

Максимчук Б.А. ©

Кандидат педагогических наук, доцент Винницкого государственного педагогического университета имени Михаила Коцюбинского

## ОСОБЕННОСТИ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО САМОРАЗВИТИЯ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

### *Аннотация*

*Целью статьи является формирование валеологической компетентности будущих учителей в контексте саморазвития студента в процессе физического воспитания.*

**Ключевые слова:** валеология, саморазвитие, физическое воспитание.

**Keywords:** valeolohyya, self-development, physical education.

**Постановка проблемы.** Должны заметить, что студент может иметь чрезвычайные способности к усвоению медицинских или валеологических знаний, но способен ли он будет воплотить эти знания в своей профессиональной деятельности и, таким образом, состояться как специалист - остается неизвестным. Мастерство, профессионализм зависят от того, насколько успешно будут применены полученные знания в процессе деятельности, для чего необходимо владение комплексом разнообразных способностей и умений. По А.Н. Леонтьеву, процесс деятельности одновременно является процессом формирования человеческих способностей, то есть основной задачей образования становится задача научить студентов учиться, ведь самостоятельная работа студентов, их напряженная умственная работа является основой высокого уровня усвоения знаний [1, с. 66].

Следует также отметить, что процесс самосовершенствования происходит во время самостоятельной работы, основой которой является соответствующая система приобретенных знаний, умений и навыков по различным дисциплинам, разработанная на основе индивидуальных образовательных маршрутов студентов, реализуется в третьем педагогическом условии - самостоятельной работе по физическому и валеологическому самосовершенствованию [2, с. 68].

**Анализ предыдущих исследований.** Итак, анализ научной литературы [3; 4] подтверждает, что проблема валеологического самосовершенствования является актуальной для многих наук - философии, антропологии, психологии, педагогики профессионального образования - и позволяет выделить основные подходы к ее определению. Этот феномен рассматривается как творческая деятельность людей, направленная на создание и усвоение ценностей, норм, знаковых систем; как результат этой деятельности; как состояние отдельного человека, характеризующееся определенным уровнем осознания и использования этих норм; как система механизмов передачи научных знаний и этических ценностей, которые исторически сложилась в обществе; как творчество со всеми характеристиками творческого акта; как определенный уровень овладения профессией; как продуктивный процесс усвоения и создания социальных ценностей т.д. [5, с. 42].

**Целью этой статьи** является формирование валеологической компетентности будущих учителей в процессе физического воспитания.

**Изложение основного материала.** На основе анализа и обобщения ряда исследований [6; 7] были установлены следующие подходы и принципы, способствующие успешному валеологическому самосовершенствованию студента:

- системный подход: человек представляет собой единство телесного и духовного. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально-волевою сферу, если не работать с душой и нравственностью студента;

- личностно-деятельностный подход: валеологическая культура осваивается студентами в процессе совместной с педагогом деятельности. Необходимо не направлять студентов на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути.

- культурологический подход: человек и его здоровье являются ценностями, что является основой человеческой культуры и в то же время ее важный компонент;

- принцип «не навреди!» предусматривает использование в валеологической деятельности только безопасных приемов оздоровления, апробированных тысячелетним опытом человечества и официально признанных;

- принцип гуманизма: в валеологическом воспитании признается самоценность личности студента. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности;

- принцип альтруизма; предусматривает необходимость делиться освоенными ценностями валеологической культуры: «Научился сам - научи друга»;

- принцип меры: для здоровья хорошо то, что по мере [5, с. 43].

Среди ученых есть те, которые считают, что валеология - это не обычная школьная отрасль, как скажем математика, биология, лингвистические дисциплины. Необходимость в ней, как и сама ее сущность - изменчивы и чутко реагируют на любые изменения. Итак, актуализация проблемы валеологического воспитания выносит на новый уровень школьное и студенческое образование - на уровень обеспечения потребностей человека в саморазвитии и самоорганизации.

Студенты педагогических вузов в учебные планы которых введен курс валеологической подготовки имеют возможность по-новому посмотреть на состояние своего организма, выявить факторы, приводящие к заболеваниям (лишний вес, нерациональное питание, малоподвижный образ жизни, неадекватный режим труда и отдыха, неполноценный сон, вредные привычки и т.п.) и попытаться их устранить, усвоить методики профилактики патологических состояний и тому подобное. Отсюда, необходимость самооздоровления выступает как важный показатель культуры здоровья студента [8, с. 32].

Доказано, что дополнительная (6-8 часов в неделю) работа студентов над своим физическим совершенствованием в виде самостоятельных занятий и на занятии в секции, положительно влияет на функциональное состояние организма (на 10,5%), существенно улучшает успешность (на 9,7 %), способствует уменьшению пропусков занятий по болезни (до 49%) и, конечно, высокому уровню физической подготовки. На положительное влияние занятий систематической гимнастикой на многофункциональных тренажерах, что проявляется повышением уровня общей работоспособности студентов, указывает формирование у студентов направленности мышления на сохранение и укрепление здоровья - неотъемлемого компонента культуры здоровья будущих педагогов. Он также включает в себя и развитие у них творческого мышления, связанного с самосовершенствованием, потребность в приобретении валеологических знаний [8, с. 32].

В. Мазин в своей диссертации подробно охарактеризовал понятие «самосовершенствование» как самоосуществление, проявление и развитие, реализация человеком своих способностей, возможностей, как стремление его к наиболее полному выявлению и развитию своих личных способностей, творческого потенциала. Среди большого количества определений понятия «самосовершенствование», предпочтение отдается определению Нестеренко: «Самосовершенствование - порожденный фундаментальной потребностью личности процесс объективизации ее сущностных сил, происходит благодаря ее собственной деятельности и ведет к включению личности в иерархическую высшую систему» [5] .

Самосовершенствование и самовоспитание выражают внешне наиболее активные стороны регулировочно управленческой функции самосознания. На их основе строится "самопроектирования" субъекта, усвоение и присвоение того, что он считает необходимым иметь в своем "Я". В свою очередь, направленность и содержание этих процессов позволяют определить их как психологические предпосылки достижения личностью высокой

производительности в деятельности, связанные с воспитанием и обучением, результатом которых является профессиональная подготовка будущего специалиста.

Исследования, специально посвященные вопросам самосовершенствования студентов, активизировались лишь в последнее десятилетие. А. Резниченко указывает на труды, в которых раскрываются некоторые вопросы самосовершенствования студентов: руководство самосовершенствованием студентов (Р. Гарифьянов, С. Кабанова), самосовершенствования студентов в связи с подготовкой к профессии учителя (Н. Дунина, Б. Зязин, С. Елканов, Л. Кугукина), определения самовоспитания в системе основных факторов формирования личности специалиста в условиях высшего учебного заведения (Ж. Тихончук), нравственное самовоспитание студентов (В. Беляев, Л. Занина), психологические проблемы самосовершенствования студентов педагогического вуза (Н. Исаева, О. Борденюк, В. Красильников) [5].

Необходимость самосовершенствования, включая самовоспитание, саморазвитие и самообразование личности, диктуется взаимосвязью между обществом, развивается, и личностью, формируется (от самого человека зависит его социальный статус); быстротечностью социального прогресса (человек не подготовлен к увеличению потока информации, к расширению контактов между людьми, к усилению роли каждого в успешности своей деятельности и т.д.); ответственностью каждой отдельной личности за свое будущее (технический прогресс требует высококвалифицированных специалистов, умеющих побеждать в условиях конкурса и конкуренции); развитием общественных отношений (меняются люди, их интересы, установки в жизни, но не изменяются основные общечеловеческие моральные ценности); возможностью достижения личного счастья (в любви, семейных отношениях, в продолжении своего рода и т.д.).

### Литература

1. Михеенко А.И. Валеологическая подготовка будущих специалистов по физической реабилитации в высшем педагогическом учебном заведении: дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук: 13.00.04 "Теория и методика профессионального образования" / А.И. Михеенко. - Сумы, 2004. - 211 с.
2. Амосов Н.М. Алгоритм здоровья / Н.М.Амосов. - М.: ООО "Изд-во ШТ"; Донецк: Сталкер, 2003. - 219 с.
3. Ионова А. Н. Требования к здоровьесберегающей учебно-воспитательного процесса / А. Н. Ионова, А. В. Омельченко // Валеология: современное состояние, направления и перспективы развития: V междунар. научно-практической. конф., 12-14 апреля 2007: матер, конф. - Х.: ХНУ, 2006. - Т. II. - С. 130-136.
4. Кравченко И. Занятия на открытом воздухе как средство закаливания и (повышение физической подготовленности студентов: Физическая культура и спорт и здоровье нации / И. Кравченко, В. Яцко // 36 науч. Пр. - Выпуск 5 / Редкол. : К.П.Козлова (председатель) и др.- Киев: ДОО «Винница», 2004.- С.76-81.
5. Коробейник В.А. Педагогические условия валеологического самосовершенствования будущих учителей физической культуры в процессе профессиональной подготовки: дис. канд. пед. наук 13.00.04 / Коробейник Виталий Анатольевич. - Харьков, 2012. - 216 с
6. Бойчук Ю.Д. Теоретико-методологические основы формирования эколого-валеологической культуры будущего учителя // Сб. науч. пр. «Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта» / Под ред. проф.С.С. Ермакова. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2004. - № 6. - С. 3-8.
7. Пангелов С.Б. Формирование предпосылок возникновения физической рекреации как формы досуга человека в первобытном обществе / С.Б.Пангелов // Молодая спортивная наука Украины: сб.нак. работ в области физ. культуры и спорта. Ж - Вып. 13: в 4 т. - Л.: НПФ «Украинские технологии», 2009. - Т.4. - С.138-143.
8. Миненюк А.А. Формирование валеологических знаний у будущих учителей физической культуры: дис. канд. пед. наук 13.00.04 / Миненюк Антонина Алексеевна. - Киев, 2007. - 258 с.

