

ФУНКЦІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФОРМУВАННІ СТРАТЕГІЙ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ ПРИРОДНИЧИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

FUNCTIONS OF PHYSICAL CULTURE IN FORMING OF STRATEGIES OF HEALTH SAVING OF FUTURE BACHELORS OF NATURAL SPECIALTIES

У статті охарактеризовано основні функції фізичної культури у процесі формування індивідуальних стратегій здоров'язбереження майбутніх бакалаврів природничих спеціальностей (МБПС). На основі детального аналізу робочих навчальних програм з дисципліни «Фізичне виховання» встановлено, що наявний зміст потребує інновації засобів та методів формування фізичної культури студентської молоді на основі урахування відомостей про здоров'язберезувальну діяльність, що містяться у низці дисциплін циклу професійної та практичної підготовки МБПС. Конкретизовано протиріччя між суспільною потребою в підготовці здорових, гармонійно розвинених фахівців і рівнем методологічної культури «викладання» дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України. Здійснено коротку характеристику загальнокультурних і специфічних функцій фізичної культури як структурного складника готовності майбутніх бакалаврів природничих спеціальностей до створення і реалізації індивідуальних стратегій здоров'язбереження.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична культура, бакалаври природничих спеціальностей, здоров'я, здоров'язбереження, здоровий спосіб життя, студенти, освіта.

В статье охарактеризованы основные функции физической культуры в процессе формирования индивидуальных стратегий здоровьесбережения будущих бакалавров естественных специальностей (ББЕС). На основе детального анализа рабочих учебных программ дисциплины «Физическое воспитание» установлено, что существующее содержание требует инноватизации средств и методов формирования физической культуры студенческой молодежи на основе учета сведений о здоровьесберегающей деятельности, содержащихся в ряде дисциплин цикла профессиональной и практической подготовки ББЕС. Конкретизированы противоречия между общественной

потребностью в подготовке здоровых, гармонично развитых специалистов и уровнем методологической культуры преподавания дисциплины «Физическое воспитание» в заведениях высшего образования Украины. Осуществлена краткая характеристика общекультурных и специфических функций физической культуры как структурной составляющей готовности будущих бакалавров естественных специальностей к созданию и реализации индивидуальных стратегий здоровьесбережения.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, бакалавры естественных специальностей, здоровья, здоровьесбережение, здоровый образ жизни, студенты, образование.

The article characterizes main functions of physical culture in the process of forming individual strategies of health saving of future bachelors of natural specialties (FBNS). Based on detailed analysis of syllabus on «Physical education» discipline, it is established, that the existing content requires innovation of means and methods of forming of student youth physical culture, based on the differences in health saving activity, which are contained in a number of disciplines of cycle of professional and practical training of FBNS. The contradictions between a social need in training healthy and harmfully developed specialists and a level of methodological culture of «teaching» of «Physical education» discipline in higher educational establishments of Ukraine are concretized. A short characteristic of general cultural and specific functions of physical culture as a structural component of readiness of future bachelors of natural specialties to the creation and realization of health saving individual strategies is completed.

Key words: physical education, physical culture, bachelors of natural specialties, health, health saving, healthy life style, students, education.

УДК 378

Шукатка О.В.,

канд. пед. наук,
доцент кафедри фізичного виховання
та спорту
Львівський національний університет
імені Івана Франка

Постановка проблеми. Актуальність застосування здоров'язберігаючих функцій фізичної культури в контексті дослідження формування індивідуальних стратегій здоров'язбереження (далі – ІСЗЗ) майбутніх бакалаврів природничих спеціальностей (далі – МБПС) зумовлена потребою збагачення практичних навичок студентів щодо зміцнення власного здоров'я у повсякденному житті. В найбільш загальному значенні фізична культура (далі – ФК) (грец. φύσις – «природа» + культура) – це сфера соціальної діяльності, спрямована на збереження та зміцнення здоров'я, розвиток психофізичних здібностей студента в процесі усвідомленої рухової активності. Вдаючись до аналізу змістового наповнення озна-

ченої дефініції, Н. Башавець стверджує, що ФК містить сукупність цінностей і знань, що створюються і використовуються суспільством з метою фізичного й інтелектуального розвитку, вдосконалення рухової активності і формування здорового способу життя, соціальної адаптації студентів шляхом фізичного виховання, фізичної підготовки та фізичного розвитку протягом навчання у закладах вищої освіти (ЗВО) [1].

Відтак, ФК використовує можливості індивіда, досягнення багатьох наук про людину, конкретні наукові результати, висновки й установки медицини, гігієни, анатомії, фізіології, психології, педагогіки, військової справи з метою розвитку, виховання та вдосконалення стратегій здорового

способу життя кожної окремої людини. Послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти, а також формування фізичних здібностей студентів і вміння реалізувати їх у соціально-професійній та фізкультурно-спортивній діяльності є метою дисципліни «Фізичне виховання».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Загальнотеоретичні питання проблеми здоров'язбереження висвітлюються в роботах вітчизняних (М. Амосов В. Беспалько, Ю. Бойчук, І. Мельничук, В. Оржеховська, В. Приходько, Є. Пустовалова, Н. Семченко, М. Чепига та інших) та зарубіжних науковців (Н. Белікова, О. Глебова, В. Ірхін, Т. Орехова, Н. Соловйова, А. Щедріна, К. Купер (K. Cooper), К. Демонт-Хейнріч (C. Demont-Heinrich), Т. Путц (T. Puetz), Дж. Варо (J. Varo), А. Вуйлемін (A. Vuillemin) та ін.). У дослідженнях науковці акцентують увагу на важливості фізичної активності (Е. Маляр, Л. Пилипей, С. Сичов, Б. Шиян, Т. Морімото (T. Morimoto) та інші), її впливу на гармонійний духовно-фізичний розвиток особистості (В. Горащук, О. Кудрявцева, І. Малинський, Р. Стасюк), зміцнення здоров'я (О. Дорошенко, С. Клімакова, Л. Лубишева, А. Фурманов), підтримання високого рівня працездатності (Г. Власов, Ю. Палічук) на основі формування фізичної культури студентів (Є. Євсєєв). Однак питання висвітлення функцій фізичної культури у формуванні ІСЗЗ МБПС не стало предметом наукового пошуку сучасних дослідників.

Метою статті визначено висвітлення функцій фізичної культури у процесі формування індивідуальних стратегій здоров'язбереження майбутніх бакалаврів природничих спеціальностей.

Виклад основного матеріалу. Фізичне виховання у ЗВО є невіддільною частиною формування загальної і професійної культури МБПС. Як навчальна дисципліна обов'язкова для усіх спеціальностей, фізичне виховання забезпечує профільну фізичну підготовку, є одним із засобів формування всебічно розвиненої особистості, фактором зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного і психічного стану студентів у процесі професійної підготовки. Тому зараз ця дисципліна, як ніколи, потребує інноватизації засобів та методів формування фізичної культури студентської молоді на основі урахування відомостей про здоров'язбережувальну діяльність, що містяться в низці дисциплін циклу професійної та практичної підготовки МБПС.

Це підтверджується зміною освітніх і наукових парадигм, що детерміновані соціально-економічними перетвореннями та євроінтеграційними процесами, які відбуваються в Україні. Задекларований курс нашої держави на всебічне оздоровлення молоді потребує переосмислення ролі й функцій фізичного виховання студентів під час навчання у

ЗВО. Слушною є думка Д. Вороніна, що в нових умовах функції фізичного виховання виходять за традиційні межі формування фізичних властивостей, навчання рухових дій, стаючи соціальним чинником відтворення одного з елементів продуктивних сил – трудових ресурсів [2, с. 62].

Однак, як показує досвід, нині вища школа не повною мірою використовує засоби фізичного виховання для формування здоров'я нації, виховання гармонійно розвиненої особистості й удосконалювання регулятивних систем організму студентів. Тому поглиблюються протиріччя між суспільною потребою в підготовці здорових, гармонійно розвинених фахівців і рівнем використання методологічних підходів до викладання дисципліни «Фізичне виховання» у ЗВО України, серед яких:

- необхідність формування потребнісно-мотиваційної сфери студентів в процесі фізкультурно-спортивної діяльності і регламентуючий характер її організації, що обмежує можливість урахування інтересів, потреб, мотивів особистості;

- широкий спектр можливостей фізичного виховання для задоволення індивідуальних і групових запитів молоді та слабка диференціація занять за спрямованістю (рекреація, оздоровлення, активний відпочинок тощо), обмежує залучення студентів до цієї сфери діяльності;

- прагнення молоді до фізичного самовдосконалення, саморозвитку і відсутність необхідних здоров'язбережувальних знань, умінь, необхідних для обґрунтованого самопрограмування ІСЗЗ;

- підвищення вимог до якості валеологічної підготовки майбутніх фахівців у ЗВО не супроводжується адекватним покращенням змісту дисципліни «Фізичне виховання», належним контролем за рівнем стану здоров'я і психофізичної підготовленості, якістю забезпечення педагогічних кадрів, необхідним науково методичним та інформаційним забезпеченням, поліпшенням матеріально-технічної бази;

Невирішеність зазначених та інших суперечностей призвела до того, що нині фізична освіта і виховання студентства не виправдовує соціальних очікувань.

Реформування системи вищої освіти сприяє зміні соціального статусу фізичного виховання, але не забезпечує впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчальний процес, не гарантує створення здоров'язберігаючого освітнього простору. Насамперед це пов'язано з дещо розірваним характером здоров'язберігаючої підготовки студентів. Адже здебільшого майбутні фахівці не усвідомлюють необхідності виконання тих чи інших вправ для ефективного функціонування фізіологічних систем (органів руху, травної, серцево-судинної, дихальної, видільної, статевої, ендокринної, нервової та органів чуттів). Володіючи багажем знань з дисциплін, зміст яких передбачає формування стійкої обізнаності щодо зміцнення та збереження

здоров'я («Біологія», «Хімія», «Основи медичних знань», «Основи біобезпеки та біоетики» тощо), студенти не завжди проводять логічні паралелі між здоров'язберезувальною інформацією. Це підкреслює необхідність реалізації міждисциплінарної інтеграції для ефективного формування ІСЗЗ.

Здебільшого випускники ЗВО не є носіями цінностей, освоєння яких відбувається в процесі формування фізичної культури особистості на заняттях з дисципліни «Фізичне виховання». Це істотно обмежує вірогідність перенесення здоров'язберезувальних знань і практичних умінь МБПС у повсякденну життєдіяльність (професійна діяльність, побут, відпочинок, здоровий стиль і спосіб життя, культура харчування тощо). Водночас, зважаючи на рівень фізичного здоров'я в юності, студенти не усвідомлюють необхідності його збереження, нехтуючи правилами чергування фізичних та інтелектуальних навантажень, раціонального та змістовного використання вільного часу тощо. Негативні тенденції зниження рівня здоров'я студентської молоді поглиблюються й обмеженими можливостями повноцінного здорового харчування, нераціональним розкладом навчальних занять, відсутністю дієвої системи профілактики медичних захворювань, необхідністю підробітку студентів для забезпечення прожиткового бюджету тощо. Як результат – стан здоров'я, фізична підготовленість студентів старших курсів (3-4 курс) істотно погіршуються. Все це призводить до того, що дедалі частіше стан здоров'я молодих фахівців, у тому числі МБПС, обмежує можливості повноцінної професійної реалізації [4, с. 36–39].

Висловлені тези підкреслюють необхідність формування фізичної культури МБПС як однієї із структурних складників готовності до реалізації ІСЗЗ. Підкреслимо, що формування ФК у студентів цієї спеціальності відбувається в процесі вивчення низки природничих дисциплін, однак базовою дисципліною обрано «Фізичне виховання». Таке дослідницьке рішення прийнято на основі врахування певних постулатів, згідно з якими «Фізичне виховання» як навчальна дисципліна:

- базується на вивченні МБПС біології, хімії, фізіології, анатомії людини й інтегрується з ними;
- «закладає» основи здорового способу життя, поліпшення рівня життя та профілактики порушення функцій у процесі життєдіяльності;
- забезпечує послідовність та взаємозв'язок зі спортивною медициною, лікувальним контролем, гігієною, медичною та фізичною реабілітаціями, що передбачає інтеграцію викладання згаданих дисциплін та формування вмінь студентів застосовувати знання з фізичного виховання в процесі навчання та у майбутній професійній діяльності.

Актуальність використання дидактичного потенціалу дисципліни «Фізичне виховання» з метою формування фізичної культури МБПС, як складового елемента готовності студентів до ство-

рення та практичної реалізації ІСЗЗ у повсякденній життєдіяльності, підтверджується завданнями названого курсу, до яких належать:

- збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння формуванню здорового способу життя, підвищення рівня працездатності протягом навчання у ЗВО;
- виховання у майбутніх фахівців потреби в систематичних заняттях фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності та фізичного самовдосконалення;
- оволодіння методиками оцінки фізичного розвитку, функціонального стану та самоконтролю під час занять фізичними вправами;
- отримання студентами необхідних знань, умінь, навичок щодо застосування засобів фізичної культури для профілактики професійних захворювань, відновлення та зміцнення здоров'я;
- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку себе як особистості і представника обраної професії;
- забезпечення позитивного мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичної культури, здорового способу життя, фізичного самовдосконалення та самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування системи стійких знань майбутніх фахівців щодо використання засобів фізичної культури і принципів ведення здорового способу життя;
- зміцнення здоров'я, сприяння формуванню всебічного розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення оптимального рівня фізичної підготовки, працездатності, функціонального стану протягом усього періоду навчання у ЗВО;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами фізичних вправ і формами раціональної фізкультурної діяльності;
- забезпечення розвитку й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої діяльності для створення індивідуальних здоров'язберезувальних маршрутів;
- набуття здатності до виконання тестів і нормативів, що діагностують рівень фізичної підготовки тощо.

Конкретизація завдань вивчення дисципліни «Фізичне виховання» у світлі дослідження дала змогу пересвідчитися в багатогранності та багатаспектності феномену «фізична культура». Теоретичний аналіз педагогічної літератури дав змогу встановити, що мета, завдання і зміст процесу формування ФК у МБПС як складника ІСЗЗ віддзеркалюються у функціях. Однак загальноприйнятої класифікації функцій згаданого феномену нами не знайдено. Тому видається доцільним висвітлити низку авторських позицій щодо функціональної диференціації ФК.

Оскільки ФК є невіддільним складником загальної культури особистості і суспільства, то, за словами Н. Башавець, їй притаманні передусім загальнокультурні функції, серед яких:

1) загальноосвітня – відбивається у використанні досягнень ФК в системі вищої освіти України з метою повноцінного формування життєвого фонду рухових знань, умінь, навичок і загального фізичного розвитку студентів, зміцнення здоров'я незалежно від статі, віку, фізичної підготовки майбутніх фахівців;

2) перетворювальна – полягає у подоланні низки стереотипів щодо складності зміцнення власного здоров'я (зокрема спадкового детермінізму фізичного стану людського організму тощо), що забезпечує досягнення студентами необхідного/бажаного рівня фізичного розвитку;

3) комунікативна – забезпечує трансляцію досвіду ведення здорового способу життя, спадкоємність традицій, ціннісних орієнтацій, що формують дбайливе ставлення кожного до індивідуального здоров'я.

Вважаємо, що цей перелік варто доповнити функціями, що виокремлені у дослідженнях Ю. Євсєєва, а саме:

– виховна – полягає у формуванні ціннісного ставлення до власного і чужого здоров'я, виховання особистісних якостей (волі, лідерства, відповідальності, цілеспрямованості, витримки); запереченні шкідливих звичок (тютюнопаління, алкоголю);

– нормативна – дозволяє задовольняти потреби людини в руховій активності, оптимізувати свій фізичний стан і розвиток організму у відповідності із закономірностями зміцнення здоров'я і забезпечення фізичної дієздатності майбутніх фахівців;

– естетична – формування культури здоров'я в естетичному контексті (усвідомлення естетичної краси здорового людського тіла тощо).

Водночас, будучи частиною загальної культури, ФК виявляє свою самостійність через специфічні функції, що відображають її структуру, як-от:

– інтегративно-організаційна, що характеризує можливості об'єднання студентської молоді в колективи, команди, клуби, для спільної фізкультурно-спортивної та оздоровчої діяльності;

– перетворювально-творча, що забезпечує досягнення студентами необхідного рівня фізичного розвитку, підготовленості й удосконалення особистості, зміцнення здоров'я, підготовки до професійної діяльності;

– проєктивно-творча – визначає можливості фізкультурно-спортивної та оздоровчої діяльності, в процесі якої створюються моделі професійно-особистісного розвитку МБПС, стимулюються їх творчі здібності, здійснюються процеси самопізнання, самоствердження, саморозвитку, забезпечується розвиток індивідуальних здібностей;

– комунікативно-регулятивна, яка відображає процеси спілкування, взаємодії учасників фізкуль-

турно-спортивної та оздоровчої діяльності (під час занять у спортивних секціях, гуртках тощо), організації змістовного дозвілля;

– проєктивно-прогностична, що дозволяє розширити ерудицію студентів у сфері застосування засобів фізичної культури з метою створення ІСЗЗ, активно використовувати знання у фізкультурно-спортивній, оздоровчій діяльності та співвідносити цю діяльність з майбутньою професією;

– соціалізаційна, в процесі якої відбувається залучення студентів у систему суспільних відносин для освоєння соціокультурного досвіду здоров'язбережувальної діяльності.

Висновки. Розуміння змісту виокремлених функцій дало змогу об'єктивно визначити роль і значення ФК у процесі здоров'язбережувальної підготовки МБПС, конкретизувати перелік цілей вивчення студентами курсу «Фізичне виховання», зміст, засоби і методи інтеграції навчальної інформації з обраних для експериментального дослідження дисциплін з метою обґрунтування педагогічної системи формування ІСЗЗ у МБПС на засадах міждисциплінарної інтеграції.

Підсумовуючи, зазначимо, що система здоров'язбереження МБПС у ЗВО повинна ґрунтуватися на принципах педагогіки здоров'я й урахувати мотиваційні, соціальні, інформаційні, правові, ціннісні аспекти процесу підготовки студентів до розробки та реалізації ІСЗЗ. Системотвірним чинником тут є усвідомлене здоров'ятворення МБПС (реалізація принципів здорового способу і стилю життя; стратегії здоров'язбереження як вміння побудувати свою життєдіяльність, користуючись законами функціонування фізіологічних систем людського організму й зважаючи на власні індивідуальні потреби; дбайливе ставлення до здоров'я оточуючих людей тощо).

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямі вбачаємо у висвітленні основних складових частин педагогічної системи формування ІСЗЗ у МБПС на засадах міждисциплінарної інтеграції.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Башавець Н.А. Теоретико-методичні засади формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів вищих економічних навчальних закладів: дис. ... доктора пед. наук: 13.00.04. Одеса, 2012. 555 с.
2. Воронін Д.Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Херсон, 2006. 225 с.
3. Евсєєв Ю.И. Физическая культура. Изд. 9-е, перер. Ростов на Дону: Феникс, 2014. 444 с.
4. Клімакова С.М. Аналіз стану фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 8. С. 36–39.