

УДК 371.71  
ББК 74.580.055.51

Роман Римик, Любомир Маланюк,  
Роман Партан

### ВАЛЕОЛОГІЧНА ОСВІТА У СИСТЕМІ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ ЗІ СТУДЕНТАМИ ВНЗ

*У статті висвітлено ставлення студентів до власного здоров'я, проведено моніторинг та визначено рівні їх соматичного здоров'я. Виявлені педагогічні умови вдосконалення валеологічної освіти студентів в системі спортивно-оздоровчої роботи у вищому навчальному закладі.*

**Ключові слова:** здоров'я, рівень соматичного здоров'я, здоровий спосіб життя, валеологічна освіта, педагогічні умови.

*В статье освещены отношения студентов к собственному здоровью, проведен мониторинг и определены уровни их соматического здоровья. Выявленные педагогические условия совершенствования валеологического образования студентов в системе спортивно-оздоровительной работы в высшем учебном заведении.*

**Ключевые слова:** здоровье, уровень соматического здоровья, здоровый образ жизни, валеологическая образование, педагогические условия.

*The article deals with the attitude of students towards their health, monitors and identifies the levels of physical health. Pedagogical conditions of valeological education of students in the system of sports and recreation activities in higher educational establishments have been improved.*

**Keywords:** health, level of physical health, healthy lifestyles, Valeological education, pedagogical conditions.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Головними пріоритетами системи освіти в Україні, згідно із Національною доктриною розвитку освіти України у XXI столітті та іншими нормативними документами, є збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді, дотримання принципів здорового способу життя, забезпечення різнобічного розвитку особистості [6].

На жаль, на фоні недосконалої системи охорони здоров'я та відсталої валеологічної культури, більшість молодих людей не мають достатніх знань про способи збереження та зміцнення здоров'я, не можуть приділити власному організмові належну увагу [1, 2, 3].

Існуюча освітня система надає молоді достатній обсяг знань, але не може повною мірою виконати соціальне замовлення суспільства – зберегти здоров'я підростаючого покоління, що призводить до катастрофічного стану захворюваності дітей України [4, 5].

Проблемами валеологічного виховання займалися Г.Л.Апанасенко [1], Т.Є.Бойченко [2], О.Вашенка [4], Н.О.Варварук [3], Л.Г.Татарнікової [8] та ін. Поки що науковцями не досягнуто єдності думок стосовно структури і змісту феномена валеологічної культури та освіти.

У психолого-педагогічних дослідженнях Б.М.Шияна [9], Ю.М. Шкретія [10] здоровий спосіб життя і фізична культура розглядаються як один із засобів виховання розвиненої особистості.

На дослідженнях в галузі валеології Н.Є.Миколаєва [5], І.В.Піхуля [7], що спрямовані на здійснення нової стратегії оздоровлення учнівської молоді.

Інтерес до індивідуального здоров'я людини великий, що закономірно викликане не тільки проблемою, яка постала перед людством – погіршенням здоров'я людей, – але й ідеєю духовного відродження українців. Все це зумовлює необхідність вивчення тео-

ретичних основ формування валеологічної освіти, виявлення її суті, змісту, тенденцій і умов розвитку для якісної підготовки сучасних педагогічних кадрів [1, 4].

Для сучасних вищих навчальних закладів вкрай актуальним постає питання формування у студентської молоді культури збереження власного здоров'я та ведення здорового способу життя, у процесі професійної підготовки під час навчання [8, 9].

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати і визначити педагогічні умови вдосконалення валеологічної освіти студентів в системі спортивно-оздоровчої роботи у вищому навчальному закладі.

**Методи дослідження.** Аналіз і узагальнення наукових джерел і документальних матеріалів; опитування; антропометричні методи дослідження; фізіологічні методи дослідження; методи математичної статистики.

На першому етапі дослідження було проаналізовано та узагальнено дані науково-методичної літератури. Проведено бесіди та інтерв'ю з викладачами університету.

Другий етап дослідження передбачав проведення дослідження, який включав у себе: проведення анкетування та їх обробка, визначення рівнів соматичного здоров'я студентів.

За результатами досліджень були розроблені методичні рекомендації.

Дослідження проводились на базі Педагогічного інституту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

До обстежень було залучено студентів 1–4 курсів тільки дівчат. Всього обстежених студентів було у кількості 205 чоловік. Обстеження студентів проводили за планом досліджень. Дослідження проводили у спортивних залах, на спортивних майданчиках та стадіоні університету. У обстеженні студентів сприяли медичний персонал університету, викладачі фізичної культури, тренери, які працюють зі збірними відділеннями.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Виявити ставлення до свого здоров'я неможливо без вивчення інтересів, потреб і мотивів. Для цього була складена анкета, за допомогою якої було опитано 205 студентів Педагогічного інституту Прикарпатського університету імені Василя Стефаника. Спрямованість запитань анкети оцінювала рівень знань і умінь у сфері здоров'я. На їх основі визначили основні напрямки їх формування, як соціально-значущої цінності.

Достатньо невиразне уявлення про сутність поняття “здоров'я” характерне для 58,4% респондентів. Половина опитаних вважають здоров'я тільки особистою цінністю, не розуміючи соціального значення даної проблеми. 47% респондентів відповіли, що розуміють сутність поняття “здоровий спосіб життя”, 16,6% опитаних зовсім не мають уявлення про здоровий спосіб життя.

Причини низького рівня загальної освіченості в питанні здорового способу життя та здоров'я є опитування про джерела отримання знань у цій галузі.

54,5% респондентів здобувають знання від одногрупників і батьків, які не є фахівцями з валеології та фізичній культурі. Спеціальну літературу читає лише один респондент із десяти. Тому завданням освіти у ВНЗ є забезпечення студентів можливістю набувати знання, які дозволяють перетворити їх у переконання.

Отже, розглядаючи здоров'я як соціально-педагогічну проблему, необхідно створити таку систему освіти, в якій забезпечується реалізація базових потреб особистості. В цьому випадку особистість найбільш повно розвиває свої здібності, пізнає власну унікальність, безпомилково самовизначається в житті і процесі самоактуалізації, забезпечивши собі можливість адекватного формування основних компонентів валеологічної культури [2, 8].

Моніторинг стану соматичного здоров'я є необхідним для визначення шляхів корекції його рівня, а також є опосередкованим у визначенні відповідальності за своє здо-

ров'я та розуміння потреби покращення рівня здоров'я, для оволодіння професійними вміннями і навичками майбутнього фахівця [3].

На основі одержаних результатів оцінки фізичного розвитку і функціонального стану студентів, були визначені: індекс маси тіла (ІМТ), життєвий індекс (ЖІ), силовий індекс (СІ), індекс Робінсона (ІР) та індекс соматичного здоров'я (ІСЗ).

Оцінка визначеного рівня індексу соматичного здоров'я (ІСЗ) у студентів засвідчила, що середнє значення становить  $3,71 \pm 0,8$  балів, це за методикою оцінки рівня фізичного здоров'я, запропонованою Г.Л.Апанасенком [1], відповідає рівню нижчому за середній (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники рівня соматичного здоров'я студенток**

Показник	$\bar{x} \pm m_{\bar{x}}$
Індекс маси тіла, (кг/м <sup>2</sup> )	18,4±0,24
Життєвий індекс, (мл/кг)	43,10±0,96
Силовий індекс, (%)	47,82±1,10
Індекс Робінсона, (ум. од.)	93,08±2,13
Проба Мартіне, хв.	2,78±0,15
Індекс соматичного здоров'я	3,67±0,71

У результаті проведених досліджень встановлено, що серед дівчат низький рівень фізичного здоров'я був виявлений у 42,0% студенток, рівень нижче середнього 36,6% осіб, середній рівень – у 18,0% дівчат, вище середнього – у 3,4% осіб, з високим рівнем не було зафіксовано жодної особи (рис. 1).

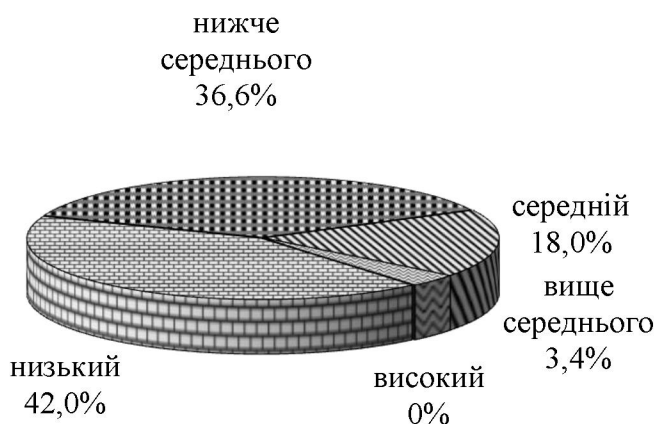


Рис. 3.1. Розподіл студенток за рівнем соматичного здоров'я

Враховуючи той факт, що належний стан здоров'я встановлюється тільки у осіб із безпечним рівнем здоров'я (вище середнього та високим), то можна констатувати, що

серед досліджуваної групи респондентів безпечний рівень здоров'я був притаманний тільки у 3,4% обстежених студентів.

Валеологічна освіта передбачає реалізацію певних педагогічних умов. На необхідності створення їх в системі фізичного виховання наголошували Т.Ю.Круцевич, М.О.Третьяков, Б.М.Шиян. Умови визначають для використання з виховною метою та розглядаються як комплекс передумов, що організують педагогічну діяльність. В педагогічних дослідженнях умови висвітлюються як вимоги до організації виховного процесу в університеті, наявність певних правил та відношень, що забезпечують реалізацію мети педагогічного впливу [9].

Аналіз рівня знань, умінь та навичок студентів з предмету “Фізична культура”, щодо виконання завдань оздоровчої спрямованості, свідчить про те, що в навчальних закладах різного рівня акредитації досить мало уваги приділяється формуванню, збереженню і зміцненню власного здоров'я.

Вирішення цієї проблеми у ВНЗ покладено на кафедри фізичного виховання, які повинні користуватись комплексом педагогічних умов.

Провівши всебічний аналіз, ми визначили наступні педагогічні умови удосконалення валеологічної освіти студентської молоді в системі фізичного виховання у вищих навчальних закладах:

1) впровадження в навчальний процес просвітницької програми, спрямованої на свідоме ставлення студентів до власного здоров'я;

2) удосконалення теоретичного і практичного змісту навчальної дисципліни “Фізична культура” новітніми оздоровчими технологіями, спрямованими на формування здорового способу життя студентства;

3) використання сучасних оздоровчих методик та їх застосування на практичних заняттях в основних та спеціальних медичних групах;

4) формування практичних навичок на самостійних заняттях з фізичного виховання;

5) впровадження професійно-прикладної фізичної підготовки з комплексним використанням традиційних і нетрадиційних видів рухової активності.

Удосконалюючи методику, впроваджуючи і оптимізуючи професійно-прикладну підготовку студентів, шляхом комплексного використання видів рухової активності, можна значною мірою підвищити професійну надійність, працездатність, покращити соматичне здоров'я майбутнього фахівця, а також успішність опанування професійними навичками і професійно важливими якостями.

Для впровадження педагогічних умов ми розробили методичні рекомендації, суть яких зводиться до наступного. У навчально-виховному плані університету треба запланувати велику кількість спортивно-оздоровчих заходів, до яких відносяться “Тижні здоров'я”, військово-спортивні заходи “Захисник Вітчизни”, спортивно-туристичні походи тощо.

Колектив кафедри “Фізичного виховання” має розробити та затвердити план спортивно-масових заходів в університеті. Серед цих заходів – спартакіада університету з 10-ти і більше видів спорту, відкритий кубок ректора (волейбол, футбол, шашки тощо), першості з окремих видів спорту, спартакіада серед студентів, які мешкають у гуртожитках тощо.

У роботі кафедри “Фізичне виховання” необхідно відродити туристичну діяльність, раціонально використовувати у цій роботі наявний спортивно-оздоровчий табір, бази університету в рекреаційних зонах. Організувати і відродити проведення туристичних змагань, походів, туристичних злетів, під час яких студенти демонстрували б усі набуті знання, навички й уміння, щодо застосування оздоровчих технологій.

В ході проведення спортивних заходів, необхідно намагатись не тільки залучити якомога більше студентів, а й сформулювати внутрішню потребу брати участь, демонструвати свої здібності та майстерність.

#### **Висновок**

Студенти Педагогічного інституту (58,4%) мають низький рівень уявлень про здоров'я людини. 16,6% не мають уяви, що таке “здоровий спосіб життя”. Тільки кожен десятий із студентів даного закладу користується сучасними засобами отримання інформації про здоровий спосіб життя, 54,5% респондентів здобувають інформацію від осіб, що не є фахівцями даної галузі.

За рівнем соматичного здоров'я не було виявлено жодного студента з високим рівнем. Враховуючи, що належний стан здоров'я встановлюється тільки в осіб із безпечним рівнем здоров'я (вище середнього та високим), то серед досліджуваної групи студентів безпечний рівень здоров'я є тільки у 3,4% осіб.

Вдосконалення валеологічної освіти студентської молоді в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів реалізується такими педагогічними методами: впровадження в навчальний процес просвітницької програми, спрямованої на свідомого ставлення студентів до власного здоров'я; удосконалення теоретичного і практичного змісту навчальної дисципліни “Фізичне виховання” новітніми оздоровчими технологіями, спрямованими на формування здорового способу життя студентства; використання сучасних оздоровчих методик і їх застосування на практичних заняттях в основних та спеціальних медичних групах; формування практичних навичок на самостійних заняттях з фізичного виховання; впровадження професійно-прикладної фізичної підготовки з комплексним використанням традиційних і нетрадиційних видів рухової активності.

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попов. – К. : Здоровья, 1998. – 247 с.
2. Бойченко Т. Є. Медицина, валеологія та педагогіка: спільні риси та особливості / Т. Є. Бойченко // Збірник праць співробітників КМАПО. Випуск 7. – В 2-х т. – Т. 1. – К. : КМАПО, 1998. – С. 24–31.
3. Варварук Н. О. Особистісна компетентність студентів до оздоровчого способу життя та її корекція засобами фізичної культури : автореф. дис. ... кад. Наук з фіз. вих. : 24.00.02 / фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Ів.-Фр., 2012. – 20 с.
4. Ващенко О. Історичний аспект розвитку проблеми виховання здорового способу життя / О. Ващенко // Початкова школа. – 2003. – № 5. – С. 44–47.
5. Миколаєв Н. Є. Наша доктрина здорового образу життя / Н. Є. Миколаєв // Школа духовності. – 2001. – № 2. – С. 29–36.
6. Національна доктрина розвитку освіти України в XXI ст. – К. : Шкільний світ, 2001. – 24 с.
7. Піхуля І. В. Формування здорового способу життя / І. В. Піхуля // Українська школа. – 2003. – № 12. – С. 24–25.
8. Татарникова Л. Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития. – 2 изд., перераб. и допол / Л. Г. Татарникова. – С. Пб. : Petros, 1997. – 415 с.
9. Шиян Б. М. Теория и методика физического воспитания / Б. М. Шиян. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.
10. Шкреттій Ю. М. Стан та напрями вдосконалення системи підготовки кадрів для галузі фізичного виховання і спорту в Україні / Ю. М. Шкреттій // Матеріали перших респ. конф. – Луцьк : Надстир'я, 1994. – С. 113–114.

*Рецензент:* канд. біол. наук, доц. Султанова І. Д.