

ПРОБЛЕМИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ В УМОВАХ ІНТЕГРАЦІЇ ДО БОЛОНСЬКОГО ПРОЦЕСУ

УДК 796.011.1:012

Носко М.О., Жиденко А.О., Лукаш О.В.

РОЗВИТОК РУХОВОЇ ФУНКЦІЇ – ЗАПОРУКА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

В статті розкривається проблема формування та розвитку рухової функції учнів і студентів шляхом застосування засобів фізичного виховання, що впливає на фізичну працездатність та стан здоров'я молоді людини.

Ключові слова: здоров'я, навчання, рухова функція, фізичне виховання.

Постановка проблеми. Сучасні пріоритети і цінності освіти зумовлюють перегляд усталених підходів до формування її змісту.

Орієнтованість навчального процесу на особистість учня, виховання, утвердження його як вищої цінності і мети освітнього процесу не обмежується лише варіюванням його складових.

Розроблення і запровадження нових, індивідуалізованих технологій навчання, врахування рівня реального розвитку і навчальних можливостей індивідуума, добір відповідних форм і методів його навчання – нагальні потреби сучасного суспільства підготувати вже у школі здорову, гуманістичну, освічену, здатну до самоосвіти і саморозвитку особистість, яка буде спроможна критично мислити, вирішувати життєві і професійні проблеми, самореалізовувати свій творчий потенціал [1, 2, 5].

© Носко М.О., Жиденко А.О., Лукаш О.В., 2009

Мета дослідження – здійснити теоретико-методичне дослідження педагогічного процесу формування і розвитку рухової функції молоді під час занять фізичною культурою і спортом.

Об'єкт дослідження – педагогічний процес фізичного виховання і навчального тренування юних спортсменів та молоді.

Предмет дослідження – теорія і методика формування та розвитку рухової функції в молоді у процесі занять фізичною культурою і спортом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Національне виховання, створюване кожним народом протягом багатьох сторіч як система поглядів, переконань, ідей, ідеалів, традицій, звичаїв, покликане формувати світоглядну свідомість і ціннісні орієнтації молоді, передавати їй соціальний досвід і надбання попередніх поколінь. Тому організоване національне виховання, яке відображає історичний шлях народу і перспективи його розвитку, повинно бути науково обґрунтованим (В.Г. Кремень, І.Д. Бех, І.А. Зязюн, В.М. Мадзігон, Н.Г. Ничкало, О.В. Сухомлинська, О.Я. Савченко, Г.Г. Філіпчук та інші). Однією з важливих ланок підготовки до життя у суспільстві є фізичне виховання дітей і молоді України, спрямоване на покращення їх фізичного й психічного здоров'я, удосконалення підготовленості до активного життя, творчої професійної діяльності та захисту Батьківщини (Г.М. Арзютов, Е.С. Вільчковський, Л.В. Волков, А.М. Лапутін, Г.М. Максименко, В.М. Платонов, Ю.Т. Похололенчук, Б.М. Шиян та інші).

Окремі аспекти розвитку рухової функції в учнівської і студентської молоді досліджувалися як вітчизняними (Е.С. Вільчковський, Л.В. Волков, А.М. Лапутін та інші), так і зарубіжними вченими (М. Сесіл, Б. Джонсон, Ж. Харрісон та інші), однак всебічного висвітлення ця проблема не дістала.

Результати досліджень. Методологічні основи, вихідні положення по відношенню до теорії фізичного виховання молоді виконують закономірності філософського, загальнонаукового та спеціально-наукового рівня, це: дидактика (у педагогіці); теорія діяльності та теорія управління засвоєнням знань, формуванням дій і понять (у сфері психології); теорія побудови рухів, фізіологія активності (у сфері біології), ті, що екстраполюються в аспекті закономірностей загальної теорії фізичної культури.

Ефективне вирішення педагогічних завдань, спрямованих на формування рухової функції молоді під час занять фізичною культурою та спортом набуває вагомого значення у зв'язку з вимогою суспільства підвищити рівень і якість фізичної підготовленості підростаючого покоління, а також зміцнити здоров'я нації, що тісно пов'язане з економічним, соціальним і політичним розвитком України на шляху її розбудови [1, 5, 6].

Останнім часом у нашій країні склалася критична ситуація зі станом здоров'я населення: майже 90 відсотків дітей, учнів і студентів мають проблеми зі здоров'ям, понад 50 відсотків – недостатню фізичну підготовленість, приблизно 70 відсотків дорослого населення (у тому числі 16 – 19-літні) – низький рівень фізичного здоров'я тощо.

За даними медичних обстежень і спеціальних опитувань: 9 із 10 студентів мають відхилення у стані здоров'я; на 100 студентів припадає до 95 і більше захворювань різної етіології; до 50% студентів перебуває на диспансерному обліку; кожний 5 студент (а на гуманітарних факультетах навіть кожний 2-3) зарахований до підготовчої, спеціальної медичної групи або взагалі звільнений за станом здоров'я від фізичних навантажень.

Наслідком такої картини стає те, що майже 60% випускників вищих навчальних закладів унаслідок низького рівня здоров'я та фізичної підготовленості не готові працювати з належною самовіддачею, яка необхідна в сучасних умовах виробництва [3].

Теорія навчання спирається на концепції приватних наук: психології, фізіології тощо. Проблема навчання з позицій фізіології розглядалася з різних боків. Зокрема, І.М. Сеченов інтерпретував свої дослідження не лише з точки зору нервових і мускульних процесів, але й з позицій психології, сутності поведінки, довівши, що рефлекс, який лежить в основі рухового акту, повинен співвідноситися з „відчуттям”, яке скрізь має значення регулятора руху. Вчений

не обмежував завдання фізіології та психології вивченням окремого руху, а вказував на необхідність вивчення явищ більш високих порядків, коли „чуттєве перетворюється у привід і мету, а рух – у дію”.

Ідея І.М. Сеченова про механізми навчання стала основою для робіт І.П. Павлова, В.П. Бехтерева та інших, які досліджували механізми формування рефлексів з позиції неврології та фізіології. Їх вчення дозволили успішно вирішити багато питань з фізичного виховання, зокрема про принципи і методи навчання та спортивного тренування, про закономірності формування рухових навичок тощо.

Дослідження І.П.Павловим фізіології вищої нервової діяльності лягли в основу вивчення багатьох психологічних і педагогічних явищ. Докази І.М. Сеченовим того, що в основі психічних явищ лежать фізіологічні процеси, які можуть бути вивчені об'єктивними методами; відкриття ним явища центрального гальмування, сумації у нервовій системі; встановлення наявності ритмічних біоелектричних процесів у центральній нервовій системі мають велике значення для різних галузей фізіологічної науки, особливо для педагогіки, а також для теорії та методики фізичного виховання.

Для теорії та практики навчання молоді фізичним вправам велике значення має вчення М.О. Бернштейна про будову рухів, який не лише пояснив принцип управління рухами, але й показав механізм їх формування. Відповідно його теорії в основі управління рухами лежать не пристосування до умов зовнішнього середовища, не відповіді на зовнішні стимули, а усвідомлене підкорення середовища, його перебудова у відповідності з потребами індивідуума.

Ці дослідження особливо важливі у педагогіці фізичного виховання й спорту, де застосування наукової методології допомагає знайти найкоротший і найбільш ефективний шлях досягнення результатів в оволодінні різноманітними руховими діями.

Рухова функція відноситься до найдавніших і головних функцій життєдіяльності людини. На різних етапах еволюції їй часто відводилася вирішальна роль у постійній боротьбі за виживання людини як самостійного біологічного виду. Динаміка філогенетичного розвитку рухової функції людини завжди відрізнялася великою інтенсивністю, носила чітко виражений прогресивний характер. Це зумовлено формуванням людини в зовнішньому середовищі, умови якого постійно змінювалися: ускладнювалися рухові задачі, на які людський організм реагував збагаченням своїх координаційних ресурсів завдяки вже організованому педагогічному процесу.

Фізичне виховання як складова частина загальної системи освіти в навчально-виховній сфері дітей та молоді повинне концептуалізуватися на зміцнення фізичного й психічного здоров'я, комплексний підхід до формування розумових і рухових якостей особистості, удосконалення фізичної та психологічної підготовленості до активного життя й професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних методів і форм фізичного вдосконалення [3, 6].

Ці завдання покликані вирішувати й реалізовувати з застосуванням сучасних технологій навчання різноманітних рухових дій, розвитку рухових якостей, фізичного загартування й удосконалення рухової функції організму молоді передусім педагоги, учителі фізичного виховання, тренери, інструктори, громадські працівники.

Основним засобом фізичного виховання є фізичні вправи, від методики застосування яких у навчально-тренувальному процесі залежить розвиток рухових якостей учнів та студентів [5, 7].

Фізична культура як одна з найважливіших цінностей сучасної цивілізації збагачує людину не тільки фізично, але й духовно. Французький педагог Жорж Демені ще в ХІХ столітті писав, що “моральне, розумове і фізичне виховання мають один загальний об'єкт – людину”. Фізичні вправи, як оздоровчий чинник, високо були оцінені великими мислителями – Арістотелем (384-322 рр. до н.е.), Авіценною (980 – 1037 рр. н.е.) та іншими.

Система фізичного виховання дітей і молоді України ґрунтується на принципах особистісного підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого застосування

різноманітних засобів і форм удосконалення. Стратегічною метою фізичного виховання дітей і молоді є зміцнення фізичного, морального і психічного здоров'я, усвідомленої потреби особистого вдосконалення, формування інтересу і звички до самостійних занять фізичною культурою і спортом, набуття знань і вмінь щодо здорового способу життя. Фізичне виховання дітей і молоді реалізується через фізкультурну освіту, фізичну підготовку, спортивне тренування, самостійні заняття фізичними вправами та участь у масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах [1, 2, 5].

Діяльність сучасної учнівської і студентської молоді характеризується, з одного боку, постійним зростанням обсягу освітньої інформації, високою інтенсивністю процесу навчання, з іншого – низьким рівнем рухової активності у значній частині з них, що призводить до зниження показників фізичної підготовленості та погіршення здоров'я. Відомо, що стан здоров'я різних соціальних груп населення, в тому числі й учнів та студентів, значною мірою залежить від їхньої фізичної підготовленості. Тому в модернізації різних форм системи фізичного виховання необхідно обов'язково враховувати сучасні вимоги щодо значного покращення рухової функції молоді.

Для формування гармонійно розвиненої людини повинні бути створені сприятливі умови у відповідності з її анатомо-фізіологічними та психічними особливостями. Важливою умовою нормального розвитку дитини, а також однією з найважливіших форм життєдіяльності організму, який розвивається та росте є рухова діяльність. Від режиму рухової активності багато в чому залежить розвиток моторики, фізичних якостей, стан здоров'я, працездатність, успішність засвоєння матеріалу з різних предметів, настроїв та довголіття людини [4, 5, 6].

Найкращих результатів у розвитку рухової активності молоді у кожному конкретному виді фізичної культури можна досягти при максимальному врахуванні індивідуальних рухових характеристик, соціально-психологічних факторів, морфо-функціональних здібностей організму. Це створює умови до самовизначення, самовиховання, саморозвитку й самореалізації молоді в різних видах фізкультурної діяльності. Самовизначення, як відомо, базується на відповідних нахилах і здібностях молодшої людини до певного виду фізкультурної активності. А отже, арсенал засобів, методів і форм проведення різних видів фізичної культури настільки широкий і різноманітний, що дозволяє знайти адекватне вирішення використання їх у фізкультурній діяльності з урахуванням індивідуальних особливостей кожного. Головні принципи цієї стратегії полягають у відповідності змісту фізкультурної активності та її умов індивідуальному стану організму студента чи учня, гармонізації й оптимізації фізичного тренування, лібералізації фізкультурного виховання відповідно до особистих нахилів і здібностей молодшої людини.

Висновки. Фізичне виховання в навчально-виховній сфері дітей та молоді повинне спрямовуватись на зміцнення фізичного й психічного здоров'я, комплексний підхід до формування розумових і рухових якостей особистості, удосконалення фізичної та психологічної підготовленості до активного життя й професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних методів і форм фізичного вдосконалення. Це зобов'язує науковців і викладачів загальноосвітньої й вищої школи шукати нові форми і методи проведення занять, організувати навчальний процес так, щоб мінімальна кількість щотижневих занять давала максимальний ефект.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у дослідженні впливу різних форм і методів фізичного виховання на стан здоров'я, рухової функції й фізичну підготовленість учнівської та студентської молоді.

Література

1. Ашмарин Б.А. Теорія і методика фізичного виховання. – М.: Просвіта, 1990. – 268 с.
2. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі. – К., 2001. – 216 с.
3. Виступ міністра освіти і науки України І. Вакарчука на спільній із Міністерством охорони здоров'я України та Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту колегії з питань реформування фізичної культури, збереження здоров'я учнівської та студентської молоді у навчальних закладах України. – 11 листопада 2008 р.
4. Ильин Е.П. От культуры физической – к культуре здоровья // Теория и практика физической культуры. – 1994. – №7. – С. 21-23.
5. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
6. Носко Н.А. Педагогические основы обучения молодежи и взрослых движениям со сложной биомеханической структурой. – К.: Науковий. світ, 2000. – 336 с.
7. Романенко В.А. Двигательные способности человека. – Донецк: Новый мир, УКЦентр, 1999. – 336 с.

Nosko N., Zhidenko A., Lukash O.

DEVELOPMENT OF IMPELLENT FUNCTION – PLEDGE OF STRENGTHENING OF HEALTH OF MODERN YOUTH

In article the problem of formation and development of impellent function of pupils and students by means of use of means of physical training that wags on physical working capacity and a state of health of the young man reveals.

Key words: *health, training, impellent function, physical training.*

Стаття надійшла до редакції 19.11.2009 р.