

3. Щербина В.А., Операйло С.І. *Фізична культура і біогуманітарна підготовка студентів вузів.* – К., 1995. – 208 с.

Нестеров В.Н. *Нормативные основы физического воспитания студенческой молодежи.* – Минск: Высшая школа, 1980. – 95 с

## THE STRUCTURE AND CONTENT OF THE THEORETICAL PART IN THE PROGRAMS OF PHYSICAL TRAINING FOR HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

SERGIY KOZIBROTSKIY

*Lutsk State Technical University*

Most scientists who deal with physical training both modern and Soviet consider the theoretical part of the programs to be very important. We have analyzed the theoretical part of twenty-two programs. The review of literature and the results of our investigation prove that the theoretical part is obligatory for all academic groups (the main group, the special medical group, the group of sports improvement), but its content must be different for each of them.

## СПОРТ ДЛЯ ВСІХ – ЗДОРОВ'Я ДЛЯ КОЖНОГО

БОГДАН ЛЕКО

*Чернівецький національний університет імені Ю.Федьковича*

Наша країна по шляху до стабільності переживає перманентні кризи та конфлікти, що відбивається на здоров'ї людей. Пристосувальні можливості організму не безмежні, тому людина не встигає адаптуватися до зміни зовнішніх умов. Технічний прогрес суспільства позначається на руховій активності його членів, а гіподинамія стає на заваді збереженню здоров'я людини. Рухова активність організму допомагає попередити різні хвороби. Рівень захворюваності у дитячо-юнацькому віці зріс до 90 %, тому надзвичайно важливим є розвиток рекреаційно-відновлювального напрямку в спорті та фізичній культурі.

Закономірна поява валеології у 80-х рр. ХХ ст., коли відносна рівновага “здоров'я” та “хвороби” опинилася на межі, а відсутність превентивних дій, здатних зупинити сковавання людства у хворобу, веде до незворотних наслідків. На жаль, валеологія розвивається повільно, не встигає за проблемами людини, або її вплив виявляється недостатнім. Валеологія - наука про закономірності та механізм формування, збереження, зміцнення, відновлення та передачі здоров'я у спадок [1, с.94]. Отже, основним об'єктом аналізу даної науки є здоров'я людини. Але і в медицині, що найближча до поняття “здоров'я”, більше уваги приділено хворобі, поняття ж “здоров'я” самостійно не визначене (лише через протилежність: здоров'я – відсутність захворювання). Але проста констатація відсутності захворювання не говорить нічого про найближче майбутнє: не виконує прогностичну функцію.

Існує більше сотні визначень поняття “здоров'я”. Найпопулярніше з них дане ВООЗ – “стан повного фізичного, психічного, соціального благополуччя, а не лише відсутність захворювання чи його дефекти”. Поняття “благополуччя”, “не може бути використане на практиці, бо не має кількісних характеристик” [1,с.94]. Визначити категорію “здоров'я” важливо для валеології - навряд чи може дійовою бути наука, основна категорія якої не визначена. У валеології здоров'я – динамічний стан організму й особистості, що сприяє виконанню індивідом біологічних і соціальних функцій. Найістотніша характеристика здоров'я – здатність організму зберігати свою структуру та функції в постійно мінливих умовах існування. Валеологія виявила, що чим більший аеробний (енергетичний) потенціал організму, тим він стійкіший до дії різних факторів; встановила зміст поняття “безпечний рівень здоров'я” – рівень аеробного потенціалу, вище якого практично не реєструються ні хронічні неінфекційні захворювання, ні ендогенні фактори ризику їх розвитку. Отже, оптимальний рівень фізичної підготовленості відповідає “безпечному рівню здоров'я”.

Хоча Г.Апанасенко критично сприймає модель “здоровий – хворий”, він пропонує увітати відповідність здоров’я і хвороби як взаємопов’язану систему: чим вищий рівень здоров’я, тим менша можливість розвитку патологічного процесу. Але таке уявлення – лише лівий бік “моделі”, бо дане припущення приводить до висновку, що є організми з різним процентним співвідношенням здоров’я та хвороби. Але тоді ні один з них не є здоровим, і слід визнати існування “абсолютно” здорових і “абсолютно” хворих людей. Припущення, згадане вище, є недоречним, як і використання слова “повне” у формулі ВООЗ. Зауважимо й недоцільність тлумачення “здоров’я” як більш загальної категорії порівняно із “хворюванням” /2, с.57/. Не може бути загальним те, що зустрічається лише у 10 % молоді (відносно здорові на час обслідування). “Здоров’я” – більш приватний випадок, ніж “хвороба”. Доречний висновок проф. Апанасенка, що “характеристика здоров’я, основана на принципах нормології, малоінформативна”. Поняття “норма” щодо дихотомії “здоров’я – хвороба” недоцільне, бо змушує визнати, що в нашому суспільстві нормою є наявність хворювання. Навіть у спортсменів найвищого рівня можна виявити відхилення у стані здоров’я – “плату” за адаптацію до екстремальних впливів. Встановлено, що показники імунітету в них падають іноді до нуля – відбувається “параліч імунної системи”. Проф. Апанасенко пропонує не вважати це відхиленням у здоров’ї, адже “головний критерій здоров’я спортсмена – результат” [1, с.94]. Але відхилення можуть стати незворотними: порушення в організмі під час змагань не відновлюються і в умовах перехідного періоду. Вважаємо, це несумісним з поняттям “здоров’я”. Вчені пропонують попередити такий зрив шляхом відповідності навантаження індивідуальним резервам організму. Вважаємо, що такий принцип індивідуального підходу до фізичного навантаження спортсмена цілком можна застосувати і до неспортсменів, тих, хто займається фізкультурою і “спортом для всіх” – там також застосовується принцип помірної інтенсивності фізичних вправ, додаймо, - індивідуальної.

Значна кількість тлумачень “здоров’я” свідчить про відсутність згоди між вченими з цього питання. На нашу думку, поняття “здоров’я” враховують лише об’єктивний бік поняття, але не менш важливим, на нашу думку, є врахування суб’єктивного його значення, що полягає в самопочутті людини, сприйнятті нею себе як здорової чи хворої. Тобто, більш здоровим є індивід, у якого позитивне самопочуття, хто вважає себе таким, ніж той, кого медицина визнала здоровим, але суб’єктивні відчуття заставляють його вірити, що він хворий. Активність особистості більше залежить від самооцінки нею свого стану здоров’я. Саме тому найкраще визначення валеології - “наука про індивідуальне здоров’я”, що підкреслює саме індивідуальний характер поняття “здоров’я”. Справді, із 2-х людей з аналогічною хворобою один може вважати себе здоровим (за індивідуальним розумінням поняття) і його поведінка буде відповідати “здоровому” індивіду; другий – невиліковно хворим з яскравими симптомами, що заважають не лише соціальному функціонуванню, але й будь-якій активності. Прогноз життя таких людей очевидний.

Валеологія – наука не про здоров’я лише здорових людей - тоді вона б стала чисто теоретичною, а здоров’я всіх. Її завданням є не лише збереження існуючого здоров’я, а повернення втраченого, відновлення рівня здоров’я, коли людина буде сприймати себе суб’єктивно як здорову. Визнана роль у цьому процесі належить фізкультури та спорту, що сприяють фізичному розвитку особистості, дозволяють їй реалізувати потребу в русі, використанні зайвої енергії. “Здатність до дії породжує потребу у використанні цієї здібності, а неможливість її використати веде до розладу нормальної діяльності і нещастя” (Е.Фромм), нездатність людини реалізувати рухову активність призводить до хвороб. Тобто, здоров’ю треба дати можливість реалізувати себе принаймні в рухах.

Розуміння ролі фізкультури та спорту в тому, що фізичний світ людини, її моральний розвиток є гуманістичною та культурною цінністю, спонукало розробку “Концептуальних засад подальшого розвитку фізкультури і спорту в Україні” (1998). Тут визначено кризовий стан системи фізичної культури та спорту в Україні, неможливість задоволення нею власних потреб. Головне – “не опрацьований підхід ведення



цілеспрямованої роботи, пов'язаної з формуванням у населення України мотивації та поведінкових характеристик, активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя” [4, с.5]. Розвиток людини в значній мірі визначається обставинами її існування, але найкращі соціальні передумови розвитку фізкультури і спорту залишаються віртуальними, якщо людина сама не захоче покращити свій фізичний стан, не зрозуміє цінність свого здоров'я перш за все для себе, а не лише для суспільства.

У Чернівецькому національному університеті число студентів, які відвідували спецмедгрупу з фізвиховання за останні 2 роки зменшується. Це не спростовує наведених раніше статистичних даних про захворюваність серед студентів, а пояснюється тим, що починаючи з 1999 року, кожному студенту на початку навчання надається право вибору, де займатися фізкультурою: у спеціальній чи основній групі, в якому виді спорту “спеціалізуватися”. В результаті не всі хворі студенти обирають для занять з фізичного виховання спецгрупу. Більшість хочуть випробувати власні сили в обраному виді спорту, реалізуючи свою потребу в кількості та характері рухової активності; викладачі застосовують принцип індивідуальних дозованих фізичних навантажень для студентів різними захворюваннями.

Позитивним фактом є виділення основним завданням “засад” “виховання у населення України відповідних мотиваційних та поведінкових характеристик, активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя” [4,с.6]; почати це планується з дитинства, формуючи в учнів потреби у зміцненні здоров'я засобами фізкультури і спорту, збільшуючи обсяг рухової активності до біологічно потрібних [4,с.7]. Людина повинна усвідомлювати цінність свого здоров'я для себе, як засіб самореалізації; “особистісний смисл” власного здоров'я і також знати, що захистом від хвороб може бути вже середній рівень фізичної підготовки.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л. Здоров'я спортсмена // Наука в олімпійському спорті. – 2000. - № 1. – С.92-96.
2. Апанасенко Г.Л. Проблема управління здоров'ям человека // Наука в олімпійському спорті. – 1999. – Спец.выпуск. – С.56-60.
3. Апанасенко Г.Л. “Спорт для всех” и новая феноменология здоровья // Наука в олімпійському спорті. – 2000. – Спец.выпуск. – С.36-40.
4. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Наука в олімпійському спорті. – 1998. - № 1. – С.5-12.

### SPORT FOR ALL – HEALTH FOR EVERYONE

BOGDAN LEKO

*Chernivtsy national university named after Y.Fedkovich.*

Article deals with the valeological problem - individual health of each member of society. Author considers, that the absence of preventional actions capable to stop growth of quantity of disease, can provoke irreversible consequences. Physical culture and sports can promote improvement and recreation of the population of Ukraine, but it's possible only after comprehension of value of the health.

### МОТИВИ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН МЕДИКО-БІОЛОГІЧНОГО ЦИКЛУ У СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ

ЛЮДМИЛА ЛОЙКО, ОКСАНА ЗАВАЛЬНЮК, ВІКТОРІЯ СКРИПНИК

*Вінницький педагогічний університет, ВТІ ВМУРоЛ «Україна»*

Проблема мотивації навчання займає одне з провідних місць у педагогіці та педагогічній психології. Мотив навчальної діяльності розуміють як сукупність чинників, що обумовлюють прояв її активності: потреби, мета, зособи, почуття обов'язку, інтереси тощо.