

О.І.Смакула, І.Долженко

ТЕОРЕТИЧНІ І ПСИХОЛОГО-ВАЛЕОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ

В сучасних складних і сповнених суперечностями процесах, які викликані сьогоденням залишається проблема гармонійного розвитку студентської молоді, формування інтелектуально і фізично розвинутої особистості, яка зазначається в Національній доктрині розвитку освіти є головною метою і ключовим показником на сучасному етапі розвитку суспільства.

Найбільш яскравою ілюстрацією глибини соціальних проблем перехідного суспільства є рівень здоров'я і тривалості життя людини, що значною мірою визначається способом життя та його рівнем.

В аспекті теорії і методики фізичного виховання, психології, педагогіки є формування та зміцнення здоров'я студентства засобами фізичної культури і спорту, що означає перш за все наявність усвідомленої чи неусвідомленої установки на зміну старого змісту і форм навчання у вищому навчальному закладі.

Зростаючі об'єктивні вимоги до адаптаційних можливостей організму зумовили його цілковите виснаження; на черзі - відновлення психофізичних функцій органів і систем організму, без чого стане у найближчий час неможливим не лише розвиток суспільства, але й життя людини. Досить згадати медичні та соціологічні дані про середню тривалість життя людини, рівень здоров'я працездатного населення, кількість здорових дітей серед новонароджених, ріст захворюваності серед студентів за період навчання та песимістичні прогнози медичної статистики на недалеке майбутнє.

Отже, мова йде не лише про необхідність покращення адаптації особистості до змін умов життя та підвищення резистентності організму до постійного ускладнення ситуації існування (тобто, кількісні зміни), але й про елементарне виживання людини в сучасному світі.

Це вкотре актуалізує проблему збереження, зміцнення та, при необхідності, відновлення здоров'я людини і забезпечення її оптимального самопочуття.

Серед факторів, що його підтримують, називаються різні, хоча, об'єктивно, рівень здоров'я співвідноситься з рівнем і способом життя особистості, її фізичним розвитком та медичними показниками.

У наш час на перший план виходить єдиний, але дуже важливий, суб'єктивний чинник збереження здоров'я – здоровий спосіб життя людини. Під здоровим способом життя розуміють активну діяльність особистості, спрямовану на збереження і покращення здоров'я людини різними рекреаційними та реабілітаційними засобами, удосконалення

резервних можливостей організму, забезпечуючи успішне виконання людиною її соціальних, професійних функцій, незалежно від ситуації [3].

Основною метою валеологічної освіти в Україні є – збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді шляхом формування валеологічного світогляду, виховання свідомого та дайливого ставлення до власного здоров'я, як головної умови реалізації творчого і фізичного потенціалу особистості. Серед різноманітних форм організації валеологічної освіти в загальноосвітніх навчальних закладах особливе місце займають заняття з фізичної культури. Викладач за допомогою всіх форм навчальної роботи повинен закласти фундамент фізичної культури та вказати студентові шляхи оволодіння знаннями, навичками й уміннями необхідними для забезпечення здорового способу життя.

Доцільно зауважити, що в Україні прийнято значну кількість державних документів і законів, які регламентують діяльність у галузі фізичного виховання в країні. Вони орієнтовані на розвиток, удосконалення системи фізичного виховання молоді. Досить згадати базові положення Концепції національного виховання: базову навчальну програму для вищих закладів освіти України "Фізичне виховання", цільову комплексну програму "Фізичне виховання – здоров'я нації", Комплексну програму «Репродуктивне здоров'я нації».

Актуальність обраної для дослідження теми визначається і значною мірою її новизни в науці, однак різні окремі її аспекти та дотичні до неї проблеми уже ставилися теорією фізичного виховання і спорту, наукова розробка якої особливо активізувалася в Україні за останнє десятиріччя і представлена такими вченими, як В.М.Платонов, Б.М.Шиян, О.С.Куц, А.Д.Новіков, Л.П.Матвеев, В.Є.Ігнатєв..

Об'єднавчим моментом можна вважати валеологічні та психологічні аспекти фізичного виховання, які також достатньо вивчені в сучасній науково-методичній літературі, зокрема, варто згадати таких учених-теоретиків здорового способу життя, як М.О.Амосов, В.І.Дубровський, Є.В.Биков, В.І.Хари-тонов, а також науковців, які аналізують специфічні аспекти співвідношення здоров'я і фізичного та психологічного виховання у студентському віці: А.В. Ляхович, В.І. Лях, Ю.В. Сисоєв, В.А. Семиченко, Є.С. Барбіна та ін.

Слід зазначити, що сучасне фізичне виховання у ВНЗ спирається на теоретичні, психологічні уявлення щодо методики й організації фізичної підготовки

студентів. Як зазначають науковці, повинна бути одна загальнонаукова концепція управління розвитком фізичних можливостей людини. Сила, швидкість, витривалість, високий рівень працездатності можуть бути придбані шляхом ефекту організованого цілеспрямованого процесу адаптації організму молодшої людини до фізичних навантажень певного змісту, обсягу й інтенсивності.

Отже, очевидна проблема фізичного виховання у ВНЗ і в науці виявляється в тому, що теорія фізичного виховання вивчає в основному фізичні особливості особистості – "тіловиховання", практично упускаючи з уваги проблему, теоретично проаналізовану і підготовлену до практичного застосування у теорії фізичного виховання психологічною наукою – "проблему душі (психіки)", тоді як з урахуванням того, що людська індивідуальність - психофізична й соціальна система, необхідне об'єднання фізичних (фізіологічних), валеологічних та психологічних досліджень, що обґрунтовує актуальність нашої роботи.

З огляду на вищезазначене, особливого значення набуває концепція особистісно-орієнтованого фізичного виховання, що декларує можливість істотного впливу на формування у студентів прагнення до фізичного, психологічного самовдосконалення і здорового способу життя.

Мета даної роботи – проаналізувати основні теоретико-психологічні та валеологічні аспекти організації процесу фізичного виховання у ВНЗ як найважливішого засобу забезпечення здорового способу життя особистості.

За даними ознаками фізичне виховання як навчальна дисципліна повинна об'єднувати ці навчальні моделі, теоретичні (валеологічного характеру) знання про фізичну культуру і спорт як засіб збереження та підтримання здорового способу життя.

Фізична культура у виші реалізується у таких формах, як фізичне виховання (пов'язане із засвоєнням фізичних і духовних сил людини), спорт (іх удосконаленням), фізична рекреація (підтримування) і рухова реабілітація.

Крім того, програма з фізичного виховання має бути особистісно та індивідуально орієнтованою, бачити перед собою не суб'єкт навчання, а реального студента, як самобутню індивідуальність з власними цілями і мотивами, способами дій, які досі практично не включалися в нормативну діяльність, регламентовану вузівською програмою, оскільки навчання - діяльність дуже індивідуальна, що залежить від індивідуальності студента. Головним при створенні нової програми з фізичного виховання мають стати інтереси й особливості тих, для кого вона розробляється.

Тому метою програми має бути не задача певних нормативів, однакових для всіх, без урахування

індивідуальних особливостей особистості, що призводить не до розвитку, а лише до зрівнялівки, а покращення рівня психофізичного розвитку індивідуальності, що забезпечить їй відповідний рівень здоров'я, резистентність до захворювань та інших негативних впливів, й адекватну можливість самореалізації, а також формування здорового способу життя.

Враховуючи, що зміст семестрової оцінки виставляється за фізичне виховання і не відображає яку саме користь принесло студентові систематичне відвідування занять з фізичного виховання, ми пропонуємо систему модульної оцінки впливу фізичного виховання на функціональний і руховий стан організму в кожному семестрі. Цей підхід спирається перш за все на інтереси особистості студента, необхідність допомогти йому щодо розкриття індивідуального потенціалу, навчання спостерігати й оцінювати внутрішні резерви здоров'я фізичного і психічного стану. Модульна система «Перевір себе» створює передумови позитивного ставлення до фізичної культури як основи здорового способу життя і дозволяє під керівництвом викладача, а в подальшому – самостійно, корегувати свої фізичні здібності.

Нами було встановлено, що використання запропонованої системи «Перевір себе» об'єктивно сприяє:

- розвиткові особистого інтересу кожного студента до перевірки своєї фізичної підготовки під впливом занять фізичними вправами в кінці семестру, в кінці навчального року;

- ініціативності студентів щодо прийняття самостійних рішень і оптимізації вибору засобів, методів фізичної культури з метою покращення стану здоров'я;

- стимулюванню задоволення природної потреби кожного студента до фізичної активності.

Отже, адекватне виконання безпосередньої програми фізичного виховання за період навчання у виші є одночасною екстраполяцією її на майбутнє життя і долю особистості - перетворюється на засіб досягнення програми-максимум, опосередкованої професією людини, даючи можливість їй реалізувати свої життєві та професійні здібності й амбіції.

Таким чином, у програмі ВНЗ з фізичного виховання структурно можна виділити два етапи фізичного виховання - безпосередній, що здійснюється у вищому навчальному закладі і реалізує конкретні цілі та завдання з фізичного виховання; та перспективний, пролонгованої дії, що ставить за мету підготовку особистості (фізичну, функціональну, психологічну та валеологічну) до самореалізації в житті шляхом формування в неї потреби здорового способу життя та усвідомлення ролі фізичного виховання в її задоволенні та підтриманні оптимального функціонального стану

організму. Студенти повинні засвоїти принципи і правила складання та методіку організації оздоровчого тренування; ознайомитися з його основними засобами, оздоровчими програмами та системами; оволодіти навичками самоконтролю.

Зауважимо, мова йде не про більшу важливість одного етапу програми, ніж іншого: другий неможливий без першого, тоді як перший, безпосередній, втрачає сенс при відсутності перспективи другого. Тому саме об'єднання даних етапів створює цілісну систему фізичного виховання у вузі.

Висновки:

- фізичне виховання у вищому навчальному закладі та програмно-нормативні документи з даної дисципліни повинні бути особистісно-індивідуально орієнтованими; ґрунтуватися на вільному виборі студентами форми реалізації індивідуальної потреби в руховій активності;

- поряд з розвивальною, валеологічною та оздоровчою функціями фізичного виховання у вищому навчальному закладі на одне з перших місць виходить функція психофізичної релаксації та рекреації студентів;

- у процесі фізичного виховання необхідно навчати студентів використовувати науково-

методичні знання з метою розробки та реалізації індивідуальних оздоровчо-тренувальних програм; формувати у студентів знання для вирішення практичних питань організації самостійних оздоровчо-тренувальних занять;

- поглибити знання та вміння діагностики фізичного стану студентів, визначення мети, завдань та мотивів здорового способу життя, засобів їх реалізації та дозування фізичного навантаження відповідно до індивідуальних особливостей людини;

- у процесі фізичного виховання необхідно враховувати значення психологічного фактора;

- державні тести з фізичного виховання варто диференціювати за рівнями здоров'я та фізичного розвитку особистості, потребами індивідуальної підготовки у сфері фізичного виховання;

- фахівці з фізичного виховання в закладах освіти мають бути відповідно підготовленими для адекватної реалізації програми, основних цілей і завдань з фізичного виховання; лише відповідно підготовлений викладач фізичної культури в змозі реалізувати систему фізичного виховання та орієнтувати учнів на здоровий спосіб життя.

Перспективи подальших досліджень бачимо в ретельному теоретичному та експериментальному аналізі висвітленої в роботі проблеми.

ЛІТЕРАТУРА

1. Круцевич Т., Петровський В. Физическое воспитание как социальное явление. – Наука олимпийском спорте. - 2001. - № 3. - Спецвыпуск "Спорт для всех". - С. 3-15.

2. Ольхова Т.Г. Опыт интегративного похода к спортивно-гуманистическому воспитанию студентов. - Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 1.

3. Семиченко В.А., Барбіна Є.С. Ідеї інтеграції

системності і цілісності в теорії і практиці вищої школи. – К., 1996

4. Торохова Е.И. Валеология: Словарь-справочник. — М.: Флинта: Наука, 2002. — 344 с.

5. Якиманская И. С. Требования к учебным программам, ориентированным на личностное развитие школьников. - Вопр. психологии. — 1994. - №2. - С.64-72.

Подано до редакції 12.03.08

РЕЗЮМЕ

В статті розглядаються проблеми і шляхи вирішення теоретичних і психолого-валеологічних проблем викладання фізичного виховання у ВНЗ. Особливу увагу приділено концепції особистісно-

орієнтованого фізичного виховання, що декларує можливість впливу на формування у студентів прагнення до фізичного, психологічного самовдосконалення і здорового способу життя.

Ключові слова: фізичне виховання, навчальний процес, психолого-валеологічні аспекти

РЕЗЮМЕ

В статье рассматриваются проблемы и пути решения теоретических и психолого-валеологических проблем преподавания физического воспитания в вузе. Особенное внимание уделено концепции личностно-

ориентированного физического воспитания, которое декларирует возможность влияния на формирование у студентов стремления к физическому, психологическому самоусовершенствованию и здоровому образу жизни.

Ключевые слова: физическое воспитание, учебный процесс, психолого-валеологические аспекты

SUMMARY

The article demonstrates some ways of solving theoretical and psycho-valeological problems of physical education in higher school. Particular attention is paid to the concept of person-oriented physical education declaring a

education in higher school. Particular attention is paid to the concept of person-oriented physical education declaring a

possibility of influence on formation of striving for students.
psychological self-perfection and healthy life-style of

Keywords: physical education, educational process, psycho-valeological aspects.
