

378.147(082)

Т.78



ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

*Випуск 4*

**Трудова та професійна  
підготовка молоді:  
проблеми та шляхи  
їх розв'язання**

## ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ УСПІШНОГО ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ МОЛОДІ

Відомо, що здоров'я людини є однією з найвищих цінностей для молоді, але відомо також, що саме юнаки не усвідомлюють цього і не вважають за доцільне оберігати власний стан здоров'я. Досить часто власні хвороби студенти сприймають як явище тимчасове, несуттєве, без негативних наслідків, на що вказують численні соціологічні дослідження. У щорічній доповіді Державного комітету України у справах сім'ї та молоді Президенту України, Верховній Раді та Кабінету Міністрів (за підсумками 1998 року) підкреслювалося, що погіршення соціально-економічної ситуації в країні не тільки стримує духовне становлення світоглядних орієнтацій, але й деформує свідомість молодих людей. Саме тому сьогодення потребує розробки програм з формування здорового способу життя, естетичного та морального виховання. Не викликає сумніву правильність девізу – "Здорова молодь – міцна держава". Але, на жаль, як свідчать інформаційні дані молодь України хвора і морально, і фізично. На перші курси вузів приходять молодь, значна кількість якої вже хвора (йдеться, як правило, про хронічні захворювання).

Аналіз захворюваності підлітків України (за класом хвороб) свідчить, що на першому рейтинговому місці зазначені захворювання органів дихання (3623 на 10 тис. підлітків), далі хвороби нервової системи (826), шкіри (608) і таке інше. На наш погляд, однією з причин погіршення стану здоров'я молоді є не сформованість в учнів звички до систематичних занять фізичними вправами.

Сучасна соціально-економічна ситуація у суспільстві загострила необхідність підвищення уваги до виховного процесу у всіх закладах освіти і, зокрема, до виховання молоді у вищих закладах.

Розглядаючи психологічні умови та фактори самовизначення особистості студента, І.В.Нікітін відмічає "...саме у період повноліття (18-25 років) закінчується розвиток суб'єктивної активності людини і настає час практичної її реалізації [2.С.102].

Саме під час повноліття досить серйозно перед молоддю постає проблема "успішності життя" і, на думку І.В.Нікітіна, прослідковується певна послідовність суб'єктивного самовизначення. Процес самовизначення "іде з середини": від

відкриття свого "я" до усвідомлення своєї сутності, своїх властивостей, свідоме уявлення про подальшу реалізацію свого життя тощо. Дослідник підкреслює, що спостерігається занепокоєння молоді, зокрема студентів, своїм майбутнім. Особливо починають хвилюватися ті, що вже знають про погіршення власного стану здоров'я.

Перехід суспільства до ринкової економіки (поява такого соціального явища, як безробіття; ринку праці; проблема працевлаштування) безпосередньо пов'язані з необхідністю розв'язання проблеми виховання здорової людини. Здорову людину чекає суспільство, здорова людина необхідна ринку праці, здорові мати і батько спроможні створити здорову сім'ю і народити здорових дітей. Хвора людина поповнює досить часто "лави невдач" у житті.

Не виникає сумніву, що проблема виховання здорового підростаючого покоління є гостро актуальною.

Які ж педагогічні умови в процесі фізичного виховання студентів можуть сприяти не тільки покращенню їх здоров'я, але й успішному фізичному самовдосконаленню.

М.І.Петренко, розглядаючи шляхи розв'язання проблеми самостійних занять студентів з фізичного виховання відмітив, що фізична культура є складовою загальної культури молоді, бо саме вона сприяє як всебічному розвитку особистості, так і підготовці людини до праці і до захисту Батьківщини (хвора людина неспроможна ні до першого, ні до другого).

В Законі України "Про фізичну культуру і спорт" визначена програма дій щодо фізичного виховання молоді: таке завдання поставлено перед будь-яким освітнім закладом. Обов'язковість занять з фізичного виховання встановлено на законодавчому рівні.

Як відмічає М.І.Петренко: "Реалізувати державне завдання по оздоровленню студентів лише через організовані форми занять дуже важко" [З. С.5]. Заняття з фізичного виховання за розкладом не вирішують проблеми в руховій активності молоді. Дослідник також відмічає, що за даними вчених (Б.В.Сермеєв, 1995 р.) до 25% випускників загальноосвітніх шкіл України мають порушення зору і зайву вагу, 30-50% мають порушення опорно-рухового апарату, відхилення у серцево-судинній і дихальній системах [З.С.4].

Підтверджується майже аксіоматичне положення, здорова людина може тривалий віковий термін підтримувати високий рівень працездатності. Проте значна кількість студентів (результати наших бесід із ними, результати анкетування) навіть не проявляють бажання систематично займатися фізичними вправами.

Навчання у вузі дозволяє залучати студентів до позааудиторної роботи з фізичного виховання. Деякі вчені вказують на позитивну роль домашніх завдань з фізичної культури і формування звички до цих занять (М.Г.Андрух, А.Ф.Борисенко, Е.С.Вільчковський, В.В.Ільїн, Ю.І.Портних). Багато уваги приділяють вчені проблемі самовиховання засобами фізичної культури (П.В.Драгунова, А.П.Кочетов, М.П.Козленко та ін). Досліджено, що із загальної кількості факторів, які впливають на формування здоров'я студентів, найбільше значення мають: режим сну – 24-30%; харчування – 10-16%; заняття фізичними вправами 15-30%. Це свідчить, що здоровий спосіб життя та підвищення рухової активності являють собою істотні резерви поліпшення здоров'я та працездатності студентів [1]. Визначене вище зумовлює зробити спробу виявити умови фізичного самовдосконалення молоді. Основною умовою успішності фізичного самовдосконалення, на нашу думку, мають стати самостійні та індивідуальні заняття, але для цього необхідно розвивати нове мислення, змінювати погляди, які склалися у шкільні роки. Але організація самостійних занять повинна передбачати матеріальне, методичне та медичне забезпечення. Йдеться про: створення необхідної спортивної бази при дотриманні існуючих гігієнічних умов; організацію постійно діючих консультпунктів; добір спеціальних кадрів викладачів, що сприяють безпосередній організації самостійних індивідуальних занять у позааудиторні години; постійний медичний контроль за станом здоров'я студентів, які займаються фізичним самовдосконаленням.

Зазначене вище і є педагогічними умовами, що сприяють успішному фізичному розвитку молоді. Переорієнтувати мислення молодої особи важко, але зорієнтувати погляди кожного студента на власний стан здоров'я і усвідомлення його, як найголовнішої цінності для всього подальшого життя, вкрай необхідно. Для цього слід реалізувати ще одну педагогічну умову. Йдеться про регулярне проведення бесід зі студентами на теми шкідливих звичок, основ фізичної культури, анатомії та гігієни, які мають сприяти поліпшенню ставлення до самостійних занять фізичними вправами [2].

М.І.Петренко зазначив об'єктивну і суб'єктивну необхідність самовиховання студентів, але цей процес, у свою чергу, на 70% залежить від рівня викладання фізичного виховання у закладі. Дослідник підкреслює необхідність ранкової гімнастики, яка відіграє важливу роль не тільки в запобіганні багатьох захворювань, але й є важливим лікувальним засобом.

Методикою корегуючих впливів на фізичні і психофізіологічні якості студентів займаються А.В.Магльований, Г.Д.Галайтатий, Г.Б.Софронова, Л.А.Белова та інші. Вони підкреслюють необхідність розробки методик самостійних та індивідуальних занять, відмічають важливість накопичення інформації студентами про власний стан здоров'я. Визнають важливим впровадження тестування, анкетування, аналіз і систематизацію отриманої інформації.

Наступною педагогічною умовою реалізації завдань має бути розробка групових та індивідуальних програм, а також реалізація планів в умовах систематичного поточного контролю за станом успішності студентів щодо фізичного самовдосконалення.

Нами була поставлена задача вивчити стан фізичної підготовленості груп студентів Криворізького державного економічного інституту. Під час практичних занять було протестовано 108 чоловік з бігу (100 м), стрибок у довжину з місця, нахили тулуба (гнучкість). Використовувалися при проведенні діагностики фізичних можливостей студентів "Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовки населення України" (1996 р.). В результаті обробки даних виявилось, що 38 студентів (35,2%) мають добрий рівень і займаються самостійними вправами в позаурочний час, 42 студента (38,8%) задовільний рівень і відвідують лише академічні заняття з фізичного виховання, 28 студентів (26,0%) мають низький рівень фізичного стану (заняття відвідують нерегулярно, самостійно не займаються фізичними вправами). Аналіз анкетування показав, ті студенти, що займалися в загальноосвітній школі фізичними вправами і систематично перевірялися для визначення фізичного стану, мають необхідні знання, уміння і навички, їм притаманна звичка самостійно займатися фізичними вправами.

Пошуки оптимальних режимів фізичної активності організму, які найкраще забезпечують розвиток розумових якостей особистості, призвели багатьох дослідників до висновку, що м'язове тренування безпосередньо впливає на показники розумової працездатності. Проблему "переключення" з розумової праці на фізичну можна бачити у дослідженнях багатьох авторів, але умови успіху фізичного самовдосконалення молоді не були предметом дослідження.

Самостійні заняття з фізичного виховання є одним із шляхів впровадження фізичної культури в побут та відпочинок студентів, що дозволяє значно збільшити їх рухову активність. Все це дає можливість майбутнім вихованцям не тільки самим

займатися фізичними вправами, а й вміло використовувати їх для зміцнення здоров'я учнів.

#### *Література*

1. Магльований А.В., Софронова Г.Б., Галайтатий Г.Д., Белова А.А., Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління – Л.: Львівська політехніка, 1997. – 128с.
2. Никітін І.В. Психологічні умови та фактори суб'єктивного самовизначення особистості студента // Вісник КУ ім. Т.Шевченка: Соціологія. Психологія. Педагогіка. – 1998. – №6. – С.28-30.
3. Петренко М.І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів України. – Вінниця: Інститут змісту і методів навчання; Вінницький ДТУ, 1997. – 104с.

*Г.А. Богатирьова*

*м. Кривий Ріг*

### **ОРНАМЕНТАЛЬНА ОСНОВА НАРОДНОГО МИСТЕЦТВА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ХУДОЖНЬОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ**

Освіта ХХІ століття має забезпечити виховання цілісної особистості, якій мають бути притаманні такі якості, як: загальна людська культура, художньо-естетична та професійна культура, висока моральність, гуманність, соціальна відповідальність та активність.

Культура - це завжди культура того чи іншого народу, нації, специфічна атмосфера, що постійно оточує людину. Саме національні цінності є тим узагальненням, що забезпечує цілісність діяльності в контексті світової художньої культури, адже "культура є те, що створює і відтворює особливості менталітету, характеру та різноманітних сторін життя етносу", вважає дослідник проблем розвитку художньої культури Л.В.Анучина (3,с.70).

Сучасні процеси, що пов'язані з відродженням національної культури, не можуть бути успішно розв'язані без діалогу культур на світовому рівні і тому вони набувають глобального характеру. Дослідник Максютя М.Є. вважає, що саме "національна культура - це життєва основа, завдяки котрій збагачується духовний світ особистості..." (1,с.67).