

УДК 378.013.42:796.011.3

DOI:

Леся Смеречак, кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри соціальної педагогіки та корекційної освіти
Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка
Надія Малетич, старший викладач кафедри фізичного виховання
Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті розглянуто структурні компоненти соціально-педагогічного супроводу фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів: створення здоров'язбережувального середовища; удосконалення програм позааудиторної виховної роботи; активізація потребово-мотиваційної сфери студентів щодо збереження власного здоров'я; підвищення соціально-адаптивних можливостей особистості; популяризування здорового способу життя; використання міждисциплінарної інтеграції.

Ключові слова: здоров'я; соціально-педагогічна підтримка; фізкультурно-оздоровча діяльність; заклад вищої освіти.

Лім. 10.

**Lesya Smerechak, Ph.D. (Pedagogy), Associate Professor of the Social Pedagogy and
Correctional Education Department
Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University**
**Nadiya Maletych, Senior Lecturer of the Physical Education Department
Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University**

SOCIO-PEDAGOGICAL SUPPORT OF PHYSICAL TRAINING AND RECREATION ACTIVITIES OF STUDENTS IN CONDITIONS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTION

The article focuses on the fact that students work has several specific peculiarities typical for this group of population

The following factors influence the state of health of students' youth: Attitude to their health; mood for health preservation and strengthening; timeliness of preventive measures. It is emphasized that health depends to a large extent on the lifestyle of a person, its goals, motives, ability to adapt in the social environment

Students have to perceive and work out lots of information at timelacking conditions; they have to perform most of their work in evenings and at night

Mental work of students is different as to the pressure on the nervous system heart that is caused by unstable rhythm of working process organization.

It has been proved that the structural components of social and pedagogical support of physical training and recreation activities of students in conditions of higher education institution are: creation of health-saving environment; improvement of the content and programs of non-auditing educational work, which regulate the objectivity and expediency of physical training and recreation activity of students; intensification of the consumer and motivational sphere of students in order to preserve their health and exercise; increase of socially-adaptive opportunities of the person; popularization of healthy lifestyle; use of interdisciplinary integration in the process of physical training and recreation of students.

It is proved that the social-pedagogical support of physical cultural and health-improving activity will help to strengthen the health of students, optimize their movement activity, develop personal professional qualities; improve the effectiveness of the process of prevention of social deviations in young people; form the image and values of health and healthy lifestyle.

Keywords: healthy; socio-pedagogical support; physical and health-improving activity; higher education institution.

Постановка проблеми. Питання формування здорового способу життя, рухової активності, поліпшення фізичного, психічного та соціального здоров'я населення набуває особливої актуальності в умовах сьогодення.

Держава сприяє утвердженню здорового способу життя. Так, у Законі України "Про фізичну культуру і спорт" вказано, що основними засадами державної політики є "визнання фізичної культури і спорту як пріоритетного напрямку гуманітарної політики держави; визнання фізичної культури як

важливого чинника всебічного розвитку особистості та формування здорового способу життя; визнання спорту як важливого чинника досягнення фізичної та духовної досконалості людини, формування патріотичних почуттів у громадян та позитивного міжнародного іміджу держави; забезпечення гуманістичної спрямованості та пріоритету загальнолюдських цінностей, справедливості, взаємної поваги та гендерної рівності; гарантування рівних прав та можливостей громадян у сфері фізичної культури і спорту; забезпечення безпеки життя та здоров'я осіб, які займаються фізичною культурою і спортом, учасників та глядачів спортивних і фізкультурно-оздоровчих заходів; сприяння безперервності та послідовності занять фізичною культурою і спортом громадян різних вікових груп тощо" [6].

На стан здоров'я людини впливають різні фактори ризику: збільшення кількості стресових ситуацій, пов'язаних із війною в Україні, посилення несприятливих екологічних впливів, порушення режиму дня тощо. Однією з найбільш вразливих категорій є студентська молодь. Крім іншого, праця студентів має сукупність специфічних особливостей, властивих тільки цій групі населення. Їм повсякчас доводиться сприймати й переробляти велику кількість інформації (і не лише навчальної) в умовах дефіциту часу, виконувати значну частину роботи у вечірній, а почасти – у нічний час.

Розумова праця студентів вирізняється навантаженнями на нервову й серцево-судинну системи, нестабільним ритмом організації праці. Особливо високе навантаження молоді люди відчувають під час іспитів, які запускають реакції типового емоційного стресу з усіма супутніми фізіологічними й психологічними проявами.

Аналіз останніх досліджень. Сучасна дослідниця Т. Заболотна розкриває сутність здорового способу життя, характеризує його складові, розглядає важливість формування здорового способу життя створення здоров'язбережувального освітнього середовища [5].

О. Леонов обґрунтовує найбільш ефективні форми та методи роботи позанавчальної фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами [8].

На необхідності створення здоров'язбережувального освітнього середовища наголошує В. Жамардїй та пропонує модель методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів [4].

А. Хрипач, О. Король, К. Гулей, О. Стецяк розглядають питання фізкультурно-оздоровчої

роботи зі студентами у ЗВО та доводять, що належний рівень організації цієї діяльності – важливий елемент фізичного виховання студентської молоді й одна з найактуальніших проблем сьогодення [10].

Питання реорганізації системи фізичного виховання ЗВО України є предметом наукових розвідок О. Гордієнко, Н. Довгань, В. Жамардїй, Г. Кондрацької, О. Логвиненка, І. Турчик та ін.

Особливості формування культури здоров'я студентів висвітлюють Д. Дзензелюк, І. Канділов, І. Мичка, Т. Самоленко, В. Шиян та ін..

Однак, попри значну кількість публікацій, присвячених особливостям фізичного виховання та збереження здоров'я студентської молоді, поза увагою залишається питання щодо здійснення соціально-педагогічного супроводу фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в умовах закладу вищої освіти.

Мета статті – проаналізувати особливості соціально-педагогічного супроводу фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в умовах закладу вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. Фізкультурно-оздоровчу діяльність ми розглядаємо як "систему професійної та громадської діяльності, яка стимулює окультурену рухову активність молоді, спрямовану на покращення її фізичного, психічного і соціального благополуччя та соціуму в умовах вільного часу. У більш широкому контексті фізкультурно-оздоровча діяльність – це суспільно значущий спосіб активного ставлення особистості і соціуму до дійсності, що проявляється у продукуванні, розповсюдженні та використанні цінностей фізкультурно-оздоровчої діяльності" [1]. Особливістю фізкультурно-оздоровчої діяльності є оздоровча спрямованість.

Нині як аксіома сприймається теза про те, що основним чинником створення гармонійно розвиненої особистості є фізична культура і фізичне виховання. Заняття фізкультурою та спортом мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді, зміцнюють загальний стан, підвищують нервово-психічну активність до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність [7, 162].

Основними завданнями фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів є:

- формування мотиваційних та поведінкових орієнтацій здорового способу життя;
- створення умов для задоволення потреб студентів у зміцненні здоров'я, фізичному та духовному розвитку; збільшення обсягу рухової активності студентів;

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

- підвищення якості навчального процесу з фізичного виховання;

- оптимізація процесу фізичного виховання студентів ЗВО [10, 121].

Стан здоров'я людини залежить як від природних, так і соціальних чинників. Питання, пов'язані зі здоровим способом життя студентів, є вкрай важливими, оскільки саме молодь – стратегічний ресурс розвитку нашої держави. У закладі вищої освіти досягти кардинальних змін у стані здоров'я лише за допомогою аудиторних занять з фізичного виховання неможливо. Відтак необхідним є здійснення соціально-педагогічного супроводу фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в умовах закладу вищої освіти.

Під соціально-педагогічним супроводом фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах закладу вищої освіти треба розуміти комплексну технологію соціально-педагогічної підтримки у виконанні завдань, пов'язаних з формуванням здорового способу життя студентів як з боку викладачів фізичного виховання, так і кураторів академічних груп різних спеціальностей, що діють узгоджено.

У цьому контексті постають завдання, які передбачають проектування освітнього середовища у ЗВО:

- формування ціннісного ставлення до власного здоров'я та культури здоров'я загалом;

- мотиваційна спрямованість на здоровий спосіб життя студентської молоді в умовах позааудиторної роботи;

- підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної працездатності;

- створення активного рухового режиму студентської молоді;

- опанування системи практичних умінь і навичок збереження фізичного здоров'я [2, 117].

Отже, робимо висновок, що структурними компонентами соціально-педагогічного супроводу фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в умовах закладу вищої освіти є:

1) створення здоров'язбережувального середовища;

2) удосконалення змісту та програм позааудиторної виховної роботи, які регламентують об'єктивність та доцільність фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів;

3) активізація потребово-мотиваційної сфери студентів щодо збереження власного здоров'я та занять спортом;

5) підвищення соціально-адаптивних можливостей особистості;

6) популяризування здорового способу життя;

7) використання міждисциплінарної інтеграції

у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів.

Створення здоров'язбережувального середовища в умовах закладу вищої освіти передбачає створення спортивних секцій; систематичне проведення рухливих та спортивних ігор; мотивування до самостійних занять фізичними вправами протягом дня; проведення спортивних змагань тощо.

Змістова тематика програм позааудиторної виховної роботи, які регламентують об'єктивність та доцільність фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів, має передбачати систему взаємопов'язаних між собою заходів (як у межах одного факультету, так і ЗВО загалом), постійно оновлюватись, враховувати досягнення у галузі педагогіки та педагогіки здоров'я, соціальної роботи, а мета та завдання – пропагування здорового способу життя.

Наприклад, планування роботи гуртка, спрямованого на формування здорового способу життя студентів, передбачає ознайомлення зі змістовою наповненістю дисциплін: “Основи здорового способу життя”, “Гігієна фізичних вправ”, “Рекреаційні ігри”, “Організація та методика спортивно-туристичної роботи”, “Оздоровчі види рухової активності”, “Туризм”, “Рухові та рекреаційні ігри”. Зібрана інформація дасть змогу попередити дублювання вивчених тем. Організатор повинен подбати про забезпечення співпраці викладачів різних факультетів, узгодити план роботи гуртка з керівництвом.

Беручи участь у роботі гуртків, студенти отримують можливість інтегрувати зміст начальных предметів у різні напрями та сфери фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Доводячи необхідність функціонування таких гуртків, ми зосереджуємо увагу й на доцільності діяльності клубів за інтересами. Їхню роботу варто скерувати на формування інтересу студентів до занять спортом.

В умовах сьогодення все більшого значення набуває активізація потребово-мотиваційної сфери студентів щодо збереження власного здоров'я та занять спортом. Доцільним у контексті сказаного є проведення днів / тижнів здоров'я та спортивних заходів сезонного характеру; бінарних лекцій з дисциплін “Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності”, “Теорія і методика фізичного виховання”, “Соціальна профілактика”, “Основи педагогіки здоров'я”, “Соціально-педагогічна робота в сфері дозвілля”, “Діяльність соціального педагога з формування здорового способу життя” тощо.

Здоров'я значною мірою залежить від стилю життя молодшої людини, її цілей, мотивів, умінь адаптуватися в соціальному середовищі. Актуальність питання щодо підвищення соціально-адаптивних можливостей особистості значною мірою пов'язана з тим, що саме здорова людина легше справляється зі стресом, може більш продуктивно працювати та робити чималий внесок у розвиток суспільства.

Під адаптивністю студентської молоді ми розуміємо її здатність до чіткої постановки та реалізації життєвих пріоритетів, пов'язаних із задоволенням як особистих життєвих потреб, так і цінностей сучасного українського суспільства.

Щоб забезпечити належну соціальну адаптацію студентської молоді, важливо подбати про її соціально-педагогічний супровід у самостійному подоланні різних проблем. Важливого значення набуває системна підтримка, яка досягається завдяки об'єднанню як внутрішніх (особистісні характеристики, показники освітнього рівня людини тощо), так і зовнішніх ресурсів (людські, інформаційні, соціальні, матеріальні тощо) соціально-педагогічної роботи [3].

Важливим засобом підвищення соціально-адаптивних можливостей студентської молоді може стати опанування соціально-педагогічними технологіями (способами подолання стресових станів і негативних реакцій; техніками врегулювання конфліктів; стратегіями пошуку соціальної підтримки; залученням соціальних та особистісних ресурсів тощо).

В аспекті популяризування здорового способу життя важливого значення набуває співпраця з різними соціальними інститутами (до прикладу, Центрами соціальних служб) при проведенні різних форм профілактичної роботи, а саме:

- проведення тренінгових занять "Здоров'я – моя цінність";
- організація тематичних тренінгів "Стратегія особистісно професійного самовдосконалення", "Прогнозування життєвих перспектив та проектування професійної кар'єри";
- індивідуальні консультації;
- організація змістовного дозвілля студентської молоді як в умовах закладу вищої освіти, так і поза ним та ін.

Субстанцією для фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів має бути науково обґрунтована методологія та концепція інтеграції (це і є взаємопроникнення) навчальних дисциплін. У своєму дослідженні ми виходимо з того, що "міждисциплінарна інтеграція – це наскрізна, дидактична інтеграція, створена на основі фундаменталізації всієї системи непрофесійної

фізкультурно-оздоровчої освіти, що дає змогу передбачити генерацію здоров'язбережувальних знань" [9].

Висновки. Соціально-педагогічний супровід фізкультурно-оздоровчої діяльності уможливить зміцнити здоров'я студентів, оптимізувати їхню рухову активність, розвивати особистісно професійні якості; поліпшення ефективності процесу профілактики соціальних відхилень у молодих людей; формувати уявлення та цінності здоров'я та здорового способу життя. Організація та здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності передбачає надання підтримки та допомоги у процесі соціально-педагогічного супроводу як особливого виду взаємодії суб'єктів освітнього процесу.

Перспективи подальших досліджень полягають у пошуку нових способів організації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в умовах закладу вищої освіти.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ведмедюк А.Д. Підготовка майбутніх соціальних педагогів до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності молоді за місцем проживання: автореф. дис. ... кандидата педагогічних наук / 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. Черкаси, 2011. 24 с.
2. Довгань Н.Ю. Психолого-педагогічні умови впровадження в освітній процес ВНЗ педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 16 : Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики. 2016. Вип. 28. С. 116–123.
3. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери / За заг. ред. проф. І.Д. Звереві. Київ, Сімферополь: Універсум, 2012. 536 с.
4. Жамардій В.О. Теоретико-методичні засади застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти: автореф. ... доктора педагогічних наук / 13.00.02 " теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). Чернігів, 2021. 47 с.
5. Заболотна Т.М. Формування здорового способу життя студентської молоді як складова "Сімейно-побутової культури". *Вісник Сумського національного аграрного університету : науковий журнал. Серія. "Економіка і менеджмент"*. Сумський національний аграрний університет. Суми : СНАУ, 2015. Вип. 4 (63).
6. Закон України "Про фізичну культуру і спорт". URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
7. Кожокар М.В., Цибанок О.О., Мосейчук Ю.Ю.,

Зорій Я.Б., Ушенко Ю.О., Галан Я. П., Кошура А.В. Організаційно-педагогічні засади фізичного виховання дітей та молоді на Буковині: монографія. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2019. 235 с.

8. Леонов О.З. Основні компоненти позанавчальної фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. 2009. 2 (13). С. 523–531.

9. Фізичне виховання і здоров'я навч. посібник / кол. авт. ; за заг. ред. О. Д. Дубогай. Київ : УБС НБУ, 2012. 270 с.

10. Хрипач А.Г., Король О.С., Гулей К.С., Стецяк О.Є. Фізкультурно-оздоровча діяльність студентів ВНЗ в аспекті їхнього здоров'язбереження. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Випуск 3 (97). 2018. С. 120–123.

REFERENCES

1. Vedmediuk, A.D. (2011). *Pidhotovka maibutnixh sotsialnykh pedahohiv do orhanizatsii fizkulturno-ozdorovchoi diialnosti molodi za mistsem prozhyvannia* [Preparation of future social teachers for organization of physical training and recreation activity of youth at the place of residence]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Cherkasy, 24 p. [in Ukrainian].

2. Dovgan, N.Y. (2016). *Psykholoho-pedahohichni umovy vprovadzhennia v osvittinii protsesi VNZ pedahohichnoi systemy vykhovannia fizychnoi kultury studentiv u protsesi pozaaudytornoї sportyvno-masovoi roboty* [Psychological and pedagogical conditions of introduction in the educational process of higher education pedagogical system of physical education of students in the process of non-classroom sports and mass work]. *Scientific journal of the NPU named after M.P. Dracomanov. Series 16: Creative personality of the teacher: Problems of theory and practice*. Vol. 28. pp. 116–123. [in Ukrainian].

3. *Entsyklopediia dlia fakhivtsiv sotsialnoi sfery* (2012). (Ed.). Zvierieva I.D. [Encyclopedia for specialists in the social sphere]. Kyiv, Simferopol, 536 p. [in Ukrainian].

4. Zhamaryds, V.O. (2021). *Teoretyko-metodychni zasady zastosuvannia fitnes-tekhnologii na zaniattiakh*

z fizychnoho vykhovannia studentiv zakladiv vyshchoi osvity [Theoretical and methodological principles of the application of fitness technologies in classes on physical education of students of higher education institutions]. *Extended abstract of Doctor's thesis*. 47 p. [in Ukrainian].

5. Zabolotna, T.M. (2015). *Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi yak skladova "Simeino-pobutovoi kultury"* [Formation of healthy lifestyle of student youth as a component of "family and household culture"]. *Journal Sumy National Agrarian University: Scientific magazine. Series. Economics and Management. Sumy National Agrarian University*. Vol. 4 (63). [in Ukrainian].

6. *Zakon Ukrainy "Pro fizychnu kulturu i sport* [The Law of Ukraine "On physical Culture and Sport"]. Available at: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/> [in Ukrainian].

7. Kojokar, M.V., Tsibanyuk, O.O., Modeychuk Yu. Yu., Zorya Ya.B., Ushenko Yu.O., Galan Ya.P. & Koshura, A.V. (2019). *Orhanizatsiino-pedahohichni zasady fizychnoho vykhovannia ditei ta molodi na Bukovyni* [Organizational and pedagogical principles of physical education of children and youth in Bukovyna]. Chernivtsi, 235 p. [in Ukrainian].

8. Leonov, O.Z. (2009). *Osnojni komponenty pozanavchalnoi fizkulturno-ozdorovchoi roboty zi studentamy* [The main components of the physical and health-improving work with students]. *Theoretical and methodical problems of education of children and pupils of youth*. 2 (13). pp. 523 – 531. [in Ukrainian].

9. *Fizyчне vykhovannia i zdorovia navch. posibnyk* (2012). (Ed.) Dubohai O.D. [Physical education and health are taught. manual]. Kyiv, 270 p. [in Ukrainian].

10. Khristach, A.G., King, O.S., Guley, K.S. & Stettsyak, O.E. (2018). *Fizkulturno-ozdorovcha diialnist studentiv VNZ v aspekti yikhnoho zdoroviazberezhennia* [Physical and health-improving activity of students of higher educational institutions in the aspect of their health protection]. *The scientific journal of the National Academy of Sciences named after M.P. Dracomanov. Series 3 (97)*. pp. 120 – 123. [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 05.05.2022



"Прагнення до нового – перша потреба людської уяви".

Стендаль
французький письменник

"Всі перешкоди і труднощі – це щаблі, по яких ми ростемо вгору".

Фрідріх Ніцше
німецький філософ, психолог

