

## I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

### ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ У КОНТЕКСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ ФУНКЦІЇ У ВНЗ

Наталія Винник, Валентин Винник

Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького



#### Анотація

В статті розглядається реалізація психолого-педагогічних аспектів фізичного розвитку студентів ВУЗ, забезпечення психофізичного здоров'я та емоціонального комфорту в період адаптації, створення сприятливих умов для розвитку особистості.

#### Annotation

The article discusses the implementation of the psycho educational aspects physical of the higher-education students development the creation of the psychophysical health and emotional comfort during the adaptation.

**Постановка проблеми.** У розвитку освіти на кожному історичному етапі відбиваються проблеми суспільства, а тому освітні системи повинні враховувати як інтенсивність, так і потреби життя людини. Разом з тим, освіта має тенденцію до відставання від інноваційних процесів у суспільстві і на сучасному етапі не гарантує створення достатніх умов для розвитку кожного учня, формування нового мислення, нового бачення змісту життя.

Тому одним з важливих напрямків реформування освіти в Україні є створення передумов для формування освіченої, творчої особистості, становлення її морального і фізичного здоров'я, виховання громадянина демократичного суспільства.

Проблема формування, збереження, зміцнення і відновлення здоров'я молоді була, є і завжди буде одною з головних у сучасній освіті. Базова програма з фізичного виховання студентів у ВНЗ спрямована на всебічний розвиток та формування життєвої компетентності, оптимальне використання максимальних можливостей віку, формування різних форм активності студентів, включаючи фізичну.

Посилення уваги до проблеми зумовлене невтішними показниками здоров'я підростаючого покоління. Через економічні обмеження та матеріальну скруту, екологічні кризи більшість дітей в Україні живе у несприятливих

соціально-побутових та психологічних умовах, що згубно позначається на їх здоров'ї. До причин, які зумовлюють відхилення у стані здоров'я відносяться: несприятливі соціально-економічні, побутові умови; недостатньо збалансоване харчування; формальний підхід до загартування; гіподинамія, неправильне регулювання динаміки фізичної, психічної та емоційної працездатності вихованців (упродовж заняття, дня, тижня, року); порушення режимів організації життя – санітарно-гігієнічного, повітряного, світлового. Учені та практики все більше наголошують, що на здоров'я індивідуума негативно впливають не лише чинники зовнішнього середовища, а й спосіб його життя.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сьогодні, на початку третього тисячоліття, над проблемами формування здорового способу життя працюють психологи і педагоги, зокрема, – О.Д. Дубогай, В.Г. Кузь, С.О. Свириденко [3; 5; 10]; психологічні особливості розглядали І.Д. Бех, Н.Ю. Максимова, Л.С. Уляницька [1; 8; 13]; питанням формування ціннісних орієнтацій підлітків приділяли увагу С.В. Лапаєнко, О.Ф. Турянська, К.Н. Шамлян [11; 12; 14]; становлення соціальної активності підлітків знайшло відображення у працях К.М. Власова, В.П. Землянухіна, М.С. Катаєва, О.Г. Карпенко, Н.Д. Пономарчука тощо [2; 4; 6; 7; 9].



**Мета** дослідження полягає в реалізації психолого-педагогічних аспектів фізичного розвитку студентів у ВНЗ, забезпечення психофізичного здоров'я й емоційного комфорту в період адаптації та створення сприятливих умов для розвитку особистості.

Одже, перед вищими освітніми закладами все глобальніше постають **завдання:**

1. Розроблення здоров'я-зберігаючих та здоров'я-формуючих технологій, які б сприяли не лише максимальному розвитку фізичного тіла студентів, а й їх психіки.
2. Формування духовності, навичок комунікативності. Тобто формування здоров'я, як багатоскладової категорії, в яку входить фізична, психічна, духовна і соціальна складові.

Для розв'язання поставлених завдань використовувалися такі *методи дослідження:* аналіз соціальної, медичної, психолого-педагогічної літератури; вивчення законодавчих та нормативних документів про здоров'я і валеологічне виховання; аналіз шкільних навчальних планів, підручників, програм, методичних посібників; спостереження, анкетування, тестування, інтерв'ювання, опитування, бесіда.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Визначимося зі змістом даних понять. Здоров'я, за визначенням ВООЗ – це стан повного фізичного, психічного (духовного) та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби чи фізичних вад. Тому здоров'я розглядається як мета життя. Державною національною програмою «Освіта» визначено чотири аспекти здоров'я:

- фізичне здоров'я – як стан росту і розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні та функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції. Процес розвитку фізичного здоров'я передбачає удоскона-

лення саморегуляції в організмі, гармонійну взаємодію фізіологічних процесів, максимальну адаптацію до навколишнього середовища;

- психічне здоров'я – стан психічної сфери, основу якої складають статус загального психологічного комфорту та адекватна поведінка особистості. Психічне здоров'я включає високий рівень свідомості, розвитку мислення, великі внутрішні та моральні сили, що спонукають особистість до творчої діяльності;
- духовне здоров'я – комплекс потреб, мотиваційної та інформативної сфери життєдіяльності, основу якого визначає система цінностей, настанов і мотивів поведінки індивіда в суспільстві;
- соціальне здоров'я – це оптимальні, адекватні умови соціального середовища, що перешкоджають виникненню соціально обумовлених захворювань, соціальної дезадаптації та визначають стан соціального імунітету, гармонійний розвиток особистості в соціальній структурі суспільства. Виявляється в моральному самовладанні, адекватній оцінці свого «я», самовдосконаленні особистості в оптимальних соціальних умовах мікро- та макросередовища (родини, навчального закладу, соціальної групи тощо).

Здоров'язбереження розглядається нами як система заходів, що включає взаємозв'язок і взаємодію всіх факторів освітнього середовища, спрямованих на збереження й активне формування здоров'я, а також навчання здоровому способу життя людини на всіх етапах її розвитку.

Найбільш сучасною і ефективною, на наш погляд, формою здійснення вищезначеного є супровід, оскільки, не зменшуючи ролі активності особистості, супровід дасть можливість створювати умови для самопізнання й саморозвит-

ку молоді; що не виключає, в разі необхідності, надання допомоги й підтримки студентам та їх батькам. Саме супровід покликаний попередити можливі відхилення та ускладнення, орієнтувати на профілактичну діяльність, яка дає можливість спочатку виключити прояви дефектів. Тут існує принцип переходу від допомоги й підтримки до задіяння механізмів саморегуляції й саморозвитку всіх ланок, що беруть участь в даному процесі.

У контексті здоров'язберігаючої діяльності ВНЗ актуальним є здійснення медико-психолого-педагогічних аспектів розвитку студентства за трьома взаємопов'язаними напрямками: медичним, психологічним та педагогічним. Дана робота охоплює питання адаптації особистості в соціумі, охорони й укріплення психофізичного здоров'я, забезпечення особистісного та інтелектуального розвитку студентів, а також здійснення необхідної профілактики і корекції відхилень розвитку, взаємодії із сім'єю для забезпечення повноцінного розвитку людини.

Виходячи з цього, до системи фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах, крім базових дисциплін, додається «Здоров'язберігаюча діяльність».

Для найбільш ефективної реалізації психолого-педагогічних аспектів фізичного розвитку студентів у ВНЗ створюється психолого-педагогічна служба. Її основне призначення – забезпечення психофізичного здоров'я й емоційного комфорту студентів; психологічний супровід молоді в період адаптації і створення сприятливих умов для розвитку особистості. У складі служби, крім керівника, є медичний блок (лікар та медичні сестри з масажу, ЛФК, фітотерапії), психологічний (психолог ВНЗ) та педагогічний блок (соціальний педагог, найбільш досвідчені в даному питанні педагоги ВНЗ).

Напрямами роботи ППС є:



1. Організація психологічного супроводу студентів в період адаптації.
2. Збереження психофізичного здоров'я молоді у ВНЗ.
3. Вивчення рівня і особливостей фізичного, емоційно-вольового та особистісного розвитку, її пізнавальної сфери (мовлення, пам'яті, уваги); виявлення порушень.
4. Розробка рекомендацій кураторам, педагогам і батькам для забезпечення диференційованого підходу до кожного студента.
5. Розробка і реалізація індивідуальних та групових профілактичних, корекційних програм (щодо різних аспектів здоров'я).
6. Організація здоров'язберігаючих заходів в ВНЗ (оздоровча гімнастика, загартування, психогімнастика, масаж, вітаміно-, фіто- й киснетерапія, релаксація, музико- та арт-терапія тощо).
7. Моніторинг розвитку.
8. Робота з обдарованими дітьми.
9. Соціальна діагностика сім'ї. Виявлення сімей групи ризику і робота з ними.
10. Консультаційна робота з батьками і педагогами.

**Висновки.** На нашу думку, організована таким чином здоров'язберігаюча діяльність вищого навчального закладу забезпечує єдність дій педагогічної, психологічної та медичної служб зі збереження і розвитку всіх аспектів здоров'я кожного студента з урахуванням особистісно орієнтованого підходу, із застосуванням відповідних цій парадигмі сучасних інноваційних технологій та принципів індивідуалізації, диференціації, вибірковості тощо.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання [Текст]: наук.-метод. посібник / І. Д. Бех. – К.: ІЗМН. – 1998. – 203 с.
2. Власов В. Н. Инновационные технологии: методология, обучение и совершенствование рациональной системы двигательных действий [Текст] / В. Н. Власов // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4 – 5. – С. 60 – 63.
3. Дубогай О. Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини [Текст] / О. Д. Дубогай // К.: Шкільний світ. – 2006. – 128 с.
4. Землянхун В. П. Влияние особенностей структуры самосознания подростка на мотивацию самовоспитания [Текст]: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук / В. П. Землянхун. – М., 1990. – 20 с.
5. Кузь В. Г. Народна педагогіка – основа теорії національного виховання [Текст] / В. Г. Кузь // Навчально-виховний процес в середній та вищій школі: проблеми, пошуки, перспективи: зб. наук. праць. – Умань, 1994. – С. 3 – 9.
6. Катаєва М. С. Політична соціалізація школярів в умовах трансформації українського суспільства [Текст]: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. політ. наук: спец. 23.00.03 / М. С. Катаєва. – К., 1999. – 19 с.
7. Карпенко О. Г. Соціальний працівник: деякі аспекти професійної підготовки [Текст]: Навчально-методичний посібник / О. Г. Карпенко. – К.: Держ. ін-т розвитку сім'ї та молоді, 2006. – 172 с.
8. Максимова Н. Ю. Життя та здоров'я [Текст]: навчальний посібник з валеології для учнів 8 (9) класу загальноосвітньої школи / Н. Ю. Максимова, К. Л. Мілютіна, В. М. Піскун. – К.: Прок-бізнес, – 1998. – 160 с.
9. Пономарчук Н. Д. Формирование активной жизненной позиции подростка в клубных объединениях по интересам [Текст]: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Пономарчук Н. Д. – К., 1991. – 125 с. – Бібліогр.: іл.: 108-113.
10. Свириденко С. О. Формування здорового способу життя молодших школярів у позакласній виховній роботі [Текст]: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.01 / С. О. Свириденко. – К., 1998. – 16 с.
11. Лапаєнко С. В. Формування ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосіб життя [Текст]: дис. ... канд. пед. наук: 21.02.00 / Лапаєнко С.В. – К., 2000. – 249 с.
12. Турянська О. Ф. Проект концепції історичної освіти середньої загальноосвітньої 12-річної школи [Текст] / О. Ф. Турянська // Концептуальні засади сучасної шкільної історичної освіти: зб. документів і наукових праць. – Бердянськ: БДПУ, 2007. – С. 57 – 63.
13. Ульяницька Л. С. Ігрові проблемні ситуації [Текст] / Л. С. Ульяницька // Початкова школа. – 1996. – № 9. – С. 27 – 29.
14. Шамлян К. Н. Проблема екологічного виховання у вищій школі [Текст] / К. Н. Шамлян // Педагогічна думка. – 2007. – № 1. – С. 45 – 49.

