

## ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ – СКЛАДОВА СУЧАСНОЇ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Олександр БАРНО

*Кіровоградський інститут розвитку людини «Україна»,  
Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»*

**Анотація.** Стаття присвячена питанням збереження і зміцнення фізичного здоров'я майбутніх фахівців. В умовах навчання у ВНЗ, окрім підготовки дипломованих фахівців, потрібно пам'ятати про потребу плідної праці, а це можливо тільки, за умови збереження, а ще краще, підвищення рівня їх фізичного здоров'я. Наявність цілісної та послідовної програми піклування про фізичне здоров'я студентів є першим кроком на шляху забезпечення можливості реалізації всіх освітніх планів випускників ВНЗ.

**Ключові слова:** фізичне здоров'я, фахівець, фізичний розвиток, фізичне виховання, студентство, навчання, спосіб життя.

**Постановка проблеми.** Економічне і соціальне життя в Україні ставлять високі вимоги до випускників вищих навчальних закладів. Разом із професійними вимогами до молодого спеціаліста ставляться конкретні вимоги стосовно його фізичної підготовленості. Проблеми високого рівня здоров'я, незадовільного фізичного розвитку, що нині стоять перед населенням країни, стосуються і студентства. Негативні причини, які формують здоров'я студентської молоді – лізна вага, шкідливі звички, нерациональний режим дня, незбалансоване харчування, негативний вплив навколишнього середовища.

На фоні інтенсифікації навчального процесу у вищих навчальних закладах України спостерігається тенденція зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно впливає на їхньому фізичному розвитку, фізичній підготовленості, функціональному стані. У зв'язку з цим, особливу соціальну значимість набувають питання збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді. Розвиток моторних і вегетативних функцій організму у дорослому віці вимагає вдосконалення й підтримка на високому рівні у дорослих та людей похилого віку вимагає оптимальної фізичної активності. Недостатня фізична активність викликає суттєві зміни психофізіологічних функцій людини.

Людина може жити за відсутності фізичної активності, але це призводить до значного зниження соматичних, вегетативних і соціальних функцій. Такий стан називають гіподинамією. При ньому спостерігаються суттєві зміни окремих органів. Враховуючи ті випадки, що спостерігалися на початку 2008-2009 навчального року в деяких школах, можливо припустити, що система розвитку фізичної культури і спорту, а також контроль за станом здоров'я студентів у вищих навчальних закладах потребують вдосконалення.

Експерти ВООЗ вважають, що «стан здоров'я населення лише на 10 % залежить від зусиль людини, на 15 % він зумовлений екологічними чинниками, на 20 % – спадковістю і на 55 % – способом життя людини. Тобто здоров'я – фактор цілком керований, ним можна і потрібно керувати, оскільки лише здорова нація – запорука економічного успіху держави» [1].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Питання фізичного розвитку в різних екологічних умовах підіймається в роботі М.М. Борейко, І.Т. Бріль «Вплив радіаційного фактора на показники фізичної підготовленості студентів» [2]. Вплив фізичної підготовленості та фізичного розвитку дітей на стан їх фізичного здоров'я розглядається в статті В.Білецької «Взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості та функціонального стану організму молодших школярів з рівнем рівнем соматичного здоров'я» [3]. Значення фізичного розвитку для стану здоров'я студентів – педагогів описує у своїй роботі В. Волков «Взаємозв'язок та інформаційна

значущість компонентів структури стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів педагогічного фаху» [4].

«Сучасна орієнтація на творче засвоєння фізичної культури майбутнім фахівцем потребує впорядкованої системи впливу на його інтелектуальну, емоційно-вольову і практичну діяльність. Це дає змогу говорити про фізичне виховання як важливий засіб формування особистості, громадянина і майбутнього фахівця, цілеспрямований педагогічний процес, залучення студентської молоді до цінностей загальнолюдської фізичної культури та відродження національних традицій. Поліпшення якості занять із фізичного виховання дає можливість уникнути значних фінансових витрат, пов'язаних із забезпеченням здоров'я людини та її безпеки. Сьогодні за статистикою лише 10 % населення України від 16 років регулярно займаються спортом та ще 10 % – епізодично. Фізична пасивність характерна для більшості людей працездатного та похилого віку (84-86 % та 95-97 % відповідно). Україна значно поступається середньоєвропейським показникам (майже кожен другий європейець долучається до занять фізичною культурою та спортом. Наприклад, у Фінляндії – 82 %, Швеції – 70 %, Великій Британії – 66 % населення). Аналіз стану здоров'я студентської молоді доводить, що майже 90 % з них мають відхилення у стані здоров'я, близько 50 % – незадовільну фізичну підготовленість. Тільки протягом останніх років майже на 40 % збільшилася кількість студентської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальної медичної групи» [5].

1 вересня 1998 р. затверджено Цільову комплексну програму «Фізичне виховання – здоров'я нації». Це, насамперед, пов'язано з тим, що в Україні склалася критична ситуація із станом здоров'я населення. Різко зросла захворюваність, у тому числі на гіпертонію – у три рази, стенокардію – 2,4 рази, інфаркт міокарда – на 30 відсотків. Близько 70 відсотків дорослого населення характеризуються – низьким та нижчим, від середнього рівнем фізичного здоров'я: у віці 16 – 19 років – 51 %, 20-30 років – 67,2 %, 30-39 років – 66 %, 40-49 років – 81,5 %, 50-59 років – 80 %, 60 років і старші – 98,1 %.

Сьогодні Україна переживає не тільки глибоку економічну кризу, а й стикається з такими демографічними процесами, які призводять не лише до зменшення населення (в середньому на 0,3 млн. за рік), але й до зміни якісного його складу. Зокрема, різко зростає відсоток непрацездатного населення в наслідок збільшення кількості інвалідів, яка складає 6 млн. чоловік. При цьому їх поповнення (250 тисяч щорічно) відбувається, в першу чергу, за рахунок інвалідів з дитинства. Створення шкіл-інтернатів, спеціалізованих шкіл та фондів допомоги, при всій своїй зовнішній привабливості, насправді не можуть вирішити проблему.

Еволюція людини проходила таким чином, що інтенсивна м'язова діяльність і постійні фізичні навантаження стали складовою частиною нормальної життєдіяльності. Прогрес порушив еволюційно сформовані механізми функціонування організму – м'язова діяльність і фізичні навантаження поступово були замінені відповідною технікою, а оздоровче значення праці та фізичних вправ для людини повністю збереглися. Виявилось протиріччя між умовами життя і біологічними потребами, які багато в чому визначили розвиток та характер масових неінфекційних захворювань, серед яких серцево-судинні займають провідне місце [6].

Критичний рівень здоров'я, фізичного розвитку учнівської молоді внаслідок зниження рухової активності при зростаючому статичному (до 72 відсотків навчального часу) і психо-емоційному напруженні процесу навчання, впровадження комп'ютерних технологій у повсякденний побут, несприятливі екологічні умови, зростання антисоціальних проявів серед учнівської молоді, висувають перед державними органами, педагогічною громадськістю першочергове завдання – збереження та зміцнення здоров'я студентів, формування у них навичок здорового способу життя та активного відпочинку.

В умовах навчання у вищому навчальному закладі необхідно пам'ятати, окрім підготовки дипломованих фахівців і про підвищення рівня їх фізичного здоров'я.

Саме сьогодні, в умовах реформування національної освіти, інтеграції її до європейського освітнього простору такий підхід до виховання майбутнього України, як ніколи, стає актуаль-

ним. Уже розпочато процес реформування освіти в Україні. Належне місце в ній посідає проблематика, пов'язана з формуванням, збереженням і зміцненням здоров'я населення України.

Фізична культура складає важливу частину культури суспільства – всю сукупність його досягнень у створенні й раціональному використуванні спеціальних засобів, методів і умов направленої фізичної вдосконалення людини. Кажучи про фізичну культуру особистості, мають на увазі втілені в самій людині результати використання матеріальних і духовних цінностей, що відносяться до неї.

Існує кілька напрямів впливу культури на людину.

По-перше, частиною цілісного впливу культури на особистість є соціалізація, яка готує її до життя в суспільстві, вчить її поведінку, формує в ній здатність виконувати певні соціальні ролі. Отже, соціалізація, формуючи особистість людини, вчить як потрібно діяти для досягнення суспільних і життєвих цілей.

По-друге, культура впливає на індивіда за допомогою системи економічних, ідеологічних, політичних цінностей. Система цінностей особистості дає можливість оцінити чужу поведінку, а тому є регулятором людської поведінки.

По-третє, культура впливає на індивіда в суспільстві, формуючи зразки поведінки. Кожен історичний період був визначений культурними рамками, і, мабуть, єдиним стабільним показником залишалося здоров'я людини. Важливо поєднати особисту гігієнічну культуру, культуру поведінки і культуру мислення. Через ці поняття можливий вихід до здоров'я людини, до усвідомлення того, що здоровий спосіб життя тісно пов'язаний із загальною культурою.

Фізична культура людини є якісною, динамічною характеристикою рівня розвитку і реалізації здібностей студента, що забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку, прояву соціальної активності, творчої праці. Свою розвиваючу і виховну функцію фізична культура якнайповніше реалізує в системі фізичного виховання.

Розвиток фізичних здібностей студента є одним з основних завдань фізичного виховання студентської молоді, а також є невід'ємною частиною оздоровлення підростаючого покоління.

Наприклад, високий рівень витривалості свідчить про оптимальну роботу серцево-судинної та дихальної систем, що сприяє виконанню значних обсягів роботи знаходячись у статичному положенні чи динамічній роботі циклічного характеру.

Значний розвиток гнучкості відображає добру еластичність м'язів і рухливість компонентів опорно-рухового апарату, що дозволяє у русі охопити більший радіус дій і уникати зайвих травм, а також сприяє нормальному функціонуванню кровоносної та нервової систем.

Високий рівень розвитку сили свідчить про розвинену одну чи кілька груп м'язів, що дозволяє ефективно використовувати опорно-руховий апарат, легко виконувати фізичні навантаження з обтяженням у побуті та ін.

Спритність та швидкість пов'язані з функціонуванням нервової системи. Спритні рухи – це результат ефективної передачі сигналу з головного мозку до м'язів кінцівок, а виконання рухового завдання часто пов'язане з часом його виконання, то помилка, в залежності від ситуації (наприклад, в процесі диспетчерської роботи на залізниці чи в авіації), може мати негативні наслідки.

Однак, слід зауважити, що більшість фізичних вправ складають комплексні завдання і не обмежуються вдосконаленням одного органу чи однієї системи, а фізичні здібності та форми їх прояву, у свою чергу, взаємопов'язані.

Важливу роль у розвитку духовної культури людини відіграє здоровий спосіб життя. Лише дотримуючись здорового способу життя людина може цілком реалізувати такі сторони драматичного життя як оптимізм, бадьорість духу, вольові якості. Дотримуючись і здорових форм життєдіяльності, людина може легко переносити труднощі, стресові ситуації, формувати сприятливий психологічний клімат колективі.

Результати досліджень та їх обговорення. Формування особи, істоти соціальної – майбутнє фахівця здійснюється в умовах вищих навчальних закладів. Сукупність дисциплін і змісту зміст, передбачених навчальним планом підготовки фахівця певного профілю (техніч-

ного, гуманітарного та ін.), дозволяють формувати певний "спосіб мислення", спрямованість мислення, властивості пам'яті, сприйняття, властивості й якості особи, які необхідно враховувати викладачам у своїй роботі [1].

У Кіровоградському інституті розвитку людини «Україна» впроваджується в життя науково-практична програма: «Кожному студенту – міцне фізичне здоров'я». Ця програма передбачає значну увагу до стану фізичного здоров'я кожного студента, що навчається в нашому інституті.

У рамках цієї програми двічі на рік проводяться антропометричні обстеження. Стан фізичного розвитку студентів Кіровоградського інституту розвитку людини «Україна» проводять на основі аналізу антропометричних індексів: Кетле\*, Ерісмана\*\* та Пен'є\*\*\* [7, С. 12-15].

Базуючись на отриманій інформації (табл. 1, табл. 2, табл. 3) і на оцінюванні стану здоров'я студентів (за формою 286/у), зроблені висновки.

Існуюча в наш час система фізичного виховання в навчальних закладах всіх рівнів не співвідноситься з рівнем фізичного здоров'я та потребує введення індивідуального підходу до занять з фізичного виховання та спорту. Здійснюється постійний контроль за станом здоров'я (лікарські огляди), проводяться превентивні заходи (щоденне проведення занять фізичної культурою на свіжому повітрі, перерва «Здоров'я» (Рис. 1), використання фітотерапії (фіточаї на перервах), сеанси імуномодельючої та психомодельючої ароматерапії.

Таблиця 1.

## Показник за індексом Ерісмана

Рік навчання	I	II	III	IV	Всього
Кількість студентів з "вузкогрудістю"	72	48	33	21	174
Кількість студентів з нормальним розвитком грудної клітини	49	70	34	20	173
Всього	121	118	67	41	347

Таблиця 2.

## Показник за індексом Пін'є

Рік навчання	I	II	III	IV	Всього
Кількість студентів з нормою	50	57	14	17	138
Кількість студентів з порушеннями вгодованості	71	61	53	24	209
Всього	121	118	67	41	347

Таблиця 3.

## Показник за індексом Кете

Рік навчання	I	II	III	IV	Всього
Кількість студентів з відхиленнями в розвитку тілобудови	60	35	52	17	164
Кількість студентів з нормальним розвитком тілобудови	61	83	15	24	183
Всього	121	118	67	41	347

\* Індекс Кетле: маса тіла (кг)/(зріст (м))<sup>2</sup> Індекс Кетле в межах 20 — 24 свідчить про задовільну вгодованість, більше 24 — про ожиріння, менше 20 — про схуднення.

\*\* Індекс Ерісмана визначають відніманням з величини окружності грудної клітки (в паузі) половини зросту стоячи. У чоловіків середнім вважають +5,8 см, а в жінок +3,8 см.

\*\*\* Індекс Пен'є виражає різницю між зростом стоячи і сумою маси тіла з окружність грудної клітки:  $X = P - (Y - O)$ , де X - індекс, P - зріст (см), Y - маса тіла (кг), O - окружність грудей у фазі видиху (см). Чим менше різниця, тим краще показник (за відсутності ожиріння). Різниця менше 10 оцінюється як міцна статура, від 10 до 20 - добра, від 21 до 25 - середня, від 26 до 35 - слабка, більше 36 - дуже слабка.



Рис. 1 Перерва «Здоров'я»

Фізичне виховання не обмежується заняттями – велика увага приділяється позачасній роботі зі студентами. Працюють спортивні секції в тренажерному залі (Рис. 2), проводиться пропаганда здорового способу життя, фізичної культури та спорту.

Фізичне виховання у навчально-виховній сфері як складова частина загальної освіти має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного і морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного удосконалення, безперервності цього процесу тощо.

Основними принципами змін у фізичному вихованні студентів є:

- формування потреб у зміцненні здоров'я засобами фізичної культури і спорту;
- розроблення і реалізація ефективного дидактичного змісту фізичного виховання у навчальних закладах;
- збільшення обсягу рухової активності студентів, залежно від психофізіологічної потреби в рухах;
- удосконалення матеріально-технічного забезпечення з урахуванням сучасного економічного становища держави;
- оптимізація управління фізичним вихованням молоді [8].

Отже, необхідно зазначити, що увага, яка приділяється фізичному розвитку населення України є малоефективною у зв'язку з причиною неусвідомлення громадянами значення фізичного та психічного вдосконалення засобами фізичної культури.

Ситуація, що склалася в Україні зі станом здоров'я та фізичною підготовленістю молоді вимагає радикальних змін у методичному та матеріально-технічному забезпеченні. Не виключення законів і указів, спрямованих на розвиток фізичного виховання у вищих навчальних закладах, призводить до погіршення стану здоров'я учнівської молоді та нездатності викладачів повноцінно працювати у сучасних умовах.

Ситуацію частково можуть виправити регіональні програми по збереженню та вдосконаленню фізичного здоров'я майбутніх фахівців, відомчих та авторських програм, які б враховували географічне положення ВНЗ та особливості контингенту, а також відображали особливості майбутньої професійної діяльності.

Необхідна методологічна та методична допомога науковців викладачам, які працюють з контингентом, що має відхилення у стані здоров'я. У результаті відсутності такої методології студент виконує завдання, що спрямовані не на реабілітацію власного захворювання і розвиток окремих фізичних здібностей, а на виконання норм рухової активності.

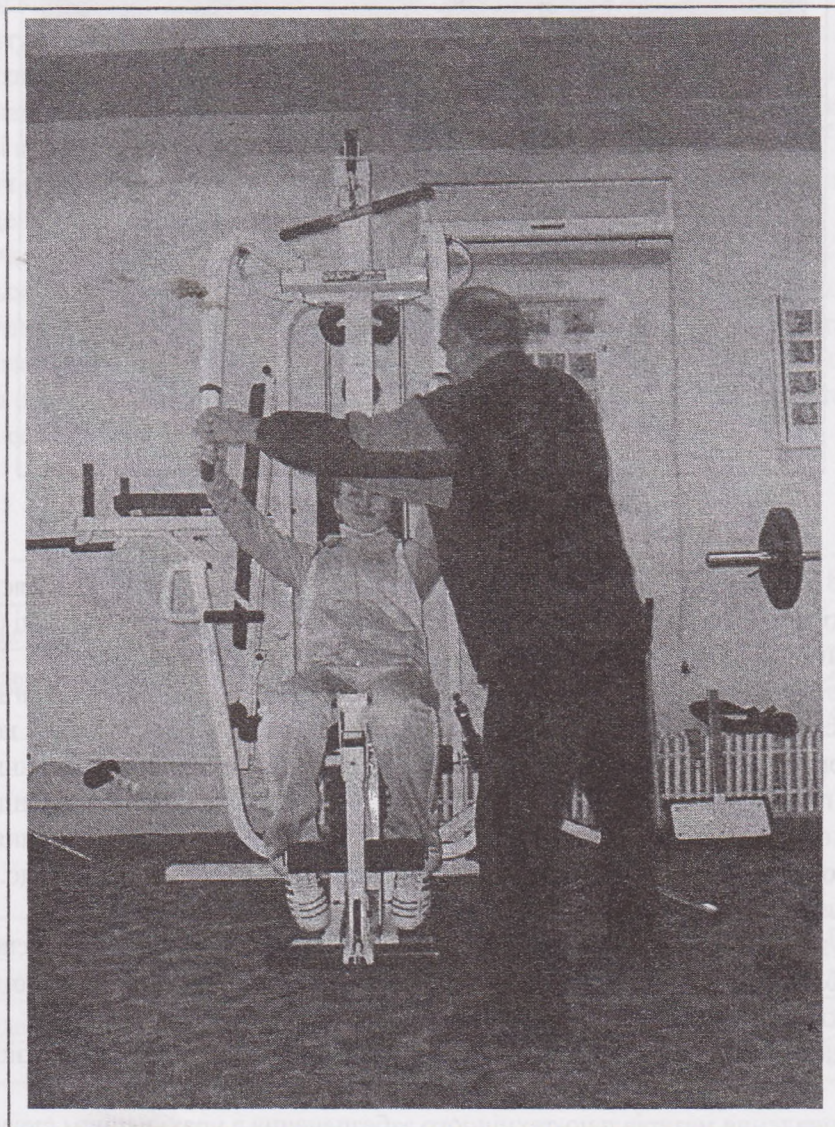


Рис. 2 Заняття в тренажерному залі

#### Список літератури

1. Барно О. М. Формування фахівців нового покоління / О. М. Барно. – Кіровоград. – 2006. – С. 8 – 98.
2. Борейко М. М. Вплив радіаційного фактора на показники фізичної підготовленості студентів / М. М. Борейко, І. Т. Бріль // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 1. – С. 48 – 51.
3. Білецька В. Взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості та функціонального стану організму молодших школярів з різним рівнем соматичного здоров'я // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 4. – С. 3 – 8.

4. Волков В. Взаємозв'язок та інформаційна значущість компонентів структури стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів педагогічного фаху // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 1. – С. 41 – 47.

5. Вища освіта України – європейський вимір: стан, проблеми, перспективи // Вища школа. – 2008. – № 7. – 99 с.

6. Мурза В. П. Психолого – фізична реабілітація: підручник / В. П. Мурза. – К. : Олан, 2005. – С. 4 – 6.

7. Язловецький В. С. Основи функціональної діагностики та нетрадиційні методи оздоровлення: навч. посіб. / В. С. Язловецький. – Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. Володимира Винниченка. – 2000. – 128 с.

8. Волков В. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. / В. Волков. – К. : «Освіта України», 2008. – 256 с.

## ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ – СОСТАВНАЯ СОВРЕМЕННОГО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Олександр БАРНО

*Кировоградский институт развития человека «Украина»,  
Открытый международный университет развития человека «Украина»*

**Аннотация.** Статья посвящена вопросам сохранения и укрепления физического здоровья будущих специалистов. В условиях учебы в ВУЗе, кроме подготовки дипломированных специалистов нужно помнить, о потребности специалистов плодотворно работать, а это возможно при условии сохранения и повышения уровня их физического здоровья. Наличие целостной и последовательной программы коррекции физического здоровья студентов является первым шагом на длинном пути обеспечения реализации всех жизненных планов выпускников ВУЗов.

**Ключевые слова:** физическое здоровье, специалисты, физическое развитие, физическое воспитание, студенчество, учеба, образ жизни.

## PHYSICAL FITNESS OF PROSPECTIVE SPECIALISTS AS AN INTEGRAL COMPONENT OF THE MODERN HIGHER EDUCATION

Oleksandr BARNO

**Abstract.** The article is deals with the questions of maintainance and strengthening the physical fitness of prospective specialists.

Besides the training of qualified specialists in higher educational institutions a great attention should be also paid to the necessity of their further work, which is only possible under the condition of maintainance and still incleasing the level of their physical fitness. Elaboration of a complete and sequenced training program for strengthening the fitness of students is the first step in providing the opportunity to realize all the life plans of higher educational graduates.

**Key words:** physical fitness, specialists, physical development, physical education, the student studies, lifestyle.