УДК 378.613 **DOI: 10.32626/2309-9763.2019–27.152-156**

Андріан Остапов, Олена Остапова
Andrian Ostapov, Olena Ostapova

БІОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНІ ФУНКЦІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ

BIOLOGICAL AND SOCIAL FUNCTIONS OF PHYSICAL CULTURE IN THE PROFESSIONAL SOCIALIZATION SYSTEM OF FUTURE EDUCATORS

Сучасні підходи до проблеми здоров'я людини базуються, як правило, на розумінні здоров'я як фізичної, психічної і соціальної гармонії з навколишнім середовищем. У зв'язку зі специфікою професійної діяльності, яка висуває високі вимоги до емоційних ресурсів і показників здоров'я фахівців, виникає необхідність вивчення особистості студента ще на етапі ознайомлення з професією. Характерно, що за час навчання у закладах вищої освіти стан здоров'я багатьох студентів значно знижується за рахунок високих навчальних і побутових навантажень, неадекватного рухового режиму, тобто, перш за все, внаслідок закріпленого невміння раціонально використовувати свої сили, невмінні позбавлятися від негативних емоцій, адаптуватися до стресових умов життя. Тому таке дослідження в сучасних умовах освіти досить актуальне.

***Ключові слова**: біологічні і соціальні функції, система освіти, професійна соціалізація, здоров'я, майбутні педагоги, студенти.*

Сьогоднішній ринок праці диктує все більш жорсткі умови випускникам сучасних нефізкультурних педагогічних вузів. Тому питання професіоналізму майбутніх учителів хвилює не лише роботодавців, але й суспільство загалом. Праця педагогічних працівників відноситься до числа найбільш складних і відповідальних видів діяльності людини. Вона характеризується значним інтелектуальним навантаженням, вимагає великого обсягу оперативної і довготривалої пам'яті, наявності певного рівня здоров'я, фізичної сили і витривалості, містить елементи творчості і пов'язаний з відповідальністю за здоров'я і життя інших людей [4].

Професійна підготовка педагога є складною поетапної системою управління професійним розвитком особистості. Еталоном моделі фахівця виступає професіограма педагога, яка описує деякі грані професіоналізму, до них відносяться такі характеристики, як стан здоров'я, фізичний розвиток, фізична підготовленість, рухова активність та працездатність. Серед низки засобів, що сприяють підвищенню ефективності підготовки студентів до майбутньої трудової діяльності, особлива роль належить фізичній культурі. Саме фізична культура сприяє об'єктивній готовності людини до успішної професійної діяльності, де основою виступає принцип зв'язку навчання з життям, з виробництвом, з тією сферою діяльності, у якій людина перебуває тривалий час. Дисципліна "Фізична культура" орієнтована на розвиток тілесних якостей і розумових здібностей, вдосконалення функціональних можливостей організму, формування стійких мотивів і потреб в дбайливому ставленні до власного здоров'я. В процесі навчання студенти опановують технологіями сучасних оздоровчих систем фізичного виховання, набувають індивідуальний досвід формування різних якостей [3].

У сучасному освітньому процесі з фізичного виховання на перший план має виходити навчання будь-яким рухам, умінням, навичкам, з урахуванням професіограми педагога. З огляду на той факт, що професіограма застосовується при вирішенні різних завдань, необхідно визначити її цілі. У нашому випадку – це розробка різноманітних методик фізичної підготовки студентів-педагогів. Методик, що сприяють не лише компенсації нестачі рухової активності сучасної молоді, але й ефективного впливу на професійно важливі фізичні та психічні якості

засобами фізичної культури. Нові методики повинні передбачати специфіку діяльності майбутнього педагога і сприяти найбільш ефективному відновленню організму після трудового дня за допомогою активного відпочинку, перемикання уваги з одного виду діяльності на інший, що сприяє емоційному розвантаженню. Фізичне виховання студентів-педагогів здійснюється з урахуванням умов і характеру їх майбутньої професійної діяльності, з урахуванням сформованих компетенцій [10].

Сучасне навчання у нефізкультурному педагогічному вузі висуває важливі вимоги до студентської молоді, а також до їх фізичної підготовки і стану здоров'я. Зростання показника здоров'я в системі цінностей студентів педагогічного вузу, навчання вдосконалення рівня здоров'я різними методиками, є необхідною умовою успішності їх професійної соціалізації.

Отже, стан здоров'я молоді є необхідною умовою і визначальним моментом благополуччя суспільства і його прогресивного розвитку.

Проблема здоров'я студентів виявилася особливо актуальною в характерних для поточного періоду складних соціальних та економічних умовах. У структурі молодого покоління студенти становлять особливу соціальну групу, яка характеризується певними специфічними умовами праці і життя, а також напругою компенсаторно-пристосувальних систем організму [9].

Це обумовлено науково-технічним прогресом і збільшенням захворюваності в Україні серед студентів. Це зазначено в роботах Апанасенко Г.Л., Попової Л.О. та ін. Безумовно, все це викликає занепокоєння в органах управління охороною здоров'я, освітою, фізичною культурою і спортом, вказує на необхідність розробки нових науково-методичних підходів, спрямованих на формування, зміцнення і збереження здоров'я людини [1].

Розглянувши науково-методичну літературу з проблеми здоров'я, ми виявили, що на сьогоднішній день проблема здоров'я носить глобальний характер, єдиного трактування поняття "здоров'я" не вироблено. В літературі зустрічається безліч визначень, які можна віднести до двох груп. До першої групи відносять "здоров'я" як функцію, стан організму, що характеризується врівноваженістю його з зовнішнім середовищем. До другої групи визначень відносять "здоров'я" як властивість організму або здатність індивіда до виконання необхідного кола функцій. Категорія "здоров'я" є процес підтримки стану біогенетичного, психофізіологічного, фізичного і соціального благополуччя, при якому всі системи організму людини взаємно врівноважені, а також адаптовані до соціального і природного середовищу під час відсутності хвороб і фізичних недуг.

Таким чином, розуміння хорошого міцного здоров'я як стану, що характеризується лише відсутністю хвороби, далеко не повне.

Так, академік В.П. Казначеєв розглядає здоров'я індивіда як "процес (динамічний стан) збереження і розвитку психічних, фізіологічних, біологічних здібностей людини, її оптимальної працездатності, соціальної активності при максимальній тривалості життя". Академік М.М. Амосов вважає, що здоров'я організму визначається кількістю його, яке можна оцінити максимальною тривалістю органів при збереженні якісних меж їх функцій. "Здоров'я заради здоров'я, – зазначає М.М. Амосов – не потрібно, воно цінне тим, що становить неодмінну умову ефективної діяльності, через яку досягається щастя" [5].

Безсумнівний інтерес представляє позиція відомого вітчизняного медика І.В. Давидовського, який акцентує адаптаційні властивості організму людини і визначає здоров'я як повноту пристосування організму до впливів ззовні, а хворобу – як його порушення.

Аналіз визначень поняття здоров'я дозволив зробити висновок, що концептуальною підставою, базисною його ознакою є динамічна багатовимірна цілісність організму, що дозволяє людині підтримувати той чи інший рівень життєдіяльності, здатність різного ступеня реалізовувати біологічні та соціальні функції [2].

В останні роки спостерігається негативна динаміка функціональних можливостей і рівня здоров'я студентської молоді, зростання захворюваності в процесі їх професійної підготовки та подальше зниження функціональних резервів організму, працездатності.

У дослідженнях Н.А Єгорової, Є.М. Дворкіна та ін. відзначається, що відмітними особливостями студентів-педагогів є їх висока зайнятість: насичений і напружений навчальний процес, додаткова трудова діяльність вже в процесі навчання в вузі, невисока добровільна фізкультурно-оздоровча активність, а також шкідливі звички призводять до зниження рівня відповідальності студентів-педагогів до збереження свого власного здоров'я і формування навичок здорового способу життя [12].

При цьому залучення до здорового способу життя як внутрішньої потреби має здійснюватися в умовах тривалого погіршення показників здоров'я і масового поширення нездорового способу життя серед населення. Останнє також поширюється і на педагогічних працівників (у тому числі студентів-педагогов), які, незважаючи на свою професійну діяльність у галузі охорони здоров'я громадян, мало приділяють часу і зусиль на збереження власного здоров'я, а за останні 8-10 років серед молоді практично не відзначається позитивних зрушень у психологічних установках і поведінці в сторону оздоровлення свого способу життя. Формування здорового способу життя студентів-педагогів є також одним з напрямів їх професійної підготовки, в чиї обов'язки входить профілактична робота з вихованцями. Ціннісне ставлення до здоров'я передбачає не лише створення відповідних соціально-гігієнічних умов для нормального навчання (праці), а й мотивацію студентів-педагогів на індивідуальне формування здорового способу життя, що має вписуватися в програму педагогічного вузу, як невід'ємна складова частина з підготовки педагога і бути предметом постійного соціального контролю і управління.

Необхідність поглибленого вивчення стану здоров'я студентського контингенту зумовлена високою поширеністю серед студентів чинників ризику, труднощами психофізіологічної адаптації до умов навчання на молодших курсах, наростанням обсягу інформації, а також необхідністю підтримки активності в оволодінні професійними знаннями. Реальне уявлення про здоров'я як благополуччя у студентів знаходиться в стадії становлення. Недостатня увага до власного фізичного і психічного здоров'я об'єктивно складає загрозу для здійснення планів і установок студентів [11].

Найважливішу роль у вихованні у кожної людини ставлення до здоров'я як до головної людської цінності відіграє фізична культура з притаманними їй біологічними і соціальними функціями, що сприяє фізичному і духовному розвитку особистості. Безсумнівно, засоби фізичної культури займають чільне місце в системі профілактичних заходів, спрямованих на корекцію здоров'я. Зокрема, від стану здоров'я, фізичної підготовленості, рівня працездатності майбутніх фахівців багато в чому залежить виконання ними професійних функцій.

Для системи вищої професійної освіти проблема формування здоров'язберігльних компетентностей студентів стає все більш актуальною, так як освітня система поки що не забезпечує необхідний і достатній рівень її сформованості у випускників вищого навчального педагогічного закладу. Система освіти є однією з найбільш важливих структур, яка закладає основи здоров'язбереження способу життя, тим самим, сприяючи збереженню психічного, фізичного і морального здоров'я підростаючого покоління, відповідно, і нації загалом. Значення здоров'язберігальних компетентностей актуальне в усіх відношеннях для майбутньої професійної діяльності. Констатуючи велику кількість досліджень у галузі здоров'я, необхідно відзначити, що у вищій школі явно недостатньо уваги приділяють формуванню готовності студентів до здоров'язбереження.

В освітній процес ЗВО вкрай мало впроваджують сучасні педагогічні технології, спрямовані на виховання потреби в здоров'язберігальному способі життя і формування готовності до здоров'язбереження студентів. Здоров'язберігальна освіта стає необхідною умовою підготовки студентів педагогічного вузу, тому що педагог на сьогоднішній день є єдиною реальною особою, здатною в процесі навчання дітей зберегти їхнє здоров'я. Важливим і перспективним у формуванні здоров'язберігальних компетентностей, на нашу думку, є формування ціннісного ставлення до здоров'я, орієнтацію на успіх у житті через культуру здорового способу життя [6].

Фізкультурна освіта є педагогічний процес, спрямований на формування спеціальних знань, рухових умінь і навичок у різних видах фізичної культури, будучи при цьому першою і необхідною умовою формування фізичної культури молодої людини, що необхідно для організації власне "людської діяльності".

У результаті вивчення дисципліни "фізична культура", студент-педагог повинен опанувати загальнокультурними компетенціями, які мають на увазі: здатність і готовність аналізувати соціально-значущі проблеми та процеси, використовувати на практиці методи гуманітарних, природничо-наукових, медико-біологічних наук у різних видах професійної і соціальної діяльності та професійними компетенціями, які мають на увазі: здатність і готовність реалізувати етичні та деонтологічні аспекти педагогічної діяльності в спілкуванні з колегами, учнями, їх батьками та родичами; здатність і готовність здійснювати загальнооздоровчі заходи щодо формування здорового способу життя з урахуванням чинників ризику, давати рекомендації щодо здорового харчування тощо [7].

Отже, в результаті оволодіння цими компетентностями фахівець повинен:

Знати: соціальну роль фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності; принципи здорового способу життя;

Вміти: розбиратися в питаннях фізичної культури, що застосовуються з метою профілактики.

Володіти: методами фізичного самовдосконалення і самовиховання.

У зв'язку з цим, стає очевидною потреба в модернізації системи фізичного виховання студентів, одним з перспективних напрямів якої фахівці називають використання засобів фізичної культури, найбільш популярних і затребуваних учнями видів фізичної культури.

Однак, незважаючи на всю свою перспективність, проблема використання засобів фізичної культури через заняття фізичними вправами в системі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів поки не отримала свого ґрунтовного науково-практичного аналізу.

Отже, у педагогічних вузах професійне спрямування фізичного виховання повинна бути націлена не лише на зміцнення здоров'я студентів, забезпечення їх різнобічного фізичного розвитку, підтримання у них високої працездатності протягом усього періоду навчання, а й на прищеплення студентам знань, умінь і навичок використання засобів фізичної культури в режимі навчальних занять, у професійній діяльності, відпочинку.

Тому з самого початку навчання в педагогічному вузі студентів необхідно навчити застосовувати засоби фізичної культури в своєму режимі дня і в режимі дня своїх учнів, правильно використовувати багатий арсенал методів і форм фізичної культури і спорту, а також вміти проводити наукові дослідження з виявленням впливу різних рухових режимів на організм. Студенти-педагоги нарівні з анатомією, фізіологією, гігієною повинні вивчати основи теорії і практики фізичної культури і спорту, а також основи таких дисциплін, як біомеханіка спорту, фізіологія спорту, біохімія спорту і гігієна спорту, спортивна травматологія, а також інші дисципліни, які пов'язують педагогіку і фізичну культуру [8].

Для цього необхідно на кожному занятті пояснювати студентам-педагогам, якими засобами фізичної культури можна вирішувати ті чи інші завдання з фізичного вдосконалення організму з урахуванням індивідуальних можливостей і здібностей людини. В процесі заняття викладачі повинні розкривати механізм впливу різних фізичних вправ на організм, знайомити студентів-педагогів з правилами регулювання фізичних навантажень, побудови оздоровчо-тренувальних занять, правилами вибору форм і методів фізичної культури для вирішення конкретних завдань, пов'язаних з первинною та вторинною профілактикою, лікуванням і реабілітацією їх майбутніх учнів. На кожному занятті необхідно знайомити з основами само- і взаємоконтролю, вивчати реакцію організму на фізичне навантаження [9].

На нашу думку, формування здоров'я у сучасних студентів має за кінцеву мету вдосконалення умов життя і життєдіяльності на основі виховання і освіти, які включають вивчення свого організму і своєї особистості, засвоєння гігієнічних навичок, знання чинників ризику і вміння реалізувати на практиці комплекс засобів і методів долучення до цінностей здоро-

вого способу життя. Здійснюючи цілеспрямовану і свідому діяльність з оздоровлення свого організму, створюючи здорове середовище проживання, вибудовуючи раціональну систему життєдіяльності, студент сучасного ЗВО впливає на обставини повсякденного життя, створює основу для ефективної навчальної діяльності і самореалізації у майбутній професії.

Список використаних джерел

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Валеологія як наука //Валеологія: науково практичний журнал. Київ-Тернопіль, 1996. № 1. С. 4-9.
2. Гармаш О. І. Формування здоров'я та здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. URL: http://intkonf.org/garmash-o-i-formuvannya-zdorovya-ta-zdorovogo-sposobu-zhittya-u-studentivvischih-navchalnih-zakladiv/
3. Дорогайкина Е. М. Роль здоровья для студентов и педагогов в современном вузе. / Решетневские чтения 2016. № 20. С. 508-511.
4. Здоровье и образ жизни студентов : учеб. пособие / В. Ю. Волков, Д. Н. Давиденко, Ю. В. Новицкий, М. М. Филиппов; под общ. ред. Д. Н. Давиденко. СПб.; К., 2005. 157 с.
5. Козырь П. В. Проблема ценности здоровья в историческом аспекте // Вестник Томского государственного университета. 2007. № 301. С. 20-22.
6. Кривошеєва Г. Л. Формування культури здоров'я студентів університету : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Луганськ, 2001. 228 с.
7. Кулеба О. М. Формирование культуры здоровья личности как многофакторная проблема современного образования // Проблемы и перспективы развития физической культуры в России и странах ближнего зарубежья : сб. науч. ст. Барнаул : АлтГПА, 2010. С. 142–144.
8. Лапаєнко С. В. Формування ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосіб життя; автореф. дис. канд. пед. наук / К., Ін-т проблем виховання АПН України, 2000. С. 2.
9. Луценко Л.С., Сутула А.В., Шутєєв В.В., Батєєва Н.П., Мельничук Д.Р. Зміни ставлення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності та до оцінки власного здоров'я за період навчання у вузі // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків : ХДАФК, 2014. № 5. С. 35-40.
10. Раевский Р.Т., Канишевский С.М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. Одесса : Наука и техника, 2008. 556 с.
11. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. Запоріжжя : ЗДУ, 1999. 308 с.
12. Шиян О.І. Освітня політика з питань забезпечення здорового способу життя учасників навчально-виховного процесу / "Спецпроект: аналіз наукових досліджень": матеріали VIII Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції, Д. : Біла К.С., 2013. С. 3-8.

Current approaches to human health are generally based on an understanding of health as physical, mental and social harmony with the environment. Due to the specific nature of professional activity, which puts high demands on the emotional resources and health indicators of specialists, there is a need to study the personality of the student at the stage of familiarization with the profession. It is noteworthy that while studying at higher education institutions many students' health is significantly reduced due to high educational and domestic workloads, inadequate motor mode, that is, first of all, due to the inability to use their powers rationally, inability to get rid of negatives, adapt to stressful living conditions. Therefore, this study is quite relevant in the current educational environment.

According to the authors, the formation of modern students' health has the ultimate goal of improving living conditions on the basis of education, which include the study of their body and their personality, mastering hygiene skills, knowledge of risk factors and the ability to put into practice a complex of means and methods of adhering to the values of a healthy lifestyle.

Key words: *biological and social functions, education system, professional socialization, health, future teachers, students.*