



**Зубченко Людмила Вікторівна,**

кандидат педагогічних наук

(Донецький юридичний інститут МВС України,  
м. Кривий Ріг)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8173-086X>

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ДОНЕЦЬКОГО ЮРИДИЧНОГО ІНСТИТУТУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*У статті головну увагу приділено питанням формування здорового способу життя студентської молоді Донецького юридичного інституту МВС України в ході занять з дисципліни «Фізичне виховання». Акцентовано увагу, що формування здорового способу життя студентів – важливе стратегічне завдання, яке стоїть перед закладом вищої освіти й може успішно вирішуватися в різних формах процесу фізичного вдосконалення. Зазначено, що одним із компонентів здорового способу життя та правильного його формування є фізичне виховання, яке мотивує в людях прагнення жити, рухатися, робити добро, бути активним членом здорового суспільства. Представлено стан та проблеми формування здорового способу життя студентів Донецького юридичного інституту МВС України. Доведено, що застосування дидактичних методів, які використовуються в процесі проведення занять з фізичного виховання (метод переконання, метод вправ, метод стимулювання (заохочення) та ін.), різні форми позааудиторної роботи (відвідування музеїв, виставок зі спортивної тематики), які ефективно впливають на формування мотивації студентів до занять фізичними вправами, пропагують здоровий спосіб життя, формують культуру здоров'я особистості взагалі.*

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя; студенти; мотивація; викладач фізичного виховання.

**Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** У системі людських цінностей і пріоритетів одне з найважливіших місць займає здоров'я людини, як процес збереження й розвитку її психічних і фізіологічних функцій, оптимальної працездатності життя. Рівень здоров'я населення визначається умовами праці та побуту, добробутом, загальною та гігієнічною культурою, тобто способом життя людини [1, с. 37].

Питання формування здорового способу життя студентської молоді належить до найактуальніших проблем, вирішення якої обумовлює майбутнє держави та подальше існування здорової нації [2, 3]. Сьогодні сферою формування здорового способу життя дітей та молоді є система освіти. Згідно з державною програмою «Освіта» (Україна XXI століття) та «Національною доктриною освіти України у XXI столітті» стратегічним завданням освіти є виховання освіченої особистості, усебічний розвиток людини, становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я [4, с. 38]. Тому обов'язковим компонентом національної системи освіти мають бути знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я.

Зазначена проблема набуває ще більшого значення для сучасної вищої школи, про що свідчать документи Міністерства освіти і науки України, основні положення Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації». Тому обов'язковим компонентом національної системи вищої освіти мають бути знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я [5, с. 3].

У закладах вищої освіти навчально-виховний процес спрямований на всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток її талантів, розумових і фізичних здібностей тощо [6, с. 7]. Тож проблема формування здорового способу життя студентської молоді займає провідне місце в практичній діяльності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми та на які спирається автор.** Досліджуваній темі було присвячено багато наукових праць та посібників за такими напрямками: формування здорового способу життя школярів та студентської молоді в навчально-виховному процесі (В. Білик, А. Герасимчук, С. Ігнатенко, С. Лапаєнко, В. Лисяк, О. Маркова, К. Палієнко, В. Солнцева, С. Страшко та ін.); у позакласній діяльності (О. Гауряк, А. Гужаловський, О. Жабокрицька, Т. Лясота, В. Рева та ін.); у сім'ї (Т. Баєва, С. Свириденко, М. Шарапа та ін.).

Соціальний аспект формування здорового способу життя дітей і молоді розглянуто в працях А. Бойко, Н. Гундарьова, В. Крюкова, О. Сахно, Л. Сущенко. Медико-біологічний аспект розроблено в дослідженнях М. Амосова, Г. Апанасенко, Н. Борисенко, А. Мартиненко та ін. Психолого-педагогічний аспект формування здорового способу життя школярів та студентської молоді вивчали В. Бабич, Н. Бібік, О. Вакуленко, В. Васильєв, О. Вашенко, Л. Волкова, Г. Голобородько, О. Дубогай, В. Зайцев, В. Касаткін, Т. Кириченко, С. Кондратюк, Ю. Лісіцин, В. Оржихівська, Л. Саврковська, О. Савченко, О. Соколенко, Л. Сущенко, Н. Хоменко, Б. Шиян та ін.

Сьогодні в цьому напрямку продовжують працювати вітчизняні та зарубіжні вчені, серед яких слід назвати Г. Апанасенко, В. Войтенко, І. Гундаров, В. Куліков, І. Мурахов, В. Петленко, Є. Приступа, Л. Попова та ін.

На думку багатьох фахівців (Г. Апанасенко, С. Кирильченко, А. Магльований, Р. Равєвський та ін.) у студентів не сформовано потребу піклуватися про своє здоров'я. Ситуація ускладнюється ще й тим, що більшість студентів нехтує елементарними нормами збереження свого здоров'я, що призводить до зростання соматичних захворювань, функціональних відхилень та психічних розладів.

**Формулювання цілей статті (постановка завдання).** Метою статті є характеристика основних методів і форм навчання та виховання, спрямованих на формування здорового способу життя студентської молоді Донецького юридичного інституту МВС України.

У ході дослідження використовувалися такі **методи**: аналіз науково-методичної літератури для розкриття сутності поняття «здоровий спосіб життя» та можливості його формування в процесі занять з фізичного виховання; педагогічне спостереження, метод тестування для аналізу стану та проблеми формування здорового способу життя студентів Донецького юридичного інституту МВС України; метод математичної статистики для обробки результатів, які було отримано в процесі анкетування.

**Виклад основного матеріалу дослідження з певним обґрунтуванням отриманих наукових результатів.** Формування здорового способу життя студентів – важливе стратегічне завдання, що стоїть перед закладом вищої освіти. Адже міцне здоров'я є підґрунтям професійної підготовки, гарантом реалізації набутих знань, головним чинником працездатності в процесі життєдіяльності [7, с. 19].

У цьому контексті завданням сучасної вищої школи є: використання здоров'язберезувальних технологій навчання; дотримання режиму рухової активності, поєднання рухового й статичного навантаження; організація збалансованого харчування; заміна авторитарного стилю спілкування на стиль співробітництва, створення емоційної сприятливої атмосфери навчання; формування у студентів усвідомлення цінності здоров'я, культивування здорового способу життя тощо [1, 4, 6, 7].

Процес фізичного виховання студентів у Донецькому юридичному інституті МВС України здійснюється згідно з навчальною програмою з дисципліни «Фізичне виховання», яка передбачає оволодіння студентами певним обсягом знань щодо формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості й підготовці до професійної діяльності, фізичне вдосконалення й самовиховання; зміцнення та відновлення здоров'я, забезпечення високого рівня фізичного стану працездатності впродовж усього періоду навчання; оволодіння системою практичних умінь і навичок для занять основними видами фізкультурної діяльності; забезпечення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки; підготовка до виконання тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики майбутнього фахівця.

Але, на жаль, в інституті недостатньо приділяється уваги вирішенню таких важливих завдань, як формування у студентів глибоких і достатньо повних знань про свій фізичний стан і шляхи його покращення, виховання інтересів, потреб, які орієнтують людину на здоровий спосіб життя, на самостійну цілеспрямовану діяльність із вдосконалення власного тіла.

Тестування та медичний огляд студентів перших – третіх курсів факультету № 3 засвідчив: рівень соматичного здоров'я та рухової підготовленості молоді знаходяться в межах від середнього до низького. Більшість студентів має рівень соматичного здоров'я середній (44,2 %), осіб з низьким рівнем – 10,2 %. Кількість юнаків із рівнем здоров'я нижче середнього складає 25,8 %, рівень вище середнього мають лише 10,4 % молоді. Студентів з високим рівнем соматичного здоров'я та фізичної підготовленості тільки 9,5 %. Установлено, що 26,4 % юнаків мають рівень розвитку рухових якостей вище середнього, із середнім рівнем фізичної підготовленості – 40,2 % респондентів. Юнаків із рівнем розвитку фізичних якостей нижче середнього виявлено 28,5 %, із низьким рівнем – 4,3 %. Не високими є й показники витривалості, швидкісно-силових якостей та гнучкості студентів. Психічне здоров'я студентів задовільне, психоемоційний стан знаходиться в межах норми.

Зважаючи на дані факти, ми розробили ще одну анкету, у якій студентам пропонувалося оцінити ступінь свого поведінкового ставлення до різних елементів здорового способу життя за 5-бальною шкалою. Найвищий бал, за результатами анкетування, має такий елемент здорового способу життя як невживання наркотичних речовин – 5,04. Другим визначено такий показник як гігієнічні процедури – 4,06 бали, третім та четвертим – невживання алкоголю та нікотину (4,01 та 3,6 бали). Не може не викликати занепокоєння той факт, що основному елементу – руховій активності – відведено всього 4,25 бали, до того ж опитування засвідчило, що регулярно займаються фізичними вправами тільки 15 % респондентів. Останніми за кількістю балів було визначено такі елементи, як режим дня та харчування, нетрадиційні системи оздоровлення, прийоми психорегуляції, загартовування та масажу. Це, імовірно, пов'язано з недостатньою інформованістю студентів про позитивний вплив названих факторів на їхнє здоров'я та відсутність навичок використання цих елементів, які формують здоровий спосіб життя.

Одержані результати є підставою стверджувати, що одним з основних завдань фізичного виховання у закладі вищої освіти повинно стати формування стійкої мотивації до фізичного самовдосконалення. Розв'язання цього завдання є можливим завдяки розробці викладачем фізичного виховання спеціальних педагогічних завдань у процесі фізичного виховання, які дозволять здійснити позитивний вплив на емоційну та мотиваційну сфери студентів.

Для формування мотивації у студентів Донецького юридичного інституту МВС України на здоровий спосіб життя нами було відібрано декілька дієвих дидактичних методів, які використовуються в процесі проведення занять, а саме: метод переконання, метод вправ, метод стимулювання (заохочення).

Переконання – це, перш за все, роз'яснення та доказ правильності й необхідності певної поведінки або неприпустимості якоїсь провини. Метод переконання передбачав вер-

бальний вплив на свідомість, волю й почуття (емоційно-ціннісну сферу) за допомогою сукупності форм організації навчального процесу (лекції, розповіді, бесіди, диспути) з метою формування системи знань, цінностей, переконань та ідеалів. Наприклад, для проведення бесіди в ході заняття з фізичного виховання добираються цікаві факти з біографії видатних спортсменів, тренерів, заслуховуються доповіді студентів про життя й спортивну діяльність С. Бубки, Ю. Калини, І. Радивілова, Д. Юрченка, О. Усіка та ін.

Для урізноманітнення форм роботи ми намагаємося залучати до проведення занять і відомих спортсменів та тренерів міста Кривий Ріг. Наприклад, у квітні 2018 року було організовано та проведено творчу зустріч із видатним спортсменом, майстром спорту з боротьби самбо (тепер заслуженим тренером, головою федерації самбо в місті Кривий Ріг) – Анатолієм Кантуром. У грудні 2018 року відбулася зустріч з учасником Чемпіонату Європи, майстром спорту України з гирьового спорту, працівником нашого інституту – Леонідом Гаражею. При цьому ми намагалися приділити якомога більше уваги його позитивному особистому прикладу, що органічно пов'язаний із якостями викладача фізичного виховання та культурою здоров'я. З метою цілеспрямованого педагогічного впливу на свідомість студентів також успішно застосовується метод негативного прикладу. Сутністю цього методу є можливість виховного впливу, завдяки якому викладач звертається до свідомості, почуттів, життєвого досвіду студентів із метою формування свідомого ставлення до дійсності й норм поведінки. Цей метод використовується нами шляхом демонстрації шкідливості наслідування негативних звичок.

Крім того, для мотивації до здорового способу життя застосовувався метод вправ як спосіб виховання молодого покоління через організацію раціональної рухової діяльності, у результаті чого формуються певні стереотипи здоров'язбережувальної поведінки. Це метод виховання, що передбачає планомірне, організоване, повторюване виконання певних дій з метою оволодіння ними, підвищення їх ефективності й формування вмінь та навичок.

Заслугове на увагу й метод стимулювання (заохочення). Заохочення – це спосіб педагогічного впливу на особистість, що виражає позитивну оцінку вихователем поведінки вихованця з метою закріплення позитивних якостей і стимулювання до діяльності. Метод стимулювання (заохочення) полягав у позитивному оцінюванні здоров'язбережувальної поведінки студентів, їх стимулюванні до щоденної реалізації компонентів здорового способу життя [7, с. 113]. Основними видами заохочення були схвалення, усна подяка, додаткові бали та бонуси, які враховувалися при виставленні підсумкових оцінок.

Ще одним із ключових видів діяльності викладача фізичного виховання при формуванні мотивації студентів на здоровий спосіб життя є культурно-просвітницькі форми роботи, що передбачають відвідування мистецьких виставкових заходів, художніх музеїв і галерей на тему здоров'я, спорту, фізичної культури. Варто відзначити роботи відомих художників (О. Дейнека, Є. Лисицький, Ю. Пименов, А. Родченко та ін.), які пропагували ідею організації дозвілля серед природи, заняття народними й спортивними іграми, гімнастичними вправами. До цього слід додати виконані майстрами портрети відомих кумирів спорту й фрагменти ігор спортивних команд та ін.

Отже, треба зазначити, що здоровий спосіб життя – це діяльність, спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я людей, як необхідної умови для прогресивного розвитку суспільства в усіх його напрямках [6, с. 10].

Для здорового способу життя важливе значення має організована робота з формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, де головну роль виконує викладач фізичного виховання, який своїми діями та завданнями пропагує ідеї збереження та укріплення здоров'я; засобами фізичної культури формує моральні, духовні, естетичні якості кожного студента.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Отже, треба зазначити, що проблема формування у студентів мотивів на здоровий спосіб життя, заняття фізичними

вправами багатоаспектна. Мотиваційний аспект цього питання також визначений для кожного індивіда його особистими цілями й бажаннями. Встановлено, що, зважаючи на стійку тенденцію до погіршення здоров'я населення, пріоритетним завданням фізичного виховання в Донецькому юридичному інституті є оздоровлення студентів. Проте вирішальним у збереженні й зміцненні здоров'я молодого покоління є активізація здоров'язберезжувальної позиції самої особистості, оволодіння знаннями, уміннями й навичками здорового способу життя та їх реалізація у щоденній здоров'язберезжувальній поведінці.

Отже, формування здорового способу життя студентів має відбуватись як під час навчального процесу, так і в ході різноманітної позааудиторної роботи.

Спрямованість і тематика зазначених векторів роботи складається й коригується спільними зусиллями інституту та студентів. Важливу роль при цьому відіграє суспільно-економічний і правовий стан держави, від якого залежить матеріально-технічне забезпечення зазначених вище заходів та обов'язковість їх виконання.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на вивчення проблеми формування здорового способу життя студентів через роботу спортивних секцій за інтересами.

### Список використаної літератури

1. Дудорова Л. Ю. Педагогічні умови формування ціннісної орієнтації студентів на здоровий спосіб життя. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету* : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів. 2017. Вип. 147. Том 2. С. 37–40.
2. Leger L. Health 2020. A European policy framework and strategy for the 21st century. *World Health Organization*. Copenhagen : Denmark, 2013. P. 1–9.
3. Horvat M., Block M. E., Kelly L. E. Developmental and adapted physical activity assessment. Champaign: Human Kinetics, 2007.
4. Андрощук Н., Андрощук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) : підручник. Тернопіль : «Навчальна книга Богдан», 2006. 160 с.
5. Корж Н. Л. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять : *автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту* : 24.00.02 / Дніпропетровський державний інститут фізичного виховання і спорту. Дніпро, 2016. 21 с.
6. Арчая І. З., Копитіна Я. М., Скрипка І. М., Черідніченко С. В. Формування здорового способу життя школярів засобами спортивних єдиноборств. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету* : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів. 2017. Вип. 147. Том 2. С. 7–10.
7. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособ. Москва : «Гардарики», 2007. 218 с.

**Зубченко Людмила Викторовна,**  
кандидат педагогических наук  
(Донецкий юридический институт МВД Украины,  
г. Кривой Рог)  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8173-086X>

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ДОНЕЦКОГО ЮРИДИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В статье основное внимание уделено вопросам формирования здорового образа жизни студенческой молодежи Донецкого юридического института МВД Украины в процессе занятий по дисциплине «Физическое воспитание». Акцентировано внимание на том, что формирование здорового образа жизни студентов – важная стратегическая задача, которая стоит перед заведением высшего образования и может успешно решаться в различных формах процесса физического совершенствования. Отмечено, что одним из компонентов здорового образа жизни и правильного его формирования является физическое воспитание, мотивирующее в людях стремление жить, двигаться, делать добро, быть активным членом здорового общества. Обозначены состояние и проблемы формирования здорового образа жизни студентов Донецкого юридического института МВД Украины. Доказано, что применение дидактических методов во время занятий по физическому воспитанию (метод убеждения, метод упражнений, метод стимулирования (поощрения) и др.) и использование различных форм внеаудиторной работы (посещение музея, выставок на спортивную тематику), эффективно влияющих на формирование мотивации студентов к за-

нятиям физическими упражнениями, пропагандируют здоровый образ жизни, формируют культуру здоровья личности вообще.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни; студенты; мотивация; преподаватель физического воспитания.

**Zubchenko Liudmyla Viktorivna,**  
PhD in Pedagogics  
(Donetsk Law Institute, MIA of Ukraine, Kryvyi Rih)  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8173-086X>

## **FORMING THE HEALTHY LIFESTYLE OF THE STUDENTS OF DONETSK LAW INSTITUTE BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION**

*The article deals with the forming the healthy lifestyle of student youth of DLI (Donetsk Law Institute) in the process of training on discipline «Physical education». Formation of healthy students' lifestyle is an important strategic task that higher education establishment faces and can be successfully solved in a variety of forms in the process of physical improvement. In this context, the tasks of the modern school are the following: to use health-saving learning technologies; maintenance of a mode of impellent activity, connection of impellent and static loading, the organization of the balanced food; replacing the authoritarian style of communication with the style of cooperation, creating a supportive learning environment; the formation of students' awareness of the value of health, the cultivation of a healthy lifestyle, etc. Physical education is one of the components of a healthy lifestyle and its correct formation. It awakens in people the desire to live, to move, to do good, to be an active member of a healthy society. The condition and problems of formation the healthy lifestyle of students DLI have been mentioned in the article. The complex of teaching methods used in process of classes on physical education (method of persuasion, the method of exercise, method of stimulation, etc.) is represented here. Various forms of extracurricular activities (visiting the museums, the exhibitions on sport theme), which influence effectively the formation motivation students to engage in physical exercise, promote a healthy lifestyle, create a culture health of the whole person have been studied in the article. It is established that, given the steady tendency to deteriorate the health of the population, the priority task of physical education in DLI is the improvement of students.*

**Key words:** healthy lifestyle; teacher of physical education; students; motivation.

Надійшла до редколегії 20.05.2019