

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

Олександр БАРНО

*Кіровоградський інститут розвитку людини „Україна”*

**Анотація.** В статті розглядаються питання збереження і зміцнення фізичного здоров'я майбутніх фахівців. В умовах навчання у навчальному закладі, 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 і послідовної програми турботи про фізичне здоров'я студентів є першим кроком на шляху забезпечення можливості реалізації всіх життєвих 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 ставить високі вимоги до випускників вищих навчальних закладів, зокрема щодо їх фізичної підготовки. Проблеми низького рівня здоров'я, незадовільного фізичного розвитку, що в даний час стоять перед населенням країни, стосуються і студентства. Негативні причини, що впливають на здоров'я студентської молоді – зайва вага, шкідливі звички, нераціональний режим дня, незбалансоване харчування, стреси, негативний вплив навколишнього середовища.

На тлі інтенсифікації навчального процесу у вищих навчальних закладах України спостерігається тенденція зниження рухової активності студентів, що негативно відбивається на їх фізичному розвитку, фізичній підготовленості, функціональному стані. У зв'язку з цим особливої соціальної значущості набувають питання збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді. Розвиток рухових і вегетативних функцій організму у підлітків, подальше їх вдосконалення і підтримка на високому рівні у дорослих людей потребують оптимальної фізичної активності. Недостатня фізична активність викликає істотні зміни психофізіологічних функцій людини.

Людина може жити за відсутності фізичної активності, але це призводить до значного погіршення соматичних, вегетативних і соціальних функцій. Такий стан називають гіподинамією. При ній спостерігаються істотні зміни окремих органів. Зважаючи на сумні випадки, які трапилися на початку 2008/2009 навчального року в деяких школах, можна вважати, що програми розвитку фізичної культури і спорту, а також контроль за станом здоров'я студентів у навчальних закладах потребують удосконалення.

В усьому світі набуває поширення ризик – орієнтований підхід до проблеми безпеки життєдіяльності людини. Ризик – орієнтовані технології, якість – категорія безпеки і людський чинник – становлять науковий базис соціально-екологічної безпеки суспільства. У розвинених країнах під час прийняття рішень давно використовують різні методи розрахунку ризиків. Загальні підходи до питань безпеки можуть застосовуватися з деякими уточненнями у різноманітних сферах життєдіяльності для керування багатьма видами ризику в особистому житті, економіці, екології, в інформаційному просторі, суспільному і політичному вимірах. У широкому розумінні ризик – це усвідомлена можливість постраждати від будь-якої небезпеки. Коли йдеться про здоров'я, ризик розуміють як можливість виникнення шкідливих ефектів для певної людини або групи людей.

Безпека як базисна потреба кожної людини безпосередньо пов'язана зі станом її здоров'я, а здоров'я людини є неодмінною передумовою безпечної життєдіяльності, у масштабах країни – це важливий показник добробуту і внутрішньої безпеки суспільства. На жаль, суспільно-політичні й економічні перетворення в Україні за роки незалежності негативно позначилися на стані здоров'я наших співвітчизників. Держава втратила близько 4,5 млн. своїх громадян, тривалість життя скоротилася на 7 – 10 років, смертність перевищує народжуваність майже вдвічі, набувають поширення такі хвороби суспільства, як наркоманія, СНІД, туберкульоз.

Щорічно у світі захворює на туберкульоз понад 8 млн. осіб і вмирає близько 2 млн. 1993 року Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) оголосила туберкульоз глобальною проблемою. В Україні епідемія туберкульозу, за критеріями ВООЗ, існує від 1995 року.

Україна, із населенням 46,481 млн (на 1 січня 2006 року) людей, складає 11 % від усіх зареєстрованих випадків туберкульозу в європейському регіоні.

Упродовж останніх 15 років захворюваність на туберкульоз в Україні зросла більше ніж удвічі від 32 осіб на 100 тис. населення 1990 року до 83,2 особи на 100 тис. населення 2006 року (порівняно з 31 особою на 100 тис. населення в Європі). Рівень смертності також зріс – від 8,1 особи на 100 тис. населення 1990 року до 22,3 особи на 100 тис. населення 2006 року. 2006 року зареєстровані випадки активного легеневого туберкульозу – основного джерела інфікування, що становило 30,4 особи на 100 тис. населення. Більше ніж дві третини всіх випадків туберкульозу зареєстровані серед чоловіків віком від 25 до 64 років.

Серед основних чинників, які зумовлюють поширення туберкульозу в країні, – несприятливі соціально-економічні умови та зростання ВІЛ/СНІДу, а отже, випадки спільної інфекції туберкульозу та ВІЛ, велика кількість осіб за ґратами.

На кінець 2006 року загальна кількість контингенту хворих, яка перебувала під наглядом протитуберкульозних закладів, становила 515 тис. осіб, у тому числі кількість хворих на активні форми туберкульозу – 99 тисяч.

Найвищі показники захворюваності на всі форми туберкульозу відзначалися у південно-східних регіонах України: у Херсонській області – 155,7 особи на 100 тис. населення, Кіровоградській – 113,9, Луганській – 111,7, Миколаївській – 106,2, Донецькій – 99,4 та Одеській – 94,6 особи, тобто в тих областях, які мають потужні протитуберкульозні заклади у пенітенціарній системі. Рівень захворюваності в цих регіонах збільшився за 11 років у 2,8-3,1 раза.

Одним з основних вимірів, який характеризує епідемічну ситуацію з туберкульозу, є показник смертності. За даними Держкомстату України, від 1996 до 2000 року він щороку зростав, починаючи від 16,1 до 22,2 випадку на 100 тис населення. Упродовж 2 років відзначалася стабілізація цього показника, 2002 року він знизився до рівня 20,5 випадку на 100 тис населення або на 9,3 %, у 2003 – 2005 роках спостерігалось його зростання відповідно на 6,3 % та 14,6 % (з 21,8 до 25,3 випадку), а 2006 року знову знизився на 12,6 % (22,1 випадку на 100 тис. населення).

Рівень смертності в нашій країні серед людей віком 35—54 роки у 10—12 разів вищий, ніж у Західній Європі, а дитяча смертність в Україні найвища в Європі. Назріла нагальна потреба розробки та прийняття Програми оздоровлення нації, щоб зупинити негативні тенденції погіршення стану здоров'я населення.

Експерти ВООЗ вважають, що стан здоров'я населення лише на 10 % залежить від зусиль медиків, на 15 % він зумовлений екологічними чинниками, на 20 % – спадковістю (Генетичними чинниками) і на 55 % – способом життя людини. Тобто здоров'я – чинник цілком керований, ним можна і потрібно керувати, оскільки лише здорова нація – запорука успіху економічних перетворень у державі.

За оцінками Всесвітнього банку, один втрачений через хвороби, інвалідність або передчасну смерть людину - рік обходиться суспільству в 10 тис. доларів США. Якщо навіть суттєво скорегувати цю цифру для України, зрозуміло, що фізичні й моральні збитки для нашого народу величезні.

Відомо, що стан здоров'я населення – інтегральний показник, який не вичерпується лише констатацією передчасної смерті. Необхідно враховувати відомості й про не смертельні наслідки хвороб, про якість життя хронічно хворих, інвалідів тощо. Існує велика кількість методик і конкретних індексів, які дозволяють оцінити втрату здатності людини до активної життєдіяльності внаслідок погіршення здоров'я, інвалідності. У Росії вчені ведуть пошук адекватних індикаторів для конкретного оцінювання стану здоров'я населення відповідно до концепції здорового способу життя з урахуванням так званого епідеміологічного переходу – характерних змін у стані здоров'я і смертності населення на етапі демографічної кризи.

Мабуть, важко знайти сучасну дорослу людину, яка б не знала, що рух – це здоров'я і довголіття, рух – це життя. Багато прикладів чудодійної, цілющої сили фізичної культури можуть навести медики.

Звичайно, як батьки, так і вихователі прагнуть бачити своїх дітей та вихованців здоровими й сильними, загартованими й витривалими, дужими й спритними, життєрадісними й веселими.

В. О. Волошин зазначав, що гімнастика, ігри на свіжому повітрі, плавання, катання на ковзанах, ходьба на лижах та інші фізичні вправи – вся ця різноманітність рухів повинна гармонійно ввійти у повсякденне життя підлітків, адже двох шкільних уроків фізичної культури на тиждень замало для задоволення їхньої потреби в рухах і всебічного фізичного розвитку.

Далеко не всім батькам і вчителям відомі анатомо-фізіологічні й психологічні особливості дітей та підлітків, закономірності їхнього росту й розвитку, методика застосування фізичних вправ та засобів загартовування, питання організації режиму дня. Тим часом від правильного врахування всіх цих чинників величезною мірою залежить здоров'я молодого покоління.

Успіхи медицини та безплатна лікарська допомога привчили нас, на жаль, мало турбуватися про своє здоров'я: “Нехай про нього думають лікарі”. А чи варто доводити справу до втручання медицини?

Тепер відома велика кількість засобів, що дають можливість без допомоги лікарів зберегти здоров'я і бадьорість аж до глибокої старості. Йдеться про фізичні вправи, загартовування, поміркованість у їжі. Широкий діапазон засобів дозволяє вибрати ті, що здаються найдоступнішими й приємними. Щоб зміцнити серцеву систему, одні надають перевагу бігові, інші – плаванню, прогулянці на велосипеді. Літня чи погано тренована людина може розпочати своє оздоровлення зі швидкої ходьби, а молодша й рухливіша – вибирає волейбол, теніс чи навіть футбол. Важко уявити людину, котра одержувала б насолоду від візитів до лікаря та приймання ліків. А природні засоби мають величезну оздоровчу ефективність, дають справжню радість і задоволення, які тим більші, чим триваліше їхнє застосування.

Але чому ж все-таки ще так багато людей, які всіляко уникають фізичних вправ? Чому на кожному кроці ми зустрічаємо людей, які воліють постійно хворіти, завдаючи мук і собі, і своїм близьким, безмірно товстіють і тому викликають неприємне враження, передчасно старіють та позбавляють себе радощів життя і творчої праці? Це люди, які не відважуються на перший рішучий і безповоротний крок у боротьбі за себе. А такий крок вимагає чималого волевого зусилля.

Переступивши межу пасивного й неохайного існування, людина перетворюється із тепеливого споживача пігулок, із об'єкта терапії, у головну дійову особу своїх власних життєвих колізій. Вона сама себе налаштовує на порушення звичного, комфортного способу життя, постійно переборює інерцію усталеного стереотипу побуту й завдяки цьому, наче східцями, піднімається все вище та вище до вершин фізичного здоров'я й душевної рівноваги.

Безглуздо й немудро звучать виправдовування багатьох, хто відмовляється займатися фізичними вправами, маючи і без того міцне від природи здоров'я. У наш час добрі природні дані – ненадійна гарантія від усіляких захворювань. Нашим предкам не доводилося жити в таких складних, несприятливих і мінливих умовах. Шум міст, забруднені ріки і повітря, підвищений темп і порушений природний ритм життя, виражений у регулярному зміщенні дня

і ночі, нікотин, алкоголь, переїдання, вторгнення хімії, мала рухливість у побуті й на виробництві – всі ці чинники підривають наші пристосовні можливості.

Нашому сучасникові доводиться поки що адаптуватися до наявних умов. А тому кожний, якщо він має намір бути повноцінною людиною, вимушений буде протиставити несприятливим чинникам середовища здоровий спосіб життя. Рятівний здоровий спосіб життя не є тягарем. Швидше навпаки, він дає величезне фізичне й моральне задоволення, особливо, коли стає звичним.

Наші предки мали можливість дихати чистим повітрям і купатися в прозорій воді, але вони були безсилі проти чуми, віспи, холери, тифу – хвороб фатального характеру. Попередні покоління жили розміреніше, однак вони нічого не могли вдіяти з жажливою дитячою смертністю. Наші діди багато ходили пішки, рубали дрова, носили воду, споживали натуральні продукти, проте вони мали надто обмежені культурні потреби, багато з них були неписьменними.

Негативні явища, породжені цивілізацією, не є чимось неминучим. Вони викликані невмілим господарюванням, надмірним егоїзмом, недостатньо високою культурою. Не цивілізація винна в наших бідах, а ми самі. Здоровий спосіб життя є найефективнішою профілактикою більшості захворювань, що вкорочують наш вік. Ми не безсилі, не приречені, як колись. Способи оздоровлення відомі, треба лише, щоб кожна людина сама потурбувалася про своє здоров'я.

Напевно, з ранніх літ людина повинна вчитися пізнавати себе, аналізувати причини своєї бадьорості чи млявості, болю чи доброго самопочуття. Знати себе не менш важливо, ніж знати, наприклад, свою професію, художню літературу. Кожна культурна людина зобов'язана добре орієнтуватися не тільки в особливостях свого душевного, нервово-психічного складу, але й до тонкощів розбиратися в усіх нюансах свого фізичного стану. Пізнання самого себе триває все життя, треба з дитинства виховувати в собі звичку й бажання до такого пізнання.

Міркування про малу рухливу активність сучасної людини є вже досить традиційними. Написано сотні статей і десятки книжок про те, що для повнокрової і ритмічної роботи серця, для нормального розвитку й зміцнення м'язів необхідне рівномірне, регулярне й досить сильне навантаження, що його ідеальною формою, найкращими ліками від інфаркту є заняття фізичною культурою, спортом, зокрема бігом, плаванням, лижами або велосипедом.

Серед першокласників реєструється до третини практично здорових дітей, але на час закінчення школи їх залишається не більше шести відсотків.

Багато випускників має серйозні морфофункціональні відхилення у стані здоров'я – серйозні хронічні захворювання, третина яких обмежує вибір професії.

За період навчання в учнів значно зростає частота порушень зору і постави, у 2–4 рази – нервово-психічних порушень. А якщо згадати, що харчування учнів у школах, проф.техучилищах далеке від збалансованого, то стають зрозумілими перспективи здоров'я нації.

Більше половини школярів майже не буває на свіжому повітрі упродовж навчального дня. Лише третина учнів загальноосвітніх навчальних закладів бере участь у фізкультурно-оздоровчій роботі.

Критичний рівень здоров'я, фізичного розвитку дітей та учнівської молоді внаслідок зниження рухової активності при збільшуваному статичному (до 72 відсотків навчального часу) і психоемоційному 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 школярів, формування у них навичок здорового способу життя.

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

Розпочато процес реформування освіти в Україні. Він потребує виокремлення валеології у відносно самостійну галузь та системну розробку її проблем. Це зумовлено, по-перше,



вкрай тривожним станом здоров'я українського народу, вже навіть не загрозою, а реальними і дедалі масштабнішими й інтенсивнішими процесами етнічного виродження українців. По-друге, запитами нової, тієї, що формується на сучасному етапі, системи освіти в Україні, покликані стати першою справді національною, заснованою на врахуванні потреб та інтересів народу України і спрямованою на їх задоволення. Належне місце в цій системі освіти повинна посісти проблематика, пов'язана з формуванням, збереженням і зміцненням здоров'я населення України, і особливо – переорієнтація з предметно-дисциплінарного підходу до погрупування освітніх знань з валеології на інтегративно-курсний, який у перспективі має поступово перетворитися на переважний. Неодмінною, істотною передумовою та складовою цього процесу є розбудова системи інтегративних освітніх курсів як принципово іншого щодо предметно-дисциплінарного способу структурування та викладу освітніх знань. З урахуванням означених особливостей нової системи освіти України стає зрозумілим, що інтегративна природа валеології є теж чималою ваги чинником, який забезпечує їй належне місце в цій системі.

**Аналіз останніх досліджень.** Визначення поняття „здоров'я” у минулому, і останнім часом дослідники розглядали з різних позицій. Такий стан є результатом недостатніх знань про суть здоров'я, яке за всією винятковою цінністю його для кожного індивідуума і всього суспільства, все ще залишається феноменом, досліджуваним із різних, нерідко діаметрально протилежних позицій. Ось чому настільки важливі знання про суть здоров'я, чинники і процеси, які формують цей стан.

Питання фізичного розвитку в різних екологічних умовах піднімається в праці М. М. Борейко, І. Т. Бріль [2], вплив фізичної підготовки і фізичного розвитку дітей на стан їх фізичного здоров'я розглядається в статті В. Білецької [3], значення фізичного розвитку для стану здоров'я студентів-педагогів піднімав у своїй праці В. Волков [4].

**Виклад основного матеріалу.** За результатами анкетування міських школярів-підлітків за 2008 рік у Кіровоградській області поширеність вживання алкоголю хлопцями-підлітками становить 80,2 % і 84,5 % – дівчатами 9–11 класів.

Переважає більшість міських школярів вперше пробують алкогольні напої у віковому інтервалі від 10 до 14 років (70,2 %). „Пік” залучення до алкоголю припадає на вік 13–14 років: у цьому віці знайомиться з алкоголем 41 % підлітків.

Всі ці факти вказують, що далеко не всі молоді люди вважають здоров'я однією з головних цінностей життя – таких у наших дослідженнях було всього 8 %. При самооцінці здоров'я від 13 % до 44 % опитаних вважають себе не зовсім здоровими.

Сучасна орієнтація на творче засвоєння фізичної культури майбутнім фахівцем вимагає впорядкованої системи впливу на його інтелектуальну, емоційно-вольову і практичну діяльність. Це дає можливість говорити про фізичне виховання як важливий засіб формування особи, громадянина і майбутнього фахівця, цілеспрямованому педагогічному процесі, залученню студентської молоді до цінностей загальнолюдської фізичної культури і відродження національних традицій. Поліпшення якості занять з фізичного виховання дає можливість уникнути значних фінансових витрат, пов'язаних із забезпеченням здоров'я людини і його 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 і похилого віку (84-86 % і 95-97 % відповідно). Україна значно поступається середньоєвропейським показникам (майже кожен другий європейець залучається до занять фізичною культурою і спортом, так, наприклад, у Фінляндії – 82 %, Швеції – 70%, Великій Британії – 66 % населення). Аналіз стану здоров'я студентської молоді доводить, що майже 90% з них мають відхилення в 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. затверджена цільова комплексна програма „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 – в три рази, стенокардію, – 2,4 разів, інфаркт міокарду – на 30 відсотків. Близько 70 відсотків дорослого

населення характеризуються низьким і 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 лише глибоку економічну кризу, але і стикається з такими демографічними процесами, які призводять не лише до зменшення населення (в середньому на 0,3 млн за рік), але і до зміни якісного його складу. Зокрема, різко росте відсоток непрацездатного населення в наслідок збільшення кількості інвалідів, який складає 6 млн чоловік. При цьому поповнення їх кількості (250 тисяч щорік) йде, насамперед, за рахунок інвалідів дитинства. Створення шкіл-інтернатів, спеціалізованих шкіл і фондів допомоги, при всій своїй зовнішній привабливості, насправді не можуть вирішити проблему.

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

В умовах навчання у вищому навчальному закладі необхідно пам'ятати окрім підготовки дипломованих фахівців, про потребу фахівців плідно працювати, а це можливо тільки тоді, коли буде збережено, а ще краще, підвищений рівень їх фізичного здоров'я.

Вже розпочатий процес реформування освіти в Україні. Належне місце в цій системі освіти повинна зайняти проблема, пов'язана з формуванням, збереженням і зміцненням здоров'я населення України.

Фізична культура складає важливу частку культури суспільства – всю сукупність його досягнень в створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов, направлених на фізичне вдосконалення людини. Кажучи про фізичну культуру людини, мають на увазі втілені в самій людині результати використання матеріальних і духовних цінностей, які відносяться до фізичної культури.

Існує декілька напрямів впливу культури на людину.

По-перше, часткою цілісного впливу культури на особу є соціалізація, яка готує її до життя в суспільстві, вчить її поведінці, формує в ній здатність виконувати визначені соціальні ролі. Отже, соціалізація, формуючи особу 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 особи дає можливість оцінити чужу поведінку, а тому є регулювальником 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. Важливою є єднати 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 спільною культурою.

Фізична культура людини є якісною, динамічною характеристикою рівня розвитку і реалізації здібностей студента, який 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 часткою оздоровлення підростаючого покоління.

Наприклад, високий рівень витривалості свідчить про оптимальну роботу серцево-судинної і дихальної систем, яка сприяє виконанню значних обсягів роботи, знаходячись в статичному положенні або динамічної роботи циклічного характеру.

Значний розвиток гнучкості відображує хорошу еластичність м'язів і рухливість ланок опорно-рухового апарату, що дозволяє в русі охопити більший радіус дій і уникати зайвих травм, а також сприяє нормальному функціонуванню кровоносної і нервової систем.

Високий рівень розвитку сили свідчить про розвинену одну або декілька груп м'язів, що дозволяє ефективно використовувати опорно-руховий апарат, легко виконувати фізичні навантаження в побуті та інш.

Спритність і швидкість пов'язані з функціонуванням нервової системи. Так, як спритні рухи — це результат ефективної передачі сигналу з головного мозку до скелетних м'язів кінцівок, а виконання рухового завдання часто пов'язане з часом його виконання, то помилка, залежно від ситуації (наприклад, в процесі диспетчерської роботи на залізниці або в авіації), може мати негативні наслідки.

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

Важливу роль у розвитку духовної культури людини відіграє здоровий спосіб життя. Тільки дотримуючись здорового способу життя людина може повністю реалізувати такі сторони духовного життя, як оптимізм, бадьорість духу, вольові якості. Дотримуючись здорового способу життя, людина може легко переносити труднощі, стресові ситуації, формувати сприятливий психологічний клімат у колективі.

Формування особи, істоти соціальної, майбутнього фахівця, здійснюється в умовах вищих навчальних закладів. Сукупність дисциплін і видів робіт, передбачених навчальним планом підготовки фахівця будь-якого профілю (технічного, гуманітарного і ін.), дозволяють формувати певний „спосіб мислення”, спрямованість мислення, властивості пам'яті, сприйняття, властивості і 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, який вчиться в нашому інституті.

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

Основними принципами змін у фізичному вихованні студентів є:

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

Напідставі цього в КІРоЛ „Україна” зв питання фізичного здоров'я проводиться така робота:

- для кожного студента, від першого дня навчання і до закінчення університету, заведено спеціальну книгу й індивідуальні програми зі зміцнення його здоров'я;
- створено і функціонує центр реабілітації професійного здоров'я, де фахівці керують реалізацією індивідуальної програми для кожного студента;
- у розклад уведена перерва „здоров'я” між другою і третьою парами занять;

- упродовж навчального року організовано проведення спортивних занять;
- за бажанням студентів працюють спортивні секції;
- активно використовується центр здоров'я, де працюють біоенергетики і психологи;
- кафе університету працює під контролем фахівців і з урахуванням побажань студентів.

Вся ця робота сприяє реалізації завдань і поліпшенню фізичного здоров'я, а це у свою чергу позитивно впливає на ефективність навчання.

Результатом нашої роботи в 1 семестрі 2008/2009 навчального року є поліпшення стану здоров'я в 62,4 % студентів.

### Висновок

Ситуація, яка склалася в Україні із станом здоров'я і фізичною підготовкою молоді, потребує радикальних змін у методичному і матеріально-технічному забезпеченні. Неповне виконання законів і указів, спрямованих на розвиток фізичного виховання у вищих навчальних закладах, призводить до погіршення стану здоров'я учнівської молоді і нездатності випускників повноцінно працювати в сучасних умовах.

Ситуацію частково можуть виправити регіональні програми зі збереження і вдосконалення фізичного здоров'я майбутніх фахівців, відомчих і авторських програм, які б враховували географічне положення ВНЗ і особливості контингенту, а також відображали напрям майбутньої професійної діяльності.

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

### Список літератури

1. Барно А. Н. Формування фахівців нового покоління. – Кіровоград, 2006.
2. Борейко М. М. Вплив радіаційного чинника на показники фізичної підготовки студентів / Борейко М. М., Бріль І. Т. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 1. – С. 48 – 51.
3. Білецька В. Взаємозв'язок рівня фізичної підготовки і функціонального стану організму молодших школярів з різним рівнем соматичного здоров'я / Вікторія Білецька // Теорія і 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 / Володимир Волков // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 1. – С. 41– 47.
5. Вище утворення України – європейський вимір : стан, проблеми, перспективи // Вища школа. – 2008. - № 7. – С. 99.
6. Мурза В. П. Психолого-фізична реабілітація: підручник / Мурза В. П. – Київ : Олан, 2005.
7. Язловецький В. С. Основи функціональної діагностики і нетрадиційної методики оздоровлення : навч. посіб. / Язловецький В. С. – Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. Володимира Винниченка. – 2000. – 128 с.
8. Волков В. Л. Основи теорії і методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. / В. Л. Волков – К.: Освіта України, 2008. – 256 с.



**СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЧАСТЬ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –  
ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ**

**Александр БАРНО**

*Кировоградский институт развития человека «Украина»*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы сохранения и укрепления физиического 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.

**COMPONENT OF HIGHER EDUCATION –  
FORMATION OF PHYSICAL HEALTH OF FUTURE PROFESSIONALS**

**Alexander BARNO**

*Kirovograd Institute for human development «Ukraine»*

**Annotation.** The article is devoted to the questions of maintenance and strengthening of physical health of future specialists. In the conditions of studies in Institute of higher except for preparation of graduate specialists it is needed to remember about necessity of work to these specialists fruitfully, and it is possible only, in the case of the situation when physical health level is enhance able. A presence of the integral and successive program of correction of physical health of students is the first step on the long way of providing of realization of all of vital plans of graduating students of Institutes of higher.

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