

7. Формування здорового способу життя молоді: (Навч.-метод. посіб. для працівників соц. служб для сім'ї, дітей та молоді) / Т.В. Бондар, О.Г. Карпенко, Д.М. Дикова-Фаворська та ін. – К.: Держ. ін.-т проблем сім'ї та молоді, 2005. – 116 с.

## **РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНІЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ГІРНИКІВ**

***Д.П. БАТЕЧКО***

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту,  
ДВНЗ «Національний гірничий університет»,  
Дніпропетровськ, Україна*

Зважаючи на те, що наша держава практично повністю перейшла до ринкової економіки, що спричинило модернізацію всіх сфер її діяльності, включаючи і сферу освіти, то ця тема в даний час відзначається особливою актуальністю. Вдосконалення учбового процесу вимагає активного пошуку нових ефективних форм, засобів і методів навчання у вищій школі. У сучасних умовах учбово-виховний процес повинен бути направлений на виховання і підготовку студентів до самостійного життя, формування ініціативних, творчих і здорових осіб [4;7;8]. Представляється, що однією з доріг вирішення даної задачі може служити вивчення стану фізичного виховання студентів для навчання у ВНЗ.

У науковій літературі та засобах масової інформації викладено досить багато висновків і дискусій, пов'язаних з виниклою проблемою в системі фізичного виховання в ВНЗ. Але, як часто буває, ми забуваємо дізнатися думку бачення ситуації, що склалася у самого головного учасника цього процесу – викладача-практика, який відповідає за спортивно-масову, оздоровчу і навчально-виховну частину фізичного виховання в ВНЗ. Таким чином, на основі аналізу та узагальнення інформації науково-методичної літератури виявлено об'єктивну необхідність модернізації системи фізичного виховання в Україні, у відповідності до сучасної парадигми освіти [2].

Сучасна освіта, на думку науковців (В. Гаврилюк, О. Гречишкіна, Л. Животовська, А. Міненко, О. Савонова, С. Страшко та ін.), - це особистісно-орієнтований розвиток людини, формування самосвідомості, системи норм і цінностей, навичок спілкування та прийняття рішень, умінь управляти своїми бажаннями і впливати на діяльність інших, долати перепони, протистояти чужій волі, тиску, це набуття навичок, необхідних для успішного інтегрування молоді в суспільні відносини та самостійне життя. Ураховуючи те, що метою вчителя насамперед є створення умов для збереження здоров'я підростаючого покоління, перед вищою школою постає завдання формування культури здоров'я студентів, що повинно стати важливою складовою їхньої професійної підготовки, набуття ними знань і навичок щодо збереження і зміцнення здоров'я, дотримання здорового образу життя. Вагома роль у цьому процесі, на нашу думку, належить фізичному вихованню студентів під час навчання у вищому навчальному закладі.

Проблеми здоров'язбереження і формування культури здоров'я постійно привертає увагу науковців. Так, теоретико-методологічні засади формування культури здоров'я особистості досліджували В. Бароненко, Н. Бірюков, І. Брехман, Е. Вайнер, М. Віленський, І. Глінянова, Г. Зайцев, І. Ільїна, В. Ірхін, Е. Казін, Г. Калпчев, В. Колбанов, М. Колеснікова, Н. Кураєв, В. Магін, І. Пічугіна, О. Шкитирь, А. Щедріна та ін.; наукові дослідження в галузі педагогіки здоров'я здійснювали Р. Айзман, Т. Акбашев, Ш. Амонашвілі, А. Амосов, П. Анохіна, Р. Баєвський, Л. Барков, І. Брехман, Е. Вайнер, Д. Давиденко, В. Дубровський, Г. Зайцев, Е. Казін, В. Колбанов, Г. Кураєв, Ю. Лісіцин, І. Смирнов, Л. Татарнікова, А. Хрипкова та ін.; проблеми формування культури здоров'я та здорового способу життя майбутніх учителів досліджували Н. Абаскалова, В. Магін, М. Віленський, Г. Калачов, С. Лебедченко, І. Новоселова, І. Парчевська, Є. Перевозчикова та ін.; питання зміцнення здоров'я студентів були предметом досліджень М. Амосова, В. Казначеева, Ю. Лісіцина, І. Бехтерева, Б. Чумакова, Л. Татарнікової, В. Колбанова та ін. Формування здорового образу життя засобами фізичного виховання, зауважують науковці (А. Новіков, Л. Матвєєв та ін.), повинно спрямовуватися на гармонійний розвиток форм і функцій організму людини, всебічне вдосконалення фізичних здібностей, зміцнення здоров'я, забезпечення творчого довголіття, виховання моральних, волевих та естетичних якостей особистості, сприяння розвитку інтелекту [6].

**Метою статті** є розгляд підходів до проблеми організації освіти в галузі збереження й зміцнення здоров'я, визначення ролі фізичного виховання в навчально-виховному процесі вищої школи у процесі підготовки майбутніх гірників до майбутньої професійної діяльності.

Концепцією фізичного виховання в системі освіти України наголошується, що «фізичне виховання дітей і молоді в Україні є невід'ємною частиною системи народної освіти, важливим компонентом їхнього гуманітарного виховання, формування в них патріотичних почуттів, фізичного та морального здоров'я, удосконалення фізичної і психологічної підготовленості до активного життя і професійної діяльності» [5]. Отже, фізичне виховання – це педагогічний процес, спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам, вмінням і зв'язаних із ними знаннями для успішної наступної професійної діяльності. Зазначимо, що фізичне виховання позитивно впливає практично на всі системи життєзабезпечення організму і є найбільш ефективним засобом профілактики захворювань людини. При цьому, фізичне виховання як органічна й складова частина загальної культури має свій духовний аспект і виконує свою духовну та моральну функцію в суспільстві, зважаючи на те, що вона вироблює в особистості самостійність, ініціативу, зібраність, самодисципліну, а це, у свою чергу, стає принципом життєдіяльності активної особистості, формуючи впевненість, здатність відстоювати свою гідність. Усі ці якості є необхідними у професії гірника, адже для того, щоб успішно здійснювати завдання щодо формування фізичного виховання студентів гірничих спеціальностей викладачі кафедри фізичного виховання самі повинні бути фізично підготовленими й вмотивованими на заняття фізичною культурою і спортом. На жаль, під час навчання у вищому

навчальному закладі рухова активність студентів значно зменшується, що спричинює погіршення опору організму до впливів довкілля, внаслідок чого прогресують захворювання серцево-судинної системи, органів дихання та ін. Студентам складно адаптуватися до навчання у ВНЗ, що супроводжується суттєвою перебудовою психічних та фізіологічних станів.

Не останню роль у погіршенні здоров'я студентів ВНЗ гірничого профілю, на нашу думку, відіграє відсутність належної мотивації викладачів до занять фізичною культурою і спортом, що не дозволяє повною мірою використовувати засоби фізичного виховання для розвитку рухових здібностей та зміцнення здоров'я. Зазначимо також, що сьогодні у ВНЗ слабо використовуються особистісно-орієнтовані технології навчання, рідко застосовуються нові форми і види занять фізичними вправами. На заняттях з фізичного виховання здебільшого виконуються одноманітні, стандартні й малоефективні фізичні вправи.

У зв'язку з цим, зазначає Ю. Кобяков, перед системою вищої освіти постає проблема переходу від традиційної педагогічної парадигми до навчання інноваційного типу, в основі якого повинна полягати насамперед турбота про здоров'я студентів, що є генетичним, культурним і професійним потенціалом нації. Широке впровадження технічних засобів і комп'ютерних технологій у навчальний процес вищої школи обумовило інтенсивність інформаційного потоку, що постійно збільшується. З іншого боку, обмежений час на переробку й засвоєння інформації, необхідність заучування значних обсягів матеріалу, перевантаженість навчальних програм у поєднанні з недосконалим режимом харчування й ірраціональною організацією дозвілля примушують займатися студентів до 10-12 годин, а в період сесії - до 14-16 годин на добу. Обсяг та інтенсивність навантажень, які відчувають сьогодні студенти, наближається до рівня, який називають «межею фізіологічних можливостей організму», що призводить до дисгармонії в розвитку особистості а, отже, не може негативно не позначатися на формуванні таких професійно значущих психічних якостей студентів, як стійкість уваги, розумова працездатність тощо [3].

Сукупність об'єктивних і суб'єктивних факторів, що негативно впливають на організм студентів, за певних умов сприяють появі серцево-судинних, нервових, психічних захворювань. До факторів ризику слід віднести: соціальні переміни, життєві труднощі, посилення значення суб'єктивного фактора в оцінці тих чи інших життєвих ситуацій, постійне відчуття недостатності часу; перенапруження, пов'язане із завантаженістю, хронічне психоемоційне перенапруження, різке обмеження фізичного компонента в життєдіяльності; нервове та розумове перевтомлення, хронічну втому, хронічне порушення режиму праці і відпочинку, нерегулярне та незбалансоване харчування.

Отже, перед вищою школою постає завдання розвивати й підтримувати фізичну культуру викладачів за допомогою регулярної фізичної активності, що є засобом розвитку фізичних якостей особистості студентів. І чим більше засобів фізичної культури включено до програми фізичного виховання студентів у ВНЗ гірничого профілю, тим більш різноманітний характер має фізична підготовленість студентської молоді до майбутньої професійної діяльності.

Відтак, перед викладачами вищої школи постають специфічні освітньо-виховні, загальнопедагогічні й оздоровчі завдання в галузі фізичного виховання студентів. На думку Т. Грибуніної і Н. Ничипорко, специфічні освітньо-виховні завдання спрямовані на формування мотивів фізичного виховання, навчання фізкультурних знань, методичних умінь і навичок, підвищення функціональних можливостей і виховання на цій підставі фізичних якостей, залучення до активної фізкультурної чи спортивної діяльності. Загальнопедагогічні завдання передбачають формування моральної свідомості і моральної поведінки, вольових якостей, працелюбності, творчого ставлення до фізичного виховання й самовиховання, естетичний й емоційний розвиток особистості. Оздоровчі завдання спрямовані на зміцнення фізичного здоров'я і профілактику захворювань, сприяння правильному фізичному розвитку, підвищенню за допомогою засобів ППФП розумової працездатності, зменшення негативного впливу надмірного навантаження на психіку студентів, обумовленого напруженим режимом навчання [1].

Натомість, як свідчить анкетування викладачів кафедри фізичного виховання ДВНЗ «НГУ», їхнє ставлення до занять з фізичного виховання неоднозначне. Так, на запитання «Чи вважаєте Ви за потрібне займатися фізичним вихованням?» більшість з них (83,3 %) відповіли ствердно, а на запитання до студентів-гірників «Чи займаєтеся Ви якимсь видом спорту?» лише 25 % студентів дали відповідь, що займаються регулярно, 32 % – відповіли, що займаються «час від часу», інші 43 % майбутніх гірників ніяким видом спорту не займаються.

З-поміж причин, які перешкоджають їм займатися якимсь видом спорту респондентами було названо такі: «немає умов для самостійних занять спортом» – 23 % студентів, «заняття в секції чи в тренажерному залі коштують дорого» – 61 % майбутніх гірників, «не вистачає вільного часу» – 67 % опитуваних, «відсутнє бажання» – 18 % студентів, «немає потреби» – 15 %.

Результати анкетування також виявили, що студентами не заперечується, що збереження і зміцнення здоров'я залежить від образу життя людини. Ствердно на запитання «Чи залежить збереження і зміцнення здоров'я людини від образу її життя?» відповіли 87,6 % респондентів. Хоча незаперечним є й той факт, що не всі вони дотримуються такого образу. Так, ми з'ясували, що більшість з них (66,3 %) не дотримується режиму праці і відпочинку; 38,9 % – вживають алкогольні напої, 48,4 % – палять цигарки; 55,2 % - ніколи не займалися процедурами загартування.

Отже, результати анкетування майбутніх гірників виявили недостатньо позитивне ставлення студентів до власного здоров'я. На нашу думку, це пов'язано з тим, що вони переоцінюють свій стан здоров'я, не замислюються про те, що недотримання здорового образу життя може призвести до значного погіршення або навіть втрати здоров'я в подальшому. Недооцінюють вони і значення фізичного виховання, занять фізичними вправами для поліпшення свого психічного і фізичного здоров'я, не докладають активних зусиль в цьому напрямі, що викликано, як ми вважаємо недостатньою сформованістю моральних стимулів, низьким статусом здоров'я в системі їхніх життєвих цінностей.

Підсумовуючи вищезазначене, ми дійшли висновку, що фізичне виховання у ВНЗ гірничого профілю є важливим компонентом формування загальної культури майбутнього гірника, що визначає формування, збереження та зміцнення його власного здоров'я, що сприяє виробленню правильного ставлення людини самої до себе, прагненню до самопізнання, формування, розвитку і самовдосконалення своєї особистості, формуванню відповідних умінь і навичок ведення здорового образу життя. З огляду на це, ми вважаємо, що цілеспрямоване формування культури здоров'я у майбутніх гірників засобами фізичного виховання дозволить їм не тільки самим дотримуватися здорового способу життя, а й професійно організувати свою майбутню професійну діяльність з колегами із урахуванням створення здоров'язберезувального процесу.

### **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:**

1. Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма: материалы II Международной научно-практической конференции (9-10 октября 2008 г.) – Мозырь, 2008. – 286 с.

2. Кладкин Н.Н. Динамика физического развития студентов горно-геологических специальностей Якутского госуниверситета / Н.Н.Кладкин // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья на Дальнем Востоке и их решение: материалы науч.-практ. конф. – Благовещенск: Изд-во БГПУ, 2007. – С. 87-92.

3. Кобяков Ю. П. Проектирование и реализация здоровьеразвивающей технологии физического воспитания студентов вузов: автореф. дисс... докт. пед. Наук: спец.: 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / Ю. П. Кобяков. – М., 2006. – 38 с.

4. Колесников В.И. О некоторых направлениях повышения эффективности учебно-воспитательного процесса по физической подготовке / В.И. Колесников // Тез. науч.-метод. междун. конф.– Орел: Высш. школа МВД РФ, 1994. – С. 82–86.

5. Концепція національної системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді України / Р. Т. Раєвський, В. Г. Ареф'єв, М. Д. Зубалій, В. І. Кубасова, В. В. Столітенко // Початкова школа. – 1994. – № 8. – С. 50–54.

6. Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания / А. Д. Новиков, Л. П. Матвеев. – М.: Советская педагогика, 1967. – 186 с.

7. Приходько В.В. Іноваційна реформа вищої освіти в сучасній Україні: Монографія / В.В. Приходько. – Дніпропетровськ: Пороги, 2010. – 456 с.

8. Приходько В.В. О вузовской дисциплине «физическое воспитание», которой все еще нет / Приходько В.В. // Вісник Чернігівського нац. Педагогічного університету. Вип. 91. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2011. – С.375-377.