

УДК 378. 147:796.011.3

**ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНЬОГО
ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Ремзі І.В., Сичов Д.В., Бойченко А.В.

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна
академія» Харківської обласної ради*

У статті розглянута проблема формування культури здоров'я майбутнього викладача фізичної культури та обґрунтовується необхідність підвищення якості його підготовки щодо оздоровлення студентів вищого навчального закладу.

Ключові слова: культура здоров'я, ефективність оздоровлення студентів.

**ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ БУДУЩЕГО
ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Ремзи И.В., Сычов Д.В., Бойченко А.В.

В статье рассмотрена проблема формирования культуры здоровья будущего преподавателя физической культуры и обосновывается необходимость повышения качества его подготовки к оздоровлению студентов высшего учебного заведения.

Ключевые слова: культура здоровья, эффективность оздоровления студентов.

**FORMING HEALTH CULTURE OF FUTURE TEACHER
OF PHYSICAL TRAINING**

Ramsey I.V., Suchov D.V., Boychenko A.V.

The problem of forming health culture of a future teacher of physical training is considered in article. The necessity is substantiated of rising quality of his/her training for improving health of teenage pupils of at comprehensive educational establishment.

Key words: health culture, efficiency improving health of students.

Постановка проблеми. Пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до вищої соціальної цінності, формування високого рівня здоров'я студентської молоді. Отже, основним завданням сучасної системи освіти є формування у студентів високого рівня культури здоров'я. У першу чергу це обумовлено стійкими негативними тенденціями стану здоров'я сучасної молоді. Сьогодні майже 90% студентів мають відхилення здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовку. В останні роки за період навчання в ВНЗ кількість хронічних захворювань у студентів збільшується в 1,5-2 рази. Спостерігається значне омолодження «хвороб похилого віку», у тому числі онкологічних, випадки інсультів і інфарктів у підлітків до 20 років. Негативні показники здоров'я сучасної молоді відзначаються як на фізичному, так і на психічному та духовному рівнях, що свідчить про недостатню сформованість культури здоров'я сучасних студентів [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На цей час обґрунтовано необхідність і доцільність культурологічної переорієнтації фізичного виховання на формування особистої фізичної культури [5]. Такий «культурологічний» підхід передбачає виховання широкого комплексу взаємозалежних якостей і здатностей особистості, які формують її мотивацію на оздоровчу діяльність, забезпечують готовність до її виконання [12]. Культурологічна переорієнтація фізичного виховання має на меті розв'язання проблеми збереження та зміцнення здоров'я студентів через виховання в них культури здоров'я [1].

Особливу нашу увагу серед наукових робіт привернули дослідження щодо формування культури здоров'я студентів (В. Антінкова [1], В. Бабич [4], Л. Биковська, О. Бабінець [6]). Сьогодні вже стало очевидним, що культура здоров'я не дається у спадок людині, а є результатом її навчання, виховання, саморозвитку. Проблемі професійної підготовки майбутніх викладачів фізичного виховання до формування у студентів високого рівня культури здоров'я присвячені праці К. Оглобліна [13], Н. Крутогорської [11], В. Бабич [4], Л. Іванової [10], С. Горбушиної [8] та багатьох інших науковців.

Постановка завдання. Ми мали за мету проаналізувати значущість формування культури здоров'я майбутнього фахівця з фізичної

культури для забезпечення ним ефективного процесу оздоровлення молоді під час навчання у ВНЗ.

Виклад основного матеріалу. Модель фізичної культури посідає дуже важливе місце, а в деяких періодах життя і певних станах здоров'я – навіть першочергове. Все це свідчить про надзвичайну значущість у XXI ст. культури взагалі і її специфічного виду – культури здоров'я зокрема – як найбільш ефективного засобу в боротьбі з поширенням шкідливих для здоров'я тенденцій серед окремих груп населення, особливо серед студентів.

Сьогодні відбувається зміщення акцентів діяльності вищої школи згідно з новою освітньою парадигмою, пріоритетами якої є інтереси людини, а звідси нові вимоги суспільства до освітнього рівня та професійної спрямованості фахівця. Розроблена нова концепція державної політики у сфері фізичної культури і спорту, суть якої полягає в переході від формальної гонитви за масовістю фізкультурно-спортивного руху до рекреаційно-оздоровчого і профілактичного ефекту, до утвердження здорового способу життя (ЗСЖ). Тож масштабна криза здоров'я в освіті, з одного боку, і об'єктивна потреба в педагогах, здатних реалізувати здоров'язберігаючу функцію освіти засобами фізичної культури, з іншої, визначили проблему – розвиток культури здоров'я викладача фізичної культури як умова підвищення ефективності оздоровлення студентської молоді.

«Культура здоров'я студента – це інтегроване створення особистості, що виявляється в її мотиваційній, теоретичній і практичній підготовці до формування, збереження та зміцнення свого здоров'я в усіх його аспектах (духовному, фізичному, психічному) та розумінні здоров'я як цінності» [4, с 6]. Саме несформованість у більшості студентів культури здоров'я можна пояснити відсутністю у них бажання вести здоровий спосіб життя, піклуватися про власне здоров'я. Цей факт пояснюється, насамперед, невмінням або небажанням батьків прищеплювати дітям любов до фізичної культури. Фізичну активність людини слід вважати одним із найважливіших природних організаторів здорового способу життя, ефективним засобом виховання здорового духу і, разом із тим, нетерпимості до антикультурних і антисуспільних явищ, що надзвичайно важливо у «кризовий» підлітковий вік. Не можна не підкреслити,

що фізична активність може бути універсальним чинником управління способом життя людини [3].

Серед багатьох навчальних дисциплін фізична культура відрізняється широким спектром впливу на людину. Саме фізична культура спроможна водночас формувати не тільки біологічну структуру людини, але і її психологічну і моральну цінність: стимулювання фізичної працездатності супроводжується, як правило, оздоровчими ефектами [2; 5; 9]. Використання різноманітних фізичних вправ та процедур дозволяє здійснювати психологічне розвантаження студентів [5; 7]. Систематичні заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність, сприяють підвищенню успішності студентів [7].

Слід погодитися з науковцями, які відзначають, що «...аналіз досвіду освітньої та виховної практики у вищій школі свідчить, що досить гострою і актуальною залишається проблема фізично активної, здорової особистості студента, формування його здорового способу життя, долання шкідливих звичок, дефіциту рухової активності, зниження імунітету, а у зв'язку з цим – захворювань серед студентів. Зазначені явища зберігають стійку тенденцію, що обумовлюється протиріччям між декларативним та реальним ставленням до фізичної культури, відбувається на стані здоров'я, фізичному розвитку і підготовці студентів, їхніх ціннісних орієнтаціях, ставленні до власного фізичного та психічного благополуччя і на майбутній життєдіяльності. Професійна компетентність сучасного викладача фізичної культури як ніколи раніше тісно пов'язана з активною пропагандою здорового способу життя не тільки серед студентів, а й їхніх батьків...» [11, с 42].

Особлива роль у формуванні культури здоров'я студентів належить викладачу. Викладач з фізичної культури має широкі можливості і умови для виховного впливу на студентів. До них належать розмаїтість форм організаційно-оздоровчої діяльності, висока емоційність і привабливість занять, природна потреба людини в рухах, зовнішній вигляд самого викладача, його стрункість, підтягнутість, його велика майстерність у виконанні рухів, високі вольові якості щодо дотримання ЗСЖ тощо. Отже, культуру здоров'я викладача ми розглядаємо як

цілісну особистісну і професійну складову його освіти, важливий педагогічний фактор, де викладач є носієм базових знань про здоров'я та ЗСЖ, відповідає за формування у підростаючого покоління потреб в оздоровленні. Він є суб'єктом освітньо-виховного процесу, що здійснює власно здоров'язберігаючу діяльність.

Сучасна вища школа потребує викладача з творчим науково-педагогічним мисленням, з високою професійною мобільністю, здатного працювати не лише на уроці фізкультури, а й поза межами ВНЗ – під час проведення фізкультурно-масової, оздоровчої, спортивної роботи, готового до самостійного інноваційного пошуку. Вважаємо, що які б інновації, реформи чи модернізації не проводились у сфері народної освіти, які б науково обґрунтовані шляхи перебудови не намічались, всі вони сходяться на особистості викладача. Не існує чудодійних систем – існує викладач, озброєний прогресивною системою знань, сформований як творча, соціально активна особистість, яка вміє творчо міркувати, професійно діяти та створювати суспільні цінності. ВНЗ – жива клітина суспільного організму, а викладач – її ядро. Звичайно, що для виконання цієї важливої освітньо-виховної місії «...майбутній викладач фізичної культури має бути високоосвіченою, всебічно розвиненою, здоровою людиною, яка дотримується та реалізує здоровий спосіб життя, а свої фахові знання, вміння та навички передає молоді на високому професійному рівні» [11, с 46].

За акценту уваги на тому, що саме освіта та освітні заклади у першу чергу повинні просувати ідеї формування ЗСЖ та принципи оздоровлення студентської молоді, ми вважаємо доречним проаналізувати мотиваційний та когнітивний компоненти культури здоров'я майбутніх викладачів фізичної культури. У процесі педагогічного дослідження було проведено анкетування близько 130 студентів 3 та 4 курсів факультету фізичного виховання Харківської гуманітарно-педагогічної академії. Було з'ясовано, що більшість респондентів (98,4%) вважають за необхідне вести здоровий спосіб життя для збереження та зміцнення здоров'я. Однак регулярно дотримуються режиму праці та відпочинку лише 21,3% майбутніх викладачів фізичної культури. Режиму харчування дотримуються взагалі 23,6% студентів, 9,4% досліджуваних курять, не байдужими до алкогольних напоїв виявилось близько 15%. Методи

загартування використовують лише 38,6% студентів. Крім того, лише 24,4% респондентів володіють методикою саморегуляції та психофізичного тренування. В ієрархії загальнолюдських цінностей викладачів – здоров'я, кохання, освіта, родина, робота, культура – перше місце посідає здоров'я (94,5%). Це говорить про високу оцінку значущості здоров'я. А роботі і культурі 45,7% та 30,7% студентів відвели відповідно п'яте і шосте місце. Тобто культура не розглядається студентами як поняття, що пов'язане з освітою, вихованням. Така життєва позиція майбутніх викладачів фізичної культури йде всупереч сучасній концепції здоров'язбереження та культури здоров'я взагалі. Отримані дані спонукають до виправлення положення на як даному, так подальших етапах підготовки майбутнього фахівця.

Необхідно визнати, що студентські роки в педагогічному ВНЗ це – не лише роки професійного становлення і зростання фахівця, а ще й період формування власного способу життя, усвідомлення значення впливу здоров'я на свою подальшу життєдіяльність, тобто власної культури здоров'я. Успіх вирішення цього завдання цілком залежить від рівня професійної майстерності викладачів вищої школи, від їх умінь донести кожному студенту значущість здорового способу життя та культури здоров'я як складової частини всебічного розвитку особистості. «Нормою життя студента повинно стати зміцнення і збереження здоров'я, загартування, свідоме дотримання правил режиму дня, харчування, турбота та відповідальність за себе та своїх близьких за допомогою набутих в ВНЗ знань, умінь» [11, с. 47]. Вважаємо, що саме так повинна відбуватися підготовка майбутнього викладача фізичної культури.

Висновки. Низький рівень культури здоров'я сучасних студентів спричиняє негативні наслідки не лише індивідуального, а й загально-соціального значення. Для ефективного оздоровлення та формування особистої культури здоров'я студентів необхідна поява в вищому навчальному закладі викладача фізичної культури нового типу – дослідника, персоніфікованого еталону здорового способу життя, ідеолога становлення культури здоров'я студентської молоді. Тому зміст професійної підготовки майбутніх викладачів фізичної культури на сучасному етапі повинен бути зорієнтованим на озброєння студентів

знаннями, вміннями і навичками щодо формування культури здоров'я, збереження та зміцнення здоров'я фізичного і психічного як власного, так і вихованців.

Перспективи подальших досліджень. Автори сподіваються на подовження науково-педагогічного пошуку у визначеному напрямку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антінкова В.А. Оптимізація фізичного виховання у вищих навчальних закладах / В.А. Антінкова // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні: матеріали II всеукр. наук.-практ. конф. – К.; Луцьк: Вежа, 2006. – С. 209-213.
2. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека / Г.А. Апанасенко. – Спб.: МГП «Петрополис», 2002. – 124 с.
3. Апанасенко Г.Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г.Л. Апанасенко, Л.П. Долженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С 17-21.
4. Бабич В.М. Підготовка майбутніх викладачів фіз. виховання до формування культури здоров'я студентів: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.М. Бабич. – Луганськ, 2006. – 321 с.
5. Бальсевич В.К. Онтрокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
6. Биховська Л.Б. Фізична культура – засіб формування мотивацій до підвищення рівня здоров'я та відмови від шкідливих звичок / Л.Б. Биховська, О.О. Бабінець // Проблеми освіти: наук.-метод. зб. / Ін-т іннов. технологій і змісту освіти. – К., 2006. – Вип. 49. – С. 182-187.
7. Бутырская И.Б. Физическое воспитание как элемент укрепления здоровья студентов, обучающихся в условиях повышенной умственной нагрузки / И.Б. Бутырская // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи. – Дрогобич: КОЛО, 2005. – С. 327-334.
8. Горбушина С.Н. Мировоззренческие детерминанты формирования культуры здоровья будущего педагога: автореф. дис. ... д-ра. пед. наук: 13.00.01 / С.Н. Горбушина. – Ижевск, 2005. – 42 с.
9. Деминский А.Ц. Методические основы оздоровительной физической культуры / А.Ц. Деминский, В.С. Кузнецов. – Донецк, 2001. – 67 с.
10. Иванова Л.І. Підготовка майбутніх викладачів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами вищих навчальних закладів: дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Л.І. Иванова. – К., 2007. – 376 с