

надовго залишаються позбавленими активних занять фізичними вправами або, в кращому випадку, отримують невелику, яка далеко не задовольняє потреби організму, „дозу” фізичних навантажень [3]. Молодому поколінню особливо необхідна рухова активність, причому не тільки в освітній – для повноцінного розвитку та оволодіння майбутньою професією, - але і в лікувально-профілактичних цілях, для збереження та зміцнення здоров'я порушеного перенесеною хворобою. Студенти, що відносяться за медичними показниками до спеціальних груп, звичайно, займаються за окремими розробленими програмами та методиками.

Процес фізичного виховання ослаблених хворобою студентів дуже складний. Багато студентів виявляють пасивність та інертність у справі покращення власного здоров'я.

Для того, щоб запровадити найбільш ефективний процес фізичного виховання студентів, віднесених до спеціальних медичних груп, потрібно чітко сформулювати завдання, які при цьому необхідно вирішити. Основні завдання занять фізичної культури студентів спеціальної медичної групи наступні: зміцнення здоров'я, загартовування організму і підвищення рівня працездатності; оволодіння руховими уміннями та навичками; відновлення функцій організму, компенсація окремих втрачених функцій; прищеплення знань і навичок у використанні засобів фізичного виховання у режимі навчальних занять, праці та відпочинку; набуття студентами навичок в організації і проведенні ранкової гігієнічної гімнастики, навичок професійно-прикладної фізичної підготовки та самостійних занять фізичними вправами [2].

Заняття, побудовані за окремими програмами при оптимальному навантаженні на кожного студента, зміцнюють студентів фізично, виховують в них основні рухові якості, заповнюють прогалини в їх фізичному розвитку. Враховуючи зниження рівня життя, погіршення екологічних умов, скорочення медичних і соціальних державних програм, проблеми фізичного здоров'я сучасної молоді постають надзвичайно гостро. У загальному комплексі заходів, які позитивно впливають на рівень здоров'я сучасного студентства, першочергового значення набуває здоровий спосіб життя. І найважливішу роль у його формуванні відіграють самі студенти. Проте для того, щоб молоді люди прагнули самовдосконалюватись, їх потрібно спрямувати. Студентська молодь не дотримується здорового способу життя часто тому, що не володіє достатніми знаннями з фізичної культури та навичками. Тому найважливішим завданням фізичного виховання є формування у студентів такої системи поглядів на життя, за якої здоров'я було б найважливішою цінністю. Лише усвідомлена турбота про власне здоров'я в комплексі з дозованим фізичним навантаженням забезпечить максимальний ефект [5]. На заняттях з фізичного виховання слід проводити пропагандистську роботу. Основною метою пропаганди здорового способу життя є: знайомство з основами здорового способу життя, формування позитивної мотивації щодо здорового способу життя, культури здоров'я; профілактика шкідливих звичок. Важливим є те, щоб навчання здоровому способу життя носило системний характер і сприяло гармонійному розвитку психофізичних здібностей молоді.

ВИСНОВКИ. Сьогодні успішне оволодіння вищою освітою можливе лише за умови достатньо високого рівня здоров'я. Тому врахування особливостей способу життя, зокрема фізичної активності, і позитивне ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності є важливим елементом організації здорового способу життя студентської молоді, особливо тих студентів, які мають певні відхилення в фізичному розвитку. Перебудова свідомості студентів, використання нових досягнень та методик, дозволяють докорінно змінити спосіб життя сучасної молоді. Основою формування здорового способу життя та культури дозволяють є формування ціннісних орієнтирів студентів на збереження здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вржесневський І.І. Теоретико-методичні аспекти проведення занять зі спеціальною медичною групою / І. Вржесневський, О. Давиденко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – №2 – 3. – 2002. – С. 53–55.
2. Dubovy A. D., zawacki V. I., Karp A. Ratio physica educationem alumni assignari ad salutem, ut specialis medicinae coetus, artem - Lutsk; Nadster, 1995
3. Kuznetsova O. V. et mentis et Corporis sanitatem, ut alumni cum low campester of corporalis idoneitatem – LBFC, 2005. – 22 s.
4. Formatio sanus alumni superioris educationis institutis. [Electronic resource] / Bublej.M. Obvius modum: http://osvita.EN/ schola/lessons_summary/lorem ipsum/38457
5. Формування здорового способу життя у студентської молоді. [Електронний ресурс] / Литвиненко О.М. Наукові праці. Випуск 146. Том 158. Режим доступу: <http://lib.chdu.edu.ua/pdf/naukpraci/pedagogika/2012/199-187-7/>

УДК: 796.011.3

Путилина Т.А., Кисельова Л.Е.
Южний Федеральний Университет, Ростов-на-Дону

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОМ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СТУДЕНТОВ

В работе анализируются современные исследования, указывающие на необходимость саморазвития рефлексивной самоорганизации, высокого уровня здоровья, а так же инновационного и творческого потенциала личности студента. Рассматриваются актуальные направления развития кинезиологии и перспективы применения кинезиологического подхода в процессе физкультурно-спортивного самосовершенствования студентов.

Ключевые слова: кинезиологический подход, физкультурно-спортивное самосовершенствование, движение.

Путилина Т.А., Кисельова Л.Е. Кінезіологічний підхід у фізкультурно - спортивного самовдосконалення студентів. У роботі аналізуються сучасні дослідження, що вказують на необхідність саморозвитку рефлексивної самоорганізації, високого рівня здоров'я, а так само інноваційного та творчого потенціалу особистості студента.

Розглядаються актуальні напрямки розвитку кінезіології та перспективи застосування кінезіологічного підходу у процесі фізкультурно-спортивного самовдосконалення студентів. **Ключові слова:** кінезіологічний підхід, фізкультурно-спортивне самовдосконалення, рух.

Putilina TA., Kiseleva LE. Kinesiological approach in physical self-improvement -sport students. The paper analyzes the modern research, pointing at the need for development of self-reflexive self-organization, the high level of health, as well as the innovative and creative potential of the students personality. Topical areas of development and prospects of kinesiology kinesiology and approach in physical education and sports students self-improvement are researched.

The article presents an overview of scientific - methodological literature in the context of innovative approaches of physical training and sports perfection of students. The modern kinesiological components of medical and educational direction of self-education. Substantiates the interdependence of physical activity and cognitive sphere, to enhance the effectiveness of the process of self-improvement in the field of physical culture. The suppositions were serious theoretical and experimental validation. To determine the formation of physical fitness improvement among the respondents was carried out diagnostics of motor mode and diet of students, with the help of a questionnaire autoanything healthy individuals were studied "kinesiology maturity" of students.

The conclusions about necessity of application of the results of research in sports and recreation activities with students, in the training of specialists in physical culture and sports and other recreation activities among the population.

Keywords: kinesiological approach, athletic and sports self-improvement movement.

Актуальность работы определяется необходимостью решения проблем физкультурно – спортивного самосовершенствования студентов на основе инновационных подходов и технологий. Обзор методической литературы в контексте инновационных подходов физкультурно – спортивного самосовершенствования студентов указывает на то, что исследуемая нами тема рассматривается с различных сторон.

Кинезиологический подход в контексте физкультурно-спортивного образования студентов формируется на метапредметном научном знании о движении и двигательной деятельности человека. Понятие кинезиологии включает в себя духовное начало телесной, физической активности человека. Наиболее изученным и перспективным подходом к решению проблемы физкультурно – спортивного самосовершенствования является интегративный подход, отражающий современные научные знания по изучению организма человека.

Выдвинутые положения прошли серьёзную теоретическую и экспериментальную проверку со стороны учёных естественных наук и педагогов-практиков. Отечественными исследователями вопросов физического воспитания накоплен огромный опыт в изучении проблемы значимости двигательной деятельности в образовательном процессе. К. Д. Ушинский, сформировал антропологический принцип кинезиологии, через обращение к человеческому в человеке. П. Ф. Лесгафт обосновал целостность и неделимость духовной и физической составляющей человека, единство умственного, нравственного и биологического в развитии человека.

В. К. Бальсевич указывает, что кинезиология в полной мере отражает интегративную область научного знания о двигательной деятельности индивидуума и обеспечивающие её морфологические, функциональные и биомеханические системы, а так же методы их развития и самосовершенствования. Отсюда формируются следующие принципы кинезиологии: детерминации; адекватности и фазового акцента [1].

В 70-х гг. XX в. в США был разработан метод «Образовательная кинезиология», применяемый для улучшения способности к обучению. Данная методика была основана на физических упражнениях, взятых из восточных гимнастик и йоги, в сочетании с точечным массажем для улучшения мозговой деятельности. С недавнего времени метод «Образовательная кинезиология» используется и в педагогической практике России. Отечественный кинезиолог Х. Х. Гросс к этому методу относит комплекс простых физических упражнений, которые воздействуют на головной мозг, стимулируют потоки информации между отдельными его участками и заставляют оба полушария работать одновременно и согласованно [2]. В процессе занятий по этой системе обучаемый получает знание о самом себе, о собственных проблемах, о том, как компенсировать последствия перенесенного стресса. С помощью специальных упражнений организм воздействует на все процессы, балансирует взаимосвязь интеллекта и физического тела. При выполнении студентами запрограммированных упражнений возможно и необходимо не только логическое, но и образное, и чувственное самосовершенствование. Таким образом, в процессе образования обучаемому необходимо сообщить и дать почувствовать: что он должен делать (на этой информации основывается логический самоконтроль) и что он будет ощущать при правильном выполнении двигательного действия. Так в сознании студента складываются воедино смысловой, зрительный и кинестетический образы двигательного действия.

Вызывает интерес инновационный подход О.Ф. Жукова, где автор опирается на саморазвитие личности, как потенциал развития личности, целостность физически-духовного единства. А ведущей идеей и целью его работы становится самостоятельное изучение и углубленное приобретение культурологических компетенций.

В своих работах В.Б. Коренберг представляет кинезиологию как органично интегрирующую в одну науку биомеханику, педагогику, психологию и т.д. Кинезиологический подход Н.А. Бернштейна основывается на теории уровневого построения движения. Исследования П.К. Анохина, посвящённые изучению кинезиологии, опираются на управление функциональными системами организма. В рамках социокультурной теории двигательной деятельности индивидуума. Д.Д. Донской и С.В. Дмитриев рассматривают двигательную деятельность человека как системообразующее основание психики и культуры [3].

Инновационные подходы к саморазвитию представленные в исследованиях Ю.Ф. Курамшина [4] и В.С. Попова [6], отражают мнение, что для создания личности способной преодолевать трудности, развивать волю, выживать,

саморазвиваться и достигать успеха, победы, прежде всего над собой, требуется целевая установка и приобщение к ценностям спортивной культуры.

Таким образом, философами и педагогами-классиками была обоснована взаимозависимость физической деятельности и когнитивной сферы, что способствовало повышению эффективности процесса самосовершенствования в области физической культуры.

Накопленные в теории и практике знания о кинезиологическом подходе в образовании создают реальные предпосылки его использования в процессе формирования самосовершенствовании студентов в физкультурно-спортивной деятельности.

Для изучения данной проблемы мы провели ряд исследований. В эксперименте приняли участие 200 студентов ЮФУ. Анализ результатов медицинского осмотра студентов университета показал, что 20-25% обучающихся имеют отклонения в состоянии здоровья и относятся к специальной медицинской группе. В результате эксперимента было выявлено, что менее 20 % студентов (кроме АФКиС) ранее посещали спортивные секции. В период обучения в вузе лишь 11,3% девушек и 15,8 % юношей регулярно уделяют время спортивным занятиям.

Для изучения сформированности физкультурно-оздоровительного самосовершенствования обучающихся, студентам был предложен аутоаналитический опросник здоровой личности (рис. 1).

Результаты исследований указывают на то, что у 60% испытуемых наблюдается «умеренная зрелость», с потенциалом для самосовершенствования, 29% респондентов имеют начальную стадию «зрелости», с необходимостью работы над собой, и лишь 11% студентов продемонстрировали «уверенную зрелость». По окончании эксперимента показатели «умеренной зрелости» сохранились только у 38 % испытуемых. Начальная стадия «зрелости» наблюдалась всего у 2% респондентов. Количество студентов, имеющих «уверенную зрелость» увеличилось до 60%.

Так же, в ходе исследования было выявлено, что большинство испытуемых не знают калорийности употребляемой еды, и не обращают внимания на это. В начале эксперимента результаты тестирования указали, что 48% опрошенных должны полностью изменить свой стиль жизни. Внести частичные коррективы в режим питания и тренировок – необходимо 30% респондентов.

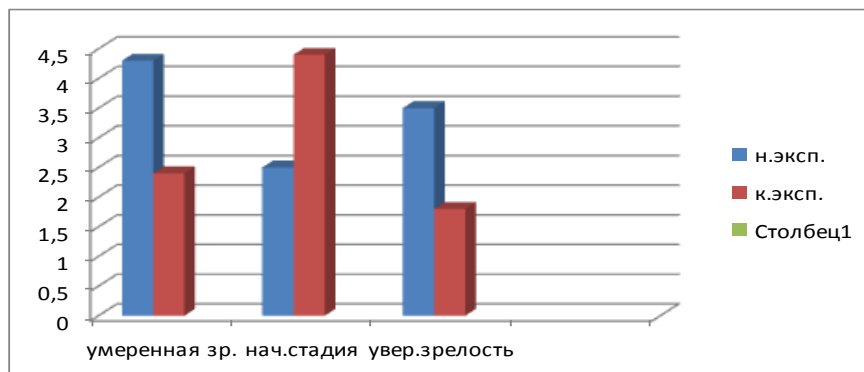


Рис. 1. Аутоаналитический опросник здоровой личности.

Самостоятельно могут изменить режим и рацион питания 22% студентов - имеющие сильную волю. В конце исследования результаты диагностики стиля жизни указывают на положительные изменения в отношении студентов к своему двигательному режиму и рациону питания: полностью изменить режим и рацион питания необходимо уже лишь 12%, частично изменить- 23% и соблюдать достигнутый - 65% респондентов (рис. 2).

Проведенная комплексная диагностика стиля жизни с помощью специальных анкет (В.А. Ананьев) продемонстрировала отсутствие знаний, практических умений и навыков по формированию основных составляющих физкультурно-спортивного самосовершенствования у большинства испытуемых. В ходе исследования выявлено, что развитие кинезиологического подхода берёт истоки в эпохе античности. Процесс их развития проходил в общецивилизационном контексте, испытывая влияние как физкультурных традиций народов разных стран, так и достижений передовой просветительской мысли за рубежом.

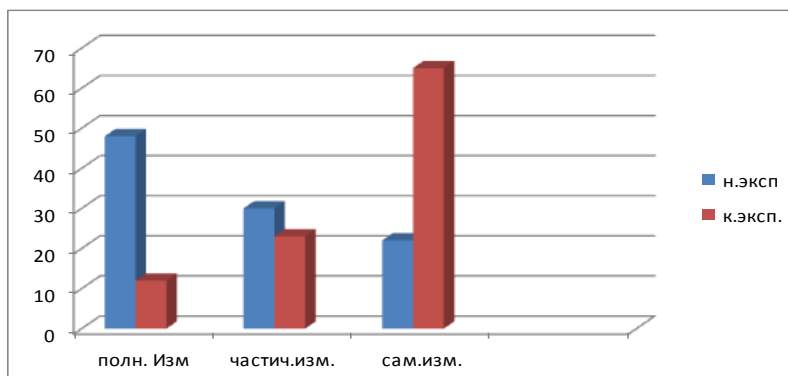


Рис.2. Диагностика двигательного режима и режима питания студентов.

Современной основой самообразования становятся развитие медицинского и образовательного направления кинезиологии. Кинезиологический подход в образовании, основывается на естественных физических движениях и физиологической взаимозависимости двигательной и речемыслительной деятельности, физиологии, биомеханики, гигиены. Данные инновационные методы, построенные на знаниях о мышечном чувстве и его связи с мыслями и эмоциями человека, его психоземональным состоянием, позволяют использовать их в процессе формирования физкультурно-спортивного самосовершенствования студентов.

Выводы. «Физкультурно-спортивное самосовершенствование» является фундаментом для оптимального сочетания способов, приемов и средств, с помощью которых человек может сознательно самосовершенствоваться для укрепления и сохранения здоровья. При этом ведущими элементами физкультурно-спортивного самосовершенствования на основе кинезиологического подхода студентов становятся:

- ценностно-мотивационные стратегии и установки, позволяющие определить физкультурно-спортивное самосовершенствование как важнейший механизм для сохранения и укрепления здоровья;
- единство средств деятельности как знания, навыки и умения по реализации физкультурно-спортивного самосовершенствования;
- выполнение действий необходимых для удовлетворения биологических потребностей в двигательной активности и питании.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОВЕДЕННОГО ИССЛЕДОВАНИЯ по формированию физкультурно-спортивного самосовершенствования подтвердили справедливость выдвинутой гипотезы и дают основание о необходимости применения их в физкультурно-оздоровительной работе со студентами, в подготовке специалистов по физической культуре и спорту и других видах оздоровительной работы среди населения.

Авторы считают, что полученные в ходе эксперимента выводы не претендуют на единственно верное решение данной проблемы. Перспективными могут стать вопросы более широкого дидактического оснащения и внедрения технологий формирования здорового стиля жизни в практику физического воспитания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека /В. К. Бальсевич. - М. Теория и практика физической культуры, 2000. - С. 275
2. ГроссХ. Х. Педагогическая кинезиология - новое направление в спортивной подготовке и биомеханике / Х. Х. Гросс // Теория и практика физ. культуры. - 1976. - № 11. - С. 9-13.
3. Загравская А.И. Кинезиологический подход как метанаучная основа физкультурно – спортивного самосовершенствования студентов/ А.А. Загравская // Теория и практика физ. культуры. - 2015. - №9. - С. 104.
4. Kuramshin, Yu. f. Sports of the higher achievements, their socio-cultural values and antivalues: the theoretical-methodological aspect. / Yu. F. Kuramshin. - SPb.: 2002.
5. Lapa .Y. 2015. Phusikal ActivitiLevels and Psychologikal Well-Being: Case Stubu of University Students/ Procedia – Social and Behavioralsciences, 186 : 739-743.
6. Popov, V. S. Cultural aspects of physical culture education / V. S. Popov, A. A., Yadykin // Innovative transformations in the sphere of physical culture, sports and tourism. Scientific papers of the XV Anniversary International scientific-practical Congress conference, Novomikhailovsky village. – 2012. – P. 154-157.

УДК

С. Ю. Путров
Національний педагогічний університет
імені М. П. Драгоманова
Г. Я. Іванова
Національний педагогічний університет
імені М. П. Драгоманова

ФІЛОСОФСЬКЕ ТРАКТУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНИХ, ЗДОРОВ'ЯРОЗВИВАЛЬНИХ І ЗДОРОВ'ЯСТИМУЛЮВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

У статті вказано, що здоров'яформувальні освітні технології можна розглядати і як технологічну основу здоров'яформувальної педагогіки – однієї з найперспективніших освітніх систем XXI століття, і як сукупність прийомів, форм і методів організації навчання школярів, без збитку для їх здоров'я, і як якісну характеристику будь-якої педагогічної технології за критерієм її взаємодії на здоров'я учнів і педагогів. Автор вказує, що здоров'ярозвивальні технології формуються саме зараз, оскільки наука про людину протягом XX століття зробила значний крок вперед за рахунок дослідження космічного середовища, екології, біології, антропології, відкриття нанотехнологій та інших наукових напрямків. У статті підкреслюється, що здоров'ястимулювальні технології або здоров'язбагачувальна діяльність розкриває свій зміст завдяки програмам спеціальної підготовки спортсменів і культуристів, що займаються по індивідуальним програмам, націлених на досягнення динамічного розвитку організму або широко розповсюдженому сьогодні фітнесу.

Ключові слова: філософське трактування, здоров'яформувальні, здоров'ярозвивальні і здоров'ястимулювальні технології.

Анотація. Путров С. Ю., Іванова Г. Я. *Философская трактовка здоровьесформирующих,*