

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).30
УДК: 37.037:378

Ребрина А. А.,
директор Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення
«Спорт для всіх», аспірант Хмельницького національного університету, м. Київ

РОЗВИТОК СПРИЯТЛИВИХ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

У статті розкрито актуальність формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту. Розкрито важливі аспекти у формуванні здорового способу життя, наголошено на відповідальності особистості за власне здоров'я як необхідної умови для успішного морального, духовного та фізичного розвитку. Актуалізовано питання щодо створення умов і стимулів для формування здорового способу життя як пріоритетного завдання держави, оскільки це є важливим показником добробуту всього суспільства.

З'ясовано, що розвиток сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей передбачає формування уявлень у майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту про цілісне розуміння здоров'я як явища у гармонійному поєднанні його складових (фізичного, психічного, духовного, соціального здоров'я).

Визначено, що такими особистісними якостями є відповідальність, комунікативність, емоційна стійкість, саморегуляція, наполегливість, дисциплінованість, ініціативність, організованість, цілеспрямованість. Наявність таких особистісних якостей майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту є запорукою для їх гармонійного розвитку та життєздійнення.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, особистісні якості, майбутні фахівці фізичного виховання і спорту, фізичне здоров'я та спорт.

Rebryna A. A. Development of personal qualities of future specialists in physical education and sports favorable for a healthy lifestyle. As evidenced by the results of the conducted research, one of the priority tasks of educating future specialists in physical education and sports is the formation of a desire for a healthy lifestyle and the presence of relevant key characteristics of each of the components of health (physical, mental, spiritual, social).

Such personal qualities define responsibility as a conscious attitude to duties, requirements and social tasks; communication as a necessary ability to find a common language with other people; emotional stability as the ability to effectively build behavioral strategies; self-regulation as the ability to monitor one's own emotional states and reactions, to resist negative factors; perseverance as readiness to overcome external and internal obstacles and difficulties, possessing the means to achieve the goal; discipline as compliance with social norms and requirements without reminders, control and external pressure, the ability to independently comply with defined rules; initiative as readiness for effective actions in a creative attitude to the surrounding reality; organization as planning and organizing one's own activities in accordance with defined principles and attitudes; purposefulness as a desire to achieve life goals, conscious and active direction of efforts to realize set tasks. The presence of such personal qualities of future specialists in physical education and sports is a guarantee for harmonious development and vitality. Prospects for further research. Work on the formation of personal qualities of future specialists in physical education and sports that are favorable for a healthy lifestyle should be scientifically based and aimed at making young people aware of the value of their own and public health as a resource for the life of an individual and the country as a whole. To implement the task, it is necessary to create conditions for the prevention of dangerous behavior, the development of skills and healthy lifestyle skills, etc.

Keywords: healthy lifestyle, personal qualities, future specialists in physical education and sports, physical health and sports.

Постановка проблеми. Актуальність формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей зумовлено рядом цивілізаційних викликів, перед якими постало сучасне суспільство (зокрема, депопуляція, демографічні кризи, екологічні катастрофи, зростання захворюваності, погіршення фізичного та психічного здоров'я у цілих груп населення, зокрема дітей та молоді, зниження працездатності тощо).

Здоровий спосіб життя є невід'ємною засадничою складовою гармонійного розвитку людини і суспільства. Побудова власної життєвої стратегії на цінностях здорового способу життя передбачає відповідальність особистості за власне здоров'я як необхідної умови для успішного морального, духовного та фізичного розвитку. Відтак, розвиток сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей, зокрема у майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту вимагає посиленої уваги, оскільки є необхідною умовою для їх успішної професійної самореалізації.

Аналіз літературних джерел. Здоровий спосіб життя передбачає побудову життєвої стратегії людини, спрямованої на раціональне та ефективне використання власних життєвих ресурсів через здорове харчування, систематичну фізичну активність, дотримання психічної рівноваги, догляд за соціальним здоров'ям (позитивні взаємовідносини з оточуючими, можливість для самоактуалізації та самореалізації тощо).

Аналіз праць зарубіжних та вітчизняних дослідників з проблематики здорового способу життя засвідчує актуалізацію даного питання на особистісному та державному рівнях. Створення умов і стимулів для формування здорового способу життя як пріоритетне завдання у вихованні дітей та учнівської молоді є важливим показником

добробуту суспільства і держави. Здоровий спосіб життя – це єдиний спосіб життя, який може забезпечити відновлення, збереження та покращення здоров'я населення [6;7].

На думку Н. Хлус, здоровий спосіб життя формує таке суспільне середовище, в процесі якого створюються позитивні передумови для творчої самореалізації, фізичної працездатності, навчальної, трудової та громадської діяльності, психологічного комфорту, найбільш повно розкривається психофізіологічна здатність особистості, активізується процес її самовдосконалення. В умовах здорового способу життя відповідальність за здоров'я формується як частина загальнокультурного розвитку, що виявляється в єдності індивідуальних особливостей поведінки, здатності створити себе як особистість відповідно до власних уявлень про повноцінне в моральному, духовному та фізичному відношенні життя [4].

У різноаспектних дослідженнях педагогів та психологів, присвячених виховним засадам формування здорового способу життя акцентується увага не лише на необхідних для здорового способу життя фізичних та моральних факторах, а й, в першу чергу, на формуванні ціннісних засад особистості [1;3;5].

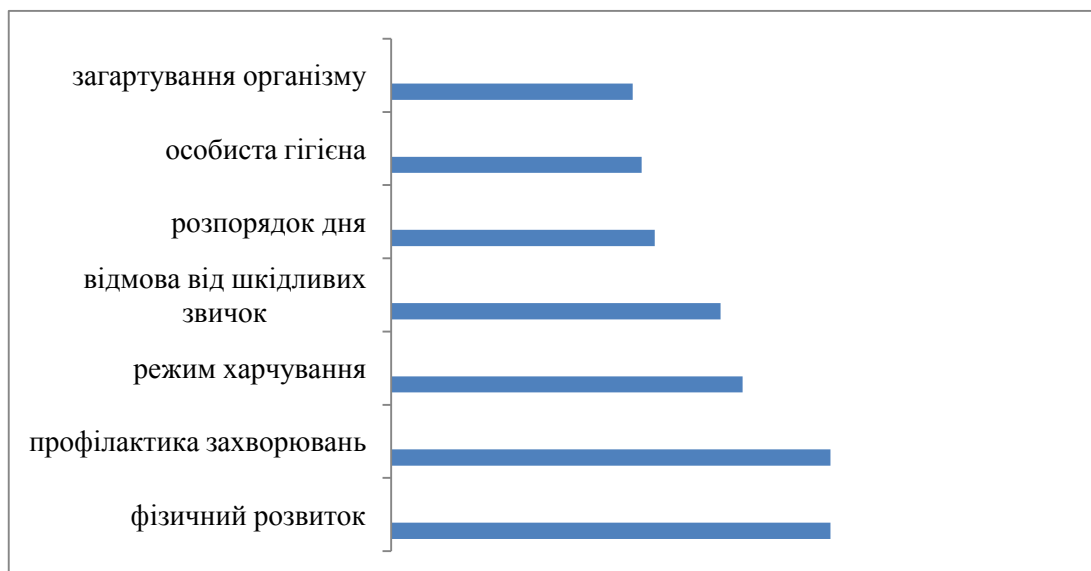
Так, І. Мельничук, М. Сапіжак підкреслюють, що ставлення окремої особистості та суспільства до стану власного (та суспільного) здоров'я залежить не лише від біологічних та соціальних факторів, а й від того, наскільки власне здоров'я людини є для неї цінністю [2].

Мета статті полягає у розкритті сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту та виявленні цілісного розуміння здоров'я як явища у гармонійному поєднанні його складових (фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я).

Виклад основного матеріалу дослідження. Розвиток сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей передбачає формування уявлень у майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту про цілісне розуміння здоров'я як явища у гармонійному поєднанні його складових. Зарубіжна та вітчизняна наука розглядають здоровий спосіб життя як єдність взаємопов'язаних складових, які у сукупності формують та визначають стан здоров'я людини: фізичне, психічне, соціальне і духовне здоров'я.

Для виявлення сформованості в майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту уявлень про основні характеристики кожної зі складових здоров'я та необхідних для здорового способу життя особистісних якостей було проведено дослідження на базі закладів вищої освіти у Київській, Одеській, Тернопільській, Хмельницькій, Черкаській областях. Загальна вибірка респондентів становила 158 осіб.

У сфері *фізичного* здоров'я учасники дослідження виділили ряд ключових характеристики (прагнення до фізичного розвитку; профілактика захворювань; раціональний збалансований режим харчування, вживання здорової їжі; оптимальні фізичні навантаження, рухова активність; відмова від шкідливих звичок; загартовування організму; дотримання правил особистої гігієни; раціонально складений розпорядок дня, збалансований для навчання, роботи, відпочинку, сну), проранжувавши їх наступним чином (*діаграма 1*).



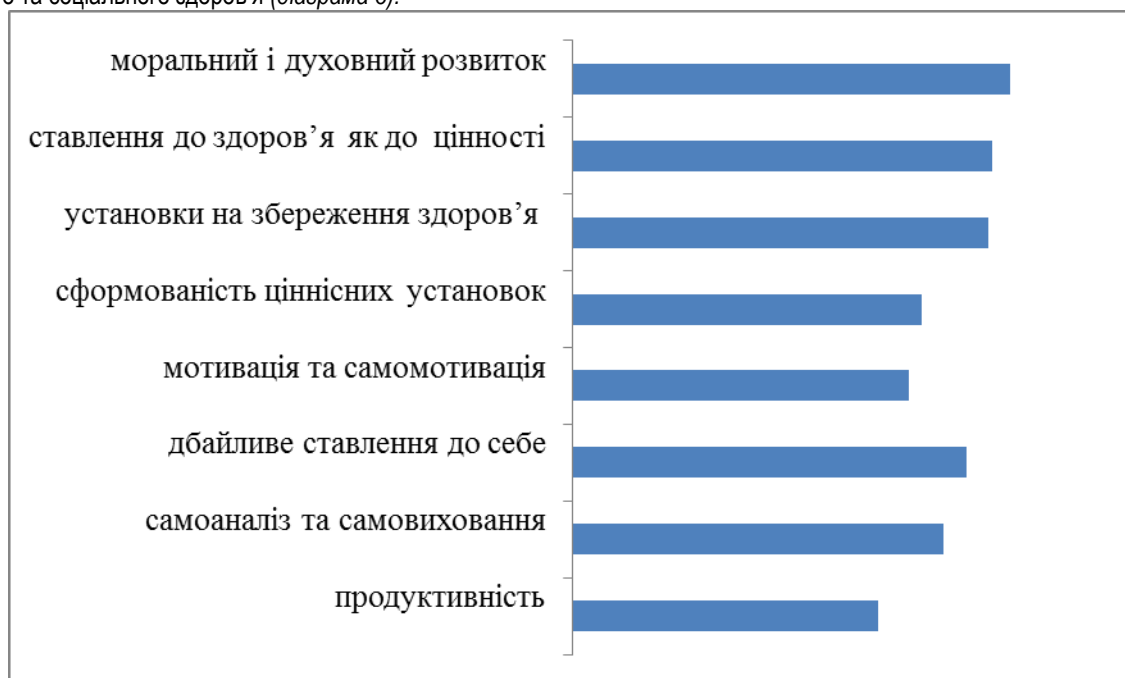
Діаграма 1. Ключові характеристики у сфері фізичного здоров'я

У сфері *психічного* здоров'я було визначено наступні ключові характеристики: розуміння та усвідомлення власних потреб, інтересів, бажань; інтелектуальний розвиток та пізнавальна діяльність; розвиток психічних процесів, відповідних до вікових, якісних і кількісних показників; здатність до саморегуляції; адекватна самооцінка; відсутність деструктивних поведінкових звичок; загартовування характеру, розвиток вольових якостей як засобів допомоги своєму організму; психологічний комфорт та позитивні емоції; стресостійкість, володіння копінг-стратегіями (*діаграма 2*).



Діаграма 2. Ключові характеристики у сфері психічного здоров'я

У сфері *духовного* здоров'я учасники дослідження зацентрували увагу на наступних ключових характеристиках: моральний і духовний розвиток особистості; наявність сформованих ціннісних установок, мети, завдань, необхідних для її досягнення; ставлення до власного здоров'я як до найвищої цінності, узгодженість загальнолюдських та особистісних цінностей та життєвих установок; самозбереження; самоаналіз та самовиховання; самоповага, дбайливе ставлення до себе; мотивація та самомотивація; продуктивність; наявність установок на збереження та розвиток фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я (*діаграма 3*).



Діаграма 3. Ключові характеристики у сфері духовного здоров'я

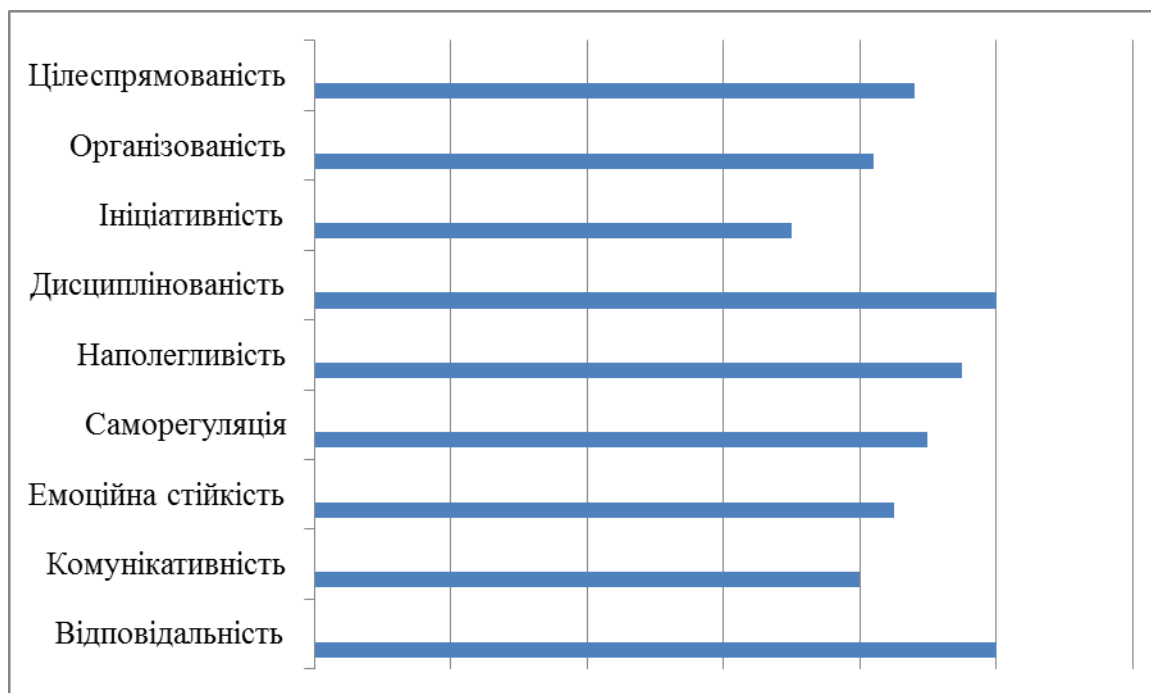
У сфері *соціального* здоров'я ключовими характеристиками учасники визначили: відповідальність за власне здоров'я; сформованість уявлень про необхідні дії та вчинки для здорового способу життя; усвідомлення наслідків нездорового способу життя, розуміння негативних впливів на загальний розвиток особистості; розвиток комунікативності, доброзичливості, відкритості у спілкуванні з оточуючими; відкритість до поглядів та суджень інших людей та здатність відстоювати власні погляди та судження; здатність до самореалізації та саморегуляції поведінки (*діаграма 4*).



Діаграма 4. Ключові характеристики у сфері соціального здоров'я

Наявність відповідних ключових характеристик кожної зі складових здоров'я (фізичного, психічного, духовного, соціального) можлива за сформованості особистісних якостей необхідних для здорового способу життя. Учасниками дослідження було визначено відповідні сприятливі для здорового способу життя особистісні якості майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту:

- *відповідальність* (усвідомлене ставлення до своїх обов'язків, вимог та соціальних завдань; готовність брати на себе зобов'язання; розуміння наслідків прийнятих рішень дій та вчинків; обов'язковість; зосередженість; чесність перед собою та іншими; усвідомлення себе та власних характеристик як визначальних факторів для успішного самоздійснення);
- *комунікативність* (вміння працювати в команді; виконувати різні види обов'язків, брати на себе роль лідера; доброзичливість, щирість та повага у спілкуванні з оточуючими; відкритість до поглядів та суджень інших людей та здатність відстоювати власні погляди та судження; вміння знаходити спільну мову з іншими людьми; емпатія, тактовність);
- *емоційна стійкість* (володіння копінг-стратегіями; стресостійкість; здатність правильно реагувати на негативні виклики та ситуації; аналіз та усвідомлення висновків після зіткнення з негативним досвідом; вибудовування власної стратегії поведінки; наявність внутрішньої мотивації; впевненість у собі);
- *саморегуляція* (вміння відслідковувати власні емоційні стани та реакції; самоконтроль; вміння протистояти негативним факторам, приводити себе у гармонійний ресурсний стан, необхідний для успішного життєздійснення; адекватна самооцінка; володіння відповідним інструментарієм та техніками для самозаспокоєння; самопідтримка; здатність до самовираження, відновлення та активізації);
- *наполегливість* (здатність певний час займатися одним видом діяльності; бажання досягати поставленої мети, віддаленої у часі; володіння інструментами для її досягнення; аналіз, кількісна та якісна оцінка результатів роботи; готовність до подолання зовнішніх та внутрішніх перешкод та труднощів; висока мотивація досягнення);
- *дисциплінованість* (дотримання соціальних норм та вимог; позитивне ставлення до виконання обов'язків без нагадування, контролю та зовнішнього тиску; здатність самостійно дотримуватися визначених правил; самоконтроль; старанність; самоорганізація власної діяльності; здатність вчитися; вміння підпорядковувати бажання відповідно до поставленої мети);
- *ініціативність* (готовність до ефективних дій в умовах змін; самостійні вольові прояви; творче ставлення до оточуючої дійсності; здатність вносити корективи та пропозиції; відкритість до нових ідей; вміння проявляти себе в умовах невизначеності; пошук нестандартних ідей та рішень; творчість; креативність; готовність розпочинати нові справи);
- *організованість* (планування і впорядкування власної діяльності відповідно до визначених принципів та установок; вміння розставляти пріоритети відповідно до мети і завдань; навички планування часу, його ефективне використання; дотримання режиму дня; гармонійне поєднання роботи, навчання, дозвілля та відпочинку);
- *цілеспрямованість* (прагнення до досягнення життєвих цілей; свідоме та активне спрямування зусиль для реалізації поставлених завдань; бачення кінцевого результату; вибудовування стратегій і тактик для його досягнення; особиста зацікавленість у результатах; вміння долати труднощі та перепони; оптимізм; націленість на успішний результат; принциповість) (діаграма 5).



Діаграма 5. Особистісні якості, необхідні для здорового способу життя

Висновки. Як свідчать результати проведеного дослідження, одним із пріоритетних завдань виховання майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту є формування прагнення до здорового способу життя та наявність відповідних ключових характеристик кожної зі складових здоров'я (фізичного, психічного, духовного, соціального).

Такими особистісними якостями визначено відповідальність, як усвідомлене ставлення до обов'язків, вимог та соціальних завдань; комунікативність як необхідне вміння знаходити спільну мову з іншими людьми та будувати взаємини; емоційна стійкість як здатність ефективно реагувати на негативні виклики та ситуації, вибудовування власної стратегії поведінки; саморегуляція як вміння відслідковувати власні емоційні стани та реакції, протистояти негативним факторам, приводити себе у гармонійний ресурсний стан, необхідний для успішного життєздійснення; наполегливість як готовність до подолання зовнішніх та внутрішніх перешкод та труднощів; дисциплінованість як дотримання соціальних норм та вимог без нагадування, контролю та зовнішнього тиску, здатність самостійно дотримуватися визначених правил; ініціативність як готовність до ефективних дій в творче ставлення до оточуючої дійсності; організованість як планування і впорядкування власної діяльності відповідно до визначених принципів та установок; цілеспрямованість як прагнення до досягнення життєвих цілей, свідоме та активне спрямування зусиль для самореалізації.

Наявність таких особистісних якостей майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту є запорукою для гармонійного розвитку та життєздійснення.

Перспективи подальших досліджень. Робота з формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту має бути науково обґрунтованою і спрямованою на усвідомлення молоддю цінності власного і громадського здоров'я як ресурсу життя окремої людини, так і країни в цілому. Для реалізації поставленого завдання необхідним є створення умов щодо запобігання небезпечної поведінки, вироблення умінь та навичок здорового способу життя тощо.

Література

1. Касіч Н. П. (2020). Виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності: дис. ...канд. пед. наук. Інститут проблем виховання НАПН України, Київ.
2. Мельничук І. М., Сапіжак М. І. Мотивація формування здорового способу життя серед різних категорій населення. *Медсестринство*. 2014. № 2. С. 36–40.
3. Ратинська І. В. (2019). *Виховання моральної відповідальності студентів у позааудиторній діяльності*. (Дис. канд. пед. наук). Інститут проблем виховання. Київ.
4. Хлус Н. О. Здоровий спосіб життя майбутніх вихователів як умова успішної міжособистісної професійної взаємодії. – Режим доступу: <https://www.sworld.com.ua/simpoz9/50.pdf>.
5. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». – Режим доступу: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/963a/98>
6. Biktagirova G. F., Kasimova R. Sh. (2015). Development of University Students' Creative Abilities. *Review of European studies*, 7(5), 101-107
7. Ozen, H. (2016). Determining the Factors of Social Phobia Levels of University Students: A Logistic Regression Analysis. *Educational Process: International Journal*, 5(1), 38-53.

Reference

1. Kasich N. P. (2020). *Vykhovannia tsilespryamovanosti starshykh pidlitkiv u fizkulturno-ozdorovchii diialnosti: dys. ...kand. ped. nauk. Instytut problem vykhovannia NAPN Ukrainy, Kyiv.*

2. Melnychuk I. M., Sapizhak M. I. Motyvatsiia formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia sered riznykh katehori naselennia. Medsestrynstvo. 2014. № 2. S. 36–40.
3. Ratynska I. V. (2019). Vykhovannia moralnoi vidpovidalnosti studentiv u pozaaudytornii diialnosti. (Dys. kand.ped.nauk). Instytut problem vykhovannia. Kyiv.
4. Khlus N. O. Zdorovi sposib zhyttia maibutnikh vykhovateliv yak umova uspishnoi mizhosobystisnoi profesiinoi vzaiemodii. – Rezhym dostupu: <https://www.sworld.com.ua/simpoz9/50.pdf>.
5. Tsilova kompleksna prohrama «Fizyczne vykhovannia – zdorov'ia natsii». – Rezhym dostupu: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/963a/98>
6. Biktagirova G. F., Kasimova R. Sh. (2015). Development of University Students' Creative Abilities. Review of European studies, 7(5), 101-107
7. Ozen, H. (2016). Determining the Factors of Social Phobia Levels of University Students: A Logistic Regression Analysis. Educational Process: International Journal, 5(1), 38-53.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).31

УДК: 796.062.4:355.237.3

Романчук С.В.

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
Одеров А.М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
Бабич М.О.

аспірант Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського
Климович В.Б.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
Мандюк А.Б.

доктор педагогічних наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри теорії та методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського
Яровий М.В.

заступник начальника кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба
Полтавець А.І.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

ВПЛИВ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ НА РОЗВИТОК ТА ПІДВИЩЕННЯ ШВИДКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-АРТИЛЕРІСТІВ

Науково-технічний прогрес у військовій сфері вимагає від Збройних Сил постійного удосконалення озброєння і бойової техніки, збільшує вимоги до бойової майстерності, фізичної та психічної підготовленості військовослужбовців, до підготовки висококваліфікованих офіцерських кадрів.

Використання засобів спортивного орієнтування може стати додатковим компонентом у формуванні якостей, необхідних для кращого формування навичок із вправ військово-прикладного характеру, особливо, що стосується розвитку вольових якостей, удосконалення фізичної та психологічної готовності військовослужбовців.

Спортивне орієнтування належить до видів спорту, які поєднують в собі як тривалі та інтенсивні фізичні, так і розумові навантаження. Воно призводить у рух не тільки опорно-руховий апарат, а й активізує діяльність Центральної нервової системи. Тому спеціальними якостями орієнтувальника є витривалість, спритність, координація та швидкість реакції, концентрація уваги, креативне мислення, вольові якості, такі як рішучість, емоційна стійкість, що є важливим для військовослужбовців, які виконують бойові завдання в умовах сучасної війни.

Таким чином, з метою підвищення ефективності виконання завдань військово-професійної діяльності, оперативності виконання оперативних завдань військовослужбовцями необхідна висока швидкість та злагодженість. У статті розглядається спосіб підвищення швидкісних характеристик фахівців артилерійської розвідки, шляхом використання елементів підготовки спортсменів-орієнтувальників.

Ключові слова: спортивне орієнтування, військовослужбовців, артилерійська розвідка, бойова підготовка, військово-професійна діяльність.

Romanchuk S., Oderov A., Babych M., Klymovych V., Mandiuk A., Iarovy M., Poltaets A. The influence of