

## Пріоритет здоров'язберігальних тенденцій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів

*Луцький інститут розвитку людини Університету "Україна" (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Сьогодні відбуваються глобальні перетворення в науці, техніці, соціальній сфері, політиці, культурі, що створюють унікальну життєву ситуацію. Філософи й соціологи дають новому типові суспільства, що формується, такі назви, як "постіндустріальний", "інформаційний", "мультикультурний" і навіть "постсучасний". У період подібного глобального соціокультурного зрушення змінюється також освітня парадигма, оскільки завдання сфери освіти – формування й виховання нового типу особистості, здатної реагувати та відповідати на ці "виклики історії". В. Г. Кремень підкреслює: "зрозуміло, яка відповідальність лягає на освіту: її обов'язок – плекати людину, здатну відповісти на виклики ХХІ ст. Це час постійних невідворотних змін, час формування нового буття, до якого людину потрібно підготувати" [4].

Постановка цих питань особливо актуальна у зв'язку з тим, що соціальним замовленням сьогодення є зміна якості людини. Провідним стає забезпечення людиною творення майбутнього, а не трансляція досвіду минулих поколінь поколінням майбутнім. Проте, незважаючи на низку, безумовно, прогресивних ознак розвитку фізичної культури й спорту, сьогодні в Україні відбулася їхня переорієнтація. Крім того, фізична культура не стала потребою більшості людей.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми.** Аналіз психолого-педагогічної літератури та літератури з фізичної культури засвідчив, що практика останніх років показала, до яких серйозних негативних наслідків призводить недооцінка впливу фізичної культури на життєдіяльність кожної людини й нації загалом. Це обумовлює потребу звернути найпильнішу увагу на теоретико-методологічні основи фізичної культури та спорту, якісно нова стадія осмислення яких пов'язується, передусім, із їхнім впливом на духовну сферу людини; зі створенням умов для освоєння людиною комплексу цінностей фізичної культури й спорту, який стане для неї могутнім стимулом самовизначення та самореалізації на сучасному світі, що актуалізує значення фізкультурної освіти.

**Актуальність** дослідження зумовлена тим, що зміна соціокультурної й економічної ситуації, зміна освітніх і наукових парадигм в сучасному етапі розвитку суспільства спричинили потребу переосмислення функціонального призначення фізичної культури у формуванні особистості, її світогляду, розвитку адаптивних здібностей. Це, зі свого боку, призвело не тільки до зміни змісту освіти, спрямованого на розв'язання нових освітніх завдань, а й до переосмислення понять, які відображають сутність і новий зміст освіти в галузі фізичної культури. Ідеться про те, що освіта в галузі фізичної культури перестає бути тільки освітнім процесом, який використовує заняття фізичними вправами.

**Завдання** дослідження полягає в тому, що на основі аналізу психолого-педагогічної літератури та інформації з мережі Інтернет потрібно розкрити особливості здоров'язберігальних тенденцій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів

**Методи та організація** досліджень. Аналіз психолого-педагогічної літератури та інформації з мережі Інтернет дав підставу з'ясувати особливості здоров'язберігальних тенденцій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів. Роботу виконано відповідно до плану НДР Луцького інституту розвитку людини Університету "Україна".

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Сучасне розуміння терміна "фізична культура" припускає, як зазначають В. Н. Курись та Л. Н. Сляднев, необхідність інтеграції природничо-наукових і гуманітарних знань про тілесний субстрат (основу) людського в людині [5, 14]. Однак прагнення до такої інтеграції зіштовхувалось із парадоксальною проблемою – відсутністю належної уваги в дослідницькій практиці суспільствознавців до фізичної культури як засобу формування дієздатної людини, наслідком чого стала наявність у масовій свідомості негативно-скептичного ставлення до фізичної культури, зниження її ролі у формуванні цілісної людини. Крім того, протягом десятиліть ставлення суспільства до фізичного виховання,

фізичної культури формувалося під впливом політичних, ідеологічних факторів. Загальновідомо, що призначення фізичного виховання багато в чому визначалося політичною орієнтацією держави, а цінності фізичної культури й спорту, підвищення їхньої ролі часто слугували цілям ідеологічної боротьби.

Поділяємо думку вчених про те, що фізична культура, як і інші складники культури суспільства, унікальна. На думку В. К. Бальсевича, її феноменальність полягає у винятковій функції поєднання соціального й біологічного в людині. Саме у зв'язку з цим фізична культура є споконвічною, фундаментальною складовою частиною культури, що формується в людині. Науковці (Ю. Ф. Курамшин і В. І. Попов) визначають поняття “фізична культура” як вид культури, що являє собою специфічний процес і результат людської діяльності, засіб фізичного вдосконалювання людей для виконання ними своїх соціальних обов'язків. Певною мірою поділяючи сутність цього трактування, слід зазначити, що в такому вигляді поняття “фізична культура” відображає запит суспільства на фізично вдосконалених громадян, але не враховує ту обставину, що основною, інтегральною характеристикою цього виду культури є фізична культура особистості, яка проявляється в розвитку затребуваної, мотиваційно-ціннісної сфери людини, у її самовизначеності, самоосвіченості й самопредставленості.

Домінувальна позиція в розумінні фізичної культури як явища з акцентованою перевагою фізичного тренування тіла та вираженою недостатністю, а часто й відсутністю соціально-психологічної, духовної, особистісної спрямованості цього явища призвели, як зауважив В. А. Пономарчук, до того, що “ми сьогодні практично маємо справу з фізичною антикультурою, мета якої – не виробництво мислячої, вільно діючої плоті, а виробництво окремих фізичних можливостей і здатностей людини” [6, 62].

Як указує І. Р. Тарасенко, із позицій культурної доцільності фізична культура є багатограним й інтегративним явищем [7, 61]. Вона розглядається в єдності та взаємозв'язку форм – компонентів (фізкультурної рекреації, фізкультурної освіти, фізкультурної спортизації, фізкультурної реабілітації, фізкультурної адаптації); видів фізкультурної діяльності й фізичної культури (рекреаційної, освітньої, спортивної, реабілітаційної, адаптивної); структурних компонентів (інтелектуального, соціально-психологічного, рухового); системи потреб, здібностей, відношень та інститутів; функцій (загальнокультурних, специфічних і внутрішніх); цінностей (предметних й особистісних), спрямованих на формування духовно-тілесної єдності (фізкультурної довершеності) людини через свідомо окультуру руху (фізкультурну) діяльність, у якій переважає одухотвореність фізичного [7, 61–62].

У загальній теорії фізичної культури виділяють різні розділи, компоненти, види, форми цього соціального феномену. Так, В. М. Видрін (1970–1999) виокремлює фізичне виховання (освіту) (або неспеціальну фізкультурну освіту), спорт, фізичну рекреацію й рухову реабілітацію. Л. П. Матвеев (1983, 1984) підрозділяє фізичну культуру на базову фізичну культуру, спорт, професійно-прикладну, оздоровчо-реабілітаційну й фонову фізичну культуру. При цьому Л. П. Матвеев, указуючи, що виділені ним розділи відповідають різним напрямам і сферам використання фізичної культури в суспільстві, відзначає, що вони все ж таки різняться за функціями й структурою.

На думку Г. Шамардіної та Н. Долбишевої, “найбільшими структурними одиницями фізичної культури є базова фізична культура, спорт, професійно-прикладна, виробнича, оздоровчо-реабілітаційна і рекреаційна фізична культура” [8, 19].

Н. Г. Анікеева визначає поняття “здоров'язберігальна компетенція” студента як здатність мобілізувати сукупність знань, умінь і навичок, потрібних для здійснення здоров'язберігальної діяльності, яка сприяє саморозвитку, самоосвіті студентів, їхній адаптації в умовах постійно змінного зовнішнього середовища та ефективному оволодінню професійними компетенціями в умовах цілісного освітнього процесу вищого навчального закладу) [2, 42].

Потрібно виокремити основні чинники, що визначають здоров'я молодої людини. Це сукупність фізичних і психічних здібностей, якими володіє студент, його життєздатність, цілісний багатовимірний динамічний стан у процесі реалізації генетичного потенціалу в умовах конкретного соціального й економічного середовища, які дають змогу молодій людині різною мірою здійснювати свої біологічні й соціальні функції.

Здоров'язберігальна діяльність має усвідомлений характер, соціально-нормативну спрямованість, виражає людську активність та спрямована на досягнення певної мети. Компетентність у здоров'язберігальній діяльності також можна розглядати як рівень готовності студента до практичного використання засобів і методів здоров'язбереження в майбутній професійній діяльності, що включає знання, уміння, навички та його професійні якості.

До професійно важливих якостей відносять володіння професійними вміннями й навичками (компетентність, професіоналізм); здатність самостійно планувати, виконувати й контролювати роботу; володіння певною кваліфікацією; професійною мобільністю, новими технологіями, розуміння сфери їхнього використання, готовність до неперервної самоосвіти, підвищення кваліфікації, комунікативні уміння й навички, уміння вести переговори; здібність до вольової дії, організованість, самостійність, творчий підхід до справи.

У процесі формування здоров'язберігальної компетенції студентів вищих навчальних закладів повинні розв'язуватися такі професійно-прикладні завдання.

1. Виховання соціальної активності особистості, глибокого інтересу до професії, фізичної культури, здоров'язбережувальної діяльності, виховання високих моральних якостей людини – відданості справі, сумлінності в праці, колективізму та товариської взаємодопомоги, чесності, правдивості, гуманного ставлення й пошани до людей, працьовитості.

2. Розвиток навичок та вміння різних сприйнять, швидкого запам'ятовування, оперативного мислення, виразної мови, жестикуляції, раціональної ходьби, уміння спостерігати, педагогічних, організаторських і командних навичок та здібностей, формування знань, умінь, навичок використання в прикладних цілях фізичної культури й спорту.

3. Забезпечення високого рівня професійної працездатності, здібності до інтенсивної розумової роботи, функціонування центральної нервової, серцево-судинної й дихальної, м'язової систем, систем терморегуляції, удосконалення зорового, слухового, тактильного, вестибулярного аналізаторів. Оволодіння колективними та індивідуальними прийомами підтримки необхідного рівня працездатності в процесі трудової діяльності.

4. Зміцнення здоров'я й профілактика можливих захворювань.

5. Формування елементарних професійно важливих психофізичних якостей: здатності дозувати невелику силову напругу, загальної та статичної витривалості м'язів тулуба, спини, рук, швидкості й точності руху, усіх видів сенсомоторної реакції, спритності, витривалості та стійкості до гіподинамії, удосконалення спостережливості, перемикання, концентрації й стійкості уваги, пам'яті та оперативного мислення, емоційної стійкості, розвиток вольових якостей – цілеспрямованості, дисциплінованості, ініціативності, рішучості, витримки, самовладання.

Як зазначає О. С. Астрейко, здоров'язберігальну діяльність, яка включена в цілісний освітній процес у вищому навчальному закладі, можна представити у вигляді основних блоків: навчальний блок – формування ціннісних орієнтацій, спрямованих на оволодіння знаннями й уміннями на благо суспільства, введення дисциплін і спецкурсів, що сприяють вихованню здорового способу життя; науково-методичний блок – розвиток наукових досліджень в університеті, що стосуються проблематики здоров'я та здоров'язберігальних технологій; проведення наукових і науково-практичних конференцій; видання методичних рекомендацій для студентів та викладачів; спортивно-оздоровчий блок – проведення спортивних змагань із різних видів спорту за участю студентів; організація заходів щодо оздоровлення студентів університету: лікування й профілактика в санаторії-профілакторії університету, літні оздоровчі заходи; культурно-масовий блок – проведення заходів, спрямованих на задоволення потреб особистості в інтелектуальному, культурному, фізичному й етичному розвитку: інтелектуальні ігри, концерти, фестивалі, творчі вечори й ін. [3].

**Висновки.** Здоров'язберігальні тенденції у фізичному вихованні студентів спрямовані на ефективне формування їхньої здоров'язберігальної компетенції, яке забезпечується сукупністю таких педагогічних умов, як систематична й цілеспрямована інтеграція проблемно-модульної, спортивно орієнтованої, інформаційної та оздоровчої технологій навчання, системи комплексного контролю якості навчання в освітньому процесі вищої школи, починаючи з першого курсу, надання студентам можливості самостійної розробки індивідуальних оздоровчих програм, що є основою для розвитку позитивного ціннісного ставлення до здорового стилю життя, діагностика й самодіагностика здібностей студентів до здоров'язберігальної діяльності.

**Перспективами подальших досліджень** є розробка методичних рекомендацій щодо здоров'язберігального навчання студентів вищих навчальних закладів.

#### *Список використаної літератури*

1. Абрамова В. В. Формирование профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры : дис. ... канд. пед. наук : 08.00.14 / Абрамова Валентина Владимировна. – Тирасполь, 2006. – 237 с.

2. Аникеева Н. Г. Формирование здоровьесберегающей компетенции студентов при профессиональной подготовке в вузе на материале дисциплины “Физическая культура”) : дис... канд. пед. наук : 13.00.08 / Аникеева Наталья Геннадиевна. – Тюмень, 2009. – 245 с.
3. Астрейко Е. С. Проблема формирования у студентов готовности к здоровьесбережению / Е. С. Астрейко [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.nbu.gov.ua/portal/soc](http://www.nbu.gov.ua/portal/soc).
4. Кремень В. Г. Майбутнє – за індивідами, які активно мислять, які зуміють умонтуватися в системі штучного розуму / В. Г. Кремень [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://nts.com.ua/ukraine/3637.html>.
5. Курьсь В. Н. Взгляды на общее непрерывное образование в области физической культуры в пространстве педагогической антропологии / В. Н. Курьсь, Л. Н. Сляднев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 12. – С. 14–19.
6. Пономарчук В. А. Человек в мире спорта: проблемы становления личности / Пономарчук В. А. – М. : Федеральный ин-т социологии образования, 1994. – 118 с.
7. Тарасенко И. Р. Формирование социально-духовных ценностей средствами физической культуры в процессе профессиональной подготовки студенческой молодежи : дис... канд. пед. наук : 13.00.08 / Тарасенко Ивета Рудольфовна. – С., 2005. – 187 с.
8. Шамардіна Г. Новий підхід до розгляду структури фізичної культури / Г. Шамардіна, Н. Долбишева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 2–3.

#### Анотації

*У статті вказано, що формування здоров'язберігальної компетенції студентів вищих навчальних закладів зумовлене не стільки потребою здолати негативні явища в молодіжному середовищі, скільки масштабом завдань, спрямованих на зміцнення здоров'я представників нової генерації фахівців, культивування здорового стилю життя. Основне завдання дослідження – проаналізувати психолого-педагогічну літературу й інформацію з мережі Інтернет щодо особливостей здоров'язберігальних тенденцій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів. У статті відзначено, що здоров'язберігальну діяльність і діяльність на її формування слід розглядати системно, оскільки неможливо без глибокого й усебічного аналізу, без чітких методичних розробок докладно розкрити її вміст. Гносеологічний, аксіологічний, факторний, психологічний та інші аспекти вивчення, узяті в сукупності, дають змогу з'ясувати внутрішню структуру здоров'язберігальної діяльності, представити механізми впливу на процес формування й поведінку студентської молоді.*

**Ключові слова:** здоров'язберігальні тенденції, фізичне виховання, студенти, вищі навчальні заклади.

**Roman Karpiuk. Приоритет здоровьесберегательных тенденций в физическом воспитании студентов высших учебных заведений.** В статье указано, что формирование здоровьесберегательной компетенции студентов высших учебных заведений предопределено не столько необходимостью преодолеть негативные явления в молодежной среде, сколько масштабом заданий, направленных на укрепление здоровья представителей новой генерации специалистов, культивирования здорового стиля жизни. Основным заданием исследования было проанализировать психолого-педагогическую литературу и информацию из сети Интернет относительно особенностей здоровьесберегательных тенденций в физическом воспитании студентов высших учебных заведений. В статье отмечено, что здоровьесберегательную деятельность и деятельность на ее формирования следует рассматривать системно, поскольку невозможно без глубокого и всестороннего анализа, без четких методических разработок обстоятельно раскрыть ее содержание. Гносеологический, аксиологический, факторный, психологический и другие аспекты изучения, взятые в совокупности, позволяют выяснить внутреннюю структуру здоровьесберегательной деятельности, представить механизмы влияния на процесс формирования и поведение студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** здоровьесберегательные тенденции, физическое воспитание, студенты, высшие учебные заведения.

**Roman Karpiuk. Health Preserving Priority Trends in Physical Education of Students in Higher Educational Establishments.** The article gives information about the formation of health-preserving competence of students in higher educational establishments, that is not so much the need to overcome the negative phenomena in the youth environment as much as the scale of tasks aimed at strengthening health representatives of new generation of professionals, leading of healthy lifestyle. The main task of the research is to analyse psychological and pedagogical literature and information from the Internet on the characteristics of health-preservation trends in physical education of students in higher educational establishments. The article noted that health-preserving activity and its formation should be considered systematically, because it is not possible without deep and comprehensive analysis, without clear methodological detail to reveal its contents. Gnosiological, axiological, factorial psychological and other aspects of the study, taken together, allow you to determine the internal structure of health-preserving activities, to provide mechanisms influencing the formation and behavior of students.

**Key words:** health conservation tendencies, physical education, students, higher educational establishments.