

ISSN 2227-2844

ВІСНИК

**ЛУГАНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА**

№ 4 (318) травень

2018

The article describes the ways of development of national patriotic qualities in students of secondary school during physical education. It reveals the concept of patriotism and its significance in the system of secondary school during physical education. It presents educational conditions, at which the patriotism development will be efficient.

Methods, forms and means of patriotic orientation for the patriotism development among secondary school students are determined. The process of patriotism development in secondary school students is analyzed in the article.

The main criterion for working in a secondary school is regular mass participation of students and their parents in various and recreational and sports events with an obligatory national orientation and the revelation of the spiritual and creative potential in schoolchildren.

We found out that in order to humanize the educational process, it is necessary to refocus the educational and upbringing work in physical education on physical perfection, health improvement, creative activity, satisfaction of spiritual needs with the obligatory consideration of age characteristics of students, the upbringing of physical and spiritual culture, self-determination and self-esteem of teenagers in modern world based on the principles of individualization, cognitive practical activity, wide use of methods of personality-orientation training.

Key words: patriotism, secondary school, national patriotic qualities.

Стаття надійшла до редакції 22.03.2018 р.

Прийнято до друку 25.05.2018 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Караман О. Л.

УДК 796.011

Л. М. Рибалко

РОЛЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Виховання здорового молодого покоління з гармонійним розвитком фізичних і духовних якостей – одне з основних завдань сучасного суспільства. Адже, здоров'я людини є найвищою цінністю, найважливішим надбанням держави, воно – безперечний пріоритет, передумова життєстійкості і прогресу суспільства. На жаль, в нашій країні спостерігається виразна тенденція до погіршення стану здоров'я молоді. Це свідчить про те, що проблеми фізичного виховання в аспекті оздоровлення та здоров'язбереження були і залишаються актуальними в практиці загальноосвітніх і вищих навчальних закладів. Вони диктують пошук ефективних шляхів і засобів його реалізації. Одним із таких шляхів є організація фізкультурно-оздоровчої роботи.

Ідею готовності до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності у навчальних закладах проголошено у нормативних документах світового рівня («Всесвітня декларація з охорони здоров'я»), європейського («Здоров'я-21. Основи політики досягнення здоров'я для всіх у Європейському регіоні ВООЗ») і національного («Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року» та ін.). Саме тому зростає роль фізичної культури та фізичного виховання у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я нації, що безпосередньо розв'язує проблеми здоров'язбереження, і декларує значущість фізичного виховання у цьому процесі.

Оскільки людство підійшло до критичного стану свого розвитку за станом здоров'я та якістю життя – часу, коли воно має визначитися з власним майбутнім, постає потреба у цілеспрямованому формуванні, збереженні та зміцненні здоров'я молодого покоління. Молодь має усвідомлювати важливість здорового способу життя й працювати над моральним, психічним та фізичним самовдосконаленням, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Розроблення та впровадження нових сучасних оздоровчих програм і фізкультурно-оздоровчих технологій в системі фізичного виховання вітчизняних навчальних закладів буде сприяти формуванню здорового способу життя сучасної молоді, розвитку в неї високих адаптаційних можливостей, фізичних якостей і рухової активності.

Чимало науковців досліджують проблеми розвитку теорії фізичного виховання в аспекті здоров'язбереження та впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у освітній процес ВНЗ і навчально-виховний процес ЗНЗ. Педагогічні аспекти фізкультурно-оздоровчої роботи та спортивно-оздоровчої діяльності досліджуються такими вченими, як: О. Бичук, А. Бондар, В. Горашук, А. Дубогай, С. Закопайло, С. Лапаєнко, В. Маринич та ін. Проблему оздоровлення учнів середньої школи досліджували О. Андрєєва, М. Бердус, О. Богініч, А. Васильчук; студентської молоді – Л. Іващенко, Н. Пангелова, І. Работін, Л. Сущенко.

У працях Є. Вільчковського, Л. Волкова, Т. Круцевич та ін. доведено роль фізкультурно-оздоровчої роботи в системі фізичного виховання в аспекті збереження рухової активності студентської молоді.

Метою статті є розкриття сутності та змісту фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах здоров'язбережувального навчання.

Розкриємо сутність понять «фізкультурно-оздоровча діяльність», «фізкультурно-оздоровчі технології».

У словнику-довіднику основних понять і термінів з теорії і методики фізичного виховання, як пише Г. Л. Апанасенко, поняття «оздоровлення» трактується як комплекс заходів соціального, виховного, медичного, гігієнічного, фізкультурного характеру, спрямованих на поліпшення та зміцнення стану фізичного й психологічного здоров'я дітей, що проводять в оздоровчих закладах протягом оздоровчої зміни»

[1, с. 57].

Унаслідок проведеного аналізу наукової літератури з'ясовано, що вчені ототожнюють поняття «фізкультурно-оздоровча діяльність» із поняттям «спортивно-оздоровча діяльність».

Фізкультурно-оздоровчу діяльність схарактеризовано в працях В. Базильчука, Е. Вільчковського, Л. Волкова, Х. Джамалудинова, Г. Жука, О. Саїнчук та ін., в яких зазначено, що саме фізкультурно-оздоровча діяльність спрямована на збереження та зміцнення здоров'я людини у навчально-виховній і соціально-побутовій сферах [6].

Деякі вчені під такою діяльністю розуміють заходи, які стосуються сфери фізичної культури і спорту, покликану формувати фізичні якості, сприяти досягненню спортивних результатів [3, с. 23].

Фізкультурно-оздоровча діяльність спрямована на формування здорового індивіда, який спроможний у майбутньому самостійно піклуватися про власне здоров'я та здоров'я інших. Здійснюючи фізкультурно-оздоровчу діяльність, суб'єкт демонструє вміння самостійно окреслювати мету та спрямовувати власну мотивацію до здорового способу життя.

Cihangiroglu Z. і Devenci S. стверджують, що фізкультурно-оздоровча діяльність є способом реалізації роботи, сфокусованої на досягнення й підтримку фізичного стану особистості та зниження ризику захворювань засобами фізичної культури й оздоровлення. Така діяльність передбачає використання спеціальних знань і вмінь, способів організації та виконання конкретних дій, необхідних для проведення фізкультурно-оздоровчої роботи. За висловом дослідників, фізкультурно-оздоровча діяльність – одна з форм людської діяльності, що оптимізує формування повноцінного здорового індивіда. Вчені наголошують на її важливості в трудовій і навчальній діяльності, трактуючи фізкультурно-оздоровчу діяльність як свідомо регульовану рухову активність людини, спрямовану на розвиток і вдосконалення власного здоров'я, виховання дбайливого до нього ставлення [10].

N. Tugut і M. Bekar стверджують, що фізкультурно-оздоровча діяльність – самостійне виконання людиною фізичних вправ для покращення здоров'я, підвищення працездатності, загартування й лікування, виховання фізичних і вольових якостей. На думку вченого, це процес, у якому учень, знаючи кінцеву мету, сам ставить собі завдання, добирає необхідні засоби і способи дій, контролює їх виконання [12].

В. Малінін інтерпретує поняття «фізкультурно-оздоровча діяльність» як вплив зовнішніх факторів і розуміння значущості та необхідності використання засобів фізичної культури суб'єктом; його свідомий інтерес, спрямований до культури рухів, засобів зміцнення здоров'я, де важливу роль відіграє й емоційний фон від виконання фізичних вправ, що спонукають до подальшої активності, удосконалювати себе і своє «Я»; вираження активності свідомо спроектованих дій, що мають творчий культурний характер, утворюють

цілеспрямовану фізкультурно-оздоровчу діяльність, виявлену в тій чи в тій формі організації» [5, с. 173].

Особливим особистісно орієнтованим видом діяльності вважає фізкультурно-оздоровчу діяльність Т. Сусикова, пояснюючи свої міркування тим, що людина є власним результатом своєї ж роботи: «Фізкультурно-оздоровча діяльність – це процес спортивного оздоровлення окремої особистості чи певної групи людей, що включає аеробіку, оздоровчий біг тощо» [8, с. 252].

На думку Б. Толкачова, як пише В. Язловецький, фізкультурно-оздоровча діяльність є системою спортивних заходів, що спонукає суб'єкта до різного спектру діяльності. Дослідник ототожнює фізкультурно-оздоровчу та спортивно-оздоровчу діяльність, зазначаючи, що такі види, зазвичай, мають масовий характер [9, с. 65].

Більшість науковців із культурно-оздоровчу діяльність трактують як соціальний процес, що виражений у фізичних діях та оздоровчих процедурах, сприяє зміцненню здоров'я, оволодінню фізичною культурою. Згідно з позицією дослідниці, фізкультурно-оздоровча діяльність складається з кількох видів діяльності: фізичні рухи, види фізичних вправ, гігієнічні та оздоровчі процедури. Соціальна функція фізкультурно-оздоровчої діяльності полягає в тому, що результати цієї діяльності за допомогою зміцнення здоров'я оптимізують соціальну активність і високу ефективність соціальної діяльності людини.

Отже, учені трактують фізкультурно-оздоровчу діяльність як процес оздоровлення особистості, що залежить безпосередньо від мотивації, прагнення суб'єкта до покращення власного емоційного та фізичного стану, пов'язаний із суспільними цінностями, формуванням світогляду культури здоров'я, освітньою діяльністю тощо. Фізкультурно-оздоровча діяльність спрямована передовсім на профілактику захворювань та посилення внутрішньої мотивації людини до занять фізичною культурою. Адже, досліджуване поняття більшість науковців пов'язують з оздоровчими, фізкультурними, спортивними заходами та загалом зі здоровим способом життя тощо.

О. Бичук, І. Когут, Т. Лісицька, В. Маринич та ін. студіюють спортивно-оздоровчу діяльність у контексті спортивного оздоровлення.

Отже, фізкультурно-оздоровча діяльність – це система педагогічних засобів, що спрямована на формування внутрішньої потреби студента в заняттях фізичним вихованням і спортом, розуміння анатомічних основ, розвиток фізичних показників, а також вироблення санітарно-гігієнічних навичок, звичок і здорового способу життя.

Найбільш популярними й поширеними формами фізкультурно-оздоровчої роботи, за висловом Ergun A. I Erol S. є спортивні секції та гуртки, що допомагають організовувати дозвілля молоді згідно з їхніми інтересами, схильностями, здібностями [11, с. 47].

Мета занять у спортивних секціях полягає не лише в досягненні спортивних результатів, а й зміцненні здоров'я, удосконаленні рухових

умінь і навичок. Саме тому фізкультурно-оздоровча діяльність має бути спрямована на більш широкий арсенал впливів на особистість, ніж звичайні заняття фізичним вихованням. Такі заняття оптимізують розвиток у студентів уміння взаємодіяти в групі; формують відчуття перемоги й уміння переживати невдачі, надавати підтримку та співпрацювати; розуміння корисності спортивних вправ для власного здоров'я.

Ототожнюючи фізкультурно-оздоровчу діяльність і спортивно-оздоровчу діяльність, приходимо до висновку, що такого роду діяльність є основою фізкультурно-оздоровчих технологій, які посідають чільне місце у фізичному вихованні студентів в умовах ВНЗ.

Згідно з «Положенням про організацію фізичного виховання і масового спорту в навчальних закладах України», фізкультурно-оздоровчі технології є невід'ємним складником фізичного виховання, що вможлиблює набуття кожною особою необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення, методику організації змістовного дозвілля. Адже, фізичне виховання спрямоване на формування фізичного здоров'я, удосконалення фізичних якостей та психічної готовності до ведення здорового способу життя. У документі зазначено, що мета запровадження спортивно-масових та оздоровчих заходів полягає у формуванні здорової особистості, забезпеченні необхідного рівня розвитку життєво важливих рухових навичок і фізичних якостей, в утвердженні загальнолюдських цінностей (здоров'я, фізичного, соціального та психічного добробуту); у вихованні зацікавленості самостійними заняттями фізичною культурою і спортом, набутті навичок здорового способу життя.

Фізкультурно-оздоровчі технології в системі фізичного виховання забезпечують: підвищення функціональних можливостей організму засобами фізичної культури; сприяння гармонійному фізичному розвитку студентської молоді, відмова від шкідливих звичок, покращення розумової і фізичної працездатності; утвердження здорового способу життя; формування думки про систематичні заняття фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професії, фізичне самовдосконалення та здоровий спосіб життя; отримання студентами та учнями необхідних знань, умінь та навиків у галузі фізичної культури з метою профілактики захворювань, відновлення здоров'я та підвищення професійної працездатності; використання засобів фізичної культури в лікувально-профілактичній діяльності; оволодіння методами визначення фізичного стану та самоконтролю; виховання організаторських навичок, особистої гігієни та загартовування організму; уміння складати та виконувати вправи з комплексів ранкової гігієнічної гімнастики; удосконалення спортивної майстерності студентів та учнів, що займаються обраними видами спорту.

Фізкультурно-оздоровчі технології забезпечують науково обґрунтовані норми рухової активності молоді, рівень фізичного та

психічного розвитку. Для розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи у ВНЗ необхідно впроваджувати фізкультурно-оздоровчі технології, що передбачають: свідому потребу в молоді систематично займатися фізичними вправами; вести здоровий спосіб життя; ставитися позитивно до свого здоров'я. Проте, у сучасній вищій школі система розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності розвинена недостатньо, оскільки організована як примусове фізичне виховання студентів. Вагомим є формування потреби студента в здоровому способі життя, розуміння ним ролі спорту, а також розроблення інноваційних методів навчання і впровадження їх висококваліфікованими фахівцями.

Застосування фізкультурно-оздоровчих технологій в освітній процес ВНЗ передбачає: моніторинг стану фізичного розвитку сучасного покоління молоді; пропаганду здорового способу життя; мотивування студентів до здорового способу життя; формування позитивного ставлення до спортивної діяльності; стимулювання інтересу до спорту та оздоровлення.

На основі узагальнення передового вітчизняного та світового досвіду виділено види фізкультурно-оздоровчих технологій, які представлені чотирма групами програм:

– спортивні програми (спеціально організовані загальнодоступні масові спортивні заходи, що можуть проводитися як у формі змагань, так і у формі спортивних фестивалів, показових спортивних виступів), зміст яких складають окремі фізичні вправи, або декілька вправ, які визначають вид змагальної діяльності та підготовки до неї, а також регламент проведення спортивного заходу;

– фітнес-програми (заняття фізичними вправами направлені на підвищення функціональних можливостей організму та профілактику різноманітних захворювань), що здійснюються самостійно або у формальних групах у фітнес-центрах, фітнес-клубах, школах-фітнесу тощо;

– фізкультурно-оздоровчі програми (заняття фізичними вправами розважального характеру, що здійснюються самостійно або у неформальних групах за місцем проживання та/або масового відпочинку людей у спеціальних рекреаційних місцях (бази відпочинку, профілакторії, лісопаркові зони, туристичні бази тощо);

– оздоровчі програми (спеціальні заняття фізичними вправами лікувально-реабілітаційного спрямування, що здійснюються самостійно або у неформальних групах за місцем проживання у спеціально призначених місцях чи у закладах масового оздоровлення людей: в профілакторіях, санаторіях, лікарнях, освітньо-виховних закладах тощо; такі заняття проводяться, як правило, у формі лікувальної фізичної культури (ЛФК); однак можливе використання і інших форм: ранкової лікувальної гімнастики, виконання фізичних вправ лікувальної спрямованості у процесі виробництва тощо.

Деякі вчені до видів фізкультурно-оздоровчих технологій відносять:

- 1) спортивні ігри (волейбол футбол, баскетбол, теніс, бадмінтон);
- 2) види спорту, що мають загальний початок і певні правила (масові види спорту);
- 3) активний відпочинок на свіжому повітрі, який характеризується доланням перешкод і спортивними змаганнями (літні оздоровчі табори, туристичні походи);
- 4) вправи естетичного характеру, які приносять користь не тільки учасникам, а й глядачам (показові виступи "Веселі старты").

Отже, на основі аналізу наукової літератури з фізичного виховання фізкультурно-оздоровчу діяльність трактуємо як самостійне виконання людиною фізичних вправ для покращення здоров'я, підвищення працездатності, загартування й лікування, виховання фізичних і вольових якостей. Фізкультурно-оздоровча діяльність спрямована передовсім на профілактику захворювань, на формування позитивного світогляду з опорою на фізичну культуру, посилення внутрішньої мотивації людини.

Застосування фізкультурно-оздоровчих технологій в освітньому процесі ВНЗ передбачає: моніторинг стану фізичного розвитку сучасного покоління молоді; пропаганду здорового способу життя; мотивування студентів до здорового способу життя; формування позитивного ставлення до спортивної діяльності; стимулювання інтересу до спорту та оздоровлення. На основі узагальнення передового вітчизняного та світового досвіду виділено види фізкультурно-оздоровчих технологій, які представлені чотирма групами програм: спортивні програми; фітнес-програми; фізкультурно-оздоровчі програми; оздоровчі програми.

Список використаної літератури

1. **Апанасенко Г. Л.** Проблемы управления здоровьем человека // Наука в олимпийском спорте. Спец. Выпуск, 2002. – С. 56–60.
2. **Базильчук В. Б.** Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу : Х.: Основа, 2010. – 105 с.
3. **Бичук О. І.** Фізкультурно-оздоровча робота у школі : навч. посіб. / О. І. Бичук. – Луцьк : Надстир'я, 1997. – 144 с.
4. **Винник Н. М.** Сутність і зміст поняття спортивно-оздоровчої діяльності / Н. М. Винник // Science and Education a New Dimension. – Pedagogy and Psychology. – 2016. – IV (42). – Issue: 87. – P. 45–49.
5. **Малинин В.** Физкультурно-оздоровительная работа в сельской школе. Уроки культуры здоровья : метод. пособ. / В. Малинин. – М.: Педагогическое общество России, 2006. – 331 с.
6. **Маринич В. Л.** Зміст і форми фізкультурно-оздоровчої роботи в позашкільних навчальних закладах / В. Л. Маринич, І. О. Когут // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 2. – С. 44–49.
7. **Смирнов Н. К.** Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н. К. Смирнов. – М. : АРКТИ, 2003. – 268 с.
8. **Сусикова Т. С.** Состояние и тенденции развития физкультурно- оздоровительных услуг / Т. С. Сусикова // Роль

местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта : материалы V Научно-практ. конфер. в рамках Всероссийского форума «Роль местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта». – Омск : изд-во СибГУФК, 2014. – С. 251–255. **9. Язловецький В. С.** Спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота у вищій школі : навч. посіб. / В. С. Язловецький, А. Л. Турчак, Г. А. Лещенко. – Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2006. – 284 с. **10. Cihangiroglu Z.** Healthy Life Style Behaviors and Related Influencing Factors of the Students of Elazig High School of Health Sciences of Firat University / Z. Cihangiroglu, S. Deveci // Firat Medical Journal. – 2011. – 16(2). – p. 78-83. **11. Ergun A.** High school students' healthy lifestyle behaviors / A. Ergun, S. Erol // Nursing Forum. – 2007; January-Februar/March-April. – p. 46-51. **12. Tugut N.** University student's health perception state and the correlation of health promotion life style / N. Tugut, M. Bekar // Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences. – 2008. – 11(3). – p. 17-26.

Рибалко Л. М. Роль фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів

У статті проаналізовано сутність і зміст понять «оздоровлення», «фізкультурно-оздоровча діяльність», «спортивно-оздоровча діяльність». Конкретизовано сутність та уточнено зміст дефініції «фізкультурно-оздоровчі технології». Розкрито роль застосування фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів. Узагальнено наукову педагогічну літературу щодо проблеми застосування фізкультурно-оздоровчих технологій у системі фізичного виховання студентської молоді. Подано та схарактеризовано види фізкультурно-оздоровчих технологій, які застосовуються у системі фізичного виховання ВНЗ. Науково обґрунтовано та класифіковано групи фізкультурно-оздоровчих технологій, які варто застосовувати у фізичному вихованні студентської молоді.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровчі технології, фізкультурно-оздоровча діяльність, система фізичного виховання.

Рыбалко Л. Н. Роль физкультурно -оздоровительных технологий в физическом воспитании студентов

В статье проанализированы сущность и содержание понятий «оздоровления», «физкультурно-оздоровительная деятельность», «спортивно-оздоровительная деятельность». Конкретизирована сущность и уточнено содержание дефиниции «физкультурно-оздоровительные технологии». Раскрыта роль применения физкультурно-оздоровительных технологий в физическом воспитании студентов. Обзор научную педагогическую литературу по проблеме применения физкультурно-оздоровительных технологий в системе физического воспитания студенческой молодежи. Подано и охарактеризован види физкультурно-

оздоровительных технологий, применяемых в системе физического воспитания вузов. Научно обоснованно и классифицированы группы физкультурно-оздоровительных технологий, следует применять в воспитании студенческой молодежи.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные технологии, физкультурно-оздоровительная деятельность, система физического воспитания.

Rybalko L. Role of physical culture and healing technologies in physical education of students

The article analyzes the essence and content of the notions of «recovery», «physical culture and recreational activity», «sports and recreation activities». The essence and clarity of the definition of "physical culture and health technologies" are specified. The role of application of physical culture and health technologies in physical education of students is revealed. Generalized scientific pedagogical literature on the problem of the use of physical education and health technologies in the system of physical education of students. The types of physical culture and health technologies used in the system of physical education of the University are described and characterized. Scientifically substantiated and classified groups of physical education and health technologies that should be used in the physical education of student youth. On the basis of the analysis of the scientific literature on physical education, the physical culture and recreation activity is interpreted as an independent performance by the person of physical exercises for improving the health, increasing the efficiency of work, tempering and treating, educating physical and volitional qualities. Physical culture and health activities are aimed primarily at the prevention of diseases, the formation of a positive outlook based on physical culture, strengthening the internal motivation of a person.

The use of physical culture and health technologies in the educational process of higher educational establishments includes: monitoring of the state of physical development of the modern generation of youth; promotion of a healthy lifestyle; motivating students to have a healthy lifestyle; formation of a positive attitude towards sports activities; stimulating interest in sports and health improvement. On the basis of generalization of advanced national and world experience, types of physical culture and health technologies are presented, which are represented by four groups of programs: sports programs; fitness programs; fitness and health programs; wellness programs.

Key words: physical culture and health technologies, physical culture and health activities, system of physical education.

Стаття надійшла до редакції 22.04.2018 р.

Прийнято до друку 25.05.2018 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Караман О. Л.