

ВАЖЛИВІСТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ОСОБИСТОЇ ГІГІЄНИ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND PERSONAL HYGIENE FOR PRESERVING AND STRENGTHENING THE HEALTH OF YOUNG STUDENTS

Стаття присвячена одній з актуальних проблем збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді за допомогою засобів фізичної культури, спорту і особистої гігієни. Піднята проблема здоров'я, яка особливо загострилася останнім часом: зростає кількість захворювань, тривалість та якість життя як один з основних показників здоров'я населення України стрімко знижується. Підкреслюється, що в Україні стан здоров'я населення, особливо молоді, дедалі більше набуває загрозливого характеру з погляду життєздатності та безпеки нації. Тому акцентується увага на тому, що підготовка фахівців фізичної культури і спорту має бути спрямована на формування їх відповідної світоглядної орієнтації під час навчання, а саме системи принципів, знань, ідеалів, цінностей, надій, поглядів на життя, які визначають особистість та органічно вплітаються в її вчинки та норми мислення, які вона пропагує.

Акцентовано увагу на тому, що фізична культура і спорт є інструментами професійної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, якими вони мають не лише якісно користуватися та навчати інших як їх застосовувати, а й бути самі еталоном і зразком дотримання власної гарної фізичної форми та міцного здоров'я. На жаль цьому аспекту проблеми науковці не приділяють належної уваги.

Дослідження сучасного стану розробленості зазначеного напрямку дало змогу виявити наявну суперечність на науково-методичному рівні: – між потребами суспільства у фахівця, здатних кваліфіковано здійснювати оздоровчу та здоров'язберезувальну діяльність, і недостатньою розробленістю концептуальних, теоретичних та методичних засад їх підготовки згідно з сучасними вимогами до кваліфікації професійних кадрів сфери фізичної культури і спорту.

Окреслено, що здоров'я є однією з фундаментальних категорій людського буття та найважливішим пріоритетом усіх розвинутих країн світу, а ставлення до здоров'я, усвідомлення його значущості вважається атрибутом національної культури, критерієм і запорукою благополуччя суспільства. Наведемо результати проведеного анкетування серед студентів I курсу другого (магістерського) рівня, спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації щодо окресленої проблематики.

Ключові слова: здоров'я, студентська молодь, фізична культура і спорт, світоглядна орієнтація.

The article is devoted to one of the urgent problems of preserving and strengthening the health of student youth through physical culture, sports and personal hygiene. The health problem is raised, which has become especially acute recently: the number of diseases is increasing, the duration and quality of life as one of the main indicators of the health of the population of Ukraine is rapidly decreasing. It is emphasized that in Ukraine the health status of the population, especially young people, is increasingly becoming threatening in terms of the viability and security of the nation.

Therefore, attention is focused on the fact that the training of physical culture and sports specialists should be aimed at forming their corresponding worldview orientation during training, namely the system of principles, knowledge, ideals, values, hopes, outlooks on life that define the personality and are organically intertwined with its actions and norms of thinking that it promotes.

Attention is focused on the fact that physical culture and sports are tools of professional activity of future specialists in physical culture and sports, which they should not only use qualitatively and teach others how to use them, but also be a standard and example of maintaining their own good physical shape and good health. Unfortunately, scientists do not pay due attention to this aspect of the problem. Research into the current state of development of the specified direction made it possible to identify the existing contradiction at the scientific and methodological level: between the needs of society in specialists capable of competently carrying out health-improving and health-preserving activities, and the insufficient development of the conceptual, theoretical and methodological principles of their training in accordance with modern requirements for the qualification of professional personnel in the field of physical culture and sports.

It is outlined that health is one of the fundamental categories of human existence and the most important priority of all developed countries of the world, and the attitude to health, awareness of its significance is considered an attribute of national culture, a criterion and a guarantee of the well-being of society.

We present the results of a survey conducted among first-year students of the second (master's) level, majors 014.11 Secondary Education (Physical Education) and 017 Physical Education and Sports of the Educational and Scientific Institute of Physical Education, Sports and Rehabilitation regarding the outlined issues.

Key words: health, student youth, physical education and sports, worldview orientation.

УДК 613.97:378.4
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2025/79.1.23>

Башавець Н.А.,
докт. пед. наук,
професор кафедри теорії і методики
фізичної культури та спортивних
дисциплін
Південноукраїнського національного
педагогічного університету імені
К.Д. Ушинського

Міхеєнко О.І.,
докт. пед. наук,
професор кафедри громадського
здоров'я та медико-біологічних основ
фізичної культури
Сумського державного педагогічного
університету імені А.С. Макаренка

Постановка проблеми у загальному вигляді. Фізична культура та спорт у сучасному суспільстві

займають важливе місце не лише як основа для збереження та зміцнення здоров'я, а й як

платформа для професійної самореалізації вчителя фізичної культури або тренера з обраного виду спорту.

Утім, протягом останнього часу проблема здоров'я особливо загострилася: зростає кількість захворювань, тривалість та якість життя як один з основних показників здоров'я населення стрімко знижується. В Україні стан здоров'я населення, особливо молоді, дедалі більше набуває загрозливого характеру з погляду життєздатності та безпеки нації.

Тому підготовка фахівців фізичної культури і спорту має бути спрямована на формування їх відповідної світоглядної орієнтації під час навчання, а саме системи принципів, знань, ідеалів, цінностей, надій, поглядів на життя, які визначають особистість та органічно вплітаються в її вчинки та норми мислення, які вона пропагує.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми здорового способу життя, формування ціннісного ставлення до здоров'я та здоров'язбереження окреслені в працях таких вчених, як Н.А. Башавець, Ю.Д. Бойчук, В.П. Горашук, М.В. Гриньова, Б. Т. Долинський, Ю.О. Лянной, Г.М. Мешко, О.І. Міхеєнко, І.В. Муравов, Ю.І. Палічук, Л.П. Сущенко, О.В. Шукатка та інших [1; 2; 3; 4; 5; 6].

Наприклад, О.І. Міхеєнко визначає здоров'я як одну з фундаментальних категорій людського буття, яка є найважливішим пріоритетом усіх розвинених країн світу, а ставлення до здоров'я, усвідомлення його значущості вважається атрибутом національної культури, критерієм і запорукою благополуччя суспільства [5; 6].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Фізична культура і спорт є інструментами професійної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, якими вони мають не лише якісно користуватися та навчати інших як їх застосовувати, а й бути самі еталоном і зразком дотримання власної гарної фізичної форми та міцного здоров'я. На жаль цьому аспекту проблеми науковці не приділяють належної уваги.

Дослідження сучасного стану розробленості зазначеного напрямку дало змогу виявити наявну суперечність на науково-методичному рівні: – між потребами суспільства у фахівцях, здатних кваліфіковано здійснювати оздоровчу та здоров'язбережувальну діяльність, і недостатньою розробленістю концептуальних, теоретичних та методичних засад їх підготовки згідно з сучасними вимогами до кваліфікації професійних кадрів сфери фізичної культури і спорту.

Мета статті полягає у аналізі та синтезі інформації з окресленої проблеми та вивченні розуміння важливості фізичної культури та спорту для збереження та зміцнення здоров'я серед сучасної студентської молоді, професійна діяльність якої

пов'язана з пропагуванням цього серед підростаючого покоління.

Виклад основного матеріалу. Вивчення праць науковців доводить, що здоров'я – безцінне надбання не лише кожної людини, але і всього суспільства і є першою та найважливішою потребою людини.

Міхеєнко О.І., визнає здоров'я однією з найвищих цінностей, фундаментальною основою людського буття, важливою умовою розвитку і реалізації потенціалу людини. Підкреслюючи, що здорову життєдіяльність забезпечують гармонія і рівновага різноманітних процесів та впливів, а отже, важливо знайти свій оптимальний ступінь піклування про здоров'я, визначитися із засобами впливу на власний організм, щоб не зашкодити йому і не скомпрометувати саму ідею оздоровлення та дотримання здорового способу життя [5; 6].

При цьому здоровий спосіб життя є основою первинної профілактики захворювань завдяки життєдіяльності спрямованої на збереження і зміцнення здоров'я. Від того, наскільки вдається сформувати і закріпити в свідомості індивідуума і суспільства навички здорового способу життя, залежить реалізація потенціалу особистості. Саме він забезпечує гармонійний розвиток, високу працездатність та тривале довголіття.

Здоровий спосіб життя включає такі основні елементи: активну працю, раціональний режим праці та відпочинку, подолання шкідливих звичок, оптимальну рухову діяльність, раціональне харчування, особисту гігієну, загартовування тощо.

Оптимальна рухова діяльність (систематичні заняття фізичною культурою та спортом) – найважливіший формуючий чинник здорового способу життя. Наукові дослідження показують, а практика доводить, що особи, які систематично займаються фізичними вправами та спортом, загартовують свій організм, дотримуються правильного розпорядку дня, швидше позбуваються шкідливих звичок.

Наведемо результати проведеного анкетування серед студентів I курсу другого (магістерського) рівня, спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації на тему: «Важливість фізичної культури та спорту для збереження та зміцнення здоров'я».

В опитуванні брали участь 26 студентів: 19 – чоловічої статі та 7 – жіночої. Згідно отриманих результатів ми дізнались що, 83,3% осіб регулярно займаються різними видами фізичної активності, 4% продовжують професійно займатися спортом і виступати на змаганнях різного рівня.

60% з них займаються різними видами фізичної активності 4–10 разів на тиждень, що може свідчити про загальне прагнення до збереження

та зміцнення здоров'я, а регулярна фізична активність є частиною їх повсякденного розпорядку життєдіяльності, інші 3 рази на тиждень. 30,2% осіб вибирають фітнес та гімнастику, як фізичну діяльність, 50,1% – футбол та командні види спорту, а також 7% осіб обирають бойові види спорту.

83,3% опитуваних вважають, що регулярні заняття спортом позитивно впливають на їх навчальний процес, це може свідчити про те, що, регулярна фізична активність позитивно впливає на пізнавальну діяльність та розумову працездатність. Спортивна діяльність сприяє поліпшенню кровообігу, що допомагає підвищити увагу, пам'ять та здатність швидко обробляти інформацію, а також фізичні вправи допомагають знизити рівень стресу, що позитивно впливає на здатність справлятися з навчальними викликами та гармонійному поєднанні розумової та фізичної діяльності.

Також за результатами опитування, було з'ясовано, що всі учасники (100%) вважають, що фізична культура та спорт сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, 85% також вважають, що ще вони впливають на розвиток їх психічної стійкості. Стосовно рівня фізичної підготовки, то 66,7% – задоволені своїм рівнем, 16,7% – частково і ще 16,6% – зовсім не задоволені.

Згідно результатів стосовно фізичних якостей, які потрібні особам для їх професії вчителя фізичної культури, то 83,3% обрали витривалість та спритність, а 16,7% – силу та гнучкість.

85,3% опитуваних підтвердили той факт, що дотримання особистої гігієни має важливу роль у здоров'язбереженні, а 14,7% – частково так вважають.

І 86,7% опитуваних вважають, що отримують середній обсяг фізичного навантаження під час занять спортом, а 13,3% – отримують великий.

Отже, згідно з отриманими результатами, більшість респондентів регулярно займаються фізичною активністю, що свідчить про загальне прагнення до здорового способу життя. Найпопулярнішими видами активності є футбол та командні види спорту (50,1%), фітнес і гімнастика (30,2%), бойові види (7%).

Більшість опитуваних вважають, що фізична культура і спорт позитивно впливає на навчання, допомагаючи покращити концентрацію, пам'ять і знизити рівень стресу, покращує здоров'я, сприяє розвитку психічної стійкості та підвищенню розумової працездатності.

Щодо рівня фізичної підготовки, 66,7% задоволені своїм рівнем, а серед важливих фізичних якостей для роботи 83,3% обрали витривалість і спритність. Заняття спортом підвищують продуктивність під час навчання у більшості опитаних, тоді як 86,7% вважають, що отримують середній обсяг навантаження під час занять.

Результати проведеного анкетування – опитування студентів 1 курсу магістратури спеціальності 017 Фізична культура і спорт за темою «Ставлення студентів до занять фізичною активністю та спортом, їх вплив на особистісний розвиток».

В анкетуванні приймали участь 27 респондентів: 24 особи – чоловічої статі та 3 особи – жіночої. Щодо 1-го питання «Як часто ви займаєтесь фізичною активністю або спортом?» 50% респондентів дали відповідь, що 3 і більше разів на тиждень, 33,3% дали відповідь рідше, ніж 3 рази на тиждень та 16,7% займаються щодня.

На 2 питання «Які основні цілі ви ставите перед собою, займаючись фізичною активністю або спортом?» 50% опитуваних відповіли, що займаючись фізичною активністю, вони ставлять перед собою за головну мету підтримання здоров'я та фізичної форми, 36,3% відповіли, що зниження стресу і покращення настрою та 13,7% дали відповідь, що для них важливі всі ці фактори.

Згідно результатам 3-го питання «Як ви вважаєте, чи впливають заняття фізичною активністю або спортом на ваш особистісний розвиток?» більшість студентів, а це 66,7% вважають, що фізична активність і спорт дуже впливають на особистісний розвиток, також 33,3% вважають, що не впливають.

На 4 питання «Які саме аспекти вашого особистісного розвитку покращуються завдяки заняттям фізичною активністю або спортом?» 56% респондентів дали відповідь, що це впевненість у собі та самооцінка, 33,7%, що самодисципліна та наполегливість, а от 10,3%, що комунікативні навички та вміння працювати в команді

По 5-му питанню «Чи відчуваєте ви покращення психологічного стану під час або після занять фізичною активністю або спортом?» отримані такі результати: 33,3% вважають, що так, але не завжди та 66,7%, що так навпаки завжди.

На 6 питання «Як ви вважаєте, чи впливає ваша фізична активність або заняття спортом на успішність у навчанні?» думки студентів розподілилися рівномірно – 33,3% дали відповідь, фізична активність впливає на успішність у навчанні, 33,3%, що не впливає та 33,3% відповіли, що їм складно дати відповідь на це запитання.

На 7 питання «Які фактори, на вашу думку, найбільше перешкоджають студентам регулярно займатися фізичною активністю або спортом?» респонденти відповіли: 16,7%, що їм заважає займатися спортом проблеми зі здоров'ям або фізичні обмеження, 33,3% – відсутність інтересу або мотивації, 33,3% – нестача вільного часу та 16,7% – всі ці фактори впливають.

На 8 питання «Чи вважаєте ви, що університет повинен приділяти більше уваги розвитку фізичної культури та спорту серед студентів?» більшість опитувачів – 66,7% відповіли, що так повинен,

16,7% – це не є для них пріоритетом та 16,7% – не можуть визначити для себе.

На 9 питання «Як ви оцінюєте свій рівень задоволеності власною фізичною формою та здоров'ям?» 66,6% опитувачів відповіли, що задоволені власною фізичною формою та здоров'ям та 33,4% дали відповідь, що результат може бути кращим.

На 10 питання «Чи плануєте ви продовжувати займатися фізичною активністю або спортом після закінчення навчання?» більша частина опитувачів – 83,3% планують і далі займатися спортом та фізичною активністю, 16,7% – будуть за можливістю.

Провівши анкетування-опитування, щодо ставлення студентів до занять фізичною активністю та спортом, їх вплив на особистісний розвиток можна зробити висновок, що студенти зацікавлені в заняттях фізичною активністю і спортом, добре розуміють потребу в цьому для свого подальшого розвитку і як особистості, так і для професійного зростання.

Висновки. Практика свідчить, що ефективно впливати на стан здоров'я неможливо без особистих зусиль кожної людини, тому саме майбутні фахівці сфери фізичної культури і спорту мають своїм прикладом та власною вмотивованістю надихати інших до занять різними видами фізичної активності, бути дієвими рушіями цього складного процесу самовдосконалення.

Натомість сьогодні доводиться констатувати, що прогресивні цінності, які відіграють вирішальну роль у формуванні важливості збереження та зміцнення здоров'я, не усвідомлені більшою частиною

населення, не стали складовою його культури і життєдіяльності. А життя і здоров'я є найбільш цінностями, які має людина, а отже, підхід до них повинен бути серйозним, і виваженим та цілеспрямовано закладатися через формування світоглядної орієнтації сучасної молоді, що є перспективою подальших досліджень.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Башавець Н. А. Проблема рівня фізичної підготовленості студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2018. 3К(97). С. 52–56.
2. Башавець Н. А. Проблема формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури, спорту та реабілітації. *Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т.Г. Шевченка*. 2019. 1 (157). С. 7–11.
3. Башавець Н, Міхеєнко О., Жамардїй В. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до здоров'я та здорового способу життя. *Витоки педагогічної майстерності*. 2024. Випуск 33. С. 167–173.
4. Міхеєнко О. І., Литвиненко В. А., Лянной М. О., Лянна О. В. Активізація пізнавальної діяльності студентів під час навчання основ здоров'я. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 2. С. 63–71.
5. Міхеєнко О. І., Мешко Г. М., Литвиненко В. А., Дяченко-Богун М. М. Формування культури здоров'я студентської молоді як педагогічна проблема. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. 2019. № 4 (129). С. 47–54.
6. Міхеєнко О., Ковальова О., Жамардїй В., Літвінов П. Діалектика здоров'я: психосоматичний аспект. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2024. Том 12. № 6. С. 66–72.