

РЕЗЮМЕ

И. О. Павленко. Функции и компоненты валеологического мышления будущих учителей естественных специальностей.

В статье рассматривается проблема формирования валеологического мышления студентов – будущих учителей естественных специальностей. Определяются основные функции валеологического мышления, которые помогают раскрыть его сущность, определиться с пониманием содержания и внутренней структуры, поскольку именно функции являются целостными свойствами валеологического мышления.

Ключевые слова: будущие учителя, основные функции валеологического мышления, здоровьезбережение, педагогическое мышление.

SUMMARY

I. Pavlenko. Functions and components of valeological thinking of future teachers of natural specialties.

The article considers the problem of formation of valeological thinking of students – future teachers of natural specialties. The main functions of valeological thinking that help to reveal its essence are identified the understanding of the content and internal structure is determined, because functions are holistic properties of valeological thinking.

Key words: future teachers, functions, valeological thinking, health safety.

УДК 615.851.4–057.875:796.035:374.1

О. Р. Сидоренко, І. О. Павленко, В. М. Азаренков

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка

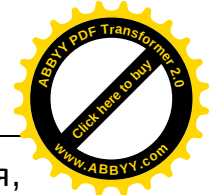
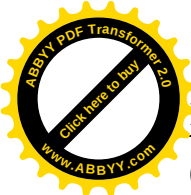
ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ВНЗ В САМОСТІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ

У статті розглядається особливості організації оздоровчої діяльності студентів спеціальної медичної групи ВНЗ з позицій особистісно орієнтованого підходу. Проведене теоретичне дослідження навчальних програм з фізичного виховання. Розглядаються концептуальні засади новітніх технологій. Надано рекомендації з організації з організації самостійних оздоровчих занять для студентів спеціальних медичних груп ВНЗ.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, самостійні заняття, оздоровчі технології.

Постановка проблеми. В сучасній педагогічній освіті, зокрема у ВНЗ, існує необхідність вдосконалення організаційно-методичних аспектів фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами спеціальної медичної групи на основі використання самостійних занять оздоровчої спрямованості. Постійне зростання навчального навантаження студентів зумовлює зниження їх рухової активності. Саме тому для покращення здоров'я студентів спеціальних медичних груп необхідні індивідуальні оздоровчі самостійні заняття, а не тільки заняття з фізичного виховання.

Аналіз актуальних досліджень. Автори В. А. Друзь, О. С. Куц доводять, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність, сприяють підвищенню успішності студентів, а Г. Л. Апанасенко, Е. Г. Буліч,



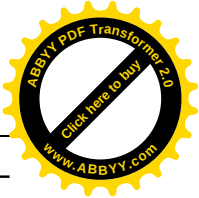
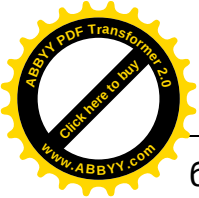
О. Д. Дубогай, А. С. Ровний крім того вважають, що фізичне виховання, будучи складовою частиною системи виховання майбутніх фахівців, відіграє важливу роль у збереженні і зміцненні здоров'я студентів, збільшенні тривалості життя, формування професійно-важливих якостей особистості. Проте за численними науковими даними (О. В. Дрозд, Г. Є. Іванова, О. О. Малімон, С. А. Савчук), останнім часом в Україні спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення і, зокрема, студентської молоді. У структурі захворюваності переважають хронічні неінфекційні хвороби (серцево-судинні, злоякісні новоутворення, психічні та ендокринні розлади, алергічні прояви), які характеризуються негативною динамікою.

Студенти найчастіше мають захворювання опорно-рухового апарату, нервової системи, органів чуття та органів дихання (вегето-судинні дистонії, гострі респіраторні захворювання, грип, ангіна, хронічний бронхіт, бронхіальна астма, пневмонія); захворювання органів травлення та ендокринної системи (гастрит, холецистит, виразкова хвороба); менше випадків захворювань спостерігається у сечостатевої системі, крові, кровотворних органах та системі кровообігу.

Незважаючи на такий широкий спектр досліджень, науковці єдині в тому, що для поліпшення фізичного стану студентів необхідно підвищити їх рухову активність. Враховуючи реальні соціальні та економічні умови в Україні, це можна зробити переважно лише за рахунок самостійних занять фізичними вправами.

У роботах В. Г. Ареф'єва, Г. Є. Іванової, Д. М. Піскової самостійні заняття фізичними вправами розглядаються як засоби оптимізації фізичного виховання студентів або як засоби диференціації та індивідуалізації навчання. У наукових працях А. Л. Благій, А. В. Віндюка, Л. В. Графа, С. С. Огороднікова, М. В. Третьякова пропонуються орієнтовні програми для самостійних занять фізичними вправами.

Все це вимагає створення оптимального рухового режиму протягом навчання у ВНЗ, що сприятиме зміцненню здоров'я і фізичному вдосконаленню майбутніх фахівців. Провідними критеріями ефективності в самостійній підготовці студентів спеціальних медичних груп є: а) знання і дотримання основ здорового способу життя; б) знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності; в) вміння застосовувати різні види і форми рухової активності на практиці; г) знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури. Л. П. Гримак зазначає, що своїми думками людина створює певне



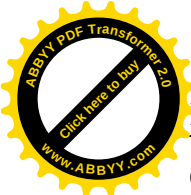
біоенергетичне поле, яке перешкоджає розвитку хвороби, або навпаки – надає їй таку можливість. Доки не відбудуться докорінні зміни поглядів на життя, окремих рис характеру, психоемоційних особливостей, ставлення до навколишнього середовища і оточуючих людей – марно сподіватися на стійке одужання. Якщо моральні якості не змінюються, а лікування відбувається за рахунок якихось сильнодіючих засобів, хвороба залишається на рівні свідомості і знову повертається, тільки-но закінчується їх дія [4].

Мета статті – науково обґрунтувати ефективність технології підготовки студентів спеціальної медичної групи до самостійних занять, та надати рекомендації з організації самостійних оздоровчих занять для студентів спеціальних медичних груп ВНЗ.

Виклад основного матеріалу. У процесі дослідження фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп у ВНЗ ми виявили, що медичне забезпечення фізичного виховання у закладах освіти покладено на медичних працівників поліклініки та вузу, які визначають стан здоров'я студентів, розподіляють їх на медичні групи для занять фізичним вихованням, проводять поточний лікарсько-педагогічний контроль. Приступаючи до занять, студенти проходять ретельне обстеження у студентській поліклініці. Крім того, на початку і в кінці кожного семестру викладачами безпосередньо в процесі занять проводиться ряд педагогічних обстежень з визначення функціонального стану організму та фізичної підготовленості студентів спеціального відділення.

Нами було досліджено зміст робочих програм, які забезпечують фізичне виховання студентів педвузу. В умовах навчально-виховного процесу навчального закладу досліджувалась оздоровча спрямованість занять. Проблема збереження і зміцнення здоров'я часто розглядається і пропонується шляхом застосування якогось одного засобу (рухової активності певного різновиду, спеціальної дієти, психотренінгу, різноманітних методик очищення організму тощо). Спроби відокремити домінуючий фактор і узяти його за основу забезпечення здоров'я існували вже давно. Але будь-який з цих факторів, застосований окремо, не в змозі охопити усю різноманітність процесів, що відбуваються в організмі людини в результаті її взаємодії з природою, соціальним оточенням тощо [5].

У процесі практичних занять з фізичного виховання для студентів спеціальних медичних груп нами були розроблені методики, що використовують засоби фізичної культури з лікувально-профілактичною метою та запобігають ускладненню захворювання; сприяють забезпеченню позитивної мотивації студентів до оздоровчої діяльності й формуванню засад міцного здоров'я в майбутньому. Розглянуто особливості організації



оздоровчої діяльності для студентів ВНЗ спеціальних медичних груп: формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовці її до професійної діяльності, мотиваційно-цілісного ставлення до фізичної культури, самовиховання, самовдосконалення.

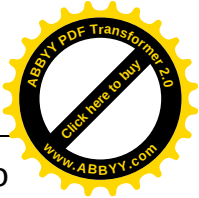
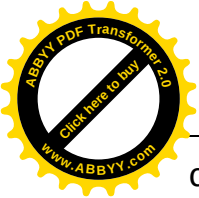
Ми вважаємо, що найбільш ефективним чинником при організації оздоровчої роботи в педагогічному вузі є свідоме ставлення до власного здоров'я, формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчанні, професійній діяльності.

З'ясовуючи характеристики оздоровчого середовища студентів спеціальних медичних груп як організаційної основи оздоровлення молоді, ми прийшли до висновку, що рух – це основний зовнішній прояв діяльності і разом з тим важливий чинник як фізичного, так і психічного розвитку організму. Обмежена рухова активність у теперішній час є однією з головних причин низки важких хронічних захворювань внутрішніх органів, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану людини. Відмежування від природи, створення «теплих» умов існування відгороджує людину від цілющих природних впливів. Підвищений рівень комфорту, розширення його спектру формують таку собі «людину у футлярі», що ізолює організм від важливих для здоров'я природних впливів, внаслідок чого знижується стійкість організму до різних змін довкілля і людина втрачає здатність протидіяти навіть незначному, але незвичному впливу зовнішнього середовища [3].

Використання розвивальних і закріплюючих навантажень дозволяє забезпечити оздоровчу спрямованість занять і керувати розвитком організму з урахуванням вимог всебічного фізичного вдосконалення. З іншого боку, якщо на заняттях студентам дається однакове для всіх фізичне навантаження, то для одних воно виявляється оптимальним, для інших – недостатнім, а для третіх – занадто великим. Як наслідок, перші працюють з тренувальним ефектом, у других – підтримуючий режим, а треті – реагують на навантаження зниженням результатів і стійким небажанням виконувати вправи [4].

Розуміння цього змусило нас переглянути колишні уявлення і підходи до питань фізичного навантаження для студентів спеціальних медичних груп.

Значне навантаження розглядається нами не тільки як умова досягнення високого рівня рухової підготовленості, а в першу чергу, як результат ставлення студентів до фізичної культури й умова формування потреби до систематичних занять. Так як систематична м'язова діяльність підвищує психічний, розумовий і емоційний стан організму, кожен орган,

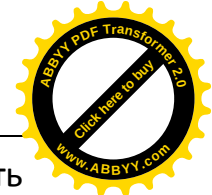
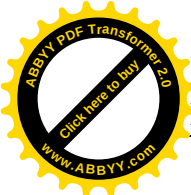


система органів і організм в цілому під впливом направленої фізичної тренування помітно підвищує працездатність, розвиваються дихальні м'язи, збільшується загальна ємкість легень, стабілізується кровообіг, у м'язах підвищується активність ферментів, покращується функціональна здатність суглобів. Установлено, що стійкість параметрів розумової діяльності знаходиться у прямій залежності від рівня різносторонньої фізичної підготовленості [1].

У ході дослідної роботи були сформульовані мотиваційні аспекти позитивного ставлення студентів до самостійних оздоровчих занять, а саме: корекція фігури, зниження ваги, формування красивої постави, інтерес до протилежної статі, збільшення рухової активності, зміцнення і збереження здоров'я, знаходження друзів, розвиток фізичних якостей, мотив ігри і розваги, спілкування, самовдосконалення, наслідування, розвиток мислення, подолання стресу, розширення функціональних можливостей організму, боротьба зі шкідливими звичками. Отже, мотиви фізичного виховання студентів різні, що обумовлюють, з одного боку, їх корекцію, а з іншого – диференційований підхід у процесі самостійного виконання фізичних вправ.

Були надані рекомендації з розроблення та виконання індивідуальних оздоровчих систем, а саме: а) на початковому етапі застосування оздоровчої технології вимагає певних волевових зусиль; б) відхід від правильного їх використання не дасть бажаного результату; в) треба враховувати стан організму, його реакції на певні дії та за необхідністю змінювати технології; г) імпровізувати, виконувати те, що підказує організм.

Виходячи з того, що метою індивідуальної оздоровчої системи є формування, збереження та зміцнення здоров'я, нами було запропоновано програму оздоровлення студентів і супутні їй методичні рекомендації для самостійних занять. Враховувались індивідуальні особливості (фізіологічні, психологічні), а також особистий досвід студента, можливості власного організму. Тому студентам було запропоновано розробляти індивідуальну оздоровчу систему самостійно, користуючись допомогою викладача та лікаря, керуючись тільки науковими знаннями про людину та природу, щоб вони впливали на їхнє здоров'я в усіх його аспектах (духовному, фізичному, психічному). Також в індивідуальних оздоровчих заняттях було рекомендовано: а) використовувати оздоровчі методики, спрямовані на формування здоров'я на рівні біоенергетичних полів (дихальні, фізичні вправи, масаж, раціональне харчування); б) враховувати психологічні особливості, режим навчання, відпочинку, сну, харчування [2]; в) узгоджувати з урахуванням біоритмів природи і людини; г) урахувати матеріальні, побутові умови життя, національні і родинні традиції.



Відмовляючись від шкідливих звичок, змінюючи режим і якість харчування, доводячи фізичне навантаження до оптимального рівня, розширюючи елементи загартовування, застосовуючи процедури очищення організму, контролюючи свою психоемоційну активність, можна постійно підвищувати рівень здоров'я. Здійснюючи контроль і самоконтроль, треба вносити зміни у свій спосіб життя – збільшувати чи зменшувати інтенсивність фізичного навантаження, змінювати дієту, вилучати одні елементи способу життя і впроваджувати інші, вдосконалювати перевірені. Розумне використання комплексу різноманітних засобів оздоровлення дозволить забезпечити повноцінне відновлення, збереження і примноження здоров'я студентів спеціальної медичної групи.

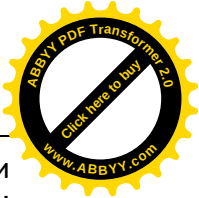
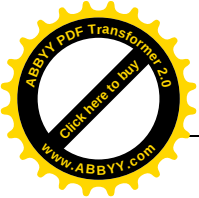
Висновки. Важливо скерувати студентів на опанування системи загальнотеоретичних, спеціальних і методичних знань із використання фізичної культури в індивідуальних самостійних заняттях з подальшим їх застосуванням для власного оздоровлення.

Для покращення здоров'я студентів спеціальних медичних груп необхідні не тільки заняття з фізичного виховання, а й індивідуальні оздоровчі самостійні заняття. Виходячи з того, що навчальна програма з фізичного виховання не передбачає достатньої кількості навчального навантаження з цього предмету, а фізичне навантаження має велике значення для обміну речовин і діяльності важливих функціональних систем і є засобом впливу на організм, нами було запропоновано студентам, крім обов'язкових передбачених програмою занять, проведення не менше двох самостійних занять у домашніх умовах у зручний для них час дня.

Використання оздоровчих технологій студентами спеціальної медичної групи в самостійній підготовці залежить, перш за все, від: а) особистісно орієнтованого підходу, так як він є найбільш наближеним до реальних потреб кожної людини; б) заохочення студентів до індивідуальних оздоровчих занять, враховуючи їхнє ставлення до фізичної культури, їх потреби в оздоровленні та зусилля, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я; в) опанування системи загальнотеоретичних, спеціальних і методичних знань із використання фізичної культури; г) формування базових вмінь і навичок з теорії і методики фізичного виховання про збереження здоров'я, профілактику захворювань, підвищення професійної працездатності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алексеев А. А. Мезодермальная и альтернативная медицина / А. А. Алексеева, И. С. Ларионова, Н. А. Дудина. – М. : Эдиториал УССР, 2001. – 408 с.
2. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова // Серия «Гиппократ». – Ростов-на-Дону : Феникс, 2000. – 248 с.



3. Булич Э. Г. Здоровье человека. Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

4. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики. Введение в психологию активности / Л. П. Гримак. – М. : Политиздат, 1989. – 319 с.

5. Тель Л. З. Кодекс здоровья. Евроазиатская система сохранения здоровья / Л. З. Тель. – М. : ООО «Издательство АСТ», 2001. – 160 с.

РЕЗЮМЕ

О. Р. Сидоренко, И. О. Павленко, В. М. Азаренков. Использование оздоровительных технологий студентами специальной медицинской группы ВУЗа в самостоятельной подготовке.

В статье рассматриваются особенности организации оздоровительной деятельности студентов специальной медицинской группы ВУЗа с позиции личностно-ориентированного подхода. Проведено теоретическое исследование учебных программ по физическому воспитанию, рассматриваются концептуальные направления новейших технологий. Представлены рекомендации по организации самостоятельных оздоровительных занятий для студентов специальных медицинских групп ВУЗа.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, самостоятельные занятия, оздоровительные технологии.

SUMMARY

O. Sydorenko. I. Pavlenko. V. Azarenkov. Using of healthing technologies by students of special medical group of higher schools in self preparation.

In the article are considered organization's particularities of recreational activities of students of special medical group from a position teaching high school student-centered approach. It is implemented theoretical research of Physical training studying programs, considered conceptual directions of newest technologies. Theoretical study curriculum for physical education, the conceptual direction of the latest technologies are represented.

Key words: students, physical training education, independent lessons, health technologies.

УДК 378.094

Л. О. Сущенко

Класичний приватний університет
м. Запоріжжя

АНАЛІЗ НАУКОВОГО ВНЕСКУ СУЧАСНИХ ДОСЛІДНИКІВ У РОЗВ'ЯЗАННІ ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті розкрито й проаналізовано науковий внесок сучасних дослідників у розв'язання проблеми організації науково-дослідної роботи майбутніх педагогів в умовах професійної підготовки.

Ключові слова: науково-дослідна робота, організація, професійна підготовка, майбутній педагог.

Постановка проблеми. Зміна соціального замовлення суспільства потребує докорінної зміни пріоритетних цілей професійної підготовки фахівців: крім функції трансляції знань, повинні реалізовуватися функції розвитку та саморозвитку, які сприяють підготовці спеціалістів з інноваційним мисленням. Значний потенціал у вирішенні визначених завдань належить