

ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ АГРАРІЇВ ЩОДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

*Г. П. Грибан, * О. О. Пантус, * О. В. Ободзінська
Житомирський державний університет
імені Івана Франка,*

** Житомирський національний агроекологічний
університет*

Анотація. У статті розкрито роль фізичної культури і спорту в формуванні фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів-аграріїв з метою збереження і зміцнення здоров'я та забезпечення активної життєдіяльності. Приведені дані задоволеності студентів-аграріїв організацією навчальної і фізкультурно-оздоровчої діяльності в аграрних вищих навчальних закладах.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична культура, спорт, здоров'я, аграрії.

Постановка проблеми. Складні соціально-економічні й екологічні умови України викликають

занепокоєність станом здоров'я й фізичної підготовленості студентської молоді. Фізична культура і студентський спорт мають відображати нові підходи до формування гармонійного розвитку особистості, виховувати у кожного студента дбайливе ставлення до власного здоров'я та фізичної підготовленості, комплексно розвивати ті фізичні й психічні якості, які необхідні у майбутній професійній діяльності. Проблема формування компетентності у майбутніх фахівців щодо здорового способу життя, зміцнення й збереження здоров'я має зайняти відповідне місце в сім'ї, школі, виші, трудовому колективі тощо.

Аналіз останніх досліджень. На превеликий жаль, засоби фізичної культури і спорту не зайняли ще гідного місця в житті переважної частини студентської молоді [2–4]. Для викладачів, усіх працівників молодіжних організацій конче важливо зробити все можливе для того, щоб фізична культура посіла чільне місце в ієрархії життєвих цінностей молоді [2, 3]. Важливо, щоб пріоритетним завданням держави, педагогів, медичних працівників стало формування у молоді усвідомлення того, що здорова нація є показником цивілізованої держави. Адже якість освіти не зводиться лише до здобуття знань, умінь і навичок, а й тісно пов'язана з категоріями здоров'я, комфортності, щастя, благополуччя, самореалізації [2]. Тому кожен випускник вищого навчального закладу, не залежно від специфіки майбутньої професійної діяльності, має оволодіти фізкультурно-оздоровчими компетентностями, які в подальшому житті будуть сприяти збереженню здоров'я і підтриманню високого рівня працездатності [1, 2].

Мета дослідження полягає у розкритті ролі фізичної культури і спорту у формуванні фізкультурно-оздоровчих компетентностей у майбутніх

аграріїв з метою збереження і зміцнення здоров'я та забезпечення активної життєдіяльності.

Результати досліджень та їх обговорення.

Методики впровадження засобів фізичної культури і спорту в діяльність вищих навчальних закладів мають нести відповідальність за здоров'я студентів, рівень їх біологічної і соціальної адаптованості, забезпечувати індивідуальність та узгодженість в діяльності педагогів з медичним персоналом навчального закладу. Перед кафедрами фізичного виховання стоїть завдання зберегти і зміцнити здоров'я студентів, перетворити спосіб життя, що характерний для значної частини студентської молоді в здоровий, у такий, який би не руйнував, а зміцнював здоров'я.

В той же час проведені дослідження в аграрних ВНЗ протягом 2000–2016 років, в тій чи іншій мірі показують незадоволення студентів системою організації, методами, що застосовуються, і формами проведення навчальної діяльності, її змістом і направленістю, а це, в свою чергу, негативно впливає на відношення до занять фізичною культурою і спортом. Ще більша кількість студентів не задоволена організацією і проведенням спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів у позанавчальний час (табл. 1). Тому перед студентською молоддю постало нелегке завдання – здійснити кардинальні зміни у своїй свідомості та поведінці, сформулювати і добровільно прийняти обмеження та заборони, що продиктовані законами розвитку природи. Необхідні також фундаментальні зміни в системі освіти, її цінностях, способах життя з урахуванням екологічних, економічних, політичних, соціальних і духовних потреб сьогодення.

Одним із напрямів поліпшення ефективності навчально-виховного процесу з фізичного виховання, якості проведення спортивно-масових і фізкуль-

турно-оздоровчих заходів, формування компетентності у студентів щодо збереження стану здоров'я є включення до навчальних програм з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України нових інноваційних методик упровадження сучасних видів фізичної культури і спорту, які відповідають особистісно-орієнтовному вибору студентів, їх уподобанням та інтересам. При цьому виконання фізичних вправ має враховувати, як вправи впливають:

Таблиця 1

Задоволеність студентів організацією навчальної і фізкультурно-оздоровчої діяльності в аграрних вищих навчальних закладах (в %)

Види діяльності	Суб'єктивна оцінка	Рік дослідження									
		2000		2007		2010		2013		2016	
		чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.
Навчальна	Задоволені	27,4	36,6	39,2	38,1	49,7	44,3	39,8	39,8	44,2	47,8
	Частково задоволені	47,7	46,2	51,0	49,5	44,1	47,4	43,7	43,9	41,1	39,9
	Незадовол.	24,9	17,2	9,8	12,4	6,2	8,3	16,5	16,3	14,7	12,3
Фізкультурно-оздоровча	Задоволені	22,1	24,4	31,3	27,7	41,8	36,1	42,6	34,3	37,7	32,9
	Частково задоволені	63,6	55,9	53,4	53,5	48,6	52,5	51,2	45,4	37,8	44,8
	Незадовол.	14,3	19,7	15,3	18,8	9,6	11,4	6,2	20,3	24,5	22,3

- на зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному розвитку та загартування організму. Для виконання цього завдання потрібно забезпечити кожному студенту необхідний руховий режим. Для досягнення максимального оздоровчого ефекту під час занять необхідно використовувати диференційовані та індивідуальні методи виконання вправ;

- на ліквідацію залишкових явищ після перенесеного захворювання та підвищення фізичної і розумової працездатності. Правильно організовані заняття фізичними вправами суттєво підвищують психічну та фізичну працездатність;

- на підвищення компенсаційних можливостей організму. В основі оздоровчого впливу занять фізичними вправами лежить розвиток таких змін в організмі, які сприяють підвищенню компенсаційних можливостей організму і розгортанню механізмів загальної адаптації та ефективності виконання визначених завдань;

- на формування та вдосконалення основних рухових умінь та навичок, необхідних для опанування майбутньої професії. Вирішенню цього завдання в аграрних вищих навчальних закладах сприяє організація фізичного виховання, яке забезпечує професійно-прикладну фізичну підготовку всіх студентів. Оволодіння окремими професійно важливими навичками доцільно розпочинати уже з перших оздоровчо-тренувальних занять;

- на формування навичок і виховання звичок особистої і суспільної гігієни та здорового способу життя. Дотримання правил гігієни, розумне і дбайливе ставлення до власного здоров'я студентів. Беззаперечною умовою здорового способу життя є повне уникнення будь-яких впливів, які можуть порушити нормальну життєдіяльність організму.

- на оволодіння методами самоконтролю за функціональною діяльністю організму під час занять фізичними вправами. Особливе значення надається самоконтролю, метою якого є оцінювання ефективності оздоровчих занять та внесення коректив до їх змісту.

Висновки. Формування компетентності у студентів-аграріїв щодо використання фізичної культури і

спорту з метою збереження здоров'я потребує інтенсифікації педагогічних здоров'язбережувальних технологій, виховання свідомого ставлення кожного студента до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Список літературних джерел

1. Грибан Г. П. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Г. П. Грибан, Т. Б. Кутек // Спортивний вісник Придністров'я. – 2004. – № 7. – С. 130–132.
2. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів : монографія / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2012. – 514 с.
3. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 594 с.
4. Грибан Г. П. Зміцнення здоров'я і фізичної підготовленості студентів в умовах малих доз радіаційного забруднення : навч. посіб. / Г. П. Грибан, В. П. Краснов, С. І. Присяжнюк, Ф. Г. Опанасюк. – К. : Аграрна освіта, 2005. – 113 с.