

ВАЛЕОПЕДАГОГІКА – ОСНОВА ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО НАВЧАННЯ

У статті розглядається актуальність проблеми впровадження валеологічної концепції фізичної підготовленості у процес фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Розкрито концептуальні засади вдосконалення фізичної підготовленості студентів в умовах здоров'язбережувального навчання. Обґрунтовано необхідність використання основних аспектів валеопедагогіки у системі загальної фізкультурно-оздоровчої освіти вищої школи.

Ключові слова. Фізична підготовленість, фізичне виховання, здоров'язбережувальне навчання, валеологія, валеопедагогіка, студенти вищих навчальних закладів.

Завыдивская Н.. Валеопедагогика – основа совершенствования физической подготовленности студентов в условиях здоровьесохраняющего обучения. В статье рассмотрено актуальность проблемы внедрения валеологической концепции физической подготовленности в процесс физического воспитания студентов высших учебных заведений. Раскрыты концептуальные засады совершенствования физической подготовленности студентов в условиях здоровьесохраняющего обучения. Обосновано необходимость использования основных аспектов валеопедагогика в системе общего физкультурно-оздоровительного образования высшей школы.

Ключевые слова. Физическая подготовленность, физическое воспитание, здоровьесохраняющее обучение, валеология, валеопедагогика, студенты высших учебных заведений.

Zavydivs'ka Nataliia. Valeopedahohika as a basis of physical perfection of students in the conditions of health preserving teaching. In the article the urgency of implementing valeological conception of physical preparedness in the process of physical education of students of higher educational establishments is examined. Conceptual principles of improving of physical preparedness of students in the conditions of health preserving education are exposed. The necessity of using the basic aspects of valeopedahohika in the system of universal physical training and health education of higher school is grounded. Overview interpretation of the definition of "physical preparedness "; outlines its structure. The analysis of theoretical concepts for defining and diagnosing levels of physical fitness of students is done. The essence of valeological concept of forming and diagnosing of physical preparedness of students is grounded. It is proved that valeological concept of forming and diagnosing physical preparedness man covers the components which have a significant impact on the process of strengthening, storage or reproduction of health and may improve during specially organized physical activity. Valeopedahohika - a new level of pedagogy, which should be based on the entire system of general sports and recreation education in high school. Only under such conditions the process of improving the physical preparedness of students wouldn't harm student's health, will consider the optimum, reserves and limits of human physical abilities that will help expand the limits of adaptation and thus improving health. Valeopedahohika in physical education is possibility of forming of individual behavior of students, based on a consistent motivation of healthy lifestyle; to personality formation of new value settings.

Key words: physical preparedness, physical training, health preserving education, valeology, valeopedahohika, students of higher educational establishments.

Актуальність. Сьогодні система фізкультурно-оздоровчої освіти переживає глибоку кризу, що є наслідком кризи, яка охоплює всі сторони нашого суспільства. Лунають голоси, що в сучасних умовах, коли йдеться про виживання країни, народу – не до фізичної культури. Проте очевидно, що турбота про свій фізичний стан – основа турботи про духовне і моральне здоров'я. Сьогодні об'єктивно дає про себе знати екологічна ситуація. Українці мало роблять у суспільстві з профілактики захворювань людей. Перелік недоліків і проблем у цій сфері можна було б значно продовжити, і все ж для успішного розв'язання цієї важливої проблеми в суспільстві потрібно кардинально міняти психологію поглядів і оцінку ролі фізичного виховання. Вищезазначене актуалізує проблему наукового пошуку шляхів вдосконалення системи фізкультурно-оздоровчої освіти студентів вищих навчальних закладів різного професійного спрямування, визначає потребу в удосконаленні процесу фізичного виховання [4]. Очевидно, що на сучасному етапі розвитку нашого суспільства потрібно змінити не лише підходи до всієї системи фізкультурно-оздоровчої освіти, а й концепцію вдосконалення фізичної підготовленості студентів в умовах здоров'язбережувального навчання.

Аналіз сучасних досліджень і публікацій. За даними фахівців (Є. Котов; В. Горбуля; Л. Коваленко; Р. Раєвський; В. Куделко; С. Кирильченко та ін.) у студентів не сформована потреба піклуватися про своє здоров'я. Вони нехтують застосуванням фізичних вправ як одним із ефективних засобів оздоровлення. Доведено, що однією із причин відхилень у стані здоров'я населення є недостатня фізична активність (Е. Булич; Л. Маланюк; А. Веселовський; Б. Шиян та ін.). Навчальні заняття не забезпечують необхідний для студентської молоді об'єм рухової активності. Окрім того, бажає бути кращим і сучасна організація та зміст фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Так, науковці зазначають, що студентська молодь не має інтересу до змісту обов'язкових занять фізичним вихованням (О. Дубогай; С. Канішевський; П. Дуркин; С. Путров та ін.). Питання оптимізації процесу фізичного виховання студентів вивчалися М. Олійник; Г. Кривошеєвою; С. Кириленко; О. Ващенко; С. Литвиненко; Г. Грибаном та ін. Однак, на сьогодні науковцями не достатньо вивчено питання концептуалізації основних засад валеопедагогіки у процесі вдосконалення фізичної підготовленості студентів в умовах здоров'язбережувального навчання.

Виклад основного матеріалу. Дефініція фізичної підготовленості людини пов'язується не лише з функцією апарату руху, а й із функціонуванням організму як цілісності. Фундаментом фізичної підготовленості є потенційні можливості органів, систем і функції організму. Реалізаційну сторону фізичної підготовленості становлять моторні ефекти, конституція тіла, а також індивідуальні параметри фізичної активності людини, яка веде здоровий спосіб життя. Незалежно від теоретичної концепції, фізичну підготовленість слід розглядати не лише щодо кількості опанованих рухових умінь і навичок, а також в аспекті рівня функціональних можливостей органів, систем та організму людини загалом, рівня розвитку рухових (психофізичних) якостей і комплексу елементів активного (здорового) способу життя. Згідно з дефініцією Всесвітньої організації охорони здоров'я, термін «фізична підготовленість» треба розуміти як здатність людини ефективно виконувати м'язову роботу. У вітчизняній літературі нерідко з поняттям «фізична підготовленість» отожднюється поняття «фізичний стан людини». Найчастіше використовується термін «фізичний стан людини» у розумінні комплексу показників, що характеризують стан здоров'я, тілобудову (конституцію), функціональні можливості організму, фізичну працездатність і фізичну підготовленість людини [1; 2; 4; 6]. Фізична підготовленість асоціюється з відповідним розвитком гнучкості, витривалості, сили, спритності, рівноваги, швидкісних якостей, а також виконанням на високому рівні засвоєних рухових умінь та навичок і нормальним функціонуванням при цьому всіх систем організму. Ще фізичну підготовленість трактують як результат усебічного розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей органів і систем організму, злагодженість їхніх проявів у процесі м'язової діяльності. Ураховуючи надзвичайно широкий спектр трактування зазначених дефініцій, схилиємося до думки, що найбільш унормованим і загальноприйнятним терміном, який найповніше і найточніше окреслює здатність людини ефективно виконувати м'язову роботу, є саме термін «фізична підготовленість». Аргументом на користь зазначеного вибору є аналіз світової літератури, в якій, на превеликий жаль, немає єдиних підходів, хоча при цьому термін «фізична підготовленість» використовується з більшою науковою обґрунтованістю. Ще одним чинником, який мотивує згадану концепцію, є вже усталена система термінології в Україні, де, наприклад, на державному рівні прийнято «Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України» [9]. Слід зазначити, що фізичну підготовленість потрібно розглядати як закономірний підсумок або результат процесу фізичної підготовки. Однак слід ураховувати, що рівень фізичної підготовленості, окрім ефективності процесу фізичної підготовки, значною мірою залежить ще й від комплексу генетичних і соціально-економічних чинників. У цьому разі вдалим видається визначення фізичної підготовленості, в якому підкреслюється, що людина, котра має високий рівень фізичної підготовленості, характеризується відносно великим обсягом опанованих рухових умінь і навичок, високими функціональними можливостями серцево-судинної, дихальної, видільної та терморегуляторної систем, правильною будовою тіла, а також здоровим способом життя. У сучасній науковій літературі існує кілька теоретичних концепцій щодо визначення і діагностування рівнів фізичної підготовленості людини. Найголовнішими з них є: механістично-біологічна; біогеографічно-культурна; моторна (рухова); фізіологічно-медична (валеологічна).

У *першій концепції* фізична підготовленість розглядається як «ефективність біологічного функціонування організму», а головним критерієм оцінювання її рівня є кількість і якість рухових умінь та навичок. Згідно з цією концепцією, рівень фізичної підготовленості залежить від ефективності співвідношення окремих фізіологічних функцій організму (кровообігу, дихання, витривалості опорно-рухового апарату при фізичних навантаженнях, деяких вегетативних функцій тощо) та їхніх морфологічних структур. У такому розумінні фізична підготовленість людини розглядається крізь призму співвідношення ефективності рухів та їхніх морфологічних структур. Отже, у цьому разі йдеться здебільшого не про фізичну підготовленість, а швидше про рівень сформованості рухових умінь або навичок.

Друга концепція ґрунтується на критеріях здатності людини розв'язувати конкретні життєві проблеми в біогеографічному середовищі, рівень фізичної підготовленості оцінюється на підставі дослідження параметрів працездатності та розвитку рухових (фізичних) якостей (людина може виконати якусь визначену рухову вправу); кількості та якості рухових умінь і навичок (людина може розв'язати конкретне рухове завдання); параметрів мотивації діяльності (людина хоче досягнути очікуваного результату). У зазначеній концепції фізична підготовленість визначається як здатність до реалізації щоденних рухових завдань без суттєвого зниження працездатності – проведення вільного часу зі задоволенням.

Третя концепція фізичної підготовленості – моторно-рухова – є однією з найпоширеніших в Україні. Головними чинниками цієї концепції є рівні розвитку рухових (фізичних) якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координаційних здібностей тощо. Слід підкреслити, що ця концепція визначення та діагностування фізичної підготовленості як рівнів розвитку рухових здібностей домінувала впродовж 1950–1960-х років, наприклад, у США. У процесі реалізації цієї концепції, категорія «загальна фізична підготовленість» визначалася системою внормованих середніх результатів, складеною з різних рухових тестів. Така методологія, маючи певне підґрунтя, передбачала (особливо в разі суттєвої різниці результатів тестування в окремих випробуваннях, наприклад, високий рівень розвитку сили – низький рівень розвитку витривалості тощо) отримання абстрактних кількісних відносних величин, які фактично ні про що не свідчать. Поширеним поняттям так званої рухової (моторної) підготовленості є визначення лише структурної частини фізичної підготовленості, яка діагностується через встановлення індивідуальних досягнень у певному різновиді рухової (фізичної) активності. Відповідно людиною з високим рівнем фізичної підготовленості вважається особа, яка може добре (швидко) бігати, далеко стрибати, кидати, тривало виконувати певні фізичні вправи тощо.

Саме такий теоретико-методологічний підхід покладено в основу розроблених і затверджених на державному рівні «Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України» [9]. Запропоновані тести зазнали серйозної критики, викликавши бурхливі дискусії в середовищі спеціалістів галузі фізичної культури і спорту в Україні. Не заперечуючи важливості середньостатистичних нормативів, наприклад в антропологічних та антропометричних дослідженнях, усе ж більшість фахівців критично оцінює придатність такого методологічного підходу до трактування фізичної підготовленості, звертаючи увагу на те, що ефективність зазначених тестів не принесе бажаного результату у вирішенні важливих виховних і валеологічних завдань фізкультурно-оздоровчої освіти, які стоять перед суспільством. Не шляхом норм і нормативів, а лише використовуючи протилежний підхід, тобто через пізнання активності організму людини, його морфо-

функціональних можливостей, адаптаційного потенціалу та якісних внутрішніх взаємозв'язків, які творять цілісність зі суми різноманітних органів і функцій, можна говорити про об'єктивне оцінювання основ здоров'я – здатності до життєдіяльності організму. Останніми роками фізичну підготовленість все більше відрізняють від поняття конкретних досягнень у руховій діяльності. У структурі фізичної підготовленості людини підкреслюється важливість функцій кардіо-респіраторної системи, умовний склад тіла (% жирової тканини), м'язову силу, витривалість (аеробні якості), гнучкість. Наведені елементи, згідно з останніми науковими досягненнями, вважаються найважливішими чинниками, які позитивно впливають на якість життя людини і мають безпосередній вплив на її здоров'я [3; 4; 5].

Саме в *четвертій концепції* фізичної підготовленості людини на чільне місце висуваються аспекти її здоров'я, окреслені переважно через енергетичні параметри функціонування організму, правильну будову тіла. Результати рухових тестів розглядаються як наслідок ведення людиною здорового способу життя. У цій концепції підкреслюється важливість стану системи кровообігу, резистентності організму на вплив хвороботворних чинників, стану психіки, енергетичних можливостей організму, пріоритетне місце у структурі яких займають аеробні процеси.

Валеологічний підхід до трактування фізичної підготовленості сприяв виникненню і розвитку оригінальної концепції – здоров'я через підготовленість. Слід підкреслити, що внесок вітчизняної науки у формування зазначеної концептуальної моделі фізичної підготовленості вважається значущим. Так, ще в минулому столітті фундаментальні праці українських учених дали підстави говорити про формування української валеологічної наукової школи, яка на сьогодні є цінованою і званою в усьому світі [7; 8 та ін.]. Загальний нормальний стан людини визначається як стан щасливого, гармонійного життя, що поєднує не лише фізичну, а й інтелектуальну, чуттєву, соціальну та духовну сфери (рис. 1).



Рис. 1. Структура загального стану людини

Головною метою нормальної фізичної підготовленості є нормальне фізичне здоров'я людини, що стає передумовою незначного ризику виникнення захворювань.

Поняття фізичної підготовленості містить у своїй структурі три важливі рівнозначні складники (рис. 2):

- органічний (будова, конституція тіла людини);
- моторний (руховий) (фізична підготовленість, аеробна працездатність);
- культурний (здоровий спосіб життя, фізична активність).



Рис. 2. Трикомпонентна структура фізичної підготовленості людини

Останніми роками суттєво змінилися погляди на проблему тестування фізичної підготовленості, хоча сама процедура тестування і надалі залишається важливим джерелом інформації у процесі раціонального управління фізичним розвитком і фізичною активністю людини. Фізичну підготовленість усе частіше відокремлюють від результативних аспектів тестування, спрямованого на досягнення високих спортивних результатів. Відступаючи від діагностування рухових досягнень, коли оцінювалися лише результати в межах визначення можливостей м'язової функції й апарату руху, у валеологічній концепції акцент зміщено на оптимізацію та встановлення тих якостей, здібностей і можливостей людини, які мають прямий, безпосередній вплив на її здоров'я. Опрацьована валеологічна концепція фізичної підготовленості людини, а також система тестів для її оцінювання ґрунтуються не лише на прагненні досягнути вищого рівня фізичних можливостей, а й

для зміни стилю (способу) життя.

Нова валеологічна концепція враховує лише ті компоненти фізичної підготовленості, які разом із фізичною активністю ефективно впливають на поліпшення стану здоров'я людини. До зазначених компонентів належать:

- здатність до невимушеної щоденної рухової активності;

- оптимальний рівень розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей організму, який передбачає незначний ризик передчасного виникнення захворювань і зниження резистентності організму внаслідок недостатньої фізичної активності. Діагностика рівня розвитку фізичних якостей має передусім констатувати реальний стан, збуджувати свідомість, формувати позитивну мотивацію до занять руховою активністю у вільний від основних обов'язків час, змінювати ставлення до свого тіла, а також оптимізувати подальшу рекреаційну активність. У цьому аспекті найважливішою метою тестування фізичних можливостей організму в межах валеологічної концепції фізичної підготовленості є пропаганда здоров'я, а також прагнення до оптимізації функціональної працездатності організму. Узагальнюючи сучасний стан знань про вплив фізичної активності та процесу фізичної підготовки на стан здоров'я людини, можна виділити такі елементи фізичної підготовленості: морфологічні, м'язові, моторно-рухові, кардіореспіраторні та метаболічні [4].

ВИСНОВОК. Проблеми, що виникли сьогодні, закладені вчора і вирішувати їх необхідно на дещо іншому рівні, вирішувати ґрунтовно, спираючись на наявний досвід, концептуальні засади формування фізичної підготовленості і передбачаючи валеологічні тенденції інноваційних здоров'язбережувальних педагогічних процесів у системі загальної фізкультурно-оздоровчої освіти вищої школи. У сучасній валеологічній концепції фізична підготовленість розглядається поряд із психічною та соціальною підготовленістю як важлива складова здоров'я людини. Визначена в такому ракурсі фізична підготовленість є джерелом і передумовою повновартісної життєдіяльності людини. На нашу думку, валеологічна концепція формування та діагностування фізичної підготовленості людини охоплює ті компоненти, які мають суттєвий вплив на процес зміцнення, збереження чи відтворення здоров'я, а також можуть удосконалюватись у процесі спеціально організованої фізичної активності. З точки зору педагогічної освіти важливою складовою освітнього процесу є валеопедагогіка [10]. В умовах сучасності процес фізичного виховання, здоров'язбережувального навчання важко уявити без валеопедагогіки. На нашу думку, валеопедагогіка – новий рівень педагогічної науки, на якому повинна базуватися вся система загальної фізкультурно-оздоровчої освіти у вищій школі. Лише за таких умов процес вдосконалення фізичної підготовленості студентів не завдаватиме шкоди здоров'ю студентів, ураховуватиме оптимум, резерви і межі фізичних можливостей людини, що сприятиме розширенню меж адаптації, а отже і покращенню здоров'я. Валеопедагогіка у фізичному вихованні – це можливість формування індивідуальної поведінки у студентів, що базується на стійкій мотивації здорового способу життя, формуванню особистості з новими ціннісними установками.

ПОДАЛЬШОГО ВИВЧЕННЯ ВИМАГАЮТЬ механізми оцінки фізичної підготовленості студентів в умовах здоров'язбережувального навчання, а у зв'язку з цим – проведення ретельного аналізу нормативів оцінки фізичної підготовленості та внесення змін з урахуванням валеологічної складової.

ЛІТЕРАТУРА

1. Bulatova M. Zdorov'ya i fizychna pidgotovlenist' naseleण्या Ukrainy / M. Bulatova, O. Lytvyn // Teoriya i metodyka fizychnogo vyhovannya ta sportu : nauk.-teor. zhurn. – 2004. – № 1. – S. 3–9.
2. Grymblat S. O. Zdorov'yasberegaushchie tehnologii v podgotovke specialistov : ucheb.-metod. posobie / S. Grymblat, V. Zaytsev, S. Kramskoy. – Har'kov : Kollegium, 2005. – 184 s.
3. Dshchakivs'ka S. Fizychnyj rozvytok ta fizychna pidgotovlenist' studentiv I kursu medychnoji akademiji / S. Dshchakivs'ka // Moloda sportyva nauka Ukrainy : zb. nauk. pr. z galuzi fiz. kul'tury ta sportu. – L'viv, 2004. – Vyp. 8, t. 3. S. 94–98.
4. Kvashnina L. V. Fizychna pidgotovlenist' ta riven' adaptacijnyh mozhyvostej u zdorovyh ditej molodshogo shkil'nogo viku / L. V. Kvashnina, U. A. Makovkina, A. V. Kostenko // Perynatologija i Pediatrija : nauk.-pract. zhurn. – 2007. – №1 (29) – S. 42–46.
5. Котов Є. О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Євген Олександрович Котов. – Луцьк, 2003. – 178 с.
6. Приходько В. В. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я : навч. посіб./ В. В. Приходько, В. П. Кузьмінський ; за заг. ред. і передм. А. Г. Чічікова. – Дніпропетровськ : Нац. гірн. ун-т, 2004. – 230 с.
7. Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України : Постанова Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 р. // Інформаційний вісник «Фізична культура і спорт». – 1996. – № 7 (25). – 49 с.
8. Ушакова Н. І. Валеопедагогіка — педагогіка здоров'я/ Н. І. Ушакова.— Х.: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. – В.16. — С. 13-22.

УДК 378.147:796.035:294.527

Заставна О.М.

ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ ПЕРЕНЕСЛИ КОХЛЕАРНУ ІМПЛАНТАЦІЮ

Метою дослідження було встановлення особливостей фізичної підготовленості дітей дошкільного віку, які перенесли кохлеарну імплантацію, шляхом визначення рухових якостей як підґрунтя для розробки комплексної програми фізичної реабілітації. Виявлено, що діти з кохлеарним імплантом, організм яких сформувався під впливом дефекту слуху, статистично достовірно відставали від своїх однолітків за показниками сили м'язів, швидкісно-силовими здібностями