

2018. 206 с.

4. Прима А. В. Формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії. – На правах рукопису. дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. – Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, Київ, 2019.

5. Vasilenko M, Duthak M. Components, criteria, indicators and levels of professional competence formation of future fitness-trainers at higher educational institutions. *EUREKA: Social and Humanities*. 2018;2:45-51.

6. Hawley ET, Franks DB. *Wellness fitness*. Kiev: Olympic Literature; 2000. 367 p.

7. Sharkey B, Gaskill S. *Fitness & health*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2006. 429 p.

Осіп Н.Б., <https://orcid.org/0000-0002-1114-9092>

Петрица П.М. <https://orcid.org/0000-0002-1114-9092>

ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ДОШКІЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ, ЯК КОМПОНЕНТ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Анотація. У статті подано результати визначення рівня фізичного здоров'я здобувачів освіти за три роки навчання. У дослідженні взяли участь студенти ТНПУ імені В. Гнатюка та КОГПА імені Т. Шевченка напрямок підготовки дошкільна освіта, отримані дані свідчать, що у першокурсників переважає «нижче середнього» і «низький» рівень здоров'я. Ці результати підтверджують тенденцію до погіршення стану здоров'я студентської молоді, що вимагає збільшити акцент на оздоровчу діяльність у закладах вищої освіти.

Annotation. The article shows the results of the study concerning the level of physical health of the future teachers during their three year studies at the university. The research surveyed the group of students of faculty of pre-school education from V. Hnatiuk TNPU and T. Shevchenko KOGPA. The results show that the first-year students' level of physical health is «below average». The results confirm the tendency of deteriorating of physical health among students and accent the need to increase the amount of recreational activities in universities.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. У сучасних умовах реформування системи вищої освіти науковці приділяють особливу увагу питанням збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді, що є необхідною передумовою успішної професійної й особистісної самореалізації кожної молодої людини.

При розкритті поняття «здоров'я» у словнику з термінології спорту зазначають: «Здоров'я – це стан організму, що характеризується досконалою саморегуляцією органів і систем, гармонійним поєднанням фізичного, морального й соціального благополуччя».[17] Загальнотеоретичні питання збереження здоров'я, здорового способу життя, його компонентів, чинників впливу знайшли відображення у розвідках науковців – Блавт О. З.[4], Н.Н.Завидівської [13], Л. П. Сущенко [16] та ін.

Ціннісну природу здоров'я підкреслює Панкрат'єва Н., яка пише наступне: «Здоров'я – це природна абсолютна й неминуща життєва цінність, що займає найвищу сходинку на ієрархічній градації цінностей, а також у системі таких категорій, як інтереси й ідеали, гармонія, краса, смисл і щастя життя, творча праця, програма й ритм життєдіяльності. [15].

За твердженням Дубогай О. [11], Булич Є.Г., Мурахов І.В.[5] здоров'я є результатом комплексного впливу соціально-економічних, медичних і психоемоційних чинників. Стан здоров'я людини не є щось незмінне, воно може поліпшуватися або погіршуватися під дією різноманітних впливів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення факторів, які впливають на здоров'я населення стало предметом наукових досліджень Дж. Брауна, М. Блэкстер, О. С. Васильєвої, І.В.Журавлевої, Л. Г. Матроса, Ю. П. Лисицина та ін. Існують різні підходи до класифікації факторів здоров'я. Так, наприклад, розрізняють специфічні чинники, до яких відносяться стан здоров'я, особливості способу життя, інформованість у сфері здоров'я, вплив сім'ї, школи, системи охорони здоров'я, і чинники загального порядку, які визначаються соціально політичною системою суспільства, особливостями культури, економічною ситуацією [10].

Деякі науковці, а саме: Анікєєв Д. М.[1], Л.С. Гармаш, Л.П. Товкун [8], вважають, що останнім часом в Україні спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення, зокрема, студентської молоді. Сьогодні навчальне навантаження студентів університетів характеризується стійким

зростанням. Це загрожує малорухомістю, обмеженням м'язових зусиль, і як наслідок, захворюванням різних систем організму. Кількість хворих студентів за період навчання в університеті зростає у 2–3 рази.[3]

Тому останнім часом все частіше науковці [7,8,16,18,19] акцентують увагу на тому, що необхідно переглянути систему фізичного виховання, оскільки залучення студентської молоді до фізичної культури розглядається як один із перспективних напрямів модернізації фізичного виховання у ЗВО.

З огляду на існування широкого спектра наукових досліджень фахівці[7,17] стверджують, що здоров'ям можна управляти шляхом організації й реалізації впливів, які спрямовані на збереження та зміцнення його. Тому розвивати знання основ методики оздоровлення й фізичного вдосконалення традиційними й нетрадиційними засобами та методами фізичного виховання можливо лише тоді, коли володієш інформацією про стан свого здоров'я на цей період часу.

Спираючись на вищезазначене, нами було вирішено вивчити рівень фізичного здоров'я студентів (на I курсі і на II курсі) майбутніх дошкільних педагогів та проаналізувати динаміку змін.

Виклад основного матеріалу дослідження з аналізом отриманих наукових результатів.

При аналізі даних показників анкети за методикою В. Войтенка показали, що студенти першого курсу вважають свій стан здоров'я, як «посередній» – 46,53% опитуваних; «добрий» – 44,58%; «задовільний» – 5,93% «ідеальний» – 2,97%.

Аналіз анкет самооцінювання стану власного здоров'я студентками КОГПА ім. Т. Шевченка дало змогу встановити: 48,15% визнали свій стан як посередній і 46,30% - добрий, 1,85% - ідеальний, 3,7% - задовільний, а в опитуваних ТНПУ ім. В. Гнатюка: 44,9% осіб – посередній і 42,86% - добрий, 4,08% - ідеальний, 8,16% - задовільний.

Наприкінці педагогічного дослідження спостерігається динаміка до зниження показників самооцінки у всіх студентів, більш реально оцінили своє здоров'я другокурсниці після повторного опитування, що становив: 59,03% - посередній рівень, добрий – 19,01%, ідеальним виявилось – 7,05%, задовільний – 14,92 %, а з незадовільним - не було.

Результати опитування свідчать, що у студентів старших курсів, спостерігається поступове зниження якісної оцінки власного здоров'я, так, зменшилась кількість студентів з

«добрим» рівнем, а збільшилась кількість із «посереднім» та «задовільним» рівнем.

Це пояснюється тим що навчання в гуманітарних вишах часто призводить до напруження психічних функцій, емоційного перенавантаження, перевтоми і, загалом, до психічного знесилення організму в цілому, що є основною передумовою неврозу та інших захворювань.[7]

Тому логічно було дослідити також ступінь ризику розвитку серцево-судинних захворювань того ж самого контингенту студентів за методикою С. Душаніна. Значне місце у структурі сукупного ризику розвитку серцево-судинних захворювань посідають недостатня рухова активність, нервово-емоційні перевантаження, надлишкова маса тіла, шкідливі звички.[12] Під час аналізу анкет, привернув увагу той факт, що 58 студентів (55,5%) охарактеризували себе з «відсутнім» ступенем ризику і 45(46,33%) - з «мінімальним». Наприкінці дослідження студенти II курсу більш усвідомлено оцінили ступень ризику розвитку серцево-судинних захворювань, тому результати опитування визначилися таким чином: 48 студенток мали «відсутній» і 48 - «мінімальний» ризик, із «вираженим» ризиком було 4 , «явний» ризик у однієї дівчини.

Таким чином, вбачаємо завищену самооцінку власного рівня здоров'я студентської молоді. Більшість чинників ризику є контрольованими, тому актуальним є наукове обґрунтування рухових режимів, які б забезпечили стабільний рівень здоров'я. Розумове навантаження та активність студентів під час навчання супроводжуються підвищеними енерговитратами, які відновлюються за рахунок достатнього за обсягом і збалансованого за якістю харчування. Повноцінне і раціональне харчування дає позитивні результати у зниженні рівня захворюваності та покращенні показників здоров'я [13].

У свідомості більшості студентів рухова активність не є чинником збереження здоров'я та покращення рівня навчальних досягнень, це зумовлено недостатньою поінформованістю студентів про здоровий спосіб життя. Крім того, недостатня рухова активність зумовлена й низькою мотивацією до занять фізичною культурою та недостатньою ефективністю сучасної організації фізичного виховання студентів.

Комплексний показник рівня фізичного здоров'я розраховували за методикою Г. Апанасанко [2]. Обрання цієї методики обумовлено тим, що вона дає можливість комплексно визначити функціональний стан організму за морфо-

функціональними показниками, які формалізовані в кількісних одиницях (балах) і пов'язуються з рівнем індивідуального здоров'я. Ця методика складається з визначення антропометричних і функціональних показників та їх індексів.

Загалом показники рівня фізичного здоров'я за Г. Апанасенко у всіх досліджуваних першокурсників на початку досліджування відповідали «низькому» (56,3%), «нижчому за середній» (27,1%), середньому (13,5%) і вищому за середній (2,9%) рівнями фізичного здоров'я.

Детальний аналіз показників фізичного здоров'я студентів КОГПА ім. Т.Шевченка показав не значне покращення показників: вищий за середній рівень (3,8%) зріс на 1,9%, середній (18,5%) на 1,8%, нижчий за середній (29,6%) на 5,4%, завдяки зменшенню кількості з низьким (48,1%) рівнем на 5,6%.

В студентів ТНПУ ім. В. Гнатюка спостерігалися суттєве зростання кількості студентів з середнім (28,6%) рівнем фізичного здоров'я на 18,4%, вищим за середній (8,2%) на 4,1%, високим на 6,1% студентів. Дане зростання відбулося за рахунок зменшення осіб з низьким (32,7%) на 26,5% і нижчим за середній (24,5%) на 2% студентів.

Проведені дослідження дали підстави встановити, що особливій уваги потребують студенти з низьким рівнем соматичного здоров'я. Саме цей рівень є наслідком невідповідності адаптаційних резервів організму щодо способу життя і потужності впливу шкідливих факторів довкілля, вплив яких на студентів спостерігається впродовж усіх років навчання в університеті.

Висновки. Впродовж останніх років здоров'я студентської молоді є важливою темою обговорення на державному рівні, при цьому відзначається, що фізична діяльність є компонентом у збереженні й зміцненні здоров'я студентів під час навчання у закладах вищої освіти.

Існує нагальна необхідність виявлення шляхів покращення рівня здоров'я студентської молоді. За час навчання у вищому навчальному закладі студенти повинні оволодіти навичками самостійної роботи у сфері формування культури здоров'я та навчитись визначати рівень власного здоров'я.

Результати проведеного нами дослідження доповнюють доробок науковців (Кузнецової О.Т., Міхеєнко О. І., Завидівської Н. Н. та ін..) що пропонують ряд шляхів покращення рівня фізичного здоров'я.

Перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми самооцінки власного фізичного здоров'я, що вимагає спеціального педагогічного впливу, на що і буде звертатись увага у подальших наших дослідженнях.

Список літератури:

1. Анікєєв Д. М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді / Д. М. Анікєєв // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. - 2009. - № 2. - С. 6-9.
2. Апанасенко Г. Л. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: метод. рек. / Г. Л. Апанасенко, Л. Н. Волгіна, Ю. В. Бушуєв. - К.: КМАПО, 2000. - 12 с.
3. Апанасенко Г. Л. Медициньская валеология / Г. Л. Апанасенко. - К. : Здоров'я, 1998. - 248 с.
4. Блавт О. З. Система контролю у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп : монографія. Львів, 2016. 512 с.
5. Булич Э.Г., Мурахов И.В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. - Киев, 2003, 423 с.
6. Войтенко В.П. Здоров'я здорових. К. : Здоров'я, 1991. - 248 с.
7. Волков В. Взаємозв'язок та інформаційна значущість компонентів структури стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів педагогічного фаху / В. Волков // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. - 2008. - № 1. - С. 41-47.
8. Гармаш Л. Функціональний стан організму студентів першокурсників педагогічного вузу та шляхи його поліпшення / Л.С. Гармаш, Л.П. Товкун // Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку. Збірник наукових праць XVI Всеукраїнської науково-практичної конференції Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. - Кіровоград, КДПУ імені Володимира Винниченка, 2010. - Частина 1. - С. 186-189.
9. Горащук В.П. Формирование культуры здоровья школьников: теория и практика. - Луганск: Альма-матер, 2003. - 376 с.
10. Гусак П.М., Зимівець Н.В., Петрович В.С. Відповідальне ставлення до здоров'я: теорія та технології: Монографія/ П.М.Гусак, Н.В.Зимівець, В.С.Петрович; [за ред. д-ра педагог.

наук, проф. П.М. Гусака].– Луцьк: ВАТ „Волинська обласна друкарня”, 2009. – 219 с

11. Дубогай О.Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини : метод. матеріали / О. Д. Дубогай. – К. : Шкільний світ, 2006. – 128 с.

12. Душанин С.А. Самоконтроль физического состояния / С.А. Душанин, Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко. – К. : Здоров'я, 1980. – 26 с.

13. Завидівська Н.Н. Методичні та організаційні аспекти здоров'язбережувального навчання у теорії і практиці фізичного виховання // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2014. С. 257–263.

14. Золочевський В.В. Виховання у студентської молоді потреби в руховій активності засобами фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня. Теорія та методика навчання та виховання. 2011; 28:61-67.

15. Панкратьева Н.В., Попов В. Ф., Шиленко Ю.В. Здоровье – социальная ценность (Вопросы и ответы). М.: Изд-во "Мысль", 1989. 237 с .

16. Сущенко Л.П. Сучасні оздоровчі системи та програми : навч. посіб. Запоріжжя, 1998. 72 с.

17. Товкун Л.П. Рівень здоров'я студентів-першокурсників: сучасний стан і проблеми розв'язання / Л.П. Товкун // Вісник післядипломної освіти: зб. наук. праць / Ун-т менедж. освіти НАПН України; редкол.: О.Л. Онуфрієва [та ін.]. – К., 2005. – Вип. 8(21) / голов. ред. В. В. Олійник. – К.: АТОПОЛ, 2012. – С. 144-150.

18. Осіп Н.Б. Спеціальні уміння і їх значимість у підготовці майбутнього вихователя до фізичного виховання дітей дошкільного віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. / За ред. Г. М. Арзютова. Київ, 2017. № 5К(86) С. 235–239.

19. Петрица П.М. Фізичне здоров'я студентів та шляхи його покращення. Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк; 2018:32, с. 18–21.