

is possible to distinguish among all the other problems as a particularly important part of research. At the same time, the analysis of the thematic orientation of research in the field of preparation of sportsmen of high qualification indicates disproportionately and unreasonably low level of research in this area. This provision fully applies to research in kickboxing, which largely determines the level of theoretical ideas and practical approaches to individual training skilled kickboxers.

Key words: kickboxing, personal training, anaerobic – lactic opportunities.

Отримано: 4.05. 2016

УДК 613:378.011.3 – 057.175] : 378.016 – 057.87

Е.О. Жигульова, С.Ю. Герасименко

КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА ЯК ОДНА ІЗ УМОВ ПІДВИЩЕННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

У статті узагальнені та проаналізовані основні підходи до системи формування культури здоров'я студентів. Визначені інформативні елементи культурного компоненту здоров'я.

Ключові слова: гуманістична педагогіка, культура здоров'я студентів, здоров'язберігючі педагогічні технології.

Постановка проблеми. Найважливішим завданням вищого навчального закладу є підготовка конкурентоспроможного фахівця, який відповідає сучасним вимогам науки, техніки і виробництва - професійно компетентного, з творчим відношенням до справи, психофізично витривалого та здатного до високоінтенсивної праці [3,4].

Успішне вирішення питань щодо вдосконалення підготовки висококваліфікованих кадрів тісно пов'язане з рівнем здоров'я студентів - як визначальним чинником ефективності кожного вузу.

У зв'язку з цим одним з пріоритетних завдань сучасного етапу модернізації вищої освіти повинно стати збереження і зміцнення здоров'я студентів, формування у них цінностей здоров'я і здорового способу життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Студенти формують особливу соціальну групу, об'єднану специфічними умовами навчання і проживання. Як зазначають ряд авторів [2-4, 7],

це одна з найчисленніших груп населення з підвищеним рівнем ризику захворювань. Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності у молодих людей є наслідком значного психоемоційного навантаження, порушень гігієнічно обґрунтованого режиму дня і харчування. У більшості студентів вищезазначене загострюється необхідністю адаптації до нових умов існування і спілкування з оточуючими.

Дослідження показують [2, 8], що перебудова організму студента відповідно до нових соціальних умов спричинює активну мобілізацію, а в подальшому - виснаження фізичних резервів організму і як наслідок зрив процесу адаптації та розвиток низки захворювань.

Тому соціальний аналіз, пошук шляхів збереження і розвитку нації, її здоров'я, трудової і репродуктивної достатності повинен бути адресований педагогічній громадськості, яка все гостріше починає розуміти свою відповідальність за фізичне, соціальне і психологічне благополуччя нових поколінь.

Стає очевидним, що освітня система може і повинна стати імунним бар'єром збереження індивідуального здоров'я і сприяти формуванню культури здоров'я молодіжних соціальних угруповань, у тому числі і студентства.

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні освітньої концепції побудови системи формування культури здоров'я студентів у процесі професійної підготовки.

У відповідності з метою, дослідження спрямовувалось на вирішення таких завдань:

1. Теоретично дослідити питання, пов'язані з проблемами формування культури здоров'я студентів в процесі професійної підготовки. 2. Висвітлити сучасні теоретичні і концептуальні моделі формування культури здоров'я студентської молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Соціальне замовлення суспільства системі освіти включає підготовку до життя здорових, культурних і освічених людей, здатних самостійно здобувати знання і упевнено орієнтуватися в швидко змінній ситуації та в наростаючому об'ємі різноманітної інформації [6,7]. Природно, що реалізація такого замовлення може бути досягнута лише за умови постійного вдосконалення системи виховання і освіти у напрямі поліпшенні педагогічних закономірностей процесу засвоєння знань.

З погляду системного підходу модернізація освіти передбачає видалення з системи декількох елементів. При цьому система зберігає якісну визначеність, а видалені елементи замінюються новими, які, не змінюючи якісної визначеності, збільшують працездатність і ефективність системи.

Одним з нових найважливіших елементів є гуманізація і особистісна орієнтація системи освіти. Ця обставина підвищує інтерес до «людини» у всіх аспектах прояву її властивостей і якостей. Систему освіти починають цікавити не тільки знання, але і фізичний, психічний і етичний стан носія знань, ступінь реалізації потенційних можливостей людини [5]. В гуманістично орієнтованій системі освіти, таким чином, принципово важливе положення починає займати турбота про здоров'я тих, хто навчається. Разом з тим, формувати і підтримувати здоров'я, як стан моральної, фізичної і психологічної комфортності може лише людина, яка володіє культурою здоров'я, знаннями, навичками і уміннями самозбереження.

В зв'язку з цим привертає до себе увагу фізична культура, головними напрямками якої є адаптаційна фізична культура, що полягає в самозбереженні і розвитку суспільства, та людинотворча, пов'язана з саморозвитком людини. Взаємозв'язок і взаємодія цих двох напрямів обумовлює реалізацію зовнішніх функцій фізичної культури, забезпечуючи суспільство всім необхідним для внутрішньої функції, направленої на забезпечення постійного самоудосконалення людини [3].

На сьогоднішній день, говорячи про значення фізичної культури для гармонійного розвитку людини, слід мати на увазі не стільки як культуру тілесну, скільки її роль у формуванні загальної культури особистості. Це означає, що фізична культура повинна стати органічним елементом моральності і інших сфер духовного життя [7]. Фактично, культура фізична - це та сама загальна культура з переважанням її духовного аспекту, але реалізована специфічним чином - через свідомо окультурену рухову діяльність, де рухова дія виступає не як деяка самоціль, а як засіб задоволення різноманітних потреб людини, її саморозвитку, самопізнання, самовдосконалення. Тільки в цьому випадку фізична культура набуває якостей дійсно культурного явища, усуває суперечність між інтелектуальним і руховим компонентами, духовним і фізичним розвитком тих, хто займається, істотно підвищує її значення у всебічному і гармонійному розвитку особистості [6].

В процесі організації такої діяльності слід мати на увазі той факт, що фізична культура є різновидом культури людини і суспільства, а не просто безладно організованою руховою діяльністю, яка здійснюється людиною для зміцнення свого здоров'я, поліпшення тілесних характеристик та ін. Усвідомлення цього дозволяє зрозуміти, чому адміністративно-командні методи (накази, ухвали, інструкції) не можуть самі по собі вирішити проблему залучення людини до культури, у тому числі і до культури фізичної. Таким чином, сучасну

концепцію фізичної культури навряд чи можна назвати цілісною і закінченою. Найважливіший результат на сучасному етапі полягає в тому, що її розробка здійснюється на основі методології діяльного і системного підходів [2].

Нова методологія формування фізичної культури повинна орієнтувати на усвідомлення багатовимірності, системно-комплексного характеру зв'язків життєдіяльності людини з соціально культурними і природними детермінантами її буття. При цьому важливим є розуміння людини як цілісності.

Культура здоров'я студентів виступає складним, багатовимірним соціально-педагогічним явищем, яке характеризує ступінь розвитку в формуванні, збереженні і розвитку особистісного і суспільного здоров'я, тим самим утворюючи частину молодіжної субкультури [1, 5].

Складовими концепції культури здоров'я студентів повинні бути: визначення структури і організації, властивостей і функцій системи; визначення способів і механізмів її освіти і способів її подальшого розвитку.

В процесі підготовки фахівців з вищою освітою між собою взаємодіють, принаймні, три види системності:

- система підготовки фахівців, яка має свою мету, вирішує свої завдання, має свою структуру і т.п.;
- майбутня діяльність, яка з одного боку визначає ідеологію та зміст підготовки фахівців, і з іншого має власні закономірності становлення і розвитку;
- людина - як біосоціальна система, яка розвивається на основі біологічних закономірностей, під впливом соціальних умов [7].

Майбутня діяльність визначає ряд особливостей організації формування культури здоров'я, а існування закономірностей розвитку людини і їх пізнання - напрям підготовки фахівців, у тому числі і напрям формування культури здоров'я.

Основою розробки концепції формування культури здоров'я студентів є особистісно орієнтована освіта, а завданнями організації такої педагогічної діяльності є: забезпечення особистісного зростання, розвитку суб'єктивності, саморозвитку студента; підвищення рівня його інтелектуального і фізичного розвитку; формування в його свідомості цілісної картини світу [8].

Потрібно зазначити, що головними принципами функціонування системи формування культури здоров'я студентів є: гуманізація, демократизація та культуровідповідність. Системним ефектом реалізації концепції формування культури здоров'я може бути досягнення рівня самозбереження здоров'я.

Домінантною складовою процесу формування культури здоров'я студента є заняття фізичними вправами в різних формах, оскільки саме вони формують фізичну культуру особистості, складова частина якої - культура здоров'я [4].

Отже, основою концепції формування особистісної культури здоров'я є формування ціннісних орієнтирів студентів на здоров'язбереження.

У формуванні відповідного соціального середовища, що впливає на формування культури здоров'я студентів, значну роль відіграють психолого-педагогічні умови фізкультурно-оздоровчої діяльності і вплив молодіжного мікросередовища в результаті взаємодії яких студент приймає ідеологію фізкультурно-оздоровчої діяльності, позитивно сприймає культуру здоров'я і змінює відношення до самозбереження здоров'я.

Все різноманіття чинників, які пов'язані з проявами культури здоров'я, може бути поділено на дві умовні групи:

1. Суб'єктивні (самопочуття, самосвідомість, задоволеність життям, місцем в суспільстві), тобто чинники, що визначають особистісне ставлення до членів суспільства.

2. Об'єктивні (стан фізичного, психічного і соціального здоров'я, уміння управляти своїм станом), тобто чинники, що лежать в основі гарного суб'єктивного самопочуття [5]. Тому дія фізичних вправ на організм не завершується розвитком рухових якостей і навичок. Заняття фізичними вправами, впливаючи на стан всієї особистості, створюють унікальний характер переживань кожної людини. Можна зазначити, що основним засобом формування культури здоров'я особистості є фізичні вправи, а предметом вивчення при оцінці ефективності дії фізичних вправ на особистість повинні стати її стан, ціннісні орієнтації, самосприйняття особистості.

Концептуальні основи формування культури здоров'я студентів виступають її теоретико-методологічною базою, на якій будується технологія формування культури здоров'я студентів: фізкультурно-оздоровча компетентність, оптимальна рухова активність, гуманістична педагогіка, педагогіка здоров'я, психолого-педагогічні тренінги - інтеграція самозберігаючого середовища [1].

Профілактична система, що формує, зберігає і зміцнює здоров'я студентів, дозволяє наблизитися до вирішення існуючих суперечностей між соціальною необхідністю вдосконалення освіти в області фізичної культури і актуальною системою управління цим процесом. А фізкультурно-оздоровчий простір може самовизначитися і самореалізуватися, коли сприйняття фізичної культури як особистої цінності стає її позитивним результатом. Ефективність педагогічної

технології здійснюється за допомогою етапів і моделей, формуючих, зберігаючих і зміцнюючих здоров'я студентів. Тому гуманізація освіти розглядається як найважливіший соціально-педагогічний принцип, який відображає сучасні суспільні тенденції побудови і функціонування системи освіти [3, 9].

Гуманізація має на увазі відповідальність освіти за стан здоров'я тих, хто навчається і формування відповідальності у суб'єктів освітнього середовища за своє здоров'я. Здоров'я, як стан етичної, фізичної і психологічної комфортності, формувати і підтримувати протягом всього життя може лише людина, що володіє культурою здоров'я, знаннями, навичками і уміннями самозбереження [5].

Гуманна, особистісно орієнтована система освіти повинна забезпечувати:

- реалізацію права людини в процесі освіти, у тому числі права на максимальну реалізацію моральних, психічних і фізичних потенцій;
- гуманізацію освіти, у тому числі особистісний контакт учасників освітнього процесу;
- реалізацію здоров'язберігаючої системи освіти. Всі три напрями реалізації замовлення особистості містять у собі формування здоров'я як стану морального, фізичного, психологічного і соціального благополуччя, формування культури здоров'я, системним ефектом якої є усвідомлене здоров'язбереження.

Таким чином, сформувати відношення до здоров'я як до найважливішої цінності, дати необхідні для життя кожного індивідуума валеологічні знання, навчити дотримуватись правильного способу життя - завдання гуманістичної педагогіки. Освітній процес у вищій школі передбачає не тільки навчання і виховання, але і оздоровлення студента. Саме здоров'я в значній мірі визначатиме стан населення України в ХХІ столітті, збереження генофонду народу, його професійну придатність, можливість економічного і культурного розвитку.

Разом з тим педагогічні технології, направлені на збереження здоров'я студентів ще не мають широкої практики. Завдання пошуку і прогнозування нових технологій, відповідних форм організації навчальної діяльності і нового її змісту мають велике практичне значення для розвитку всебічно розвиненої здорової особистості. Ці завдання можуть бути досягнуті за допомогою розумного поєднання психолого-педагогічного і медико-біологічного підходів, а основною базою повинна стати фізична культура в рамках системи формування культури здоров'я учнів та студентів [7].

Сучасному суспільству потрібен фахівець, професійно-педагогічна діяльність якого відповідає значно збільшеним вимогам до якості і організації навчального процесу, специфіці системи

безперервної освіти [9]. Від нього потрібен високий професіоналізм в роботі, соціальна активність, творче відношення до своєї праці та інше. Він повинен бути взірцем професійної поведінки. Його найважливішими рисами повинна бути моральна чистота, вимоглива доброта, душевна щедрість, любов до своєї роботи і учнів [5]. Такими є на сьогоднішній день пріоритети, цільові установки і проблеми сучасної освіти, пов'язані з розвитком професійно - педагогічної культури.

Одним із шляхів, здатних до певної міри забезпечити вирішення проблеми здоров'я школярів, може бути, на наш погляд, формування у студентів, майбутніх педагогів, позитивної установки на активну підтримку свого здоров'я протягом всієї педагогічної діяльності. Основна мета професійної освіти - підготовка кваліфікованого фахівця відповідного рівня і профілю, здатного до ефективної роботи за фахом на рівні світових стандартів, готового до постійного професійного зростання, соціальної мобільності [2].

В ході модернізації системи освіти України, підвищення культуротворчих функцій середньої і вищої шкіл звертається увага на підготовку не лише яскравої, самобутньої, творчої особистості, але і людини високого рівня освіченості і вихованості, що веде здоровий спосіб життя, оскільки без останнього неможливо вирішити все зазначене вище [7]. Для досягнення вказаної мети необхідно вирішити завдання розвитку культури здоров'я педагога, як однієї з умов підвищення професійно-педагогічної підготовки студентів, оскільки саме вони є центральною фігурою в організації навчального і виховного середовища, здійснюють найважливішу соціальну функцію, що забезпечує спадкоємність поколінь [8].

Зростаючий розрив між освітою і вимогами життя означає безпрецедентну за глибиною і масштабами світову кризу освіти, яка є однією з складових в ланцюзі глобальних проблем сучасності [6]. Єдина альтернатива загальній катастрофі - це перехід людства на новий шлях розвитку, можливий тільки при зміні масової свідомості і, перш за все, ціннісних орієнтирів більшої частини людей у відношенні до життя і здоров'я кожної конкретної людини.

Зі всіх соціальних інститутів, покликаних вирішувати це грандіозне завдання, освіта є найефективнішим. Відповідно, турбота про здоров'я студентів – пріоритетне завдання вузівського навчання. Як зацікавлена сторона, вищий навчальний заклад повинен виступати ініціатором і організатором ефективної роботи по збереженню, реабілітації та зміцненню здоров'я студентського контингенту.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Отже, головною в процесі професійної освіти повинна бути реалізація валеологічного підходу в системі

навчання, покликаною забезпечити збереження здоров'я на всіх етапах самореалізації людини, гармонізуючи її з природою, суспільством, підвищуючи особистісний потенціал індивіда, відкриваючи нові шляхи його розвитку. У подальшому перспективними є дослідження, спрямовані на розробку практичних засад формування фізичної культури здоров'я студентів.

Список використаних джерел

1. Бондарь С.Б. Комплексный подход к проблемам здоровья / С. Б. Боднар // Личность студента в образовательно-развивающем пространстве физической культуры: [тез. докл.]. – М., 2003. – С. 72.
2. Быков В.С. Технология формирования потребности в сохранении здоровья и физическом совершенствовании среди студенческой молодежи / В. С. Быков // Вестник ОГУ. Здоровьесберегающие технологии в образовании. – 2005. – № 11. – С. 103-106.
3. Горашук В. П. Формування культури здоров'я дітей та учнівської молоді засобами масової інформації / В. П. Горашук // Проблеми освіти. – Вип. 49. – 2006. – С. 48-52.
4. Горбушина С.Н. Валеологическое мировоззрение будущего учителя: формирование и перспективы развития // С. Н. Горбушина. – Уфа: Восточный университет, 2003. – 196 с.
5. Горбушина С.Н. Личность будущего учителя как субъект культуры здоровья: концепция и принципы развития / С. Н. Горбушина // Валеология. – 2005. – № 1. – С. 89-93.
6. Карпенко М.П. К вопросу о формировании принципов здорового стиля жизни студентов / М. П. Карпенко // Мониторинг физического развития, физической подготовленности различных возрастных групп населения: [сб. тр. Всерос. науч.-практ. конф.] – Нальчик, 2003. – С. 97-100.
7. Кривошеева Г. Л. Система формування культури здоров'я студентів / Г. Л. Кривошеева // Рідна школа. – 2000 – № 5. – С. 66-67.
8. Крыжановская Л.Г. Здоровьесберегающие аспекты образовательного пространства / Л. Г. Крыжановская // Вестник ОГУ. Здоровьесберегающие технологии в образовании. – 2005. – № 11. – С. 137-140.
9. Рыбачук Н. А. Роль педагога в новом тысячелетии / Н. А. Рыбачук // Матер. науч. конф. студентов и молодых ученых вузов юга России. – Краснодар, 2002. – С. 127-128.

Main approaches to the system of the students' health culture formation have been analyzed and generalized in this article.

Informational elements of the health cultural component have been defined here.

Key words: humanitarian pedagogics, students' health culture, healthsaving pedagogical technologies.

Отримано: 7.05.2016

УДК: 364-786 : 616.74-002

В.В. Зданюк, Д.Д. Совтисік

НОВІТНІ РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СУЧАСНІЙ ПРАКТИЦІ

У наші дні високі технології займають провідні позиції в медичній і реабілітаційній практиці. Новітні розробки – це прилади та апарати для стимулювання роботи м'язової системи, обладнання для відновлення активності, передові технології, які дозволяють контролювати інтенсивність процесу реабілітації, а також прогнозувати можливі результати і давати людині оцінку виконаних тренувань в режимі реального часу.

Ключові слова: реабілітаційні технології, обладнання, м'язова система, тренування, індивідуальні потреби.

Важливість технологій в якісному реабілітаційному процесі важко переоцінити: вони дають можливість людині подолати бар'єр «неможливості функції» і далі активувати механізм її відновлення.

Метою статті є висвітлити новітні реабілітаційні технології, що дозволить людині застосувати їх під час реабілітаційного процесу і таким чином отримувати максимальні результати у відновленні необхідних функцій.

Так як реабілітація процес тривалий, а для досягнення результатів необхідно повторювати одну і ту ж вправу багато разів, і обов'язково правильно, таку кропітку роботу робити самостійно надзвичайно важко. Тут реабілітаційні технології будуть просто незамінні. Вони:

– підлаштовують процес тренування необхідної функції під виконання конкретних завдань: допоможуть хворому не тільки почати ходити, говорити, робити рухи тілом і руками, але і максимально можливо розвинути порушену функцію;

– зафіксують найменші результати тренувань і продемонструють їх людині в режимі реального часу, що допоможе йому вчасно виправити