

А. В. СУЩЕНКО

доктор педагогічних наук, професор
Класичний приватний університет

ПЕРСПЕКТИВИ СПОРТИВНО-ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ПІДГОТОВКИ ЯК ІНСТРУМЕНТА САМООСВІТИ ФАХІВЦІВ ГІПОДИНАМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ

У статті розглянуто спортивно-фізкультурну підготовку майбутніх фахівців гіподинамічних професій як важливий патерн життєдіяльності студентів вищих навчальних закладів, що є інструментом самоосвіти та самовдосконалення. Визначено роль ветеранського спорту як механізму підтримки фізичної форми викладачів фізичного виховання вищих навчальних закладів, що мають стати фасілітаторами та атракторами здорового способу життя.

Ключові слова: спортивно-фізкультурна підготовка, самоосвіта, вища освіта, гіподинамічні професії.

Поступові зміни індустріального формату життєдіяльності дають нам привід замислитися над актуальною проблемою інформаційного суспільства, а саме – браком фізичної активності людини. Очевидні деструктивні наслідки цього зрозумілі та відчутні для кожного фахівця гіподинамічних професій (термін авторський), перелік яких дедалі більше розширюється, набуваючи загрозливих масштабів. При цьому патерни поведінки, які б дали змогу комфортно вписатися в нові умови, як правило, є для роботодавців і керівників справою другорядною та необов'язковою, а фізична активність осіб, що працюють в умовах гіподинамії, – зоною особистої відповідальності людини. Такий підхід значно відрізняється від стандартів наукової організації праці та відпочинку, прийнятих у радянський період, коли норми активності та форми діяльності прискіпливо прораховували на кожному підприємстві та підтримували установкою на гармонійний усебічний розвиток людини протягом життя. Вдалим прикладом такого нормування є нормативи “ГТО” (“готовий до праці та оборони”), які охоплювали життя та діяльність людини, починаючи зі стадії “сміливі та спритні” (10–13 років) і закінчуючи стадією “бадьорість та здоров'я” (40–60 років). На жаль, подібні програми, що дали змогу в декількох поколіннях підтримувати фізичну підготовленість людини, нині вже стали історією, а проблема фізкультурної активності перейшла у сферу самовдосконалення та самоосвіти кожного з нас.

Мета статті – висвітлення перспектив спортивно-фізкультурної підготовки як інструмента самоосвіти фахівців гіподинамічних професій.

Дозвілля людини, що мала пролонгований досвід занять спортом, як правило, містить у собі ознаки здорового способу життя, боротьби з гіподинамією, підтримкою гігієни сну та харчування тощо. Особливо виділяються в цьому сенсі особи, які мають досвід змагальної діяльності на різ-

них етапах свого життя. Такі особи, як правило, мають особисті спортивні амбіції найвищого порядку, отримуючи суттєві переваги над пересічними громадянами – наявність у своїй мотиваційній сфері інерційної домінан-ти – усвідомлену радість від занять фізичною культурою та спортом.

У цьому аспекті організовані педагогічні процеси з фізичного виховання, що традиційно використовують наразі у вищих навчальних закладах України, досить пасивно спрямовані на вирішення завдань пошуку ефективних засобів і методів фізичного виховання студентів з урахуванням специфіки їх майбутньої гіподинамічної діяльності. Така діяльність буде приваблювати дедалі більшу кількість професіоналів, виходячи з важливої установки людства щодо переносу ручної праці “на плечі” машин.

Цей підхід певним чином реалізувався в професійно-прикладній фізичній підготовці сучасних студентів, але, на думку більшості фахівців (С. Н. Бубка, М. Я. Віленський, Л. В. Волков, М. Ю. Кутепов, О. С. Куц, В. А. Щербина та ін.), низька моторна щільність занять, мала інтенсивність фізичних навантажень і недостатнє використання самостійних тренувань не задовольняють природних потреб студентів у руховій активності. На думку перелічених авторів, це вказує на необхідність докорінної перебудови їх рухового режиму, розробки принципово нових підходів до організації режиму дня студентів, відведення в ньому значного місця заняттям фізичними вправами як найефективнішому засобу викорінення шкідливих звичок і ведення здорового способу життя [3].

Зазначене свідчить про доцільність упровадження в життєдіяльність студентів перевірених та інноваційних форм і методів організації фізкультурно-масової та спортивної роботи, яка відповідає викликам інформаційного суспільства й індивідуальним запитам кожної особи.

Між тим, цілі такої роботи, на нашу думку, треба значно відкорегувати в бік більшої усвідомленості майбутніх фахівців гіподинамічних професій ролі спортивно-фізкультурної діяльності в своєму житті та налаштування студентів на позитивну щоденну активність у цьому аспекті.

Дійсно, поступове “завантаження” людства до стандартів інформаційного суспільства дає змогу передбачити, що фахівці гіподинамічних професій мають готувати свій організм і психіку до особливого типу життя, в якому головною проблемою може стати відсутність необхідного обсягу фізичних навантажень і поступова втрата необхідних якостей, зокрема швидкості, витривалості, гнучкості, координованості та сили. Таким чином, до уваги теорії та методики професійної освіти й самоосвіти потрапляє феномен “фізичної культури особистості”, яка, на думку спеціалістів, є складовою загальної культури людини, її особистісною духовною цінністю та всього суспільства, що визначається рівнем інтелектуального мислення, активним фізичним станом людини, сформованою свідомістю про цінність здорового способу життя та стійкою потребою до зміцнення свого здоров’я [1].

Як же зробити так, щоб усвідомлення студентів необхідності збереження здоров’я стало їх особистісною цінністю? Відповідь на це запитання

спрямовує увагу вчених на розробку програм самоосвіти майбутніх фахівців гіподинамічних професій в зону їх автономної поведінки та вільного часу, а суб'єктами підтримки цих програм мають стати педагоги вищої школи – популяризатори здорового способу життя та носії зразкового змісту фізкультурно-спортивної діяльності.

Авторський досвід включеного спостереження за спортивним середовищем дає змогу констатувати факт збереження важливих патернів життєдіяльності в більшості спортсменів завдяки наявності оперативних і стратегічних цілей, що підживлюють сенси професійного та особистого життя кожного з них, детермінують регулярні тренування в обраному виді спорту й не тільки в ньому.

Серед факторів і причин, що сприяють такій осмисленій роботі над собою протягом життя, варто назвати феномен, який має унікальне життєпідтримувальне значення. Його сутність полягає в тому, що в спортсменів, які займаються протягом усього життя-ветерана, на відміну від звичайного спортсмена, все “завжди попереду”, адже ветеранські змагання відбуваються з розбивкою за віковими групами по п'ять років. При цьому світові, європейські та національні рекорди, які мають об'єктивний характер, є точними орієнтирами для порівняння, стимулюючи пошук засобів збереження, підтримки та розвитку спортивної форми без шкоди для здоров'я.

Особливо цікавими видаються суспільству приклади багаторічної спортивної діяльності осіб, що досягли вражаючих спортивних результатів у легкій та важкій атлетиці, плаванні, велосипедному спорті тощо, де цифрові значення учасників змагань фіксують і публікують аж до Книги рекордів Гіннеса.

Навіть поверхового перегляду в YouTube досить, щоб зрозуміти, яку чудову форму мають більшість спортсменів-ветеранів порівняно з пересічними особами симетричного віку, які не займаються спортом. Як приклад можна навести нещодавно встановлений рекорд світу з бігу на 100 метрів Hidekichi Miyazaki – 42,22 сек. у віці 105 років. Патерни життя таких людей, очевидно, мають вивчати з різних боків і під різним кутом зору фахівці різного профілю: медики, фізіологи, геронтологи, психологи тощо.

Таким чином, ветеранський спорт треба визначити не тільки як перспективний засіб відновлення сил людини в процесі її тренувальної діяльності, а як можливість самоствердження й самовираження у вільний від професійної та побутової діяльності час. Очевидно, що така діяльність цілком підходить для викладачів фізичного виховання університетів і вищих навчальних закладів України.

Суспільна сутність спортивно-фізкультурної діяльності в цьому форматі полягає в знятті емоційної та когнітивної напруги, запобіганні багатьох конфліктів, зміцненні взаєморозуміння й взаємозбагачення поколінь, задоволення екзистенційних потреб особистості. Ветеранський спорт є не тільки засобом боротьби з негативними явищами сучасного інформаційного суспільства, а й здатен формувати в суспільній свідомості гідні ціннісні

установки на здоровий спосіб життя, етичні, естетичні та морально-психологічні атрактори в студентів – майбутніх фахівців гіподинамічних професій.

Серед мотивів участі у ветеранському русі виділимо такі: інтерес до нових вражень від незвичайних і несподіваних подій під час спортивних змагань; можливість отримання нової інформації та обміну думками представників однієї субкультури; цікаві зустрічі з новими людьми; занурення в інше культурне або природне середовище; перспектива отримання позитивних емоцій та можливості розважитися.

Згідно з вищевикладеним, доцільним є поширення та популяризація ветеранського спорту серед викладачів фізичного виховання вищих навчальних закладів країни, що є підсумком великої емпіричної роботи.

Як стихійні, так і організовані попередні спроби актуалізувати на наукових засадах цей потенціал кожного викладача фізичного виховання у вищих навчальних закладах завдяки адміністративному ресурсу або студентам у процесі набуття вищої освіти довели неспроможність такого підходу. Тому наша концепція базується на ідеї про те, що спортивно-фізкультурна діяльність повинна підкріплюватися не тільки якомога сильнішою зовнішньою мотивацією й стимулами до змін у своїй роботі, а й реальними результатами для студента й викладача, активність якого детермінується потребами в задоволенні цілого спектру потреб.

Отже, породжений фундаментальною потребою у фізичному навантаженні процес об'єктивації сутнісних екзистенційних сил, який відбувається завдяки власній активності, є тим тлом, на якому повинна розгортатися цілісна картина фізкультурно-спортивної діяльності викладачів фізичного виховання та студентів гіподинамічних професій.

Фактор спортивної та фізкультурної самореалізації залежить від численних сутнісних потенцій людини. Багатоваріантність наявних видів фізичної культури та спорту й прихованих талантів фізичної природи людини, її генетичні задатки, соціальне оточення визначають багатоваріантність шляхів самореалізації.

Моделювання життєвих фізкультурно-спортивних перспектив особистості можна створити на основі її послідовного, поетапного, керованого сходження на уявлювану вершину до своєї спортивної, професійної, чоловічої або жіночої місії через актуалізацію значущих реальних ситуацій з метою досягнення “Я-ідеального”. Результатом такого етапу має бути усвідомлення особистістю того, що її чекає на шляху до мети, що потрібно робити зараз, щоб досягти успіху. Робота ця буде продовжуватися, але на рівні “дій і вчинків”, коли викладач і студент чітко уявляють собі, від чого їм потрібно відмовитися (куріння, зловживання алкоголем та їжею тощо) на шляху до мети, яких нових якостей треба набути.

Процес самореалізації у фізкультурно-спортивній діяльності починається там і тільки там, де є орієнтація на своєрідну особистісну вершину, яку дослідники називають *акме*. Дійсно, досягнення бажаної вершини (*ак-*

ме) – це найважливіша стратегія життя особистості, а допомога в цьому – найгуманніша функція педагогічної діяльності.

Цілісний процес самореалізації у фізкультурно-спортивній діяльності умовно включає такі важливі “субпроцеси”, як:

- самостереження – це концентрація людини на власній природі та фізичних і психічних якостях як на об’єкті пізнання. До цього аспекту зарахуємо роздуми над спортивним результатом та підбиття підсумків змагань, контроль фізичної форми, антропометрія тощо;

- самопізнання як дослідження власних фізичних і психічних потенцій можливе, як правило, в умовах спортивних змагань або тестових тренувань. Такі заходи демонструють людині, на що вона здатна як спортсмен у обраному виді спорту.

Зрозумівши свої здібності, потреби й потенційні резерви в обраному виді фізичної культури та спорту, людина ототожнює себе з певними субкультурами та соціальною місією й через самоідентифікацію (вибір ролі серед існуючих варіантів) поступово продовжує самопроекування, взявши відповідальність перед собою та суспільством загалом за відмову від багатьох інших (можливо, не таких успішних) варіантів спортивно-фізкультурної самореалізації.

Протиріччя між ідеальним образом і реальними можливостями людини в галузі фізичної культури та спорту зумовлюють необхідність удосконалення майстерності, виправлення фізичних і психічних недоліків через тренування та самоосвіту.

Отже, від розуміння власних здібностей через прийняття на себе відповідальності людина в процесі фізкультурно-спортивної діяльності отримує здатність формувати та актуалізувати не тільки себе, а й коректувати навколишнє середовище власним прикладом.

Висновки. Необхідність підвищення якості фізичного виховання студентів в університетах країни, яке має нині важливу функцію в професійній освіті майбутніх фахівців гіподинамічних професій, зумовлено футуристичними прогнозами на патерни нашого найближчого майбутнього. Через це формування в студентів необхідного ставлення до спортивно-фізкультурної діяльності є необхідною умовою підтримки здоров’я та фізичної форми, а головними суб’єктами такого формування є викладачі фізичного виховання. Одним із важливих факторів спортивно-фізкультурної підготовки як інструмента перманентної самоосвіти фахівців гіподинамічних професій є ветеранський спорт. Урахування головних ефектів впливу дисципліни “фізичне виховання” на студентів – майбутніх фахівців гіподинамічних професій (особистісного – адекватна спортивно-фізкультурна самооцінка, позитивне сприйняття себе як спортсмена, розвиток фізкультурно-спортивної спрямованості; профілактично-активізує – попередження гіподинамічних захворювань, підвищення тону організму, працездатності; соціального – покращення здатності до комунікації в малих групах) дає змогу створити ідеа-

льну модель спортивно-фізкультурної діяльності суб'єктів педагогічного процесу на особистісно зорієнтованій основі.

Список використаної літератури

1. Матукова Г. І. Формування фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у позааудиторний час : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Г. І. Матукова. – Кіровоград, 2005. – 215 с.
2. Сидорук А. В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до анімаційної діяльності в загальноосвітній школі : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. В. Сидорук. – Запоріжжя, 2016. – 222 с.
3. Сичов С. О. Формування потреби фізичного вдосконалення у студентів вищих технічних навчальних закладів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / С. О. Сичов. – Київ, 2002. – 202 с.
4. Смакула О. І. Формування ціннісного ставлення майбутніх педагогів вищої школи до фізичної культури : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О. І. Смакула. – Київ, 2005. – 213 с.

Стаття надійшла до редакції 05.09.2016.

Сущенко А. В. Перспективы спортивно-физкультурной подготовки как инструмента самообразования специалистов гиподинамических профессий

В статье рассмотрена спортивно-физкультурная подготовка будущих специалистов гиподинамических профессий как важный паттерн жизнедеятельности студентов высших учебных заведений, которая является инструментом самообразования и самосовершенствования. Доказана роль ветеранского спорта как механизма поддержки физической формы преподавателей высших учебных заведений, которые должны стать фасилитаторами и аттракторами здорового способа жизни.

Ключевые слова: спортивно-физкультурная подготовка, самообразование, высшее образование, гиподинамические профессии.

Sushchenko A. Prospects of Sports and Physical Training as a Self-Education Tool for Specialists of Hypodynamic Professions

The article deals with sports and physical training of future specialists of hypodynamic professions as an important pattern of university students' lifestyle, which is a tool for self-education and self-improvement. The consideration of major effects of the subject "physical education" on students – future specialists of hypodynamic professions, such as: personal (adequate sports and physical training self-esteem, positive idea of oneself as sportsman, the development of sports orientation), preventive and activating (prevention of hypodynamic diseases, improvement of body tone and efficiency), social (improvement of ability to communicate in small groups) allows to build the ideal model of sports and physical activities of the subjects of educational process on person-centered basis.

It is proved that the contradictions between the ideal image and the real possibilities of a man in the field of physical culture and sport lead to the need to improve skills, correct physical and mental shortcomings through training and self-education. The process of self-realization in sports and physical activities starts there – and only there – where is the focus on the peculiar personal peak, which the researchers call acme.

It is shown the role of veteran sport as a mechanism to support the physical form of physical education teachers of higher educational institutions which should become facilitators and attractors of a healthy lifestyle.

Key words: sports and physical training, self-education, higher education, hypodynamic professions.