

# ВАЛЕОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ “ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ”

Берізка Сергій, Бич Геннадій

Київський національний економічний університет ім. В. Гетьмана

**Анотація.** Стаття присвячена проблемі оптимізації теоретичних знань студентів з навчальної дисципліни “Фізичне виховання”. Автори пропонують валеологічний підхід, як основу придбання знань дисципліни, вважаючи це одним зі способів підвищення мотивації до занять фізичним вихованням і пропаганди здорового способу життя. Поглиблене теоретичне підґрунтя курсу “Фізичне виховання” дає можливість студентам свідомо відноситись до змін власної фізичної кондиції, зміцнити прагнення до самовдосконалення

**Ключові слова:** студент, фізичний, виховання, пізнавальний, валеологія.

**Аннотация.** Березка Сергей, Бич Геннадий. Валеологический подход к познавательной деятельности студентов по учебной дисциплине “Физическое воспитание”. Статья посвящена проблеме оптимизации теоретических знаний студентов по учебной дисциплине “Физическое воспитание”. Авторы предлагают валеологический подход как основу приобретения знаний дисциплины, считая это одним из способов повышения мотивации к занятиям физическим воспитанием и пропаганды здорового способа жизни. Углубленная теоретическая основа курса “Физическое воспитание” дает возможность студентам сознательно относиться к изменениям собственной физической кондиции, укрепить стремление к самосовершенствованию.

**Ключевые слова:** студент, физический, воспитание, познавательный, валеология.

**Annotation.** Berezka Sergey, Bich Genadiy. The valeological approach to cognitive activity of students on a subject matter "Physical training". The article is devoted to the optimization of the problem of theoretical students knowledge's within the pale of sparring discipline "Physical education". Authors offer to posit valeological approach in acquirement of knowledge's from discipline, accepting this as one of motivation rise methods to employment's by physical education and propaganda's of healthy mode of life. The profound theoretical basis of a course "Physical training" enables students to concern meaningly to modifications of natural physical standard, to strengthen tendency to self-improvement.

**Keywords:** student, physical, education, cognitive, valueology.

## Вступ.

Враховуючи сучасні екологічні та гіподинамічні особливості нашого суспільства постає проблема здорового способу життя людини і у першу чергу молоді. Науковий пошук, присвячений проблемі зниження показників здоров'я населення в останні роки, зумовлює активізацію досліджень цього аспекту. Крім об'єктивних причин, які призводять до послаблення імунітету, характерним є – недбале ставлення молоді до свого здоров'я та брак елементарних знань, щодо його підтримання та покращення засобами фізичного виховання [1, 6].

Основними причинами кризи є знецінення соціального престижу здоров'я нашої молоді, ролі фізичної культури масового спорту, як засобу зміцнення здоров'я і фізичного розвитку з врахуванням таких факторів, як акселерація, недостатня рухова активність, збільшення навантажень розумової діяльності у навчальному процесі, поширення шкідливих звичок [4, 7].

Сучасна мета і завдання навчальної дисципліни “Фізичне виховання” у вищих навчальних закладах освіти визначаються такими напрямками, як підтримка соціально-обґрунтованого рівня фізичної підготовленості студентів протидія негативним факторам, що впливають на здоров'я і навчання у ВНЗ, засобами фізичного виховання, вміння самостійно використовувати засоби фізичної культури в праці та відпочинку, формування загальної та професіональної культури здорового способу життя і ін.

Доведено, що успіхів досягає та молодь, яка вміє оптимально поєднувати високий рівень фізичної підготовленості та теоретичних знань у галузі фізичного виховання.

Інтелектуальний розвиток та надбані теоретичні знання дозволяють студенту вірно оцінювати соціальну значущість фізичної культури і спорту, розуміти об'єктивні закономірності фізичного виховання як педагогічного явища, свідомо ставитись до занять та завдань викладача, як провідної ланки між пізнанням та самовдосконаленням, із більшим бажанням проявляти самостійність та творчість на заняттях і змаганнях.

Під теоретичною підготовкою студентів слід розуміти систему знань, сконцентрованих у спеціальних наукових дисциплінах, які є основою ідей у галузі фізичного виховання і спорту, систему гуманітарних знань, природознавчих дисциплін, пов'язаних з пізнанням і науковим забезпеченням фізичного виховання, а також інтелектуальних вмінь та навичок, що формують впевненість і розвивають пізнавальні здібності [5].

Теоретична підготовка студентів на заняттях з фізичного виховання повинна розглядатися як своєрідна база для підвищення технічної, тактичної та психічної підготовленості. Тому до викладання теоретичного матеріалу не повинно бути формального відношення як зі сторони викладача, так і зі сторони студента.

Теоретичні заняття повинні мати певну мету: виробляти у студентів вміння використовувати отримані теоретичні знання на практиці. Окрім того, розширення теоретичних знань студентів дає можливість

самостійно мислити, сприяє розвитку самоконтролю та самоаналізу, що, в свою чергу, є запорукою майбутнього самовдосконалення.

Теоретична підготовка студентів на заняттях з фізичного виховання організовується, в основному, у різних загальноприйнятих формах, притаманних для гуманітарного навчання та самонавчання (лекції, бесіди, семінари, самостійне опрацювання літератури, заліки і ін.).

Однак, недостатність науково-методичної літератури та розробок, додаткових засобів інформаційного змісту та відсутність чіткої методики їхнього використання у навчальному процесі з фізичного виховання не дозволяє забезпечити всебічний розвиток особистості студентів під час занять і поза ними.

Таким чином, формування у студентів свідомої потреби до систематичних занять фізичними вправами вимагає від викладача пошуку ефективних форм і методів проведення занять, створення відповідного навчально-методичного забезпечення, а також ведення активної пропагандистської діяльності.

Робота виконана за планом НДР Київського національного економічного університету ім. В. Гетьмана.

#### **Формування цілей роботи**

*Мета дослідження* – удосконалення системи пізнавальної діяльності студента методами теоретичної підготовки в межах дисципліни “Фізичне виховання”.

#### **Результати дослідження.**

Як показують дослідження авторів (Осінчук В.Г., Левків Л.В., 1998–2006; Сіренко Р.Р., Стельникович Ю.В., 2005–2007) [3, 7] існує відповідна залежність між теоретико-методичним і практичним розділами фізичного виховання студентів де на основі знань формуються вміння і навички, та усвідомлена потреба до систематичних занять фізичними вправами. Викладач повинен широко використовувати різноманітні форми і методи розповсюдження інформації, такі як: лекції, бесіди, диспути, дискусії, пояснення, опис, обговорення тощо.

Навчальні програми для вищих навчальних закладів охоплюють всі види підготовки, а кількість годин розподіляють в залежності від їхньої спрямованості диференційовано. Тому, складається враження, що окремі види підготовки мають більш важливе значення, ніж інші, зокрема – теоретична. Однак, у програмному матеріалі поставлено ряд педагогічних завдань, які стосуються не лише практичних вмінь та навичок, але й теоретичних знань [2].

Теоретичний розділ програми визначає той мінімум знань, яким повинні оволодіти студенти, а практичний розділ – матеріал з фізичної, технічної, тактичної та психічної підготовки, інструкторської та суддівської практики і ін.

Вивчення думки студентів дало нам можливість визначити актуальні напрямки теоретичної підготовки, які необхідно втілювати в практику фізичного виховання і застосовувати різні форми втілення передачі знань студентам.

До таких тем можна віднести:

- співвідношення біологічних та соціальних вимог,
- вибір індивідуального стилю рухової активності,
- національні та авторські школи фізичного виховання,
- засоби загартування організму,
- основи психофізичного тренування,
- пропаганда здорового способу життя,
- методики самостійних занять та методів самоконтролю.

Одним із пріоритетних напрямків теоретичної та методичної підготовки, який дозволяє вирішити питання підвищення мотивації до занять фізичним вихованням та привернути увагу молоді до здорового способу життя є гігієнічний підхід [1]. Зміст гігієнічного напрямку фізичного виховання обумовлений різними факторами: віком, станом здоров'я студентів, режимом навчального процесу та спрямованістю занять.

Студентський вік (17–25 років) має специфічні анатомо-фізіологічні характеристики. Тому фізичне виховання повинне сприяти відповідному формуванню організму студентів, усувати відхилення у здоров'ї, протидіяти шкідливим впливам, що викликані умовами навчання. Звідси виникає потреба систематичних занять фізичними вправами, а також озброєння студентів знаннями в області охорони здоров'я.

У нашому дослідженні з метою підвищення стійкості організму студентів до негативного впливу деяких чинників оточуючого середовища, покращення стану здоров'я, фізичного розвитку, підвищення працездатності і продовження активного довголіття було використано об'єктивні методи в системі фізичного виховання студентської молоді. Такі як:

- оптимізація умов і режимів навчання і відпочинку;
- раціональне харчування;
- оптимізація рухової активності;
- загартовування тощо.

У навчальних програмах для вищих навчальних закладів педагогічної освіти передбачено вивчення предметів, які стосуються здорового способу життя та безпеки життєдіяльності. Враховуючи особливості багатьох наукових напрямків, такі дисципліни як: “Основи медичних знань та охорона здоров'я дітей”,

“Охорона безпеки життєдіяльності”, “Валеологія”, “Гігієнічні основи фізичного виховання” набувають актуальності як науково-методичне забезпечення теоретичного розділу програми з фізичного виховання.

Головним напрямком набуття знань з предмету “Фізичне виховання” у межах теоретичного та методичного розділів повинні бути валеологічний та гігієнічний напрямки.

**Валеологія** – наука про здоров'я та його розвиток (valeo – бути здоровим, так віталися римляни, logos – наука). Це система знань про формування, збереження, зміцнення, відновлення та передачу здоров'я [6].

Аналіз та узагальнення змісту українських навчальних програм, посібників, підручників з валеології показує, що у більшості з них розглядаються питання, які можна об'єднати у наступні розділи:

- Поняття про здоров'я, значення здоров'я.
- Здоровий спосіб життя, його значення, складові.
- Фізичне здоров'я. Його показники, розвиток, методики оздоровлення
- Психічне здоров'я. Його показники, розвиток, методики оздоровлення
- Духовне здоров'я. Його показники, розвиток, методики оздоровлення
- Соціальне здоров'я, його показники, методики оздоровлення
- Етноздоров'я. Народні традиції оздоровлення
- Природні фактори оздоровлення
- Індивідуальне здоров'я. Паспорт здоров'я. Показники стану здоров'я, методики оздоровлення
- Системи оздоровлення організму людини.
- Рухова активність, загартовування як оздоровчі фактори.
- Розумова фізична працездатність, активний і пасивний відпочинок та здоров'я.
- Харчування
- Фактори негативного впливу на здоров'я людини в оточуючому соціально-екологічному середовищі, шкідливі звички.
- Захворювання та пошкодження їхня профілактика, надання першої допомоги.

Матеріал, за наведеними вище розділами, необхідно включати у тематику лекцій, бесід, методичних семінарів в процесі занять фізичним вихованням, а також у проблематику наукових та науково-методичних студентських конференцій.

#### **Висновки:**

Поглиблене теоретичне підґрунтя курсу “Фізичне виховання” в обсязі гігієнічних та валеологічних знань дає можливість студентам ВНЗ поглибити свої знання, свідомо відноситись до занять та змін власної фізичної кондиції, зміцнити прагнення кожної особистості до самовдосконалення, підвищити зацікавленість та мотивацію до занять фізичними вправами.

Метою подальшого наукового пошуку буде визначення сформованості гігієнічних та валеологічних знань в межах предмету “Фізичне виховання” у студентської молоді м. Києва.

#### *Рекомендації:*

1. Для покращення ставлення студентів до зміцнення свого здоров'я необхідно в основу занять фізичним вихованням покласти загальний методологічний принцип педагогіки, що ґрунтується на єдності процесів навчання, освіти і виховання.
2. За допомогою теоретичних та методичних занять підвищити рівень освіченості студентів в галузі фізичної культури та валеологічної освіти.

#### Список літератури:

1. Гігієнічні основи фізичного виховання студентів/ Р.Р. Сіренко, А.Г. Киселевич, В.М. Стельникович М.О. Сапронов: Навч. Посіб. – Л.: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2005. – 144 с.
2. Козіброцький С.П., Іванова Г.Є. Програмно-методичні засади фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів III – IV рівнів акредитації: Теорія, методика, практика: Методичні рекомендації для завідувачів та викладачів кафедр фізичного виховання ВНЗ України. – Луцьк: ЛДТУ, 2002. – 122 с.
3. Левків Л.В., Осінчук В.В., Осінчук В.Г. Актуальні питання до формування фізкультурної освіти студентів // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини: Матер. II регіон. наук-практ. конф. – Львів: ЛДФЕІ, 2003. – С.85–86.
4. Магльований А.В., Осінчук В.Г., Юхницький Б.В. Концептуальні основи формування валеологічної освіти (здорового способу життя) в сучасних умовах // Матеріали 1-ї Міжнародної науково-практичної конференції "Роль фізичної культури в здоровому способі життя". – Львів: ЛДМУ, 1997. – С.3–5.
5. Муравов І.В. Методологічні основи валеологічної освіти // Матеріали Всеукраїнської науково-методичної конференції "Актуальні проблеми валеологічної освіти в навчальних закладах України" (19–21 червня 1995). – Кіровоград, 1995. – 183 с.
6. Основи валеології / Под общей редакцией академика Петленко В.П. – Книга 1. – К: Олимпийская литература, 1998. – С. 17–19; 61; 116–130;

7. Сіренко Романа, Стельникович Юлія. До питання оптимізації теоретичних знань студентів вищих навчальних закладів // Молода спортивна наука: Зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 9: У 4-х т. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2005. – Т. 3. – С. 86–89.

Надійшла до редакції 14.05.2007р.