

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНЬОГО ОФІЦЕРА-ПРИКОРДОННИКА ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF THE FUTURE BORDER OFFICER BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Стаття присвячена одній із актуальних проблем підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників – формуванню здорового способу життя майбутнього офіцера-прикордонника засобами фізичної культури.

Автори аналізують психолого-педагогічну літературу з проблеми формування здорового способу життя майбутнього офіцера-прикордонника засобами фізичної культури. Здоровий спосіб життя трактується як спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження й покращення здоров'я майбутніх офіцерів-прикордонників. У статті наголошується, що акцентування уваги курсантів на змісті занять із фізичного виховання дає можливість усвідомити значимість фізичної культури.

Авторами зазначено, що значний інтерес для обґрунтування необхідності та шляхів формування здорового способу життя майбутнього офіцера-прикордонника засобами фізичної культури становить Тренінгова програма формування здорового способу життя, зокрема розвиток лідерської поведінки для формування прихильності до здорового способу життя. Звертається увага на важливість урахування вікових та індивідуальних особливостей у процесі занять із фізичної культури

Автори доходять висновку, що для обґрунтування необхідності формування здорового способу життя майбутнього офіцера-прикордонника засобами фізичної культури необхідно забезпечити свідомий вибір майбутніми офіцерами-прикордонниками суспільних цінностей здорового способу життя й формувати на їх основі стійку, індивідуальну систему ціннісних орієнтацій. Шляхами формування здорового способу життя майбутнього офіцера-прикордонника засобами фізичної культури виокремлено такі: удосконалення змісту навчальних занять із фізичної культури; забезпечення безперервності процесу фізичного виховання майбутніх офіцерів-прикордонників на всіх етапах фахової підготовки; урахування вікових та індивідуальних особливостей у процесі занять із фізичної культури; залучення курсантів до виконання фізичних вправ з метою формування здоров'язбережувальної культури; удосконалення здоров'язбережувальної культури науково-педагогічного складу для

успішного фізичного виховання майбутніх офіцерів-прикордонників.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, фізична культура, майбутні офіцери-прикордонники, фізичні вправи, вищий військовий навчальний заклад.

The article is devoted to one of the urgent problems of training future border guard officers – the formation of a healthy lifestyle of the future border guard officer by means of physical culture. The authors analyze the psychological and pedagogical literature on the problem of forming a healthy lifestyle of the future border guard by means of physical culture. A healthy lifestyle is interpreted as a way of life aimed at maintaining and improving the health of future border guards. The article emphasizes that the emphasis of cadets on the content of physical education classes makes it possible to understand the importance of physical culture.

The authors note that a significant interest in justifying the need and ways to form a healthy lifestyle of the future border guard officer through physical culture is "Training program for a healthy lifestyle", in particular the development of leadership behavior to form a commitment to a healthy lifestyle. Attention is drawn to the importance of taking into account age and individual characteristics in the process of physical education.

In the article the authors conclude that to justify the need for a healthy lifestyle of the future border guard officer by means of physical culture it is necessary to ensure a conscious choice of future border guard officers of social values of a healthy lifestyle and form a stable, individual system of values. The ways to form a healthy lifestyle of the future border guard officer by means of physical culture are as follows: improving the content of physical education classes; ensuring the continuity of the process of physical education of future border officers at all stages of professional training; taking into account age and individual characteristics in the process of physical education classes; involvement of cadets in physical exercises in order to form a health culture; improving the health-preserving culture of the scientific and pedagogical staff for the successful physical education of future border guards.

Key words: healthy lifestyle, physical culture, future border guards, physical exercises, higher military educational institution.

UDC 37.355.371.378

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/30-1.21>

Мірошніченко В.І.,

докт. пед. наук, професор,
начальник кафедри психології,
педагогіки та соціально-економічних
дисциплін
Національної академії
Державної прикордонної служби
України імені Богдана Хмельницького

Журавльов В.В.,

канд. психол. наук, доцент,
доцент кафедри психології, педагогіки
та соціально-економічних дисциплін
Національної академії
Державної прикордонної служби
України імені Богдана Хмельницького

Постановка проблеми в загальному вигляді. Одним із видів забезпечення оперативно-службової діяльності з охорони державного кордону є соціально-гуманітарне та морально-психологічне забезпечення в Державній прикордонній службі України (далі – ДПСУ) як складова частина діяльності органів управління та посадових осіб усіх рівнів. В основу організації соціально-гуманітарного й морально-психологічного забезпечення покладено вимоги законодавства

України, Військової присяги, наказів і директив Адміністрації ДПСУ.

Серед напрямів морально-психологічного забезпечення є психопрофілактична робота з персоналом ДПСУ, яка передбачає таке: психологічне забезпечення правопорядку та дисципліни, запобігання розвитку професійної деформації персоналу, психогігієна умов діяльності персоналу, пропагування здорового способу життя [1]. Пропагування здорового способу життя – це комп-

лекс цільових організаційних і практичних заходів суб'єктів соціально-гуманітарного та морально-психологічного забезпечення щодо популяризації таких форм і засобів повсякденної життєдіяльності людини, які вдосконалюють резервні можливості організму, сприяють успішному виконанню соціальних і професійних функцій, профілактиці найбільш поширених захворювань.

Оскільки саме під час навчання у вищому військовому навчальному закладі формується професійна спрямованість особистості майбутнього офіцера-прикордонника, набуваються фундаментальні знання та практичні вміння й навички, необхідно сприяти усвідомленню курсантами відповідальності за здоров'я (своє та підпорядкованого персоналу). У цьому полягає актуальність порушеної проблематики.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Аналіз наукової літератури в контексті зазначеної проблематики засвідчив, що формування здорового способу життя майбутнього офіцера перебуває в центрі уваги дослідників. Дослідженню проблеми здорового способу життя, культури здоров'я та фізичної культури військовослужбовців присвячено значну частку творчого доробку О. Гнидюка, А. Мельнікова, О. Мозолева, К. Пантелеєва, О. Фігури, А. Чудика. У працях С. Присяжнюк, В. Краснов, М. Третяков, Р. Раєвський, В. Кійко, О. Момот, В. Панченко обґрунтовують поняття про здоровий спосіб життя, його компоненти, описують комплекси вправ, що сприяють підтриманню здорового способу життя.

Нормативну базу дослідження становлять Закони України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про Державну прикордонну службу України», Національна доктрина розвитку освіти, Указ Президента України «Основні напрямки розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя».

Поняття «культура» трактується як компонент професіоналізму фахівця як специфічний спосіб людської діяльності. Феномен культури визначають як сукупність не лише матеріальних, а й духовних цінностей, що відображають активну творчу діяльність людей в освоєнні світу в процесі гармонізації відносин між людиною, суспільством і природою [2].

Учені зазначають, що виховання культури здоров'я – це виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації щодо ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини [3, с. 7]. Реалізація фізичного складника здійснюється через ранкову гімнастику, фізкультхвилинки, рухливі ігри, фізкультпаузи (оздоровчу рухову діяльність використання вправ щодо профілак-

тики сколіозу, запобігання гіподинамії; виконання дихальних вправ; виконання гімнастики для очей, точковий самомасаж біологічно активних точок обличчя й голови, щоб урешті «розбудити» дітей і створити відповідний робочий настрій на весь навчальний день; навчання народних засобів оздоровлення та профілактики захворювань; знання особистого рівня здоров'я; навчання щодо дотримання режиму навчання, харчування, праці, відпочинку [3, с. 10].

Під культурою здоров'я В. Колбанов, Т. Берсеєва розуміють динамічний стереотип поведінки, що сприяє здоровому способу життя й визначає дбайливе ставлення до здоров'я оточуючих людей [4].

Щодо поняття «культура здоров'я» студентів в умовах комп'ютеризації навчання дослідники трактують його як суспільне явище, що складається з різних аспектів, які є структурними компонентами, з яких формується культура здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання. Ці аспекти являють собою систему знань із формування, збереження й зміцнення власного здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання, основ індивідуальної та загальної систем оздоровлення, пошук засобів збереження власного здоров'я, оволодіння певними вміннями та навичками виконання оздоровчих технологій (ураховуючи стать, вік, індивідуальні особливості), уникнення шкідливих звичок під час роботи на комп'ютері, дотримання здорового способу життя [5].

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Наукові положення, висновки та рекомендації, які містяться в зазначених вище та інших наукових дослідженнях, мають велику цінність для вирішення проблеми формування здорового способу життя майбутнього офіцера-прикордонника засобами фізичної культури. Однак у більшості цих напрацювань не враховано особливостей підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників, зокрема необхідності оволодіти навичками й вміннями самооцінки функціонального стану організму, а також оцінювати здоров'я власне та підпорядкованого персоналу.

Метою статті є обґрунтування необхідності та шляхів формування здорового способу життя майбутнього офіцера-прикордонника засобами фізичної культури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчує, що питання формування здорового способу життя майбутнього офіцера-прикордонника засобами фізичної культури вивчається переважно саме в контексті дослідження розвитку їхньої фізичної культури. Тому важливим етапом дослідження було вивчення життєвих і професійних цінностей, що спонукають майбутніх офіцерів-прикордонників до занять із фізичного виховання.

Результати проведеного опитування з використанням анкет показали, що найбільш вагомими цінностями фізичної культури є зміцнення та збереження здоров'я. Актуальними також є довге життя, підвищення працездатності, привабливий зовнішній вигляд. Тому важливим є урахування вікових та індивідуальних особливостей у процесі занять з фізичної культури. До того ж виконання професійних обов'язків офіцером-прикордонником зобов'язує його бути в належній фізичній формі.

Так, К. Пантелєєв визначає культуру здоров'я-збереження майбутніх офіцерів-прикордонників як цілісне особистісне утворення, що характеризується пріоритетом цінностей здоров'язбереження, високою активністю щодо їх засвоєння і трансляції в майбутній діяльності, сформованою звичкою та прагненням до здорового способу життя, наявністю знань, умінь і навичок щодо збереження й укріплення здоров'я, особистої фізичної культури, гігієни, культури міжособистісних взаємин і психологічної регуляції [2, с. 5].

Вихідним для розвитку феномена «здоровий спосіб життя» стало, по-перше, визначення терміна «здоров'я», запропоноване Всесвітньою організацією охорони здоров'я (далі – ВООЗ). Згідно з ВООЗ, «здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, відсутність хвороб і фізичних вад» [6, с. 16]. По-друге, це поняття способу життя. Спосіб життя – це біологічно соціальна категорія, що інтегрує уявлення про певний тип життєдіяльності людини й характеризується її трудовою діяльністю, побутом, формою задоволення матеріальних і духовних потреб, правилами індивідуальної та громадської поведінки [7, с. 16]. Спосіб життя включає основну діяльність людини, куди входять трудова діяльність, соціальна, психоінтелектуальна, рухова активність, спілкування та побутові взаємини. Логічним є твердження, що спосіб життя безпосередньо впливає на здоров'я людини, водночас умови життя опосередковано впливають на стан здоров'я людини.

Здоров'я забезпечує пристосування організму до умов внутрішнього та зовнішнього середовища, збереження й розширення резервів функціонування систем організму, генеративну, пізнавальну, соціальну діяльність. Важливу роль у цьому відіграє спосіб життя людини. За даними вчених, здоровий спосіб життя більше ніж на 50% визначає стан здоров'я людини.

Так, за визначенням А. Мельникова, «здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження та покращення здоров'я людей. Він забезпечує гармонійний розвиток, збереження, зміцнення здоров'я, високу працездатність і продовження творчого довголіття, дозволяє значною мірою розкрити найцінніші якості особи, які необхідні в умовах динамічного розвитку су-

спільства» [8]. Дослідник виділяє такі «основні елементи здорового способу життя: плідну працю, раціональний режим праці (навчання) та відпочинку, викорінення шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особисту гігієну, загартування, раціональне харчування тощо». На його думку, оптимальний руховий режим є найважливішою частиною здорового способу життя. Його основу становлять систематичні заняття фізичними вправами та спортом, ефективно вирішувані зміцнення здоров'я й розвитку фізичних здібностей дітей і молоді, збереження здоров'я та рухових навичок у середньому і зрілому віці, посилення профілактики несприятливих вікових змін у похилому віці. Тому фізична культура та спорт уважаються найважливішими засобами виховання людей.

Загартування – могутній оздоровчий засіб. Він дає змогу уникнути багатьох хвороб, продовжити життя й на довгі роки зберегти високу працездатність. Загартування виявляє загальнозміцнювальну дію на організм, підвищує тонус центральної нервової системи, покращує кровообіг, нормалізує обмін речовин [8, с. 69–70].

Нам також імпонує наукова позиція В. Корягіна, який зазначає, що здоровий спосіб життя створює таке соціальне мікросередовище, в умовах якого виникають реальні передумови для високої творчої самовіддачі, працездатності, трудової, навчальної та громадської активності, психологічного комфорту, якнайповніше розкривається психофізіологічний потенціал, актуалізується процес самовдосконалення. В умовах здорового способу життя відповідальність за стан свого здоров'я формується як частина загальнокультурного розвитку, що виявляється в єдності стильових особливостей поведінки, здатності реалізувати себе як особистість відповідно до власних уявлень про повноцінне в духовному, моральному й фізичному стосунку життя. Зміст здорового способу життя слухачів відображає результат поширення індивідуального або групового стилю поведінки, спілкування, організації їх життєдіяльності під час перебування у ВНЗ [9, с. 443–444]. На нашу думку доречним є врахування цієї наукової позиції для обґрунтування як одного зі шляхів формування здорового способу життя майбутнього офіцера-прикордонника засобами фізичної культури вдосконалення здоров'язбережувальної культури науково-педагогічного складу для успішного фізичного виховання майбутніх офіцерів-прикордонників.

Серед завдань фізичного виховання А. Мельников виділяє оздоровчі, освітні й виховні [8, с. 71]. У контексті дослідження найбільший інтерес становлять оздоровчі завдання фізичного виховання, тобто з оптимізації фізичного розвитку фахівців. До цих завдань зараховуємо такі: зміцнення і збереження здоров'я, у тому числі й загартування орга-

нізму; оптимальний розвиток фізичних якостей, які властиві людині; удосконалення статури й розвиток фізіологічних функцій; збереження високого рівня загальної працездатності на довгі роки. Отже, акцентування уваги курсантів на змісті занять із фізичного виховання дає можливість усвідомити значимість фізичної культури. У результаті у свідомості майбутніх фахівців відбувається дія, здатна сприяти формуванню здоров'язбережувальної культури. Також «фізичний розвиток являє собою природний процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму, обумовлений спадковими факторами та конкретними умовами зовнішнього середовища» [8, с. 72]. Він містить розвиток силових здібностей, розвиток швидкості, координаційних здібностей, витривалості, гнучкості тощо. Вагомим засобом впливу на можливість організму є заняття фізичними вправами. За визначенням А. Мельнікова, фізичні вправи являють собою рухові дії, спеціально організовані для вирішення завдань фізичного вдосконалення людини відповідно до певних біологічних, педагогічних закономірностей. Не кожна рухова дія є фізичною вправою. Поняття «фізична вправа» дуже ємне. Слово «фізична» відображає характер роботи, яку виконує людина, адже вправа може бути не тільки фізична, а й розумова (вправи з математики, фізики, мови тощо). Вправа вказує на можливість будь-якої кількості повторень цієї рухової (фізичної) дії. Отже, «фізична вправа» як поняття означає, з одного боку, конкретну рухову дію, з іншого – процес багаторазового її виконання. Фізична вправа, фізичне тренування є основним специфічним засобом для вирішення конкретних питань у досягненні мети як кінцевого результату процесу фізичного виховання [8, с. 106]. Тому доцільним, на наш погляд, у контексті формування здорового способу життя майбутнього офіцера-прикордонника засобами фізичної культури є як залучення курсантів до виконання фізичних вправ з метою формування здоров'язбережувальної культури, так і вдосконалення змісту навчальних занять з фізичної культури.

Значний інтерес для обґрунтування необхідності та шляхів формування здорового способу життя майбутнього офіцера-прикордонника засобами фізичної культури становить Тренінгова програма формування здорового способу життя [10, с. 488–492], розроблена для представників правоохоронних органів. У контексті дослідження актуальним є те, що серед провідних завдань цієї програми передбачено розвиток лідерської поведінки для формування прихильності до здорового способу життя:

надання керівникам органів і підрозділів інформації про сучасні підходи до розгляду здорового способу життя й безпечної поведінки стосовно ризиків інфікування на життєво небезпечні інфекції;

формування особистої мотивації до здорового способу життя в силових структурах України;

розвинення в керівників органів і підрозділів навичок пропагування здорового способу життя й безпечної поведінки серед особового складу;

сприяння розвитку особистого лідерського потенціалу керівників. Цей досвід є цінним для виховання майбутніх педагогів.

Висновки. Отже, на основі аналізу наукової літератури ми доходимо висновку, що здоровий спосіб життя можна трактувати як спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження та покращення здоров'я курсантів. Для обґрунтування необхідності формування здорового способу життя майбутнього офіцера-прикордонника засобами фізичної культури необхідно забезпечити свідомий вибір майбутніми офіцерами-прикордонниками суспільних цінностей здорового способу життя й формувати на їх основі стійку, індивідуальну систему ціннісних орієнтацій. Шляхами формування здорового способу життя майбутнього офіцера-прикордонника засобами фізичної культури є вдосконалення змісту навчальних занять із фізичної культури; забезпечення безперервності процесу фізичного виховання майбутніх офіцерів-прикордонників на всіх етапах фахової підготовки; урахування вікових та індивідуальних особливостей у процесі занять із фізичної культури; залучення курсантів до виконання фізичних вправ з метою формування здоров'язбережувальної культури; удосконалення здоров'язбережувальної культури науково-педагогічного складу для успішного фізичного виховання майбутніх офіцерів-прикордонників.

Перспективою подальших наукових пошуків може стати розроблення відповідної програми формування здорового способу життя для майбутніх офіцерів-прикордонників з урахуванням специфіки їхньої професійної діяльності, вікових характеристик.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Про організацію соціально-гуманітарного та морально-психологічного забезпечення у Державній прикордонній службі України : Наказ Адміністрації ДПСУ від 19 жовтня 2018 року № 95.
2. Пантелєєв К. Формування культури здоров'язбереження майбутніх офіцерів-прикордонників : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04. Хмельницький, 2018. 20 с.
3. Сучасні технології збереження здоров'я учнів: краший досвід / авт. кол. ; уклад. А.Г. Обухівська, І.І. Цушко. Київ : Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2015. 221 с.
4. URL: <http://social-science.com.ua/article/580>.
5. Формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів ВНЗ в умовах компютеризації навчання / С. Луканьова, Р. Бойчук, С. Селіверстов, М. Лютик. *Молодий вчений*. 2017. № 3 (43).

6. Свириденко С. Навчаємо бути здоровими: позакласна робота : 5–9 кл. Київ : Шк. світ, 2007. 128 с.

7. Фізичне виховання : навчальний посібник / С. Присяжнюк, В. Краснов, М. Третьяков, Р. Раєвський, В. Кійко, В. Панченко. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 192 с.

8. Мельніков А. Теоретичні основи фізичного виховання в системі підготовки прикордонників : навчальний посібник. Хмельницький : Вид-во НАД-ПСУ, 2015. 144 с.

9. Корягін В.М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах : навчальний посібник. Львів : Вид-во Львівської політехніки, 2014. 488 с.

10. Попович Ю. Тренінгова програма формування здорового способу життя у працівників ОВС. *Психологические тренинговые технологии в правоохранительной деятельности: научно-методические и организационно-практические проблемы внедрения и использования, перспективы развития* : материалы Международной научно-практической конференции (г. Донецк, 24–26 мая 2007 года). Донецк, 2007. 563 с.