

## ВИХОВАННЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПОТРЕБИ В РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ У РЕЖИМІ ДНЯ

*У статті обґрунтовується актуальність виховання у студентської молоді свідомого ставлення до систематичного виконання фізичних вправ як обов'язкової умови здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня у вищому навчальному закладі.*

**Ключові слова:** виховання потреби, рухова активність, студентська молодь, фізкультурно-оздоровчі заходи.

*В статье обосновывается актуальность воспитания у студенческой молодёжи сознательного отношения к систематическому выполнению физических упражнений как обязательному условию здорового образа жизни средствами физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня в высшем учебном заведении.*

**Ключевые слова:** воспитание потребности, двигательная активность, студенческая молодёжь, физкультурно-оздоровительные мероприятия.

*In the article the actuality of education at student's youth of a conscientious attitude toward systematic implementation of physical exercises, as an obligatory condition of a healthy way of life, by means of physical-improving actions in the mode of a day in a higher educational institution is grounded.*

**Key words:** requirement education, impellent activity, student's youth, physical-improving actions.

**Постановка проблеми.** Соціально-економічний стан України на сучасному етапі розвитку держави зумовлює підвищені вимоги до професійної компетентності і працездатності молодих фахівців, що є необхідною умовою успішного розвитку сучасного українського суспільства, забезпечення економічної безпеки й досягнення національних стратегічних інтересів.

Учасники парламентських слухань про становище молоді в Україні “Молодь за здоровий спосіб життя”, що відбулися 3 листопада 2010 року, відзначають, що в Україні формування здорового способу життя молоді стало важливою

соціально-економічною і гуманітарною складовою частиною державної політики [1].

Законом України “Про освіту”, “Про фізичну культуру і спорт”, Національною доктриною розвитку освіти України в XXI ст., концепціями національного виховання, педагогічної освіти й іншими документами стверджується необхідність стимулювання в молоді прагнення до здорового способу життя, створення умов для розвитку юнацького і молодіжного спорту.

Однак стан роботи з формування здорового способу життя молоді залишається складним, а іноді – навіть загрозливим для національної безпеки України. Особливу тривогу викликає низький рівень залучення молоді України до занять фізичною культурою і спортом. Так, лише кожен п'ятий хлопець чи дівчина шкільного віку і кожен десятий студент чи студентка мають достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості, що є одним із найнижчих показників у Європі.

Останніми роками в періодиці й у наукових виданнях спостерігається лавиноподібний потік інформації про погіршення стану здоров'я населення. Для цього є об'єктивні й вагомі причини. Так, за останні 10 років захворюваність серед дітей шкільного віку зросла на 26,8 %. Нині приблизно 90 % школярів мають відхилення у стані фізичного і психічного здоров'я, а загальна захворюваність серед учнів загальноосвітніх шкіл України сягає 64-71 %. Після закінчення школи вже понад 80% випускників, за висновками лікарів, не можуть уважатися здоровими. Загалом у вищих навчальних закладах країни серед осіб, які вступають на навчання, від 15 до 30 % молоді з ослабленим здоров'ям [7].

Це потребує вжиття комплексних заходів для поліпшення здоров'я, раціонального проведення дозвілля, забезпечення здорового способу життя учнівської і студентської молоді.

Подолати пасивне ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності можна тільки цілеспрямованим вихованням у студентів переконаності в необхідності щоденної рухової активної як невід'ємної складової частини здорового способу життя.

**Аналіз актуальних досліджень.** Зусилля сучасної педагогічної науки спрямовані на розробку теоретичних і практичних засад фізичного виховання молоді, оптимальне визначення мети, удосконалення змісту, форм і методів фізкультурно-масової роботи. Так, окремі аспекти організації фізичного виховання в контексті питань загальноосвітньої практики, соціально-педагогічної діяльності, історії професійної педагогічної освіти розглядали Я. Бельський, Ю. Васьков, С. Єрмаков, П. Єфименко, Т. Кравчук, М. Носко, Т. Пантюк, Г. Приходько, Є. Приступа, О. Півень, Т. Ротерс, В. Сутула, Т. Цюпак, Г. Шепеленко та інші; практичні й методичні чинники підготовки вчителів до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх шкіл – Н. Башавець, Л. Іванова, А. Полулях, І. Рядинська, Л. Сущенко, Б. Шиян, В. Ялович та інші; питання теорії і практики організації фізкультурно-масової роботи з молоддю – І. Андрухів, М. Баяновська, А. Бондар, О. Винничук, Ю. Жданович, В. Золочевський, А. Кухтій, М. Пантюк, О. Півень та інші; досліджували соціально-педагогічні й організаційні аспекти пропаганди масової фізичної культури і спорту, реклами фізкультурно-оздоровчих послуг і фізкультурних занять – В. Бабалич, П. Виноградов, О. Жданова, Е. Кулинкович, О. Леонтьєва, В. Осинчук, Т. Сусикова, Н. Тарасюк та інші.

За результатами численних досліджень і нашого аналізу істотного вдосконалення потребує організація фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентською молоддю [4, с. 14-16]. Тож проблема формування здорового способу життя у студентському середовищі, а надалі підтримки рівня фізичної активності молодих спеціалістів, удосконалення організації пропаганди спортивно-оздоровчої діяльності у вищому навчальному закладі за сучасних соціокультурних умов залишається досить актуальною. Недостатня розробленість цієї проблеми в теорії і практиці зумовили вибір теми дослідження.

**Мета статті** полягає в обґрунтуванні впливу фізкультурно-оздоровчих заходів на виховання свідомого ставлення студентської молоді до систематичних занять фізичними вправами як невід’ємного чинника здорового способу життя

для якісного вдосконалення навчально-виховного процесу в українських вищих навчальних закладах.

**Виклад основного матеріалу.** У вищих навчальних закладах України спостерігається недотримання фізіологічного нормування розумового і фізичного навантаження студентів у режимі дня. У молодіжному середовищі зростає популярність малорухомого способу життя, усе більше переважають пасивні форми дозвілля, ризикована поведінка і різні форми залежності від шкідливих звичок [1].

Тож фізичне виховання як навчальна дисципліна покликане забезпечити підтримку й розвиток фізичного й морального здоров'я, удосконалення розумових і фізичних якостей студентів.

Через кризу здоров'я студентської молоді, що призводить до зниження життєвого і професійного потенціалу випускників вищих навчальних закладів Цільовою комплексною програмою “Фізичне виховання – здоров'я нації”, наказом Міністерства освіти і науки України № 757 від 14.11.2003 року визначено введення 4-х годин із фізичного виховання впродовж усього терміну навчання й забезпечення загального обсягу індивідуальної рухової активності студентів в середньому не менше 8-10 годин на тиждень. Однак не в усіх вищих навчальних закладах України дотримуються цих вимог. Самостійно займатися фізичними вправами і спортом значна кількість студентів через несприятливі економічні й соціальні фактори, що негативно впливають на всі сторони життя людей в Україні, не будуть [6, с. 12, 97]. Саме це стає чинником посилення ролі фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, особливо таких видів позанавчальних занять, що проводяться у процесі фізичного виховання, як фізкультурна пауза, фізкультурна хвилинка та мікропауза [3, с. 195].

Основними засобами цих фізкультурно-оздоровчих заходів є спеціально дібрані фізичні вправи, що проводяться впродовж дня і спрямовані на забезпечення оптимального режиму рухової активності, попередження й зняття втоми, відновлення розумової працездатності й активізації навчальної діяльності студентів [5, с. 26].

Упродовж навчального дня необхідно виконувати 1-2 фізкультурні паузи, 2-3 фізкультурні хвилинки і 4-6 фізкультурних мікропауз. У цілому на активний відпочинок протягом навчального дня потрібно 15-20 хв.

Фізкультурна пауза підвищує рухову активність, стимулює функціональну діяльність нервової, м'язової, серцево-судинної й дихальної систем організму, знімає загальну втоми, підвищує розумову працездатність. Фізкультурна пауза - це 6-7 вправ, що виконуються 5 хв. Фізкультурну паузу рекомендується виконувати двічі впродовж дня за 1-1,5 години до закінчення першої і другої половини навчального дня.

Фізкультурні хвилинки сприяють зняттю локальної втоми. Зазвичай комплекс складається з 3-4 вправ і виконується впродовж 1,5-2 хв. безпосередньо в навчальній аудиторії. Фізкультурні хвилинки можуть бути загального впливу або спрямовані на ту чи іншу групу м'язів чи систему організму: ізометричні фізкультурні хвилинки для покращення кровообігу мозку, для зняття втоми з плечового поясу й рук, для зняття втоми з тулуба й ніг тощо.

Фізкультурна мікропауза - одна з найдоступніших форм активного відпочинку, на виконання якої потрібно не більше 20-30 сек. Фізкультурна мікропауза підвищує розумову працездатність завдяки активізації нервових центрів, знімає надлишкову збудливість, а також покращує мозковий і периферійний кровообіг. Фізкультурні мікропаузи необхідно виконувати за необхідності безпосередньо під час навчання, незалежно від того, чи запроваджуються інші форми активного відпочинку, чи ні [5, с. 26-30; 8].

Систематичне залучення студентської молоді до таких видів фізкультурно-оздоровчих заходів, як фізкультурна пауза, фізкультурна хвилинка і мікропауза, забезпечуватиме оптимальну рухову активність студентів упродовж дня, що є обов'язковою умовою здорового способу життя.

Після впровадження в навчальний процес систематичного проведення фізкультурної паузи, фізкультурної хвилинки і мікропаузи студенти відразу відчуватимуть позитивний вплив активного відпочинку завдяки таким об'єктивним чинникам, як відновлення розумової працездатності, зняття відчуття

втоми, підвищення морально-емоційного стану і таким суб'єктивним чинникам, як покращання фізичного стану, зміцнення імунітету й підвищення рівня успішності і якості навчання за результатами поточного й підсумкового контролю. Такі позитивні зміни сприятимуть розвитку здатності студентів перетворювати зовнішні вимоги на внутрішні спонуки, мотиви поведінки з пробудженням їхньої самосвідомості й відповідальності за власну культуру здоров'я [2, с. 24-25].

Це безпосередньо вплине на формування у студентів щоденної потреби в руховій активності під час довготривалої розумової праці як на аудиторних заняттях, так і під час самостійної роботи впродовж усього навчального дня.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Проведений аналіз спеціальної літератури, фахової періодики й результати проведених численних досліджень дають підстави дійти таких **висновків**:

1. На сучасному етапі розвитку держави, коли перед українським суспільством досить важливим завданням є розв'язання проблеми збереження й підвищення рівня здоров'я всіх верств населення, а особливо молоді, істотного вдосконалення потребує організація фізкультурно-оздоровчої роботи у вищих навчальних закладах як ефективний засіб забезпечення оптимальної рухової активності і зміцнення фізичного здоров'я студентів.

2. Недотримання фізіологічного нормування розумового і фізичного навантаження студентів у режимі дня викликає значне посилення ролі таких фізкультурно-оздоровчих заходів, як фізкультурна пауза, фізкультурна хвилинка і мікропауза. Основними засобами цих фізкультурно-оздоровчих заходів є фізичні вправи, що спрямовані на забезпечення оптимального режиму рухової активності, попередження й зняття втоми, відновлення розумової працездатності й активізації навчальної діяльності студентів.

3. Після впровадження в навчальний процес систематичного проведення фізкультурної паузи, фізкультурної хвилинки й мікропаузи студенти відразу відчуватимуть позитивний вплив від активного відпочинку (покращання морально-емоційного і психофізіологічного стану, підвищення рівня успішності і

якості навчання), що безпосередньо сприятиме вихованню в них щоденної потреби в руховій активності під час довготривалої розумової праці як на аудиторних заняттях, так і під час самостійної роботи впродовж усього навчального дня.

Подальшої розробки набули питання визначення критеріїв формування потреби в руховій активності студентів і методики їхнього оцінювання у процесі організації фізкультурно-оздоровчої роботи у вищих навчальних закладах.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Постанова ВР України “Про Рекомендації парламентських слухань про становище молоді в Україні “Молодь за здоровий спосіб життя” від 03.02.2011 р. № 2992-VI.
2. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді, затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 21 липня 2004 року № 605 // Директор школи № 40 (328), жовтень 2004 р. – С. 23-29.
3. Герци М.С. Вступ до спеціальностей галузі “фізичне виховання і спорт” : [підруч.] / М.С. Герцик, О.М. Вацеба. – Х.: «ОВС», 2005. – 240 с.
4. Золочевський В.В. Теорія і практика організації фізкультурно-масової роботи із студентською молоддю у вітчизняній педагогіці (кінець ХІХ – перша половина ХХ ст.) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.01 “Загальна педагогіка та історія педагогіки” / В.В. Золочевський. – Х.: 2009. – 22 с.
5. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання : навч. посіб., теоретич. розділ з фізичного виховання для студ. першого курсу / [С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков та ін.]. – К.: Центр учбов. літерат., 2007. – 192 с.
6. Субота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практич. посіб. [вип. 1 для студ. вищ. навч. закл. III-IV р.а.] / Ю.В. Субота. – К.: КНЕУ, 2007. – 164 с.

7. Сутула В.О. Розпочнімо зі здоров'я школярів / В.О. Сутула, М.М. Кочуєва, Т.С. Бондар // Всеукраїнський громадсько-політичний тижневик "Освіта". Творче об'єднання "Галузь". – № 33 від 21-28 липня 2010. – С. 5-6.

8. Шалепа О.Г. Організація та методика проведення масових фізкультурно-спортивних заходів у системі фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в навчальних закладах : [навч. посіб.] / О.Г. Шалепа, В. В. Золочевський. – Х. : Харк. гуманітарно-педагогічний ін-т, 2008. – 120 с.