

## ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ОСВІТА СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Захарова О.М., Сметанін С.В.

69600, Національний університет «Запорізька політехніка»,  
вул. Жуковського, 64, м. Запоріжжя, Україна

anz-18@i.ua

shivo@ukr.net

### **Ключові слова:**

*здоров'я, здоров'язбережувальна освіта, студенти, чинники здоров'я, здоровий спосіб життя, фізкультурно-оздоровча робота.*

Розглянуто поняття «здоров'я» як основний фактор, який визначає не тільки гармонійний розвиток людини, але й успішність оволодіння професією, плідність її майбутньої професійної діяльності, яка складає загальне життєве благополуччя. Однак останнім часом спостерігається несприятлива тенденція щодо погіршення стану здоров'я населення України взагалі та здоров'я студентської молоді зокрема. Вивчено та проведено аналіз наукових літературних публікацій, у яких висвітлюється важлива роль здоров'язбережувальної освіти. Доведено значення та необхідність формування усвідомленого ставлення до власного здоров'я, особливо з урахуванням різнобічного навантаження сучасних життєвих обставин, зокрема в період навчання в закладі вищої освіти. Однією з основних проблем сьогодення є недотримання норм здорового стилю життя. Про це свідчать не тільки наявність шкідливих звичок, нехтування режимом життя та правилами здорового харчування, але й недостатній обсяг рухової діяльності. Водночас, для занять фізичною культурою, зокрема оздоровчою фізичною культурою, необхідна мотивація щодо відвідування студентами занять фізкультурно-спортивної спрямованості. Для цього було проведено анкетування. Отримані результати показали, що 44,1% студентів готові постійно займатися фізичною культурою та спортом, 32,1% – не проти занять, але тільки у вільний час, 12,7% не можуть в повній мірі займатися, зважаючи на стан здоров'я, 9,3% не мають потреби, але вимушені відвідувати заняття «заради заліку» і 1,8% не мають бажання займатися руховими діями. Анкетування, проведене серед студентів факультету, дозволило отримати дані, що свідчать про недостатню сформованість мотивації щодо занять фізичною культурою та збереження власного здоров'я. Висновки невтішні, але результати роботи сприяли визначенню напрямку подальших досліджень.

---

## HEALTHY STUDENTS EDUCATION IN HIGHER EDUCATION

Zakharova O., Smetanin S.

69600, Zaporizhzhya Polytechnic National University,  
Zhukovsky str., 64, Zaporizhzhya, Ukraine

anz-18@i.ua

shivo@ukr.net

### **Key words:**

*health, health education, students, health factors, healthy lifestyles, fitness*

The concept of "health" is considered as the main factor that determines not only the harmonious development of a person, but also the success of mastering a profession, the fruitfulness of its future professional activity, which constitutes the common vital well-being. However, in recent years there has been an unfavorable tendency to deteriorate the health of the Ukrainian population in general and the health of student youth in

particular. Scientific literature publications have been studied and analyzed, highlighting the important role of health education. The importance and necessity of forming a conscious attitude to one's own health have been proved, especially in view of the diverse workload of modern life circumstances, in particular during the period of study at a higher education institution. One of the main problems today is the failure to observe healthy lifestyles. This is evidenced not only by bad habits, neglected lifestyles and healthy eating rules, but also by insufficient amount of physical activity. At the same time, for physical education, in particular health-improving physical culture, motivation is required for students to attend physical and sports activities. For this purpose, a survey was conducted. The results show that 44,1% of students are ready to exercise regularly, 32,1% are not against exercise, but only in their free time, 12,7% are not able to fully exercise due to health, 9,3% do not need to, but are forced to attend classes for the sake of credit, and 1,8% do not want to engage in motor activities. The questionnaire conducted by the students of the faculty allowed to obtain data showing that the motivation for physical education and preservation of their own health were insufficiently formed. The findings are disappointing, but the results of the work helped to determine the direction of further research.

### **Постановка проблеми**

У науковій і спеціальній літературі здоров'я розглядається як основний фактор, який визначає не тільки гармонійний розвиток людини, але й успішність оволодіння професією, плідність її майбутньої професійної діяльності, яка складає загальне життєве благополуччя. Однак останнім часом спостерігається несприятлива тенденція щодо погіршення стану здоров'я населення України взагалі та здоров'я студентської молоді зокрема.

### **Аналіз останніх досліджень і публікацій**

Як відомо з джерел наукової та спеціальної літератури, одним із найважливіших факторів ризику виникнення та розвитку захворювань є поширення небезпечних звичок серед молодих людей, що виникає внаслідок недотримання законів здорового способу життя, тобто недостатня сформованість здоров'язберезувальної компетентності. Брак звички до регулярних занять фізичною культурою та спортом також входить до факторів ризику.

Така ситуація разом з нервово-емоційним перенапруженням, яке пов'язане з інформаційним навантаженням, ускладненням навчального процесу, низьким рівнем соціальної реабілітації призводить до

зниження адаптаційних можливостей організму студентів [1].

Науковці стверджують, що «формула» здоров'я може визначатися сумою об'єктивних (50%) та суб'єктивних (50%) чинників. Такі висновки були зроблені на основі даних Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), відповідно до яких близько 50% всіх чинників, що впливають на здоров'я людей, лежать у сфері способу життя. Це суб'єктивні чинники.

До 20-25% – екологічні чинники, до 15-20% – спадковість та генетичні чинники і лише 10% – це стан охорони здоров'я і якість медичної допомоги. Зазначені чинники складають інші 50% і є об'єктивними [2]

Отже, саме спосіб життя є основним чинником, що впливає на стан здоров'я молоді. Тому, змінюючи його можна впливати на власне здоров'я в позитивному сенсі [3].

У зв'язку з цим, проблема удосконалення системи освіти у ЗВО на основі вимог галузевих стандартів підготовки фахівців фізичної культури та спорту, стану здоров'я, особистих інтересів студентів відобразилася в працях багатьох вітчизняних науковців [4, 5, 7, 8, 9].

Численні дослідження доводять, що застосування здоров'язберезувальних технологій призводить до підвищення

результативності освітнього процесу, формує ціннісні орієнтації, спрямовані на збереження та укріплення здоров'я студентської молоді. Отже, створення умов щодо можливості корегування існуючих технологій залежно від професійного напрямку закладів вищої освіти є потребою сьогодення [6, 9].

На думку авторів, вирішити проблему підвищення адаптації студентів до сучасних вимог вищої школи та майбутньої професійної діяльності може формування готовності до використання здоров'язбережувальних технологій, серед яких одне з перших місць займають фізкультурно-оздоровчі технології [6].

Аналіз сучасного стану підготовки кадрів до професійної діяльності дозволяє визначити суперечності між знаннями, які отримують студенти у закладі вищої освіти, та уміннями ефективно їх використовувати на практиці.

Водночас у педагогічній літературі вказується на слабку підготовленість майбутніх фахівців до використання засобів фізичної культури, зокрема й засобів оздоровчої фізичної культури. Тому підвищення культурного та освітнього рівня молодих людей, до якого відноситься рівень володіння фізичною культурою, залучення до здорового способу життя та свідомого відношення до власного здоров'я є надзвичайно важливою проблемою сучасності.

У зв'язку з цим підвищення рівня здоров'язбережувальної освіти студентів закладів вищої освіти набуває статусу актуального науково-педагогічного завдання.

#### **Завдання, методи та організація дослідження**

Метою дослідження є визначення засад та змісту здоров'язбережувальної освіти студентів у закладі вищої освіти.

У зв'язку з метою дослідження перед роботою були поставлені такі завдання:

1. Здійснити аналіз стану здоров'язбережувальної освіти студентів ЗВО у літературних джерелах.
2. Визначити наявність сформованості мотивації щодо занять фізичною культурою та збереження власного

здоров'я в процесі навчання в закладі вищої освіти.

Дослідження проводилося на базі ІУП НУ «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя. У дослідженні взяли участь студенти факультету Управління фізичною культурою та спортом у кількості 636 осіб, серед яких 390 юнаків і 246 дівчат.

#### **Виклад основного матеріалу дослідження**

Науковці, що досліджували цю проблему, однакостайні у твердженні, що під час навчання у закладах вищої освіти майбутні фахівці, поряд з набуванням професії, повинні набувати навичок використання засобів фізичної культури для поліпшення та збереження власного здоров'я [10].

Це пов'язано з тим, що навчання в закладі вищої освіти висуває підвищені вимоги до організму студентів, а стан фізичного та психічного здоров'я означає в подальшому професійну успішність, що впливає на економічний розвиток держави.

Існує стала залежність розповсюдження та управління факторів ризику від глибини знань, умінь і навичок здоров'язбереження та технологій адекватної поведінки. У зв'язку з цим, у закладах вищої освіти одним із головних завдань є залучення студентської молоді до фізкультурно-оздоровчої роботи та здорового способу життя як суспільно-значимої діяльності, основи самореалізації та саморозвитку здорової особистості. Необхідність цього підтверджується чисельними дослідженнями, у яких зазначено, що серед студентів близько 40% мають дефіцит маси тіла, а надмірну вагу – понад 20%. Це свідчить про незадовільний стан контролю за суб'єктивними чинниками, що впливають на стан здоров'я.

Водночас, на думку спеціалістів, здоров'язбережувальні освітні технології є найбільш значущими серед усіх відомих технологій за впливом на здоров'я людини.

Вирішення вказаної проблеми повинно здійснюватись на основі впровадження комплексу системних заходів, що забезпечують підготовку фізично та психічно здорових майбутніх фахівців, які

володіють навичками здорового способу життя, фізичної культури і спорту, особистої гігієни і досвідом їх реалізації та дотримання в повсякденному житті.

За даними спеціальної літератури здоров'язбережувальна освіта спрямована на вирішення такого завдання, як формування культури здоров'я на основі визначення мотивації та існуючих навичок. Також серед завдань можна визначити корекцію способу життя, гуманізацію освіти шляхом засвоєння студентами моральних засад як основи профілактики шкідливих звичок, психолого-педагогічну та медико-біологічну освіту тих, хто навчається. Неодмінно повинно враховуватися вивчення та впровадження механізмів збереження та укріплення здоров'я під час професійного навчання, гігієнічний контроль освітнього процесу, організація оздоровчо-масової та спортивної роботи на основі загально-педагогічних принципів, тому, що ці питання входять до кола суб'єктивних чинників стану здоров'я. Вищезазначене створює підвалини особистого, професійного і соціального вдосконалення не тільки під час навчання у ЗВО, але й протягом подальшого життя.

Спираючись на зазначені тези, проведено дослідження для визначення рівня здоров'язбережувальної освіти тих, хто навчається у вищому навчальному закладі.

Результати досліджень соматичного здоров'я показали, що у 43% студентів факультету спостерігається дефіцит ваги, а у 28% – надлишок.

Враховуючи те, що одним із критеріїв здоров'я є фізична підготовленість, було проведено педагогічне тестування окремих фізичних якостей (гнучкості та сили). Аналіз отриманих результатів дозволив зробити узагальнюючий висновок, що в 74% досліджуваних спостерігався недостатній рівень фізичної підготовленості. Це узгоджується з даними літератури та свідчить, що рівень фізичної підготовленості студентської молоді в наш час є дуже низьким [11].

Щоб визначити причини такого становища, було вирішено перевірити мотивацію щодо відвідування студентами занять фізкультурно-

спортивної спрямованості, а також визначити рівень здоров'язбережувальної освіченості серед студентів. Для цього проводилося анкетування. Отримані результати показали, що 44,1% студентів готові постійно займатися фізичною культурою та спортом, 32,1% – не проти занять, але тільки у вільний час, 12,7% не можуть повною мірою займатися, зважаючи на стан здоров'я, 9,3% не мають потреби, але вимушені відвідувати заняття «заради заліку» і 1,8% не мають бажання займатися руховими діями.

Отримані дані свідчать про серйозні недоліки у формуванні здоров'язбережувальної поведінки студентів, які, на наш погляд, починаються ще з періоду навчання в загальноосвітніх закладах.

Водночас, за ствердженням науковців відомо, що орієнтація на механізм самоорганізації та саморегуляції передбачає педагогічне управління та адекватні корекції здоров'язбережувальної поведінки під час її реалізації. Виходячи з цього, можна констатувати, що на нашому факультеті використовуються такі форми навчальної та позанавчальної роботи щодо збереження та вдосконалення досягнень у формуванні культури здоров'я студентської молоді, які повинні бути ефективними.

Так, фізкультурно-оздоровчою та спортивною роботою щорічно охоплено понад 60% студентів, враховуючи спортсменів, які тренуються на постійній основі.

В університеті створено потужну інфраструктуру для проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи: легкоатлетичний манеж, у якому знаходяться спортивні майданчики для ігрових видів спорту та оздоровчих видів гімнастики, стадіон із сучасним покриттям та басейн, який відповідає міжнародним нормам (50 м завдовжки). На факультеті проводяться заняття з легкої атлетики, гімнастики, туризму, атлетизму, плавання та фітнесу. Студенти беруть участь у міських, обласних змаганнях, у чемпіонатах країни та міжнародних змаганнях і універсіадах з різних видів спорту.

Також на факультеті, у результаті професійної роботи професорсько-викладацького складу,

постійно проводяться такі фізкультурно-спортивні заходи, як «День фізкультурника», «День здоров'я факультету», «Студентська спартакіада». В останній рік були проведені спортивно-масові змагання з 4 видів спорту серед студентів першого курсу та старшокласників загальноосвітніх шкіл та ліцею «Захисник» м. Запоріжжя.

На факультеті також викладається понад 40 дисциплін, зміст яких направлений на засвоєння студентами сучасних знань та умінь у галузі педагогіки, психології, анатомії, фізіології, гігієни, теорії та методики фізичного виховання, методики викладання спортивних та оздоровчо-спрямованих дисциплін тощо.

Також однією з форм проведення роботи, спрямованої на підвищення рівня здоров'язбережувальної освіти, є щорічні студентські науково-практичні конференції та олімпіади з теорії та методики фізичного виховання, олімпійського та професійного спорту. На цих заходах традиційно подаються на розгляд роботи, пов'язані з проблемами формування основ здорового способу життя, потреб до регулярних занять фізичною культурою, відповідності фізичного навантаження, використання сучасних спортивно-оздоровчих технологій та ін. Профілюючою науковою темою кафедри управління фізичною культурою та спортом зараз є «Наукове обґрунтування інноваційних педагогічних технологій у фізичному вихованні та спорті».

У межах навчальної та навчально-виховної роботи факультету відбувається реалізація питання формування компетенції здоров'язбереження. Однак результати дослідження показують, що необхідно активізувати роботу і продовжити пошук дієвих та ефективних шляхів підвищення рівня здоров'язбережувальної освіти студентської молоді.

### Висновки

Вивчення даних науково-методичної літератури про значення здоров'язбережувальної освіти для майбутньої професійної діяльності студентів факультету управління фізичною культурою та спортом показало, що цей напрям є вкрай необхідним і, водночас, відповідає потребам сучасності та професійної спрямованості обраної спеціальності.

Анкетування, проведене серед студентів факультету, дозволило отримати дані, що свідчать про недостатню сформованість мотивації щодо занять фізичною культурою, зокрема оздоровчою фізичною культурою та збереження власного здоров'я.

Перспективи подальших досліджень плануються в напрямі продовження формування та вдосконалення здоров'язбережувальної компетенції в рамках здоров'язбережувальної освіти в межах закладів вищої освіти.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Каніщева О.П. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів із низькими адаптаційними можливостями організму : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 Харків, 2011. 20 с.
2. Серіков Я.О. Безпека життєдіяльності. Харків : ХНАМГ, 2005. 298 с.
3. Фактори, що впливають на здоров'я людини. URL: [https://studopedia.su/15\\_169117\\_faktori-shcho-vplivayut-na-zdorovya-lyudini.html](https://studopedia.su/15_169117_faktori-shcho-vplivayut-na-zdorovya-lyudini.html). (дата звернення: 05.11.2019).
4. Цьось А. Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення : монографія / за заг. наук. ред. А. Цьось. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 309 с.
5. Боднар І.Р. Оцінювання фізичної підготовленості та здоров'я різних груп населення : монографія / за заг. наук. ред. І. Р. Боднар. Львів : ЛДУФК, 2018. 130 с.

6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: у 2 т. / заг. ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України : Олімпійська література, 2018. Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення / заг. ред. Т. Ю. Круцевич. 2018. 447, [1] с.
7. Павлова Ю.О. Теоретико-методичні засади забезпечення якості життя різних груп населення з використанням оздоровчо-рекреаційних технологій : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Львів, 2016. 40 с.
8. Методики фізичного виховання різних груп населення : навч. посіб. / М. С. Солопчук та ін. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. Івана Огієнка, 2012. 479 с.
9. Гладощук О.Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі : дис... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2008. 233 с.
10. Верблюдов І. Застосування інтервальних гіпоксичних вправ в тренувально-оздоровчому комплексі для майбутніх вчителів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2009. №2-3. С. 28–31.
11. Дух Т. Фізична підготовленість як один із критеріїв ефективності фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Молода спортивна наука України*. Т.2. 2015. С. 81–85.