

ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ САМООСВІТНІХ ПРОЦЕСІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЇХ ПРАКТИЧНА РЕАЛІЗАЦІЯ У ПРОГРАМІ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА

У статті розкрито питання врахування особливостей вирішення проблем фізичного виховання за допомогою складання комплексної програми самовдосконалення особистості на основі диференціації індивідуальних даних, отриманих на основі самоспостереження за своїм здоров'ям, діагностики фізичного стану антропометричними методами, а також системою реакцій впливу на самого себе.

Ключові слова: *комплексна програма фізичного виховання, диференціація особистих даних, фізичне виховання, оздоровлення, методичне забезпечення, методичні підходи, культура виконання.*

Останнім часом у вищих і середніх закладах освіти фізична культура виконує такі основні завдання: засвоєння теоретичних відомостей, що передбачає системний комплекс знань про фізичне вдосконалення за допомогою засвоєння цінностей фізичної культури; виховання та оздоровлення, що передбачає підвищення рівня фізичної підготовки на основі рухової активності. Диференціація в підходах до виконання цих завдань визначається станом здоров'я, а також рівнем фізичного розвитку за приналежністю до відповідної статі. Практична реалізація відбувається за наявності відповідної спортивної бази, відведених навчальних годин і встановленої системи традицій навчального закладу.

Під час реалізації цих завдань з фізичної культури виникають різні проблеми, одна з яких пов'язана зі зменшенням навчальних годин, що призводить до узагальнення навчання з відповідних дисциплін і спричиняє методичні проблеми систематизації програмного забезпечення та їх раціонального практичного застосування. І як результат все більше загострюються відповідні проблеми у стані здоров'я підрастаючого покоління: ожиріння, цукровий діабет, захворювання опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, органів дихання і так далі. Тому на перше місце в системі фізичного виховання виходить подальший розвиток самовиховання за допомогою самостійних занять, спрямованих на

накопичення фізичного потенціалу особистості, де первинними процесами виступають її цілеспрямованість та усвідомлення планомірної постійної роботи над собою, яка пов'язана з потребами гармонізації розвитку та самореалізації.

Ця комплексна система самовиховання повинна реалізовуватись за такими програмними напрямками життєдіяльності, що включають у себе:

- 1) *Гігієнічний напрямок*, який передбачає загальну гігієну, за якою визначається агресивність навколишнього середовища, що оточує людину в повсякденному житті; *особисту гігієну* — дотримання всіх правил догляду за своїми анатомо-фізіологічними процесами, які здійснюються за допомогою засобів фізичної культури: правильно складеного режиму дня, ранкової гімнастики, вечірньої ходьби, легкого бігу, а також рухової активності впродовж дня, різних видів загартування (сонцем, повітрям, водою), чергування праці та відпочинку, статичної та динамічної роботи, плавання, різних видів спорту, спортивних ігор та відновлення організму дихальними вправами, вправами релаксації та прогулянками на свіжому повітрі, організації здорового сну.
- 2) *Загальнопідготовчий напрямок*, за яким необхідно навчитися правильно організовувати як колективний, так і індивідуальний відпочинок, правильно розподіляти свої сили у фізичній підготовці на довгий час, а також формувати вміння враховувати свої фізичні стани за віковими категоріями.
- 3) *Заняття професійним спортом* передбачає вступ до спеціалізованого спортивного клубу, де учасники вдосконалюють на професійній основі свої знання, уміння, навички.
- 4) *Професійне оздоровлення* спрямоване на збереження здоров'я у роботі як викладачів, учителів, так і учнів, студентів різних спеціальностей.
- 5) *Лікувальний напрямок* полягає у використанні фізичних вправ для загартування та гігієнічних заходів у системі лікувальних засобів щодо відновлення здоров'я чи окремих функцій організму, знижених чи втрачених внаслідок хвороби чи травм.

У зв'язку з реалізацією основних завдань за вище перерахованими напрямками фізичної культури та виникаючими проблемами, визначається і основне завдання викладача фізичної культури вищої та середньої школи, яке полягає в умінні студентів та учнів складати комплексну програму фізичного саморозвитку, яка б враховувала, *по-перше*, самоспостереження за своїм станом здоров'я, самопізнання свого організму та процесів, що відбуваються в ньому, а також висновків про своє самопочуття для визначення програми саморозвитку в підтриманні, збереженні та корекції здоров'я. *По-друге*, на основі діагностики фізичного стану за допомогою спостереження,

антропометричних методів і різних методик визначення рівня здоров'я реалізувати різні плани подальшого розвитку. *По-третє*, завершальним етапом програми є практична реалізація через систему планів за допомогою впливу на самого себе.

Комплексна програма саморозвитку особистості може бути сформована на основі енергетичної концепції за структурою «Інтегрального тіла людини», що вбирає в себе: 1) «*Фізичне тіло*» - складається в основному з фізичної матерії. Матеріальний носій, а також енергетичне джерело та простір для функціонування інших тіл; 2) «*Ефірне тіло*» — тіло людини, що концентрує в собі енергію тонкого тіла; 3) «*Астральне тіло*» — вбирає в себе емоційні стани; 4) «*Ментальне тіло*» - відповідає за думки, знання людини, а також сприяє науковим відкриттям і раціональному мисленню; 5) «*Кармінне тіло*» — спрямоване на зберігання життєвого досвіду, який складає, систематизує моральні та розумові якості; 6) «*Інтуїтивне тіло*» - тіло божественного прозріння, що працює на рівні надсвідомості та інтуїції; 7) «*тіло Абсолюту*» — знаходиться в кожному з нас, а саме: в зашифрованому вигляді та являє собою наше місце у Всесвіті.

Отже, склавши комплексну програму на основі енергетичної концепції тіла і спрямувавши свої зусилля на самовдосконалення фізичного розвитку особистості за допомогою теоретичних знань в галузі фізичної культури і спорту та практичної підготовки, де критеріями можуть виступати державні тести та залікові нормативи - можливо збалансувати і гармонізувати всі енергетичні системи тіла людини і як результат, отримати відчуття повноцінного щастя в житті.

Література

1. Гончаренко М. С., Карачинська Е. Т., Новікова В. Є. Діагностичні підходи до визначення стану духовного та морального здоров'я особистості: навчальний посібник. Х.: Вид-во Харк. нац. ун-ту імені В. Н. Каразіна, 2006. 156 с.
2. Гоч В. П., Кузнецов Е. Д., Белов С. В. Причинні аспекти енерго-інформаційних взаємодій. Питання валеології та енівалеології. Севастополь: Вид-во «Лаукар», 1998. С. 11— 16.
3. Краснов В. П., Присяжнюк С. І., Раєвський Р. Т. Основи оздоровчого тренування: Методичні рекомендації для проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення. К.: Аграрна освіта, 2005. 56 с.