

НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ І ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ФУНДАМЕНТАЛЬНОЇ ОСНОВИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ

У статті обґрунтовано науково-теоретичні і практичні засади модернізації змісту фізичного виховання як фундаментальної основи здоров'язбережувального навчання студентів вищих навчальних закладів різного професійного спрямування. Встановлено необхідність уніфікації змісту фізкультурно-оздоровчої освіти на основі вивчення життєвої практики і аналізу залишкових знань, вмінь і навичок щодо використання засобів фізичної культури випускниками вищих навчальних закладів – представниками різних професій.

Ключові слова: фундаменталізація, фізкультурно-оздоровча освіта, студенти, фізичне виховання, вищі початкові заклади різного професійного спрямування.

Постановка проблеми. В умовах сучасності здоров'я розглядають як багатовимірний феномен, що має гетерогенну структуру, яка поєднує якісно різні компоненти і відображає фундаментальні аспекти людського існування. Поняття "здоров'я" у нашій свідомості перетворюється в досить буденний, широко використовуваний термін, над змістом якого замислюватися щодня немає ніякої необхідності, що практично не стимулює до оцінки його значущості у повсякденному житті. Особливо це явище характерно для молоді, яка, як правило, не усвідомлює вагомості цього поняття і значущість засобів фізичного виховання для підтримки його рівня. У цьому – вся складність організації навчання здоров'язбереження в системі фізичного виховання студентів, яке є багатофункціональним, динамічним процесом і належить до сфер як навчання, так і виховання [1]. Такий факт зумовлює актуальність дослідження як науково-теоретичних так і практичних проблем, що існують на сьогодні у системі фізичного виховання вищої школи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізичному вихованню як засобу зміцнення здоров'я і підвищення природних даних, а також фізичної підготовленості молоді протягом усієї історії розвитку людства приділяли увагу багато мислителів, філософів, просвітителів, педагогів минулого і сьогодення. Вивчення історичного досвіду минулого і сьогодення в галузі фізкультурної освіти, його теоретичне узагальнення здійснили Є. Приступа, О. Півень, А. Цюць та інші. Медико-біологічні дослідження проводили М. Амосов, П. Анохін, Р. Басєвський, Л. Івашенко, А. Магльований; педагогічні – О. Дубогай, Б. Шиян та ін.

Питання загальної теорії людської діяльності висвітлено в наукових працях І. Павлова, І. Сеченова, Г. Костюка; розв'язанню проблем модернізації сучасної освіти присвячені наукові розробки І. Зязюна, О. Падалки, О. Пехоти, А. Нісімчука; засоби вдосконалення навчальної діяльності і психолого-педагогічних впливів розкрито в публікаціях В. Моляко, В. Давидова, Д. Мазохи, В. Безпалько; питанням здоров'язбереження на основі теорії і методики фізичного виховання присвячені праці О. Дубогай, О. Тимошенка, Е. Вільчковського, Д. Давиденка, Є. Приступи, М. Носка, Т. Круцевич, І. Медведєвої, Б. Шияна та ін. Виходячи з означеного, проблемі вдосконалення системи фізичного виховання молоді присвячені численні дослідження, однак більшість із них фокусуються лише на окремих питаннях.

Мета: обґрунтувати теоретико-методичні засади, окреслити передумови та означити необхідність уніфікації та фундаменталізації змісту загальної фізкультурно-оздоровчої освіти студентів. Для досягнення поставленої мети вирішувались **завдання:** здійснити аналітичний огляд науково-педагогічних джерел з проблеми дослідження в загальній і спеціальній психолого-педагогічній літературі; здійснити аналіз залишкових знань, умінь і навичок щодо використання засобів фізичної культури випускниками вищих навчальних закладів; виокремити шляхи вдосконалення системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів різного професійного спрямування.

Виклад основного матеріалу. Ринкова економіка нашої держави характеризується нестабільністю, наявністю кризових ситуацій, безробіттям, що створює такі життєві умови, які вимагають максимуму фізичного здоров'я у майбутніх випускників. Жорстка, а інколи і "нездорово" конкуренція випускників на ринку праці, залежність від бізнес-інтересів роботодавців, що вимагає від молодих людей психологічної стійкості, високої розумової і фізичної працездатності та неабиякої опірності організму до шкідливих впливів зовнішнього середовища [2].

Мотиви збереження здоров'я тісно пов'язані з руховою (трудовою) діяльністю, усім суспільним розвитком особистості і є потужним суб'єктивним чинником підвищення продуктивності праці. З огляду на це, педагогічний експеримент передбачав анонімне опитування випускників вищих навчальних закладів різного професійного спрямування та різного віку з метою пролонгованої оцінки ефективності процесу навчання здоров'язбереження в системі фізичного виховання. В експерименті взяли участь медики,

представники економічних і технічних спеціальностей та працівники сфери фізичної культури і спорту. Загалом на цьому етапі в дослідно-експериментальній роботі взяли участь 368 осіб віком від 25 до 50 років. Соціальна значущість і необхідність дослідження рівня залишкових знань, умінь і навичок з питань фізичної культури у випускників зі стажем роботи 5 років і більше пояснюється тим, що суспільні трансформації за період професійної діяльності могли вплинути на зміну їхніх ціннісних орієнтацій щодо необхідності здоров'язбереження [3].

Для виявлення та об'єктивізації більш вузького кола проблем, що існують на сьогодні в системі фізкультурно-оздоровчої освіти студентів вищих начальних закладів різного професійного спрямування, подальшого дослідження основних напрямів фундаменталізації вивчався практичний досвід випускників щодо використання засобів фізичної культури, їхня фізична активність; готовність кожної людини до самооцінки рівня здоров'я, а у зв'язку з цим і їх здатність впливати на власну працездатність; взаємозв'язок між рівнем здоров'язбережувальних знань, умінь і навичок, отриманих випускниками під час навчання у вищих навчальних закладах, та їхнім способом життя.

Вивчення практичного досвіду випускників щодо використання засобів фізичної культури, їхньої фізичної активності свідчить про те, що взагалі не займаються фізичною культурою і спортом 58,9% осіб, займаються фізкультурою 32,4% осіб, займаються спортом 8,7% осіб. Найбільша кількість з тих, хто не займається фізкультурою (34,0%), – це молоді люди 25–30 років, а найбільша кількість тих, хто займається (14,6%), – особи 31–40 років. Характерно, що представники технічних, економічних спеціальностей і медики є найменш активними у віці 25–30 років (відповідно 8,8; 8,9 і 3,8% осіб). Як це не парадоксально, випускники інститутів фізичної культури, які працюють за фахом, з віком стають менш активними щодо занять фізичними вправами (відсоток тих, хто займається, знизився від 11,3% осіб у віці 25–30 років до 5,3% осіб у віці 41–50 років).

Відрізняється фізична активність людей у святкові, вихідні та робочі дні, причому, на перший погляд, досить парадоксально. Якщо протягом робочого тижня жодної години для фізичного самовдосконалення не виділяють 22,2% осіб, то впродовж святкового тижня їх кількість становить 47,6%. Вибір форм фізкультурних занять людьми зводиться до 2–4 вправ, причому виконувати вони їх бажають не відходячи від робочого місця, а причиною для таких занять є загальний незадовільний стан, болі у хребті, головний біль та болі в суглобах (відповідно 55,1; 21,6; 12,5 та 10,8% осіб).

Як наслідок, свій рівень фізичного стану, фізичної підготовленості визнали як задовільний – 65,6% осіб, поганий – 25,1% осіб і лише 9,3% осіб – як добрий. Найбільша кількість тих, хто визнав свій рівень фізичного стану, фізичної підготовленості як поганий (10,4% осіб), – це люди найбільш працездатного віку, тобто 31–40 років.

Спонукають людей до занять фізичними вправами суспільні цінності, на що вказали 43,8% осіб, і це логічно, адже саме в суспільній праці людина інтегрує в життєву позицію різноманітний індивідуальний і соціальний досвід, а її духовна соціалізація, морально-психологічна підготовка до життя в сучасному суспільстві стає зараз однією з найважливіших функцій фізичної культури.

У профілактичну дію фізичних вправ вірять 94,1% осіб. Однак із 5,9% тих осіб, які висловлюють недовіру до корисності фізичних вправ на організм людини, 3,2% опитаних становлять медики. Більшість людей окреслюють значущість рекреаційного спрямування фізичних вправ. З них 10,3% осіб – це спеціалісти економічного профілю, 10,8% осіб – люди технічних спеціальностей, 9,7% осіб – працівники сфери фізичної культури та спорту. Характерно, що на лікувальний вплив фізичних вправ вказали лише 8,6% медиків.

Проблему оцінки здоров'я спеціалістами, які закінчили вищі навчальні заклади, ми розглядали в аксіологічному контексті, а саме аналізували їхню здатність сприймати цінності здоров'я з позиції мислення, мотивації до здорового способу життя на основі вивчення взаємозв'язку між характеристиками їх життєдіяльності, віку та специфікою професії. Отримані дані вказують на те, що більшість опитаних визнали свій рівень здоров'я як середній – 77,6% осіб, дуже хорошим вважають свій стан здоров'я 0,5% осіб (це працівники сфери фізичної культури і спорту віком 41–50 років), хорошим – 18% опитаних, а 3,9% опитаних нами осіб визначили його як поганий (це економісти і медики).

Стресові ситуації, що доводиться переживати людям, зумовлені специфікою їхньої професійної діяльності: відповідальність за життя людей провокує щотижня стреси у працівників сфери фізичної культури і спорту та медиків (відповідно 28,4 і 27,2% осіб); фінансова відповідальність – в економістів (25,9% осіб). Рідше стресові ситуації завдають шкоди представникам технічних спеціальностей (18,5% осіб).

На погане самопочуття через брак відпочинку вказують 50,3% осіб, причому з віком кількість людей, котрі мають такі скарги, зростає. На частий головний біль, брак сну та посилене серцебиття скаржаться, відповідно, 32,8; 14,2 і 2,7% опитаних. Найбільша кількість хронічних недуг, які спостерігаються в родичів опитаних нами осіб, – це серцево-судинні захворювання (59,6% осіб). З них: інфаркти – 31,7% осіб, стенокардія – 4,9% осіб, гіпертонія – 23,0% осіб. Кількість осіб, які не знають і ніколи не задумувалися про свої спадкові хвороби, становить 22,4% осіб. Випадки раптової смерті у віці до 50 років траплялися в 7,7% родичів опитаних. На цукровий діабет хворіли родичі 9,8% опитаних, а 0,5% осіб засвідчили, що вони не знають і не розуміють таких термінів.

Слід зазначити, що 50% опитаних нами осіб продемонстрували певний рівень необізнаності і не змогли вказати власних показників артеріального тиску, частоти серцевих скорочень, маси тіла та зросту. З

них 5,6% осіб – це працівники сфери фізичної культури і спорту, 19,0% осіб – економісти та 25,4% осіб – представники технічних спеціальностей.

Про когнітивну складову готовності людини керувати особистим здоров'ям можна судити за наявністю в неї обґрунтованого уявлення про суттєвість здорового способу життя; умінням оцінювати особистий рівень здоров'я і ступінь патологічних відхилень у власному організмі; спроможністю диференційовано впроваджувати засоби та методи фізичної культури певної спрямованості для своєчасного збереження здоров'я [5; 6].

Рівень залишкових знань, умінь і навичок щодо використання засобів фізичної культури вважають достатнім 38,9% опитаних, а 61,1% осіб визнали свій рівень знань, умінь і навичок недостатнім. Серед тих, хто вважає свій рівень знань, умінь і навичок достатнім для того, щоб підтримувати свій стан здоров'я, – 15,7% молодих людей віку 25–30 років, 11,4% людей у віці 31–40 років і 11,8% осіб – віку 41–50 років. Недостатнім цей рівень вважають 27,6% опитаних 25–30 років, 16,8% осіб – 31–40 років і 16,7% осіб – 41–50 років. Серед тих, хто вважає свої знання, уміння і навички щодо використання фізичних вправ недостатніми, найбільше економістів і техніків (відповідно 23,2 і 21,2% осіб). Окрім них, є медики (9,7% осіб), працівники сфери фізичної культури та спорту (5,4% осіб) і 1,6% осіб – це представники інших професій.

Як наслідок, аналіз даних щодо самооцінки людьми рівня здоров'язбережувальної компетентності вказує на те, що 65% осіб не вважають себе компетентними в питаннях збереження власного здоров'я. Серед них: 22,2% осіб – представники економічного фаху, 22,8% осіб – техніки, 11,2% осіб – медики, 8,7% осіб – працівники сфери фізичної культури і спорту, 0,1% осіб – представники інших спеціальностей. Компетентними в цих питаннях вважають себе 30% осіб. Це представники медичного фаху – 10,4% осіб, сфери фізичної культури і спорту – 10,1% осіб, економісти і техніки – відповідно 5,1 і 3,9% осіб та 0,5% осіб інших спеціальностей. Були і такі, хто не змогли оцінити рівень своєї здоров'язбережувальної компетентності, – це 5% опитаних.

Встановлено, що ціннісно-мотиваційні установки на здоров'язбереження не сприяють реальному практичному використанню розширеного рухового режиму колишніми випускниками в повсякденному житті, що вказує на їхній недостатній рівень переконань у потребі самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Узагальнивши дані, отримані на цьому етапі досліджень, можна констатувати, що основними причинами, які певною мірою не сприяють формуванню фізкультурної освіченості студентів вищих навчальних закладів різного професійного спрямування у процесі навчання здоров'язбереження, є: перевага практичних занять і слабкий теоретичний блок у методиці викладання фізичного виховання; спрямованість на вдосконалення фізичних якостей і розвитку рухового потенціалу, що нівелює і зменшує можливість формування методичних умінь[4].

Проведений нами математичний і статистичний аналіз отриманих результатів анкетування підтверджує відсутність взаємозв'язку між рівнем залишкових здоров'язбережувальних знань випускників і практичним використанням ними засобів фізичної культури у способі життя, тобто їхньою реальною фізичною активністю. Це підтверджують як числові значення критерію Пірсона $\chi_{\phi}^2 = 0,0018$, так і коефіцієнта Чупрова ($K_{\phi} = 0,008$), що є близькими до нуля.

Вищевикладений фактаж вказує на те, що на сьогодні навчання здоров'язбереження в системі фізичного виховання вимагає врахування всіх соціально-економічних і духовно-політичних процесів, а система фізкультурно-оздоровчої освіти студентів вищих навчальних закладів різного професійного спрямування потребує фундаменталізації змісту на основі глибокого філософсько-методологічного підґрунтя. Лише такий підхід сприятиме становленню та розвитку особистості студентів і забезпечить їх виключно найважливішими, ґрунтовними знаннями про життєдіяльність людини, уміннями збільшувати резервні можливості власного організму і сприятиме виникненню потреби у практичному використанні засобів фізичної культури для збереження свого здоров'я.

Висновок. У педагогічній системі вищих навчальних закладів різного професійного спрямування під фізкультурно-оздоровчою освітою розуміють безліч взаємопов'язаних структурних організаційних компонентів здоров'язбережувального навчання як основи фізичного виховання, об'єднаних єдиною навчальною ціллю – продовження років повноцінного фізіологічного та інтелектуального здорового життя людини. Однак у вищих навчальних закладах увагу зосереджено на вивченні студентами дисциплін, що визначатимуть у майбутньому їхню професійну фаховість.

Результативність процесу навчання здоров'язбереження залежить від реалізації організаційно-педагогічних умов, сутність яких полягає: у посиленні уваги у процесі фізичного виховання до світоглядних і соціальних проблем здоров'язбереження; переході від гонитви за високими спортивними результатами до фізкультурної освіченості студентів, від просто "збереження здоров'я" до "збереження здоров'я впродовж усього життя"; організації практичних занять із фізичного виховання на засадах валеологічної концепції фізичної підготовленості; створенні бази для формування методичних умінь здійснювати діагностичну, профілактичну, підтримуючу та корекційну здоров'язбережувальну діяльність; використанні засобів фізичної культури в ході вивчення психофізіологічних особливостей власного організму; переході від аналізу до синтезу і оптимізації власного способу життя; гнучкій системі контролю.

У процесі здоров'язбережувального навчання потрібно враховувати регламентованість, більш того, обмеженість часу практичних занять, відведеного на фізичне виховання у непрофільних вищих навчальних закладах, психологічні труднощі сприйняття студентами великого обсягу нових абстрактних понять і пропонувати лише той оптимум знань, умінь і навичок, який дозволить їм здійснювати позитивну якісну реалізацію засобів фізичної культури в повсякденному житті. Створити таке теоретико-методичне підґрунтя реально можливо на основі фундаменталізації змісту фізкультурно-оздоровчої освіти, головним завданням якої є виявлення змістовних компонентів кожної з наук, дотичних до процесу здоров'язбережувального фізичного виховання, виокремлення найважливіших організаційних аспектів, уніфікація нині існуючих методик, створення інтегративної педагогічної здоров'язбережувальної технології навчання та програми для її реалізації, що сприятиме формуванню у студентів не лише рухової культури, а й фізкультурно-оздоровчої освіченості.

Подальшого вивчення вимагає проблема уніфікації змісту технологій проведення студентами різноманітних досліджень і спостережень за власним самопочуттям, змінами у стані здоров'я; розроблення фундаментальних оздоровчих систем, моделей, оздоровчих програм зі змістом, який провокуватиме студентів вищих навчальних закладів різного професійного спрямування до використання сучасних оздоровчих технологій у повсякденній життєдіяльності.

Використані джерела

1. Дубогай О. Д. Фізична культура, як неодмінна складова формування здорового способу життя молоді. Книга 6, у межах Канадського проекту "Молодь за здоров'я." – Київ – 2005. – С.124.
2. Завидівська Н. Н. Шляхи оптимізації процесу формування здорового способу життя у вищих навчальних закладах : метод. рекомендації для викл. та студ. всіх спец. ВНЗ / Н. Н. Завидівська. – Львів, 2004. – 67 с.
3. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів : монографія / Наталія Назарівна Завидівська. – К. : УБС НБУ, 2012. – 402 с.
4. Завидівська Н. Н. Формування психофізичного здоров'я студентів вищих навчальних закладів : навч.-метод. посіб. для викл. та студ. ВНЗ / Н. Н. Завидівська. – Львів, 2005. – 135 с.
5. Завидівська Н. Н. Формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів : навч. посіб. з фіз. виховання для студ. ВНЗ / Н. Н. Завидівська. – Львів : Українські технології, 2009. – 120 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання. У 2 т. Т. 1. Методика фізичного виховання різних груп населення / За ред. Т. Ю. Круцевич. [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] – К., 2008. – 366 с. ISBN 966-7133-97-4.

Zavydivs'ka N.

SCIENTIFIC, THEORETICAL AND PRACTICAL PRINCIPLES OF MODERNIZATION OF PHYSICAL TRAINING EDUCATION CONTENT AS A FUNDAMENTAL BASIS OF HEALTH PRESERVING TEACHING OF STUDENTS

In the article the scientific, theoretical and practical principles of modernization of the physical training education content as a fundamental basis of health preserving education of students of higher education institutions different professional areas are grounded. The necessity of unification of physical culture and recreation education contents founded: by studying the practical life and residual analysis of knowledge, abilities and skills in the useful of physical training graduates – people of different professions.

Key words: *fundamentalisation, health-improving education, students, physical-training education, various professional directions institutions of high learning.*

Стаття надійшла до редакції 29.06.2014 р.