

## THE FATS OF BEND IN THREE GROUPS ABOUT DIFFERENT LEVEL THE MOTOR OF ACTIVITY

**Summary:** In the researches has participated students: 213 men and 151 women from Institut of Physical Education (IWF) in Gorzów Wlkp.; students: 173 men and 185 women from Professional High School in Gorzów Wlkp.; youth from IV classes - Comprehensive School: 100 men and 100 women. The researches has shown that people who they more exercise (students from IWF) they have less adipose tissue. Also they have greater percentage fats close by the trunk.

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ВАЛЕОЛОГІЧНІ ВИМІРИ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ

Богдан ЛЕКО

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

**Постановка проблеми.** Процес становлення української держави та розриву її не лише з імперськими амбіціями колишнього Союзу, але з його економічною базою пов'язаний з оновленням усіх сфер життя, досі продовжується. Це супроводжується різкими і часто не прогнозованими суспільними змінами, які важко переживаються більшістю населення України.

Найбільш яскравою ілюстрацією глибини соціальних проблем перехідного суспільства є рівень здоров'я і тривалості життя людини, що в значній мірі визначається способом життя та його рівнем. Потреба у здоров'ї є базовою і дефіцитарною (А.Маслоу) потребою кожного живого організму і людини, зокрема, без задоволення якої неможливе самоздійснення особистості – хворі люди не в змозі думати ні про щось інше, не відволікаючись на свій стан і проблему оздоровлення.

Зростаючі об'єктивні вимоги до адаптаційних можливостей організму зумовлюють його цілковите виснаження; на черзі – відновлення психофізичних функцій організму систем організму, без чого стане у швидкому часі неможливим не лише розвиток суспільства, але й життя людини. Досить згадати медичні та соціологічні дані про середню тривалість життя людини, рівень здоров'я працездатного населення, кількість здорових дітей серед новонароджених, ріст захворюваності серед студентів за період навчання та цілком песимістичні прогнози медичної статистики на недалеке майбутнє.

Отже, мова йде не лише про необхідність покращення адаптації особистості до змін умов життя та підвищення резистентності організму до постійного ускладнення ситуації існування (тобто, кількісні зміни), але й про елементарне виживання людини в сучасному світі.

Це вкотре актуалізує проблему збереження, зміцнення та, при необхідності, відновлення здоров'я людини і забезпечення її оптимального самопочуття.

Згідно ВОЗ, здоров'я – об'єктивний стан і відчуття людиною повного фізичного, психічного та соціального благополуччя. Причому, на нашу думку, суб'єктивна складова для кожної людини важливіша: здорова людина - та, яка себе почуває здоровою.



Серед факторів, що його підтримують, називаються різні, хоча, об'єктивно, рівень здоров'я співвідноситься з рівнем і способом життя особистості, її фізичним розвитком та певними показниками.

У наш час на перший план виходить єдиний, але дуже важливий суб'єктивний чинник збереження здоров'я – здоровий спосіб життя людини. Під здоровим способом життя розуміють активну діяльність особистості, спрямовану на збереження і покращення здоров'я людини різними рекреаційними та реабілітаційними засобами, використання резервних можливостей організму, забезпечуючи успішне виконання особистої та соціальних, професійних функцій, незалежно від ситуації [4].

Валеологічну освіту в Україні отримують з дитячого віку, навчаючись основам здоров'я та турбуватися про власне здоров'я, однак курс з валеології та ОБЖД у школі виконує в основному теоретичну пізнавальну функцію, тоді як вона повинна співвідноситися з практичною – озброювати учнів відповідними методами пізнання, а не лише поняттю “здоровий спосіб життя” (ЗСЖ), але й тому, як можна забезпечити собі таке життя.

Ця своєрідна лакуна здатні заповнити адекватно організовані та забезпечені заняття з фізкультури і спорту (ФІС), що є визнаним важливим, і в наш час чи не єдиним за рівнем доступності ефективним природним фактором збереження, покращення здоров'я, а у випадку потреби - його рекреації, що завдяки своїй унікальній здатності немедикаментозно покращувати рівень здоров'я та фізичного розвитку особистості, регулює самопочуття людини. Не зайве згадати і про те, що в умовах інтенсивного розумового навантаження в сучасних освітніх закладах ФІС стають єдиним рекреаційним засобом. Особлива роль даної дисципліни у школі та ВНЗ полягає й у тому, що заняття з ФІС є певною *мірою свободи* учнів і студентів, які в обмеженому регламентованих занять з інших дисциплін на заняттях з фізичної культури та спорту можуть реалізувати індивідуальну потребу в руховій активності, звільнитися від напруження, емоційно відновитися, оздоровитися. Адже психофізична дихотомія свідчить про залежність між емоційним самопочуттям і фізичним станом (здоров'ям) людини. Тому, відновлення учнів і студентів у психічному плані неминуче відобразиться на фізіологічному самопочутті особистості, зніме й розумову перевтому. Отже, у наш час в навчальних закладах на перший план виступають розвиваюча, рекреаційна та фізіологічна функції фізичного виховання (ФВ) і спорту.

Звичайно, заняття з ФІС повинні бути відповідно орієнтовані, за що в значній мірі відповідає програмно-нормативна база з даної навчальної дисципліни.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Доцільно зауважити, що в Україні прийнято значну кількість державних документів і законів, що регламентують діяльність системи ФВ та спорту в країні. Вони орієнтовані на розвиток ФІС, вдосконалення системи ФВ молоді. Досить згадати базові положення Концепції національного виховання: базову навчальну програму для вищих закладів освіти України “Фізичне виховання”, базову комплексну програму “Фізичне виховання – здоров'я нації”, Концепцію національного виховання, Державну національну програму “Освіта” (“Україна ХХІ століття”), положення законів України “Про фізичну культуру і спорт”, “Про освіту”, “Про вищу освіту”, Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, “Концепцію фізичного виховання в системі освіти України” (23.04.97 р.), Державні стандарти освіти, “Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти” (7. 08. 98 р.), проект “Національної доктрини розвитку освіти України у ХХІ ст.” (жовтень 2001 р.) і Постанову кабміну



“Про утворення центрів фізичного здоров’я населення “Спорт для всіх” (від 18 січня 2003 р., № 49), проект національної Доктрини розвитку фізичної культури і спорту (від 27 листопада 2003 р.).

Актуальність обраної для дослідження теми визначається і значною мірою її новизною у ФК науці, однак різні окремі її аспекти та дотичні до неї проблеми уже ставилися теоретиками фізичного виховання і спорту, наукова розробка якої особливо активізувалася в Україні та пострадянських країнах за останнє десятиріччя і представлена такими вченими, як В.М.Платонов, Б.М.Шиян, О.С.Куц, А.Д.Новіков, Л.П.Матвеев, В.Є.Ігнат’єв, В.В.Белінович, І.М.Коряковський, В.М. Рейзін, А.Г.Іващенко, Т.А.Дюпперон, В.К.Бальсевич (1991); методологічно важливою, на наш погляд, є робота Ю.М.Ніколюк “Інтегративний зміст і людинотворча суть фізичної культури” (1998), де відстоюється єдність ціннісного, функціонального та діяльнісного аспектів ФК та необхідність врахування сомато-психічної, соціокультурної суті людини в процесі ФВІС.

Об’єднавчим моментом можна вважати валеологічні та медичні аспекти ФІС, які також достатньо вивчені в сучасній науково-методичній літературі, зокрема, варто згадати таких учених-теоретиків здорового способу життя, як М.О.Амосов, Г.А.Апанасенко, О.А.Александров, І.В.Мурахов, В.І. Дубровський (1989, 1996, 1999), Є.В.Биков, В.І.Харитонов (1997), ін. та науковців, які аналізують специфічні аспекти співвідношення здоров’я і ФВ у дитячому, підлітковому та студентському віці: А.В.Ляхович (1990), А.А.Маринченко (1978), І.В.Мурахов (1989), Є.С.Садовнік (1989), Л.М.Тихомирова, А.Н.Усольцев, А.П.Прилепко (1989), А.І.Бурханов, Н.І.Носов (1991), А.Г.Сухарев (1991), Т.Ю.Круцевич (1992), В.І.Лях (1992), Г.Г.Щаля, В.П.Воронцов (1996), Ю.В.Сисоєв (1997), ін.

Отже, очевидна проблема ФІС та ФВ науки виявляється у тому, що теорія ФВ вивчає в основному фізичні особливості особистості (причому частіше – спортсменів) – “проблеми тіла”, практично упускаючи з уваги проблему, теоретично проаналізовану і підготовлену до практичного застосування й у теорії ФВІС психологічною наукою – “проблему душі (психіки)”, тоді як з урахуванням того, що людська індивідуальність – психофізична й соціальна система, необхідне об’єднання фізичних (фізіологічних) та психологічних досліджень, що обґрунтовує актуальність нашої роботи.

Концепція навчальної діяльності, освітні програми (зокрема, програма з ФВ) та вимоги до них аналізувалися в науковій літературі неодноразово (що, однак, досі не повністю реалізувалося в новій українській програмі з ФВ). Варто згадати таких відомих вчених: Б.Г.Анан’єва, Д.Б.Ельконіна, В.В.Давидова; О.С.Куца, С.І.Операйла, Б.М.Шиян, І.С.Якиманську, М.Я.Віленського, Л.П.Матвеева, С.П.Козіброцького, Ж.К.Холодков, В.С.Аніщенка, П.А.Виноградова та ін.

Відмічено, що найбільш розробленими є два типи навчальних моделей: інформаційні, що забезпечують засвоєння системних наукових знань; та операційно-орієнтовані на формування навчальних дій (І.С.Якиманська).

**Мета** даної роботи – проаналізувати основні теоретико-методологічні, психолого-педагогічні та валеологічні аспекти організації процесу фізичного виховання у ВНЗ як найважливішого засобу забезпечення здорового способу життя особистості.

**Виклад основного матеріалу.** За даними ознаками ФВ як навчальна дисципліна повинна об’єднувати ці навчальні моделі, теоретичні (валеологічного характеру) знання про ФІС як засіб збереження та підтримання ЗСЖ підкріплюю чи практикою. Крім того, програма з ФВ і спорту має бути особистісно та індивідуально орієнтованою, бачити перед собою не суб’єкт навчання, а реального учня, студента як самобутню



індивідуальність з власними цілями і мотивами, способами дій і сенсами, які досі практично не включалися в нормативну діяльність, регламентовану ВНЗ програмою, оскільки навчання - діяльність дуже індивідуальна, що залежить від індивідуальності учня. Зауважимо також, що програма з ФВ не лише у ВНЗ, але й школі досі перебуває у стадії розробки, тоді як на часі - її впровадження.

Отже, ситуація в країні зі здоров'ям, фізичною підготовленістю та розвитком населення робить актуальною розробку та впровадження в практику відповідної програми з ФВ у ВНЗі та середніх освітніх закладах, що сприятиме як підвищенню адаптаційних можливостей організму, так і індивідуальному розвитку кожної особистості, формуванню усвідомленої потреби й необхідності у ЗСЖ, розумінню його переваг. Це дозволить молодому поколінню реалізувати свої життєві цілі, а не лише намітити їх; у майбутньому - свідомо утверджувати цінності ЗСЖ як суспільний ідеал.

Варто зауважити, що програми з ФВ, як і розвитку спорту в цілому, які діяли в колишньому Союзі, орієнтувалися в основному на кінцевий результат, оцінку (дещо утускаючи з уваги як сам процес, так і засоби його здійснення) - задачу комплексу ГПО. При цьому ігнорувалися як рівень індивідуального фізичного розвитку особистості та її здоров'я та спосіб досягнення результату, так і наявність у неї певних спортивних здібностей при відсутності інших (адже тести бути уніфікованими, усереднюючи результат за принципом "бути, як всі" чи "не гіршими"). Звичайно, і ці програми забезпечували певний рівень здоров'я людей, та, як виявилось на практиці, недостатній. Крім того, не всі програми з ФВ були адекватними до своїх цілей чи достатньо ефективними.

На нашу думку, програма до її практичної реалізації проходить 3 етапи: *планування* (підготовчий), *створення* (розробки) та *впровадження*, - вони є послідовними і разом складають систему формування програми. Однак система не працюватиме, якщо відбується збій на одному з етапів чи переході між етапами: I та II етап реалізують *теоретики*, які орієнтуються у даному процесі не стільки на практику, скільки на думку, що навчальний предмет - "проекція" науки (теорії); звідси - програма має орієнтуватись на *практичне* впровадження і ставити *практичні* цілі. Проте на III етапі програма спочатку потрапляє від "творців" до "реалізаторів" - і якщо їх погляди на програму різні, неузгоджені - збій відбувається тут: якою б досконалою не була програма, вона не буде адекватно реалізована.

У цьому плані дуже важливою проблемою системи ФВ і спорту в Україні є кадрова. По-перше, система підготовки викладачів ФК для ВНЗ практично відсутня, чи не єдине включення становить магістратура за спеціальністю "Фізичне виховання" для випускників *інститутів*, однак чіткі відмінності між змістом підготовки навчально-освітніх рівнів "спеціаліст" і "магістр" не визначені, як і розмежування сфер працевлаштування їх випускників. По-друге, ще більш важливою є *якість* підготовки спеціалістів з ФІС для *інститутів*, вимоги до неї також не сформовані. Освітньо-кваліфікаційні характеристики рівня "магістр" мають бути переглянуті й уточнені в плані чіткого формулювання вимог до *інститутів* підготовки, професійних та особистих якостей, валеологічних переконань майбутніх *викладачів* вузів - варто пам'ятати, що викладачі та вчителі ФВ і спорту реально отримують *доступ до здоров'я* молодого покоління.

Залишається ще одна обставина, яка практично не береться до уваги переважною *більшістю* "творців-теоретиків" та "реалізаторів-практиків" - учні чи студенти, на яких і має впроваджуватися програма. І навіть коли "збій" не стався на попередніх етапах *розробки* програми, а між авторами та впроваджувачами - повне взаєморозуміння, якщо



при цьому не була врахована третя ланка, її інтереси та потреби, - найдосконаліше у теоретичному плані, практично та професійно орієнтована програма приречена на провал.

Отже, головним при створенні нової програми з фізичного виховання мають стати інтереси й особливості тих, для кого вона розробляється.

Тому метою програми має бути не задача (чи не стільки вона) певних нормативів, однакових для всіх, без урахування індивідуальних особливостей особистості, що призводить не до розвитку, а лише до зрівнялівки, а покращення рівня психофізичного розвитку індивідуальності, що забезпечить їй відповідний рівень здоров'я, резистентність до захворювань та інших негативних впливів, й адекватну можливість самореалізації, а також формування ЗСЖ.

Зарубіжні ж програми з ФК зорієнтовані не стільки на ФВ, скільки на фізичний розвиток і спортивну спеціалізацію особистості, що, на нашу думку, є більш адекватним варіантом організації ФВ, оскільки визнає унікальність і творчу неповторність кожної особистості, і дозволяє виявити обдарованість на ранніх етапах розвитку людини. Виявилось, що це більш адекватний спосіб засвоєння особистістю загальнолюдської культури і ФК як її важливої складової.

Спрямованість даних програм відображала уже їх назва - це *спортивні програми*, та наслідки реалізації - зростання спортивних досягнень даних країн на світовому рівні. Спортивне спрямування програми з ФВ з метою не лише оптимізації фізичного розвитку особистості, але й спортивного відбору, дозволить зберігати зацікавленість дітей та молоді у заняттях спортом, крім того, орієнтується на принцип "кожен вчиться сам" - виявляючи свої здібності й задовольняючи свої потреби, зокрема, в русі. Це, на нашу думку, сприятиме органічному та свідомому вибору молоддю ЗСЖ.

У постсоціалістичних країнах, зокрема Росії, Польщі, дуже швидко усвідомлено (можливо, через орієнтацію на світовий досвід) цінність ФВ та спортивної орієнтації ФК програм.

Однак, психо-релаксаційна, рекреаційна та валеологічна функції фізичного виховання і спорту в навчальних закладах та їх гуманістична суть досі залишаються поза увагою серйозних досліджень.

ФВ – складна підсистема суспільства, що безпосередньо залежить від нього, однак, у свою чергу, здатна впливати на нього через особистість, що є кінцевою метою та об'єктом впливу ФВ [1].

ФВ у ВНЗі – один з небагатьох особистісно-орієнтованих предметів, на відміну від інших, професійно-орієнтованих. Особливість даної дисципліни полягає в об'єднанні дихотомії психічного та фізичного, хоча об'єктивно вона спрямована на біологічну сферу людини. Звідси і специфіка завдань даної дисципліни, серед яких збереження і зміцнення здоров'я студентів та розвиток функціональних можливостей їх організму. Однак повсякчас перед ФК у вузі стоїть проблема формування у студентів ЗСЖ, рекреація їх після важких розумових навантажень, фізичний розвиток, що є необхідною ланкою загальної культури особистості, набуття знань з ФВ з можливістю подальшого їх використання, розвиток мотивації до занять – усе в цілому орієнтоване на реалізацію вродженої потреби особистості в руховій активності. Всі ці завдання ставляться теорією ФВ, однак на практиці – реалізується далеко не кожне з них, часто відсутня свідома орієнтація викладачів даної дисципліни на їх досягнення. Ця ситуація обмежується коло проблем, які намагається вирішити ФВ у вузі.

Проте особистісно-орієнтоване ФВ не повинне забувати про існування дальніх перспективних цілей, на фоні яких вузівське ФВ і спорт - це програма-мінімум, що



лише необхідною базою, засобом реалізації **програми-максимум**, суть якої ми бачимо в створенні у людини внаслідок занять з ФІС, можливість чого для кожного задекларована Європейською хартією Спорту, довготривалої адаптації до різноманітних умов життя, що зазіхають на захисні резерви організму; формуванні в особистості потреби до подальшого фізичного розвитку та спортивного вдосконалення, потреби до використання ФІС як способі її задоволення; усвідомлення, що певний рівень фізичної активності, який виховується і задовольняється в період навчання з ФВ, є єдиною запорукою саморозвитку і самоздійснення особистості, реалізації її професійних намірів.

Таким чином, виконання безпосередньої програми-мінімум з ФВ за період навчання є одночасною екстраполяцією її на майбутнє життя і долю особистості - засіб досягнення програми-максимум, опосередкованої професією, даючи можливість їй реалізувати свої життєві та професійні здібності й амбіції.

Таким чином, у вузівській програмі з ФВ структурно можна виділити два етапи навчання: **непосередній**, що здійснюється у ВНЗ і реалізує конкретні цілі та завдання з метою досягнення пролонгованої дії, що ставить за мету підготовку особистості (фізично, функціонально, психологічну, спортивну, санологічну та валеологічну) до самостійної діяльності в житті шляхом формування у неї потреби у ЗСЖ та усвідомлення ролі фізичної активності та підтриманні оптимального функціонального стану організму.

Звичайно, мова йде не про більшу важливість одного етапу програми, ніж другого, бо другий неможливий без першого, тоді як перший, безпосередній, втрачає сенс при відсутності перспективи другого. Тому саме об'єднання даних етапів створює цілісну систему ФВ у ВНЗі.

Звичайно, кожен етап навчання ФІС має свої особливості; спільним моментом є орієнтація на **особистість** студента, його індивідуальність.

Для першого етапу ФВ, з реалізацією програми-мінімум, суттєвими є такі принципи:

- **індивідуального підходу** до особистості студента з урахуванням його здібностей, можливостей, інтересів і потреб, стану здоров'я та фізичного розвитку; ФВ у вузі повинне організовуватися за принципом концентричних кіл: загальна фізична підготовка, спільна для більшості студентів (мінімально диференційована); спеціальна фізична підготовка (у певному виді спорту), спільна для певної кількості студентів (одної спортивної спеціалізації чи спеціальної (спортивної) медичної групи (СМГ)); та спеціальна, індивідуально орієнтована спортивна (фізична) підготовка, максимально диференційована за характером і рівнем навантажень, з урахуванням індивідуальних психофізичних і потребнісно-мотиваційних характеристик особистості студента, виходячи з думки Г.Меррея, що кожна людина у чомусь схожа на інших, чимось – на деяких і чимось не схожа ні на кого, – є риси, властиві лише одній людині; та вислову Т.Шардена, що “людина – завжди незнайомиць”, а тому кожен студент – неповторна особистість і самобутня цінність, і ставитися до нього варто відповідно;
- саме тому навчання ФК та навчальний контроль з даної дисципліни повинні бути строго **диференційованими** і не перевищувати функціональні можливості організму; в даній дисципліні, як ні в якій іншій, недопустима “зрівнялівка”, що порушило б головний принцип навчання - **гуманістичний**;
- основа кожної особистості - певна, цілком індивідуальна ієрархія мотивів, що спонукає її до різних видів діяльності (О.М.Леонтьєв), саме потреби людини



організують її діяльність, тому необхідно створити умови, щоб вроджена потреба у фізичній активності реалізувалася саме у ФК діяльності, фізичних вправах і спортивних та рухливих іграх і така форма задоволення потреби утвердилася як переважаюча й у майбутньому житті колишніх студентів, що можливо шляхом **підвищення мотивації занять ФІС у ВНЗ**;

- особистість як суб'єкт діяльності здатна до вибіркового ставлення і самостійних вчинків, тому недоцільно нав'язувати студентам вибір форми ФВ чи виду фізичної активності - варто надати їм можливість **вільного вибору** та зміни виду спортивної діяльності, забезпечивши адекватну міру свободи у ВНЗі;
- **позитивного підкріплення теорії практикою**: за суттю ФВ не слід забувати і про форму його організації: теоретичні знання про ЗСЖ і його переваги мають практично ілюструватися, причому краще використовувати позитивний варіант підкріплення поведінки, коли студенти задоволені своїми заняттями з ФВ, розуміють їх значення не лише на даний момент, але й у перспективі (враховується II-й етап навчання ФК). Зауважимо, що негативне підкріплення використовувати недоцільно, уникаючи ефекту “забороненого плоду”;
- **саморозвитку особистості**; програма “максимум” орієнтується на знання того, що особистість – це система, що самостійно розвивається, головною ознакою якої є здійснення життєвого вибору. Тому потрібно сприяти, щоб ЗСЖ став одним з життєвих виборів особистості, що створить базу для її подальшого розвитку і самореалізації. Для відповідного вибору студентам мало задовольняти потреби в фізичній активності на заняттях з фізвиховання, забезпечуючи таким чином певний рівень фізичного розвитку і здоров'я, - потрібно формувати **валеологічне мислення**; варто знати й перспективи власного розвитку, в тому числі й фізичного, усвідомлювати, що без адекватного рівня здоров'я вони можуть залишитися лише в проекті. Студенти ж знаходяться на тому рівні розвитку особистості, який дає можливість цілком свідомо прийняти рішення при зважуванні можливостей та їх наслідків.

Важливо зауважити й такий аспект - на черзі реформа ФВ у школі, однак умовою її здійснення є виховання тих, хто за своїми переконаннями здатний буде її здійснити - реформа не відбудеться (чи залишиться на папері), якщо не буде тих, хто буде адекватно її розуміти, вірити в неї та її впроваджувати.

Навчання ЗСЖ варто починати з дитинства, але особливо важливо не упустити даний процес у ВНЗ, що готує до життя і часто - до виживання у перехідному суспільстві майбутню українську еліту, якій керувати державою, розвивати її, виховувати нове покоління, створювати гуманні програми освіти та фізичного виховання, з думкою про людину та її здоров'я, що в значній мірі залежить від ступеня гуманізації освіти, яку вони отримали самі (можливо, саме з реформування навчання ФК у ВНЗ варто почати - лише відповідно орієнтовані й навчені учителі, в яких сформоване валеологічне мислення, здатні свідомо й упевнено навчати дітей ЗСЖ).

Не варто забувати й про ті граничні психофізичні навантаження, які сучасні студенти витримують як члени суспільства, з одного боку, та, крім того, проходять через екзаменаційні стреси. Тому заняття ФІС стають життєво необхідними для студентів для підтримання оптимального рівня рухової активності, психологічної релаксації та рекреації, що в цілому й реалізується у ЗСЖ.

У 1929 році ФК вперше утвердилася як обов'язкова вузівська дисципліна у СРСР, тоді стимулом для занять ФІС та (значно менше) для спортивного вдосконалення був



отримання значка ГПО (сурогату медалі, чи не єдино доступного учнівській молоді); на межі ХХІ століття вона повинна стати суб'єктивно потрібною студентам, вибраною ними свідомо - лише це наблизить молодь до ЗСЖ. Раніше важливими принципами ФІС були обов'язковість (добровільна примусовість) і масовість, тепер ними повинні стати цікавленість у заняттях та їх результатах, свідомий вибір, індивідуальність занять ФІС та диференціація навантажень з урахуванням індивідуальних параметрів організму людини.

### Висновки:

- ФВ у вищому навчальному закладі та програмно-нормативні документи з даної дисципліни повинні бути особистісно- та індивідуально орієнтованими; ґрунтуватися на вільному виборі студентами форми реалізації індивідуальної потреби в руховій активності; забезпечуючи цим певну міру свободи особистості студента;
- при прийнятті рішення про загальне впровадження програми необхідно враховувати реальні ефекти від її практичної реалізації та систему зворотного зв'язку при оцінці її об'єктивної значимості;
- поряд з розвиваючою, валеологічною та оздоровчою функціями ФВ і спорту у ВНЗі на одне з перших місць виходить функція психофізичної релаксації та рекреації студентів;
- у процесі ФВ і спорту необхідно враховувати значення психологічного фактора; адекватно організовані заняття з ФІС сприяють розвитку особистості студента, підготовці його до майбутнього життя;
- державні тести з ФВ варто диференціювати за рівнями здоров'я та фізичного розвитку особистості, потребами індивідуальної професійно-прикладної підготовки у сфері ФВ; перетворення процесу здачі державних тестів з ФВ на мету занять з даної дисципліни здатне не лише загальмувати розвиток фізичних якостей та рівня здоров'я людини, але й надійно відвернути її від ФІС; задача державних тестів з ФВ не повинна гальмувати (обмежувати) розвиток фізичних якостей і здоров'я особистості; тести мають виконувати функцію засобу контролю рівня фізичної підготовленості, а не бути самоціллю ФВ;
- фахівці з ФІС в закладах освіти мають бути відповідно підготовленими для адекватної реалізації програми, основних цілей і завдань з ФВ; лише відповідно підготовлений викладач ФК в змозі реалізувати систему ФВ та орієнтувати учнів на ЗСЖ.

Перспективу подальшого дослідження бачимо в ретельному теоретичному та експериментальному аналізі висвітленої в роботі проблеми.

### Література

1. Круцевич Т., Петровский В. *Физическое воспитание как социальное явление.* – Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 3. – Спецвыпуск “Спорт для всех”. – С. 3-15.
2. *Національна Доктрина розвитку фізичної культури і спорту. Проект.* // Спортивна газета. – 2003. – 4 грудня. – С.1-8.
3. Ольхова Т.Г. *Опыт интегративного подхода к спортивно-гуманистическому воспитанию студентов.* – Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 1.
4. Торохова Е.И. *Валеология: Словарь-справочник.* – М.: Флинта: Наука, 2002. – 344 с.
5. Якиманская И. С. *Требования к учебным программам, ориентированным на личностное развитие школьников.* – *Вопр. психологии.* – 1994. – №2. – С.64-72.



## THEORETICAL-METHODOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL-VALEOLOGICAL DIMENSIONS OF THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING IN HIGHER SCHOOL

Bogdan LEKO

*Chernivtsy National University named after Yuri Fedkovitch*

**Annotation.** Article deals with the analysis of the main theoretical-methodological and psychological-pedagogical and valeological aspects of the organization of the process of physical training in higher school as the most important mean of ensuring the health mode of life of a person.

**Key words:** theoretical-methodological aspects, psychological-pedagogical aspects, valeological aspects, physical training.

## ОБҐРУНТУВАННЯ НЕОБХІДНОГО РІВНЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ “ТЕХНОЛОГІЯ ТА КЕРУВАННЯ ВИРОБНИЦТВОМ”

Тамара ЛОСІК

*Донбаська державна машинобудівна академія*

**Актуальність.** Соціально-економічні чинники, екологічні умови, спосіб життя студентської молоді є результатом зниження рівня психічного і фізичного здоров'я.

В даний час є великий науковий і практичний матеріал, що доводить необхідність чергування розумового і фізичного навантажень в попередженні ряду захворювань, поліпшення функціонального стану організму, активізації розумової працездатності студентів.

Особливості праці студентів полягають у тому, що їх навчання пов'язане з значною нервово-емоційною напругою при мінімальних м'язових навантаженнях. Наслідком чого має місце бути гіподинамія, зниження нервово – м'язового тону, та інші негативні зміни.

Досягнення максимального оздоровчого ефекту можливо лише за умови раціонально збалансованих по спрямованості, потужності і обсягу фізичних навантажень в суворій відповідності з індивідуальними можливостями організму студентів.

Пошук оптимальних, оздоровчих програм, спрямованих на підвищення рівня психофізичної підготовленості, враховують майбутню професійну діяльність, що забезпечують необхідний рівень психічного і фізичного здоров'я – державне завдання.

Ефективність занять фізичного виховання у вузі багато в чому залежить від змісту методів, організаційно – методичних форм, наукових досліджень, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу і навчально-спортивної бази.

**Об'єкт дослідження.** Постановка навчального процесу з фізичного виховання студентів Донбаської державної машинобудівної академії.