

**Валентина МІРОШНІЧЕНКО,**

доктор педагогічних наук, доцент,  
Національна академія Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького, м. Хмельницький

**Сергій СОВВА,**

кандидат педагогічних наук,  
Національна академія Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького, м. Хмельницький

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЯК НЕОБХІДНА УМОВА ФОРМУВАННЯ ЇХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ**

*Автором обґрунтовано роль фізичного виховання майбутніх фахівців як необхідної умови формування їх здоров'язбережувальної культури. Культуру здоров'язбереження фахівців трактовано як результат процесу фізичного виховання, що характеризується високою активністю щодо оптимізації фізичного розвитку людини, дотримання здорового способу життя, усебічного удосконалення властивих кожному фізичних якостей і здібностей (в єдності із вихованням духовних і моральних якостей) і нації основі забезпечення підготовленості кожного фахівця до професійної діяльності. Виділено педагогічні умови формування здоров'язбережувальної культури на заняттях з фізичного виховання: застосування особистісно зорієнтованого виховання фахівців щодо формування їх здоров'язбережувальної культури; удосконалення змісту навчальних занять з фізичної культури; забезпечення безперервності процесу фізичного виховання фахівців на усіх етапах фахової підготовки; урахування вікових та індивідуальних особливостей у процесі занять з фізичного виховання; залучення студентів до виконання фізичних вправ з метою формування здоров'язбережувальної культури; удосконалення здоров'язбережувальної культури науково-педагогічних працівників для успішного фізичного виховання студентів.*

**Ключові слова:** майбутні фахівці (студенти), фізичне виховання, фізична культура, фізичний розвиток, фізичні вправи, культура здоров'я, здоров'язбережувальна культура.

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** Життя сучасної людини часто супроводжують різноманітні стреси, емоційно-психологічна напруженість, соціальні негаразди. Усе це погіршує, як якість життя загалом, так і впливає на реалізацію особистості як фахівця певної сфери, гальмує шлях

до успіху у професійній діяльності. Відтак, набуває актуальності завдання щодо формування здоров'язберезувальної культури. Про це йдеться в нормативно-правових актах із питань освіти (закони України “Про освіту”, “Про вищу освіту”, “Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року”, “Концепція неперервної валеологічної освіти” тощо). У цих документах одним із пріоритетних завдань освіти визначено становлення духовного, психічного та фізичного здоров'я особистості, формування відповідального ставлення до нього як найвищої соціальної та індивідуальної цінності [1]. Тому як необхідну умову формування здоров'язберезувальної культури майбутніх фахівців розглядаємо їх фізичне виховання.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано вирішення даної проблеми та на які опирається автор.** Науковці приділяють значну увагу формуванню у майбутніх фахівців здоров'язберезувальної культури. Так, О. Біда, В. Гриньова, І. Мельничук В. Оржеховська, М. Чепига розкривають загальнотеоретичні аспекти проблеми здоров'язбереження. Психолого-педагогічні аспекти питань здорового способу життя, умови їх удосконалення висвітлюються Н. Беліковою, Л. Демінською, О. Митчик. Формування здоров'язберезувальної компетентності студентів є в центрі уваги Т. Бережної, Л. Малишевої, Л. Новакової, Т. Самусь, А. Турчинова.

Учені І. Матюшин, Ю. Мельник, В. Скумін започаткували рух, що передбачає формування здоров'я через культуру. Особливий інтерес для нашого дослідження становить творчий доробок К. Пантелєєва, С. Сичова, Л. Сущенко, Б. Шияна, у яких акцентується увага на важливості фізичної культури.

Водночас результати аналізу педагогічних джерел дають можливість визнати, що незважаючи на значний інтерес дослідників до проблем виховання, здоров'язбереження, формування культури (як загальної, так і фізичної), питання фізичного виховання як умови формування здоров'язберезувальної культури майбутніх фахівців (студентів) залишається недостатньо дослідженим.

**Метою статті** є обґрунтування фізичного виховання майбутніх фахівців як необхідної умови формування їх здоров'язбережувальної культури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Однією зі сфер соціальної діяльності суспільства, спрямованої на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей людини, є фізична культура. Фізична культура є широким поняттям, яке є складовою поняття загальної культури. Основними показниками стану фізичної культури в суспільстві є: рівень здоров'я та фізичного розвитку людей, місце та ступінь використання фізичної культури у сфері виховання та освіти, у виробництві, побуті; рівень спортивних досягнень; кількість тих, хто займається; тривалість життя та ін. Фізична культура – це сукупність матеріальних та духовних цінностей суспільства, які створені та використовуються ним для фізичного вдосконалення людей [2, с. 70].

Поняття фізичного виховання є складовою загального поняття фізичної культури й відображає її процесуальний аспект, тобто діяльно-реалізаційний блок. Як зазначає, А. Мельніков, це фактично педагогічна система, яка забезпечує переведення людини з одного фізичного стану (нижчого) в інший (вищий). Для цього використовуються різні форми: уроки, секційні заняття, спортивно-масові заходи, змагання та ін. [2, с. 71].

Процес фізичного виховання передбачає опанування майбутніми фахівцями певного обсягу теоретичних знань стосовно фізичної культури. Але, як переконує практика. Теоретичній підготовці не завжди приділяється належна увага.

Якщо розуміти теоретичну підготовку лише як використання методу “слова”, який застосовується у вивченні, повторенні, удосконаленні рухових дій, то це призводить до сприймання процесу фізичного виховання як педагогічного впливу тільки на організм майбутнього фахівця, оминаючи реалізаційні можливості такого впливу через свідомість та спеціальну фізкультурну освіченість [2, с. 3]. А це не тільки суперечить загальному принципу “свідомості й активності”, а й стоїть на заваді результативності фізичного виховання майбутніх фахівців як умови формування

здоров'язбережувальної культури. Отже, необхідним є повернути увагу до всіх складових фізичного виховання (у тому числі і до такої його змістової складової, як теоретична підготовка) і реалізувати необхідну умову формування здоров'язбережувальної культури майбутніх фахівців.

Поняття “культура” вчені трактують як компонент професіоналізму фахівця, як специфічний спосіб людської діяльності. Феномен культури визначають як сукупність не лише матеріальних, а й духовних цінностей, що відображають активну творчу діяльність людей в освоєнні світу в процесі гармонізації відносин між людиною, суспільством і природою [3–4].

Учені зазначають, що виховання культури здоров'я – це виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації щодо ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини [5, с. 7]. Реалізація фізичної складової здійснюється через: ранкову гімнастику, фізкультхвилинки, рухливі ігри, фізкультпаузи (оздоровчу рухову діяльність); контроль та самоконтроль за правильною поставою під час письма, читання, ходіння тощо; використання вправ щодо профілактики сколіозу, запобігання гіподинамії; виконання дихальних вправ; виконання гімнастики для очей, точковий самомасаж біологічно активних точок обличчя й голови, щоб врешті “розбудити” дітей і створити відповідний робочий настрій на весь навчальний день; навчання народних засобів оздоровлення та профілактики захворювань; знання свого особистого рівня здоров'я; навчання щодо дотримання режиму навчання, харчування, праці, відпочинку [5, с. 10].

Під культурою здоров'я В. Колбанов, Т. Берсенева розуміють динамічний стереотип поведінки, що сприяє здоровому способу життя і визначає дбайливе ставлення до здоров'я оточуючих людей.

Так, С. Кириленко, розглядаючи проблему формування культури здоров'я школярів зазначає, що культура здоров'я виявляється як у профілактичній діяльності учнів, так і у веденні здорового способу життя, що забезпечує

єдність фізичного, психічного, духовного й соціального розвитку особистості [6, с. 20–22].

Щодо поняття “культура здоров’я” студентів в умовах комп’ютеризації навчання, дослідники трактують його як суспільне явище, що складається з різних аспектів, які є структурними компонентами, з яких формується культура здоров’я студентів в умовах комп’ютеризації навчання. Ці аспекти представляють собою систему знань з формування, збереження й зміцнення власного здоров’я в умовах комп’ютеризації навчання, так і основ індивідуальної та загальної систем оздоровлення, пошук засобів збереження власного здоров’я, оволодіння певними вмінням та навичками виконання оздоровчих технологій (враховуючи стать, вік, індивідуальні особливості), уникнення шкідливих звичок під час роботи на комп’ютері, дотримання здорового способу життя [7].

К. Пантелєєв визначає культуру здоров’язбереження майбутніх офіцерів-прикордонників як цілісне особистісне утворення, що характеризується пріоритетом цінностей здоров’язбереження, високою активністю щодо їх засвоєння і трансляції у майбутній діяльності, сформованою звичкою і прагненням до здорового способу життя, наявністю знань, умінь і навичок щодо збереження і укріплення здоров’я, особистої фізичної культури, гігієни, культури міжособистісних взаємин і психофізичної регуляції [4, с. 5].

Аналіз психолого-педагогічної літератури дає змогу дійти висновку, що питання формування здоров’язбережувальної культури різних категорій майбутніх фахівців вивчається переважно у контексті дослідження здорового способу життя. У чисельних працях значна увага приділяється вивченню профілактики шкідливих звичок, дотриманню режиму дня, збалансованого харчування для поліпшення стану здоров’я. Однак на практиці результати проведених досліджень виправдовують себе не повною мірою. Знання у молоді про здоров’я не можуть гарантувати дотримання здорового способу життя та формування здоров’язбережувальної культури.

Так, за даними В. Сапронова, недостатня фізична активність студентів протягом п'яти років навчання призводить до зменшення їх розумової працездатності [8].

Важливим етапом нашого дослідження було вивчення цінностей, що спонукають студентів до занять з фізичного виховання. Результати проведеного анкетного опитування показали, що найбільш вагомими цінностями у фізичному вихованні є зміцнення та збереження здоров'я. Актуальними також є довге життя, підвищення працездатності, привабливий зовнішній вигляд.

На підставі аналізу наукових праць з тематики дослідження культуру здоров'язбереження фахівців розуміємо як результат процесу фізичного виховання, що характеризується високою активністю щодо оптимізації фізичного розвитку людини, дотримання здорового способу життя, усебічного удосконалення властивих кожному фізичних якостей і здібностей (в єдності із вихованням духовних і моральних якостей) і націй основі забезпечення підготовленості кожного фахівця до професійної діяльності. Серед завдань фізичного виховання виділяємо оздоровчі, освітні та виховні. В контексті нашого дослідження найбільший інтерес становлять оздоровчі завдання фізичного виховання, тобто з оптимізації фізичного розвитку фахівців. До цих завдань відносимо: зміцнення і збереження здоров'я, у тому числі і загартування організму; оптимальний розвиток фізичних якостей, які властиві людині; вдосконалення статури і розвиток фізіологічних функцій; збереження високого рівня загальної працездатності на довгі роки.

Акцентування уваги студентів на змісті занять з фізичного виховання дає можливість усвідомити значимість фізичної культури. У результаті у свідомості майбутніх фахівців відбувається дія, здатна сприяти формуванню здоров'язбережувальної культури.

Фізичний розвиток являє собою природний процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму, обумовлений спадковими факторами та конкретними умовами зовнішнього середовища [2, с. 72].

Включає розвиток силових здібностей, розвиток швидкості, координаційних здібностей, витривалості, гнучкості тощо.

Вагомим засобом впливу на функційні можливості організму є заняття фізичними вправами. За визначенням А. Мельнікова, фізичні вправи являють собою рухові дії, спеціально організовані для вирішення завдань фізичного вдосконалення людини відповідно до певних біологічних, педагогічних закономірностей. Не кожна рухова дія є фізичною вправою. Поняття “фізична вправа” дуже ємне. Слово “фізична” відображає характер роботи, яку виконує людина. Адже вправа може бути не тільки фізична, а й розумова (вправи з математики, фізики, мови тощо). Слово “вправа” вказує на можливість будь-якої кількості повторень цієї рухової (фізичної) дії. Отже, “фізична вправа” як поняття означає: з одного боку, конкретну рухову дію, з другого – процес багаторазового її виконання. Фізична вправа, фізичне тренування є основним специфічним засобом для вирішення конкретних питань у досягненні мети як кінцевого результату процесу фізичного виховання [2, с. 106].

Заняття фізичними вправами покликані не тільки сприяти різнобічному фізичному розвитку, алей виправляти певні індивідуальні вади, розширювати рухові здібності людини, впливати на вдосконалення функцій нервової системи, рухового апарату, серцево-судинної, дихальної систем тощо. Заняття фізичними вправами впливають на підвищення опору організму багатьом несприятливим факторам, підвищують імунобіологічні властивості крові та шкіри, стійкість до інфекційних захворювань. Все це свідчить, що для формування здоров'язбережувальної культури заняття фізичними вправами є необхідною умовою.

У процесі аналізу психолого-педагогічної літератури, практичного досвіду, здійснення попереднього експериментального дослідження виокремлено такі педагогічні умови формування здоров'язбережувальної культури на заняттях з фізичного виховання: застосування особистісно зорієнтованого виховання фахівців щодо формування їх здоров'язбережувальної культури; удосконалення змісту навчальних занять з

фізичної культури; забезпечення безперервності процесу фізичного виховання фахівців на усіх етапах фахової підготовки; урахування вікових та індивідуальних особливостей у процесі занять з фізичного виховання; залучення студентів до виконання фізичних вправ з метою формування здоров'язбережувальної культури; удосконалення здоров'язбережувальної культури науково-педагогічних працівників для успішного фізичного виховання студентів.

**Висновки.** Отже, нами обґрунтовано роль фізичного виховання майбутніх фахівців як необхідної умови формування їх здоров'язбережувальної культури. Культуру здоров'язбереження фахівців трактовано як результат процесу фізичного виховання, що характеризується високою активністю щодо оптимізації фізичного розвитку людини, дотримання здорового способу життя, усебічного удосконалення властивих кожному фізичних якостей і здібностей (в єдності із вихованням духовних і моральних якостей) і націй основі забезпечення підготовленості кожного фахівця до професійної діяльності. Виділено педагогічні умови формування здоров'язбережувальної культури на заняттях з фізичного виховання: застосування особистісно зорієнтованого виховання фахівців щодо формування їх здоров'язбережувальної культури; удосконалення змісту навчальних занять з фізичної культури; забезпечення безперервності процесу фізичного виховання фахівців на усіх етапах фахової підготовки; урахування вікових та індивідуальних особливостей у процесі занять з фізичного виховання; залучення студентів до виконання фізичних вправ з метою формування здоров'язбережувальної культури; удосконалення здоров'язбережувальної культури науково-педагогічних працівників для успішного фізичного виховання студентів.

З метою відбору найбільш важливих педагогічних умов формування здоров'язбережувальної культури на заняттях з фізичного виховання необхідно, на нашу думку, застосувати метод експертних оцінок. Це становить **перспективу подальших наукових пошуків** досліджуваної проблеми.



## Список використаної літератури

1. Малишева Л. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів початкової школи в освітньому середовищі педагогічного коледжу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04. Одеса, 2018. 20 с.
2. Мельніков А. Теоретичні основи фізичного виховання в системі підготовки прикордонників : навчальний посібник. Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2015, 144 с.
3. Горащук В. Формирование культуры здоровья школьников. Луганск : Альма-матер, 2003. 376 с.
4. Пантелєєв К. Формування культури здоров'язбереження майбутніх офіцерів-прикордонників : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04. Хмельницький, 2018. 20 с.
5. Сучасні технології збереження здоров'я учнів: кращий досвід / авт. кол. ; уклад. А. Г. Обухівська, І. І. Цушко. К. : Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2015. 221 с.
6. Кириленко С. В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. К., 2004. 240 с.
7. Луканьова С., Бойчук Р., Селіверстов С., Лютик М., Формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів ВНЗ в умовах комп'ютеризації навчання. *Молодий вчений*. 2017. № 3(43).
8. Сапронов В. Научные проблемы физического развития студентов и повышения их работоспособности. Донецк, 1984. С. 39–43.

### ***Мирошниченко В. И. Физическое воспитание будущих специалистов как необходимое условие формирования их здоровьесберегающей культуры***

*Автором обоснована роль физического воспитания будущих специалистов как необходимого условия формирования их здоровьесберегающей культуры. Культуру здоровьесбережения специалистов истолковано как результат процесса физического воспитания, который характеризуется высокой активностью по оптимизации физического развития человека, соблюдение здорового образа жизни, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и способностей (в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств) и на этой основе обеспечение подготовленности каждого специалиста к профессиональной деятельности. Выделены педагогические условия формирования здоровьесберегающей культуры на занятиях по физическому воспитанию: применения лично ориентированного воспитания специалистов по формированию их здоровьесберегающей культуры; усовершенствование содержания учебных занятий по физической культуре; обеспечение непрерывности процесса физического воспитания специалистов на всех этапах профессиональной подготовки; учета возрастных и индивидуальных особенностей в процессе занятий по физическому воспитанию; привлечение студентов к выполнению физических упражнений с*

целью формирования здоровьесберегающей культуры; совершенствование здоровьесберегающей культуры научно-педагогических работников для успешного физического воспитания студентов.

**Ключевые слова:** будущие специалисты (студенты), физическое воспитание, физическая культура, физическое развитие, физические упражнения, культура здоровья, здоровьесберегающая культура.

***Miroshnichenko V. Physical Education of Future Factors as Necessary Conditions for their Formation of Healthy Safety Culture***

*The author substantiates the role of physical education of future specialists as a necessary condition for the formation of their healthcare-saving culture. The culture of healthcare of specialists is treated as a result of the process of physical education, characterized by high activity in optimizing the physical development of man, adherence to a healthy lifestyle, comprehensive improvement of every physical qualities and abilities inherent in each (in unity with the upbringing of spiritual and moral qualities) and nation-based provision of preparedness each specialist to professional activity. The pedagogical conditions for the formation of healthcare-saving culture in physical education classes are highlighted: application of personally oriented education of specialists in the formation of their healthcare-saving culture; improvement of the content of training sessions on physical culture; ensuring the continuity of the process of physical education of specialists at all stages of professional training; taking into account age and individual characteristics in the process of physical education; involvement of students in the pursuit of physical exercises in order to form a healthcare-saving culture; improvement of healthcare saving culture of scientific and pedagogical workers for successful physical education of students.*

*Among the tasks of physical education is allocated health, educational and educational. The attention of the author is emphasized on the health problems of physical education, that is, on optimizing the physical development of specialists. These tasks include: strengthening and maintaining health, including the quenching of the body; optimal development of physical qualities inherent in man; improvement of physique and development of physiological functions; maintaining a high level of general performance for many years.*

*The emphasis of the students on the content of physical education classes made it possible to realize the significance of physical culture.*

**Key words:** *future specialists (students), physical education, physical culture, physical development, physical exercises, health culture, healthcare culture.*