

УДК [379.8:796.011.1] – 057.87(438)

**Н. О. Долгова**

Сумський державний університет

## **ОСНОВНІ НАПРЯМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ПОЛЬЩІ**

*У статті висвітлено особливості модернізації фізичного виховання в університетах та академіях Польщі; здійснено порівняльний аналіз сучасних підходів до формування культури здоров'я студентської молоді в Україні та Польщі.*

**Ключові слова:** фізичне виховання, збереження здоров'я, студентська молодь, Польща.

**Постановка проблеми.** В умовах євроінтеграції особливого значення набувають процеси виховання молодого покоління українських громадян відповідно принципів культурної та фізичної досконалості. Провідну роль у виконанні цих завдань відіграють заклади освіти. У цьому контексті стає актуальним питання модернізації виховних систем вищої школи, активізації діяльності відносно формування цілісного систематичного уявлення про людину, здоров'я якої визначається гармонійною взаємодією з навколишнім середовищем і суспільством. Потрібно усвідомити необхідність змін у ставленні людини до зовнішніх інформаційних впливів, прискорити формування прийняттого індивідуального стилю життя. Науковці стверджують, що якщо найближчим часом не відбудеться помітного покращання стану здоров'я населення, на нас чекають катастрофічні зміни у біологічному та соціально-психологічному статусі людини.

У сучасних дослідженнях пропонуються принципово нові характеристики здоров'я, що дозволяють розробляти практичні критерії ефективності процесу фізичного виховання студентської молоді. Проте можливості створення цілісного підходу до розв'язання цієї проблеми обмежені, оскільки наукові розвідки щодо формування культури здоров'я студентів є фрагментарними та епізодичними. Це свідчить про те, що дослідження проблеми фізичного виховання та збереження здоров'я університетської молоді саме на часі. Актуалізація відповідної проблематики у польських наукових розвідках останніх років свідчить про доцільність вивчення здобутків у цій сфері наших найближчих західних сусідів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вхідження України до європейського освітнього простору активізує вивчення зарубіжного досвіду та впровадження провідних ідей західної педагогіки в українські освітні

концепції та програми. Щодо цього дедалі більшого розвитку набувають компаративістські дослідження українських науковців (Н. Абашкіної, Б. Года, Л. Зязюн, М. Лещенко, Г. Ніколаї, Л. Пуховської, А. Сбруєвої), які вивчають різні аспекти зарубіжної освіти. Компетентнісний підхід до формування культури здоров'я молоді в контексті валеології здійснює О. Бондаренко, яка зосереджує увагу на необхідності вдосконалення та широкого впровадження здорового способу життя у навчання і виховання молодого покоління, у практику вищої школи. З позицій філософії та педагогіки досліджують проблеми фізичного здоров'я Ю. Бойчук, В. Горащук, С. Горбунова, В. Копа, Т. Шаповалова, стверджуючи, що духовне, моральне, особисте, соціальне, інтелектуальне, емоційне, репродуктивне, психічне і фізичне здоров'я слід вивчати у рідній цілісності підходу. В. Бальсевич, Н. Боляк, Г. Іванова, І. Чорнобай пропонують розв'язувати проблему формування культури здоров'я студентської молоді засобами фізичної культури та спорту.

**Аналіз польських наукових джерел засвідчив актуалізацію проблеми збереження фізичного здоров'я студентської молоді.** Польський дослідник Богдан Куницький (*B. Kunicki*) визначає фізичну культуру як складник стилю студентського життя. Мацей Демель (*M. Demel*) визнає, що здоров'я є адаптаційним потенціалом, мистецтвом панування над своїм тілом і психікою. Зофія Слонська (*Z. Słońska*) визнає здоров'я за здібність досягнення піку фізичних, розумових, соціальних можливостей для позитивного реагування на навколишнє середовище та зазначає, що здоров'я не є метою, а засобом, що дозволяє людині вести повноцінне продуктивне життя. Казимір Домбровський (*K. Dąbrowski*) визначає психічне здоров'я як здатність до всеосяжного розуміння і переживання реальності та прагнення до ідеалу.

Водночас в українському науковому просторі залишаються маловідомими як оригінальні ідеї польських дослідників щодо розв'язання проблеми фізичного виховання та збереження здоров'я молоді, так і власне напрями фізичної та валеологічної підготовки студентів польських вишів.

**Мета статті** – висвітлити напрями фізичного виховання та збереження здоров'я студентської молоді в Польщі.

**Організація та методи дослідження.** У ході дослідження використовувався метод теоретичного вивчення, аналізу науково-методичної літератури та документальних матеріалів.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Одним із проявів сучасної глобальної духовної та екологічної кризи стає перманентне погіршення здоров'я людства. У зв'язку з цим виникає природний інтерес до проблеми збереження здоров'я молодого покоління. Незважаючи на збільшення витрат на охорону здоров'я і прогрес в галузі діагностики та лікування, у розвинених країнах усе ще існують валеологічні проблеми. Нині як у суспільній свідомості, так і на рівні особистості настав час змінити тип мислення і градацію духовних пріоритетів. Ідеї та висновки вчених, які працюють у цьому напрямі, свідчать про наполегливі пошуки шляхів розв'язання проблеми збереження здоров'я студентської молоді, їх навчання та виховання відповідно до засад здорового способу життя, попередження шкідливих звичок, що поширюються у молодіжному середовищі тощо. Особливого значення сьогодні набуває проблема навчання студентської молоді уміння дбати про своє здоров'я [1].

На думку О. Довгань, під час виконання фізичних вправ в організмі молоді людини відбувається комплекс морфологічних та функціональних змін, які зумовлюють значне розширення функціональних можливостей органів і систем, удосконалення регулювальних механізмів, збільшення діапазону компенсаторно-адаптаційних реакцій. Унаслідок цього підвищується специфічна і неспецифічна стійкість, опір молодого організму до дій різних несприятливих чинників зовнішнього середовища [3].

Польський дослідник Б. Куницький вважає, що існує професійний та оздоровчий підходи до фізичної культури як складника стилю студентського життя. «Професійний спорт є короткотерміновою, минущою цінністю, бо фізична форма, від якої залежить результат, швидко зникає» [4, с. 38]. Здоров'я як повне фізичне, психічне і соціальне благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних дефектів, є необхідною умовою прогресивного руху людської цивілізації. Треба враховувати, що здоров'я значною мірою є похідним від навколишнього середовища: природно-кліматичного, соціального, виробничого, побутового, психологічного; це спосіб життя, який визначається рівнем розвитку цивілізації [2].

Увага до здоров'я студентської молоді закріплена в Польщі на законодавчому рівні. Так, у Законі Республіки Польща «Про вищу освіту» від 25.07.2005 р. серед основних завдань вищої школи (підготовка майбутніх фахівців до самостійної науково-дослідної, дидактичної або артистичної діяльності; розвиток та поширення національної культури та надбань технічного прогресу) важливе місце посідає піклування про здоров'я, фізичний і духовний розвиток особистості [8]. Високу ефективність формування культури здоров'я студентської молоді дозволяє забезпечити сукупність теоретичних підходів та практичних заходів.

На межі нового століття у Польщі приймається нова стратегія дій, яка застосована в Національній програмі охорони здоров'я. Було змінено пріоритети, оскільки традиційні підходи (медична освіта, медичне виховання) не справляли ефективного впливу на зміну способу життя людей [5]. Програма формулює стратегічну мету та ставить оперативні завдання. Зміцнення здоров'я пропонується здійснювати шляхом оптимізації стану здоров'я окремих людей та груп населення. Для досягнення цієї мети сформовано цілу низку оперативних завдань, виконання яких оцінюється за допомогою емпіричних показників. З урахуванням відповідних вимог Євросоюзу у 2000 році було розроблено стратегію «Здоров'я для всіх» та запропоновано новий план дій щодо зміцнення здоров'я нації. Основними оперативними завданнями цієї програми стали: скорочення захворюваності і передчасної смертності; зниження факторів ризику; зміна деяких оздоровчих практик; скорочення тривалості лікарняних; зниження витрат на охорону здоров'я; підвищення усвідомлення суспільством факторів, що впливають на здоров'я; удосконалення організаційних стандартів [5].

Аналіз сайтів польських вишів дозволив виділити три основні напрями фізичного виховання та збереження здоров'я студентської молоді в Польщі:

- загальне фізичне виховання (в межах обов'язкової для всіх дисципліни);
- валеологічна підготовка, що здійснюється новітніми структурними підрозділами, які займаються проблемами здоров'я з позицій педагогіки, психології, біології, екології та медицини;
- спеціальна фізична підготовка спортсменів, тренерів та викладачів фізичної культури в академіях фізичної культури і спорту.

Наголосимо, що активна модернізація структурних підрозділів, які займаються фізичним вихованням студентської молоді, розпочинається саме після ухвалення Закону «Про вищу освіту» в Польщі у 2005 р.

Так, у 2007 році Відділ охорони здоров'я Ягелонського університету (*Uniwersytet Jagielloński*) було реорганізовано у Відділ наук про здоров'я (*Wydział Nauk o Zdrowiu*). Зауважимо, що в польських вишах «відділами» називають структурні підрозділи, які складаються з інститутів.

У Вроцлавському університеті (*Uniwersytet Wrocławski*) у складі Відділу історичних і педагогічних наук (*Wydział Nauk Historycznych i Pedagogicznych*) існує Інститут психології (*Instytut Psychologii*), в структурі якого є Заклад клінічної психології і здоров'я (*Zakład Psychologii Klinicznej i Zdrowia*). Зазначимо, що «заклад» у польських вишах є структурним підрозділом, який практично відповідає кафедрам українських університетів. Натомість кафедра може створитися, тільки якщо є потужний склад професорів та ад'юнктів.

У Шльонському університеті в Катовицях (*Uniwersytet Śląski*) на Відділі педагогіки і психології (*Wydział Pedagogiki i Psychologii*) функціонує Інститут педагогіки (*Instytut Pedagogiki*), структурною одиницею якого є Заклад педагогіки здоров'я (*Zakład Pedagogiki Zdrowia*), а також Інститут психології (*Instytut Psychologii*), структурною одиницею якого є Заклад психології здоров'я та якості життя (*Zakład Psychologii Zdrowia i Jakości Życia*).

В Опольському університеті (*Uniwersytet Opolski*) функціонують Студії фізичного виховання та спорту (*Studium Wychowania Fizycznego i Sportu*) [7].

У Польщі існують академії фізичного виховання в Катовицях, Кракові, Познані, Варшаві, Вроцлаві (*Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach, Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie, Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu, Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie, Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu*), а також Академія фізичного виховання і спорту в Гданську (*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku*).

Показовим є структурний підрозділ університету ім. Адама Міцкевича в Познані (*Uniwersytet im. Adama Mickiewicza*). Згідно з новим Законом про вище шкільництво від 27 липня 2005 р. в університеті з 2006 р. – функціонує спеціальний підрозділ – Студії фізичного виховання та спорту (*Studium Wychowania Fizycznego i Sportu*), що є міжвідділовою організаційною

одиницею, покликаною до організації і ведення дидактичної діяльності у сфері фізкультури і спорту. До завдань цього підрозділу входять:

- організація і реалізація навчальної роботи зі студентами у сфері фізкультури, спорту, туризму і рекреації;
- організація літнього, а також зимового відпочинку студентів;
- ведення коригувальних та компенсаційних занять для студентів;
- підвищення кваліфікації тренерського штату для роботи у спортивних секціях вишу;
- співробітництво зі студентським самоврядуванням, а також молодіжними товариствами щодо організації спортивних, туристичних і рекреаційних заходів;
- створення умов для підготовки та підвищення професійної кваліфікації наукових працівників;
- реалізація інших завдань Сенату і Ректора у сфері фізкультури [6].

Для організації навчального процесу на Студіях фізичного виховання та спорту університет працевлаштовує академічних учителів (викладачів вишів) на посади: старшого викладача, викладача, інструктора. На ці посади можуть бути працевлаштовані випускники вищих фізкультурних шкіл зі ступенем магістра або дипломом тренера-інструктора. До дидактичних обов'язків академічних учителів входить:

- проведення занять з фізкультури, спорту, туризму і реабілітації;
- проведення занять у туристичних і рекреаційних таборах;
- проведення тренувальних занять зі спортивної спеціалізації на тренуваннях і змаганнях на основі резолюцій Ради університету (Сенату).

До обов'язків викладачів Студій фізичного виховання та спорту входить здійснення необхідної організаційної роботи в межах завдань, окреслених керівником цього підрозділу.

Зауважимо, що в університеті ім. Адама Міцкевича також функціонує заклад пропаганди здоров'я (*Zakład Promocji Zdrowia*), який відноситься до Відділу навчання і освіти (*Wydział Studiów Edukacyjnych*) [6].

Стає очевидним, що у структурі польських вишів існує багато підрозділів (в основному «закладів» валеологічної підготовки), діяльність яких спрямована на втілення знань про здоровий спосіб життя та ставлення студентської молоді до свого здоров'я. Цьому на пряму приділяється значна увага після приєднання Польщі до Євросоюзу.

**Висновки.** Результати аналізу процесу модернізації структури польських університетів дозволяють констатувати зацікавленість і розуміння керівними органами вишів необхідності вирішення питань здоров'я молоді.

Діяльність численних новостворених структурних підрозділів дає студентам змогу усвідомити цінність фізичного здоров'я та спонукає молоду людину до раціонального фізичного тренування, спрямованого на збереження і зміцнення свого здоров'я, підвищення працездатності, реалізації генетичної програми довголіття. У процесі аналізу виявлено, що у структурі польських вишів можна виділити три основні напрями: загальне фізичне виховання, валеологічна підготовка, спеціальна фізична підготовка.

**Перспективи подальших досліджень.** На нашу думку, в Україні фізична культура студентської молоді має стати аксіологічним пріоритетом. Позитивний досвід модернізації структури фізичного виховання студентів та формування їх валеологічної свідомості в Польщі може бути впроваджений у роботу українських вишів, що допоможе вдосконалити систему фізичного виховання та збереження здоров'я університетської молоді. Тому темою наших подальших досліджень стане виявлення шляхів упровадження польського досвіду організації такої діяльності у виховну практику вітчизняних університетів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бондаренко О. М. Формування валеологічної компетентності студентів педагогічних університетів у процесі професійної підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / О. М. Бондаренко. – К., 2008. – 15 с.
2. Добротина Н. А. Биология человека, экология и здоровье: (Антропологическая валеология) / Н. А. Добротина. – Н. Новгород : Изд-во НГУ, 1999. – 247 с.
3. Довгань О. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Волинського національного університету ім. Лесі Українки / О. Довгань, Л. Юрьєва, В. Трифонюк. – Луцьк, 2008. – С. 75 – 77.
4. Kunicki B. J. Sport jako składnik stylu życia młodzieży akademickiej / B. J. Kunicki // Problemy badania i rozwijania aktywności kulturalnej studentów. – Zielona Góra, 1988. – 172 с.
5. Pedagogika zdrowia [Електронний ресурс] / Żybura M. // – Режим доступу: <http://www.szkolnictwo.pl/index.php?id=PU5375>.
6. Studium Wychowania Fizycznego i Sportu UAM [Електронний ресурс]: – Режим доступу: <http://amu.edu.pl/s/struktura>
7. Uniwersytety w Polsce [Електронний ресурс]: – Режим доступу: [http://pl.wikipedia.org/wiki/Uniwersytety\\_w\\_Polsce](http://pl.wikipedia.org/wiki/Uniwersytety_w_Polsce)
8. Ustawa z dnia 25 lipca 2005r.: Prawo szkolnictwie wyższym [Електронний ресурс]: – Режим доступу:

[http://www.bip.nauka.gov.pl/szkolnictwie\\_wyzszym.pdf](http://www.bip.nauka.gov.pl/szkolnictwie_wyzszym.pdf).

\_gAllery/15/36/1536/20050727prawo\_o\_

### РЕЗЮМЕ

**Н. А. Долгова.** Основные направления физического воспитания и сохранения здоровья студенческой молодежи в Польше.

*В статье раскрываются особенности модернизации физического воспитания в университетах и академиях Польши; проводится сравнительный анализ современных подходов к формированию культуры здоровья студенческой молодежи в Украине и Польше.*

**Ключевые слова:** физическое воспитание, сохранение здоровья, студенческая молодежь, Польша.

### SUMMARY

**N. Dolgova.** Main directions of students' physical education and health care in Poland.

*The article describes features of physical education modernization in universities and academies of Poland; it is made a comparative analysis of modern approaches to formation a culture of students' health in Poland and Ukraine.*

**Key words:** physical education, health care, students, Poland.

УДК 37.02:378

**О. А. Колос, Д. Л. Харіна**

Вінницький національний  
технічний університет

### ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У СТУДЕНТІВ І КУРСІВ ТЕХНІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

*У статті подано результати анкетування студентів відносно дослідження мети занять фізичними вправами. Дані свідчать про недостатню зацікавленість студентів та низький рівень їх фізичної активності у позаурочний час.*

**Ключові слова:** мотивація до занять фізичною культурою у студентів, фізичні вправи, фізична активність.

**Постановка проблеми.** Організація процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах потребує вдосконалення, спрямованого на покращання здоров'я студентів. В основному процес побудований на широкому використанні новітніх технологій в галузі соціальних та педагогічних наук, проте останнім часом він дещо ускладнюється, оскільки обумовлений багатьма факторами, серед яких значущою є мотивація до занять фізичною культурою [3, 19–22; 5, 42; 10, 40].

Метою фізичного виховання сьогодні є сприяння підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців, задоволення