

Міністерство освіти і науки України
Управління у справах молоді та спорту Харківської обласної державної адміністрації
Департамент у справах сім'ї, молоді та спорту Харківської міської ради
Харківська державна академія фізичної культури
Кафедра менеджменту фізичної культури



**«СТРАТЕГІЧНЕ УПРАВЛІННЯ РОЗВИТКОМ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ І СПОРТУ»**
ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

**«СТРАТЕГИЧЕСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**
СБОРНИК НАУЧНЫХ СТАТЕЙ

**«STRATEGIC MANAGMEN OF PHYSICAL CULTURE AND
SPORTS»**
COLLECTION OF SCIENTIFIC ARTICLES

УДК 796.05(08)

ББК 75,4

С 83

ЧЛЕНИ РЕДАКЦІЙНОЇ КОЛЕГІЇ

Імас Є.В.	<i>д.е.н., професор</i>	НУФВіСУ, м. Київ
Приступа Є.Н.	<i>д.пед. наук, професор</i>	ЛДУФК, м. Львів
Ажиппо О.Ю.	<i>д.пед. наук, професор</i>	ХДАФК, м. Харків
Ткачов С.І.	<i>д.пед. наук, професор</i>	ХДАФК, м. Харків
Камаєв О.І.	<i>д.фіз.вих., професор</i>	ХДАФК, м. Харків
Єрмаков С.С.	<i>д.пед. наук, професор</i>	ХДАДМ, м. Харків
Цьось А.В.	<i>д.фіз.вих., професор</i>	СНУ, м. Луцьк
Мічуда Ю.П.	<i>д.фіз.вих., професор</i>	НУФВіСУ, м. Київ
Борисова О.В.	<i>д.фіз.вих., професор</i>	НУФВіСУ, м. Київ
Томенко О.А.	<i>д.фіз.вих., професор</i>	СумДПУ ім. А.С.Макаренка
Мулик К.В.	<i>д.пед.наук, професор</i>	ХДАФК
Шестерова Л.Є.	<i>к.фіз.вих., професор</i>	ХДАФК, м. Харків
Кириленко В.В.	<i>Начальник управління у справах молоді та спорту Харківської обласної державної адміністрації</i>	ХОДА, м. Харків
Чубаров О.С.	<i>Директор Департаменту у справах сім'ї, молоді та спорту Харківської міськоїради</i>	ХМР, м. Харків
Лобойченко К.А.	<i>Заступник міського голови з питань сім'ї, молоді та спорту Член виконавчого комітету Харківської міської ради</i>	ХМР, м. Харків
Попов А.М.	<i>заслужений працівник фізичної культури і спорту, директор Харківського обласного вищого училища фізичної культури і спорту</i>	ХОВУФКіС, м. Харків
Бондар А.С.	<i>к.фіз.вих., професор</i>	ХДАФК, м. Харків
Путятіна Г.М.	<i>к.фіз.вих., доцент</i>	ХДАФК, м. Харків
Леонов Я.В.	<i>к.е.н., доцент</i>	ХДАФК, м. Харків
Середа Н.В.	<i>к.фіз.вих., доцент</i>	ХДАФК, м. Харків
Стадник С.О.	<i>к.фіз.вих.</i>	ХДАФК, м. Харків
Петренко І.В.	<i>ст. викл.</i>	ХДАФК, м. Харків

**Затверджено Вченою радою Харківської державної академії фізичної культури
протокол № 13 від «29» травня 2017 року**

Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць. [Електронний ресурс]. - Харків: ХДАФК, 2018. - 222 с.

У збірнику наукових праць розміщено статті науковців, аспірантів, магістрантів, студентів, викладачів вищих навчальних закладів, керівників та тренерів спортивних шкіл, управлінців сфери фізичної культури і спорту. Статті присвячені дослідженню особливостей стратегічного управління розвитком фізичної культури і спорту на різних рівнях.

Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту. Харків. 2018

4. Коваленко Н. Сучасні проблеми спортсменів України у спорті вищих досягнень *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2015. № 4 С12-16.
5. *Философия и социология спорта в XXI веке* Теория и практика физической культуры. - 2000. -№ 6. -С.47.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СТИЛЮ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Селіванов Є. В., старший викладач

Харківський національний медичний університет

У статті розглядається можливість, доцільність і особливості використання інтеграційних занять з фізичного виховання в процесі формування здорового способу життя студентів ВНЗ.

Ключові слова: *здоровий спосіб життя, фізичне виховання, інтегративні заняття.*

Вступ. Проблема формування здорового способу життя студентів в останні роки стала особливо гостро [4]. Це обумовлено зростанням захворюваності випускників закладів вищої освіти (ЗВО), зниженням працездатності молодих фахівців, відтворенням слабкого потомства. Формування у студентів ефективних мотиваційних комплексів і навичок, необхідних для ведення здорового способу життя, дозволить гарантувати благополуччя не тільки їх, але і майбутніх поколінь [5].

Підвищивши інтерес студентів до фізичної культури, можна значно просунути на шляху вирішення проблеми незадовільного стану здоров'я молодих фахівців. Зробити це доцільно шляхом звернення до особистості кожного студента. Причому особистість в даному випадку буде розглядатися з точки зору здатності самостійного визначення життєвого шляху, прийняття рішень, ставлення до індивідуального і суспільного здоров'я. І впливати на неї рекомендується методами фізичного виховання, яке дозволяє прищепити представникам підростаючого покоління правильне ставлення до фізичної культури, здоров'ятворчої і здоров'язберігаючої діяльності.

Для формування у студентів ЗВО позитивного ставлення до рухової активності та оздоровчої практики можуть з успіхом використовуватися методи сучасної системи освіти ті інноваційні технології [2]. Це необхідно брати до уваги в процесі організації навчального процесу. Адже число факторів, які впливають на здоров'я студентів, збільшується з кожним роком. А ставлення до фізичної культури у більшості студентів байдуже - її розглядають виключно, як навчальну дисципліну.

Данні таких вчених, як Г. М. Пилип, І. Л. Куковська, Л. Г. Логуш, Н. А. Стратійчук, Н. М. Козік свідчать що студенти не можуть дотримуватись правил культури здоров'я, здебільшого через невміння використовувати на практиці власні знання [3]. У своїх дослідженнях В. С. Биков, О. І. Уфимцева [1] для вирішення цієї проблеми пропонують використовувати програму інтегративних занять.

Виходячи з усього вище сказаного, можна зробити висновок про важливість грамотного фізичного виховання студентів для формування здорового стилю життя, а також про доцільність використання в цьому процесі інтеграційних занять.

Мета дослідження. Пошук оптимальних шляхів формування у студентів здорового стилю життя.

Завдання дослідження. Визначити фактори формування фізичної культури студентів; виявити фактори мотивації студентів до підтримання здорового способу життя; охарактеризувати програму інтегративних занять з фізичного виховання.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось з використанням наукової літератури та мережі Інтернет шляхом синтезу, аналізу та узагальнення даних.

Результати дослідження та їх обговорення. На основі аналізу літературних джерел, можна зробити висновок, що поняття «стиль життя» і «спосіб життя» не є взаємозамінними. У першому випадку мова йде про індивідуальний спосіб самовираження, використовуваному людиною в процесі життєдіяльності. У другому - про особисту та колективну діяльність індивідуума, що визначається актуальними економічними та історико-культурними аспектами.

Стиль життя людини також визначають, як продукт його духовної і фізичної активності, прояв особистості, що дозволяє досягти гармонії між індивідуальними поведінковими реакціями і умовами, в яких протікає його життя. Що ж стосується способу життя, то його розглядають як соціопедагогічний феномен, від якого залежить якість і тривалість життя індивідуума. Обидва поняття знаходяться в тісному взаємозв'язку зі здоров'ям. Адже воно має величезне значення для розкриття потенціалу особистості і є однією з найважливіших цінностей людини.

Успіх формування фізичної культури студента залежить від безлічі факторів. На цей процес впливають його інтереси, потреби, життєві орієнтири, а також оточення. Домогтися освоєння сучасними студентами цінностей фізичної культури допомагають об'єктивні і суб'єктивні чинники. До першої категорії відносяться завершені події, які не залежать від внутрішніх інтенцій окремих особистостей і об'єднань людей, які беруть

участь у формуванні фізичної культури студентів, але при цьому мають вплив на цей процес, це:

- житлово-побутові умови;
- матеріальне положення студентів;
- рівень роботи викладачів ЗВО;
- ритм життя і розпорядок дня студента;

його соціальне життя, оточення тощо.

На основі об'єктивних факторів формуються суб'єктивні. До них належать обставини, актуальні для окремих особистостей. Саме від суб'єктивних чинників залежать мотиваційні установки суб'єктів фізичної культури. До даної категорії відносяться:

- інтереси і потреби людини;
- її характер і виховання;
- мотиваційні комплекси;
- система цінностей;
- інші індивідуальні особливості (вік, статевая приналежність, рівень фізичної підготовки тощо).

Крім того, формування фізичної культури особистості безпосередньо залежить від ставлення до спорту його оточення - рідних, друзів, суспільства в цілому.

Що ж стосується факторів, що мотивують студентів до занять фізичною культурою і дотримання здорового способу життя, до них відносяться:

1. Бажання відкоригувати фігуру, знизити вагу.
2. Прагнення підвищити рівень своєї фізичної підготовленості.
3. Бажання домогтися грації, кращої пластики, підтримати гарну поставу.
4. Боротьба з втомою, стресами, поганим настроєм.
5. Прагнення домогтися успіхів у спорті.
6. Бажання зміцнити характер, виробити силу волі, цілеспрямованість.
7. Прагнення приємно і з користю провести вільний час.

Виробити у студентів правильне ставлення до фізичної культури, допомогти зрозуміти її роль у формуванні стилю життя і переглянути ставлення до даної дисципліни допомагають практичні заняття. Також велике значення мають індивідуальні та групові бесіди зі студентами, в ході яких обговорюються питання інтеграції фізичної культури в соціальне життя, її важливість і значущість для конкретного індивіда і для суспільства в цілому, розглядаються різні оздоровчі практики і комплекси вправ.

За результатами досліджень В. С. Бикова, О.І. Уфимцевої [1] інтегративні заняття дуже ефективні для формування здорового способу життя. Вони складаються з певної кількості етапів, які плавно перетікають один в інший. Причому співвідношення управлінського впливу викладача і суб'єктивної активності студентів варіюється в залежності від конкретної стадії процесу. Суб'єктно-об'єктні відносини між ними поступово перетворюються в суб'єктно-суб'єктні. Одночасно змінюється ставлення студента до здорового способу життя, його орієнтири і система цінностей.

Інформаційно-інструктивний етап. Викладач надає студентам інформацію про роль фізичної культури в їх професійної та соціальної діяльності. Навчання здійснюється методами пояснення, показ а й контролю.

Рекомендаційний етап. Викладач формує у студентів правильне уявлення про людський організм, про вплив на нього окремих комплексів вправ і фізичної культури в цілому, допомагає усвідомити цінність здоров'я і його значення для досягнень професійних і життєвих успіхів. Для студентів складаються індивідуальні програми фізичного вдосконалення.

Частково-перетворюючий етап. Викладач підбирає, а студент виконує спеціальні вправи для різних груп м'язів. Навчання здійснюється методами аспектного контролю, корекції, допомоги у виробленні самоконтролю.

Етап самостійної творчої діяльності. Викладач використовує нові комплекси вправ і інші інструменти (наприклад, музичний супровід), щоб урізноманітнити заняття. А студент самостійно розробляє для себе індивідуальну програму фізичного вдосконалення. Також він проходить підготовку до проведення занять зі студентами молодших курсів.

На основі наведених даних очікується, що впровадження програми інтеграційних занять допоможе студентам ЗВО отримати і засвоїти необхідний обсяг знань для зміни стилю життя і тендерної поведінки, а також усвідомлення важливості фізичної активності. Студенти навчатися правильно розпоряджатися своїм часом, освоють принципи раціонального харчування, будуть використовувати ефективні методи фізичної підготовки. Цього можна домогтися за рахунок застосування у формуванні здорового способу життя людини сукупності інтелектуального, світоглядного і рухового факторів.

Висновки. Використання даної програми інтеграційних занять для студентів ЗВО України має справити позитивний вплив на формування здорового способу життя студентів, підвищити рівень їх фізичної та функціональної підготовленості. Також з її допомогою планується розвивати в юнаків і дівчат навички фізичного самовиховання і самоконтролю, навчати їх правильному плануванню особистого часу, формуванню

системи життєвих цінностей тощо. Це дуже важливо, оскільки правильна мотивація має величезне значення для досягнення людиною життєвих і професійних успіхів, а також народження здорових дітей.

Перспективи подальших досліджень. Розробка методичних рекомендацій для комплексної програми інтегративних занять з фізичного виховання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Быков В. С., Уфимцева О. И. *Технология формирования здорового стиля жизни студентов. Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. 2014. Т. 3. №. 3. С. 44-49.*

2. Жук В. А. *Инновационные технологии в сфере физического воспитания студенческой молодёжи. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2016р.). Харків: ХДАФК, 2016. С. 62-69.*

3. Пилип Г. М ії др. *Валеологічна оцінка стилю життя студентської молоді. Young. 2017. Т. 43. №. 3.1. С. 234-237*

4. Почерніна М. Г., Селіванов Є. В. *Психолого-педагогічні аспекти формування здорового способу життя студентської молоді. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді : матеріали регіонального науково-практичного семінару, приуроченого 65-й річниці створення кафедри фізичного виховання ТНПУ, Тернопіль, 14 жовтня 2014р. ТНПУ ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2014. С. 23-25.*

5. Селіванов Є. В. *Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів і формування 'Мотивації' до занять. Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання: збірник наукових праць III Міжнародної науково-практичної конференції, 18-19 квітня 2017року за заг. ред. Ю. О. Долинного. Краматорськ : ДДМА, 2017. С. 77-84.*