання в закладах вищої освіти О.М. Андреева, С.М. Канішевський [2;4] пропонує поділяти студентів за критерієм на наступні 7 груп:

1. Студенти, які займаються спортом (в т.ч. спортом вищих досягнень);
2. Студенти, що усвідомлюють позитивний вплив фізичною культурою і спортом для особистого здоров'я, регулярно відвідуючи навчальні заняття;
3. Студенти, які займаються фізичними вправами, але нерегулярно;
4. Студенти, що усвідомлюють оздоровчий вплив фізичною культурою на здоров'я людини, але нічого не роблять для цього;
5. Студенти із слабо вираженими інтересом до занять фізичними вправами;
6. Студенти, які вважають, що вони здорові і фізична робота, яку вони постійно виконують їх задовольняє;
7. Студенти з абсолютно байдужим ставленням до занять фізичною культурою.

Недостатня кількість годин на тиждень відведених на заняття все

частіше позбавляє теоретичної і методичної підготовки студентів у сфері фізичної культури, а процес фізичного виховання переважно скерований лише на підвищення рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності та зміцнення здоров'я. Однак, процес направлений на мотивацію студентів до цінностей фізичної культури через теорію і практику суттєво активізує культурний потенціал особистості студента, розширює його світогляд, підвищує духовність, сприяє формуванню активної життєвої позиції [3].

Пріоритет оздоровчої спрямованості фізичного виховання, закріплений у державно-правових та законодавчо-нормативних документах вимагає застосування у фізичному вихованні студентської молоді новітніх технологій підвищення рівня рухової активності.

З метою забезпечення викладання фізичного виховання у закладах вищої освіти на належному рівні можуть бути запропоновані такі базові моделі для вирішення цього питання (без претензії на вичерпність) або різні форми їх поєднання, які можуть бути впроваджені в організацію фізичного виховання у закладах вищої освіти:

1. Секційна. Створення широкої мережі як спеціалізованих спортивних, так і загальнооздоровчих секцій, гуртків, клубів, які працюють за фіксованим розкладом у вільний від основних навчальних занять час (наприклад, у другу зміну для студентів, які мають навчальні заняття в першій половині дня).

2. Професійно орієнтована. Розроблення низки комплексних програм з фізичного виховання, які прямо орієнтовані на особливості майбутньої професії (вчитель, лікар, офісний працівник, програміст тощо). Альтернативними варіантами відвідування таких програм можуть бути суто спортивні секції, військово-прикладні секції (з орієнтуванням як юнаків, так і дівчат на досягнення вимог до вступу на програми військової

підготовки), військово-медична підготовка з елементами загально – фізичної підготовки.

3. Традиційна. Збереження фізичного виховання у якості обов'язкової дисципліни з нарахуванням за неї кредитів, виставленням заліків та включенням до розкладу занять з наданням студентам можливості як відвідувати заняття з групою, так і займатись індивідуально в спортивних секціях та оздоровчих гуртках, клубах, програмах тощо на їх вибір.

4. Індивідуальна. Закріплення за кожним студентом працівника кафедри фізичного виховання чи іншого спеціалізованого підрозділу, який виконує роль тьютора з питань оздоровлення та фізичного розвитку, рекомендує певні види фізичної активності (як організовані, так і самостійні), розробляє індивідуальну програму фізичного розвитку, у т.ч. спортивні та оздоровчі секції, гуртки, клуби, а можливо і лекторії зі збереження здоров'я, планування родини тощо. Дві-три обов'язкові зустрічі з студентом впродовж навчального року дозволять більш м'яко мотивувати студента до фізичної активності.

Заклади вищої освіти можуть застосовувати різного роду стимули для активної участі студентів денної форми навчання. Зокрема:

1. Рейтинг. Врахування спортивної активності в рейтинговому оцінюванні освітніх, науково-дослідницьких та інноваційних досягнень учасників освітнього процесу, яке має проводитись відповідно до статті 32 Закону.

2. Стимул. Визначення вимоги фізкультурно – спортивної активності як обов'язкової чи дуже пріоритетної для висування студентів для участі в програмах академічної мобільності та доступу до обмежених ресурсів навчального закладу, надання знижок в оплаті додаткових освітніх послуг.

3. Змагання. У разі розширення спектру університетських спортивних змагань (на рівнях країни, регіону, міста, вищого навчального закладу, факультету.

інституту, студентського містечка тощо) постане можливість мотивувати більше студентів до регулярної організованої фізичної активності. Зазначені заходи можуть бути підтримані органами студентського самоврядування у самих різних формах, включаючи матеріальне стимулювання переможців.

4. Сертифікати та кваліфікації. Фіксація успіхів студентів у заняттях фізичною культурою та спортом шляхом видачі відповідних сертифікатів про досягнення, а в більш просунутих випадках присвоєння додаткової кваліфікації із записом у додаток до диплома, навіть видача вищим навчальним закладом диплома власного зразка про додаткову фізкультурно-спортивну або прикладну кваліфікацію (тренери та судді аматорських змагань, парамедики тощо) за умови виконання відповідних офіційних вимог з видів спорту.

5. Медійна підтримка, яка може формувати культуру фізичної активності, ставлення до власного тіла та формування фізичного здоров'я, рекламувати успіхи студентів – спортсменів на змаганнях усіх рівнів тощо.

На формування здоров'я студентської молоді у процесі навчання справляють вплив безліч факторів: перша група – це об'єктивні фактори, безпосередньо пов'язані з навчальним процесом (стан навчальних аудиторій, тривалість навчального дня, навчальне навантаження, перерви між заняттями). Друга група факторів – суб'єктивні, особистісні характеристики (режим харчування, фізична активність, наявність шкідливих звичок, організація дозвілля). У реальних умовах навчання і побуту саме друга група факторів, що характеризує спосіб життя студентів, більшою мірою справляє вплив на здоров'я.

Аналізуючи стан здоров'я студентів у навчальному процесі закладу вищої освіти дослідники вивчають об'єктивні і суб'єктивні причини зниження інтересу студентів до рухової активності під час навчання у навчальному закладі. В першу чергу це

умови навчальної діяльності, низький економічний рівень життя більшої частини студентів, відсутністю механізму стимулювання культури здорового життя у навчальному закладі, низькою поінформованістю студентів про власне здоров'я.

Загальну оцінку рівня фізичного здоров'я студентів можна класифікувати умовно поділивши на групи. До групи безпечного рівня здоров'я відносяться студенти з високим та вище за середній рівень фізичного здоров'я. Студенти які перебувають за межами безпечного рівня відносяться до груп з низьким, нижче за середній та середній рівень фізичного здоров'я. Досвід проведених досліджень вказує що у переважній більшості студентів фізичне здоров'я знаходить на низькому, нижче за середній рівень, тобто більшість юнаків та дівчат знаходяться на межі безпечного рівня фізичного здоров'я.

Окрім загальної оцінки рівня фізичного здоров'я студентів, важливим є урахування оцінки кожного показника що надає змогу викладачу фізичного виховання ефективніше впроваджувати в навчальний процес методи і засоби фізичного виховання. Для оцінки складових соматичного здоров'я вагоме значення має характеристика гендерних відмінностей показників та показники які лімітують рівень здоров'я.

Таким чином, оцінка соматичного здоров'я студентів важлива при проектуванні індивідуальних занять з фізичного виховання під час навчання в закладах вищої освіти з метою уникнення несприятливих впливів, що призводить до зриву процесу адаптації. Такі наслідки обумовлені тривалим розвитком організму студентів у період навчання що в свою чергу призводить до розвитку ряду захворювань.

Для підтримки міцного здоров'я, високого рівня працездатності і ефективної передачі інформації з оперативної в довготермінову пам'ять необхідна розвантажувальна частина після великого розумового навантаження під час навчання. Формою відновлення

організму використовують у процесі навчання активний та пасивний відпочинок.

Активний (різні види фізичних вправ, заняття спортом, рухова активність) і пасивний (лежачі чи сидячі огляд різних фільмів та телепрограм, читання книг й іншої літератури, праця та ігри на комп'ютері та ін.) відпочинок студенти використовують на свій розсуд. Відсутність занять з фізичного виховання на старших курсах зменшує рухову активність студентів що відбивається на зниженні їх фізичних якостей. Зниження фізичних якостей один з факторів, який має тісний зв'язок з погіршенням стану здоров'я.

Розлад сну негативно впливає на процес навчання та стан здоров'я. Більшість студентів відчувають в'ялість та сонливість саме в період сесії. Також один з основних факторів, який впливає на стан здоров'я студентів – раціональне харчування. Незбалансоване, неадекватне харчування та неякісні продукти більшість студентів споживають у період сесії 1-2 рази на добу.

У таких умовах виникає необхідність використання в навчальному процесі студентів нових технологій, які мають тісний зв'язок з навчанням і використанням на заняттях фізичним вихованням фізкультурно-оздоровчих та рекреаційно-профілактичних заходів [5].

**Висновки.** Впровадження в навчальний процес правильного вибору методів навчання, використання різних форм організації навчально-виховного процесу, спрямовує студента на

формування стійкого усвідомлення ціннісного відношення до власного здоров'я. Застосування в процесі навчання в закладах вищої освіти різного роду стимулів активізує студентів до занять фізичної культури.

#### **Список літератури**

1. Ажиппо, О. Ю., Павленко В. О., Павленко Є. Є. Студентський спорт в системі фізичного виховання закладів вищої освіти: Навч. посіб. – Х.: Novaprint, 2019. – 285с.
2. Андреева, О. М. Анализ мотивации к внеурочным формам организации занятий по физическому воспитанию / О. М. Андреева, У. М. Катерина // Фізична активність, здоров'я та спорт, 2014. – № 4 – С. 18–28.
3. Анікеев, Д. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді / Д. Анікеев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Харків, 2009. – № 2 – С. 6–9.
4. Канішевський, С. М. Інтегральні моделі організації навчальних і поза навчальних форм занять по фізичному вихованню студентів / С. М. Канішевський, Р. Т. Раєвський, А. Г. Рибковський, Н. О. Третьяков // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 107–113.
5. Катерина, У. М. Удосконалення організації фізичного виховання студентів у позанавчальний час / У. М. Катерина // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 4. – С. 21–25.

#### **Відомості про авторів / Information about the Authors**

**Нагорна Вікторія Євгенівна**, студентка 2 курсу Національного фармацевтичного університету, м. Харків, Україна

**Nagornaya Victoria**, FTB student. 19-01, National University of Pharmacy, Kharkiv, Ukraine  
e-mail: v.nagorna.v@gmail.com

**Павленко Єлена Євгенівна**, викладач кафедри фізичної реабілітації та здоров'я Національного фармацевтичного університету, м. Харків, Україна

**Pavlenko Yelena**, Lecturer, Department of Physical Rehabilitation and Health, National University of Pharmacy, Kharkiv, Ukraine

**ORCID ID**<https://orcid.org/0000-0001-7204-1475>

e-mail: elenapavlenko102@gmail.com