

Петр Годлевский. Управление психологическим состоянием студентками спортивного учебного отделения по самозащите. На основе анализа литературных источников и практического опыта определяется актуальность психологического настроя (психорегуляции) у студентов спортивного учебного отделения по самозащите в экстремальной ситуации, разработана авторская программа, в основу которой положена методика волевой подготовки и комплекс методов психорегуляции. Охарактеризованы такие психологические состояния студенток при самозащите, как возникновение экстремальной ситуации, апатия и оптимальное боевое состояние.

По показателям психологической подготовленности студенток спортивного учебного отделения в результате проведенного педагогического эксперимента доказана эффективность внедрения в тренировочный процесс авторской программы психорегуляции и засвидетельствовано ее положительный эффект.

Ключевые слова: самозащита, психологический настрой, методы психорегуляции, педагогический эксперимент, студентки.

Petro Hodlevskyy. Management the Psychological States by Students of Sporting Educational Department of a Self-defence. On the basis of analysis of literary sources and practical experience actuality of the psychological tuning (psychological adjusting) was determined for the students of sporting educational separation from a self-defence in an extreme situation. The author program was developed on the basis of which it is fixed the method of volitional preparation and complex of methods of psychological adjusting. It is described such psychological states of students at a self-defence as an origin of extreme situation, apathy and optimum battle state.

It was well-proven on indexes of psychological preparedness of students of sporting educational separation, as a result of the conducted pedagogical experiment, the efficiency of introduction in the training process of the author program of psychological adjusting and witnessed it positive effect.

Key words: self-defence, psychological tuning, methods of psychological adjusting, pedagogical experiment, students.

УДК 796.071.4

Анатолій Магльований, Лариса Козіброда

Дискретність питань формування та інтеграції здоров'язберігальних компетенцій у студентів ВНЗ у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки

*Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького;
Національний університет «Львівська політехніка» (м. Львів)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Стійка негативна динаміка здоров'я студентської молоді в умовах сьогодення зумовлює необхідність переорієнтації освітніх установ на активне впровадження системи здоров'язберігальних заходів у ВНЗ [4]. Дієвість їх інтеграції дає змогу цілеспрямовано забезпечувати формування психофізичної готовності випускників вищої школи для забезпечення подальшої продуктивної фахової діяльності в умовах виробництва.

Здоров'язберігальні компетенції студентів ВНЗ знаходять своє відображення в їхній конструктивній поведінці, яка сприяє збереженню здоров'я, підтриманню його на високому рівні, що, відповідно, є гарантом забезпечення якості подальшої виробничої праці [1; 10]. На сьогодні, згідно з думкою фахівців галузі [1; 4; 7–10], справжній рівень психофізичної підготовленості випускників вищих навчальних закладів України не відповідає сучасним вимогам життєвої та професійної діяльності [9]. Сутність проблемної ситуації полягає в тому, що 20 % населення України – це молодь студентського віку. Саме тому проблема формування їхньої готовності до професійної діяльності вважається однією з найважливіших проблем сучасності. Постановка цих питань особливо актуальна у зв'язку з тим, що соціальним замовленням сьогодення є забезпечення високоякісних фахівців.

Численні наукові праці [1–10] відзначають, що успіх підготовки фахових спеціалістів залежить від багатьох факторів, одним із яких є система ППФП у процесі фізичного виховання у ВНЗ. Саме вона посідає особливе місце та означає відповідальність в оздоровчій діяльності, яка повинна й має всі можливості для того, щоб зробити освітній процес здоров'язберігальним. У цьому разі йдеться вже не просто про стан здоров'я студентів ВНЗ, а про майбутнє України. Отже, в умовах навчання у ВНЗ раціональне використання всього арсеналу засобів ППФП як методу забезпечення дієвості здоров'язберігального процесу студентської молоді для формування психофізичної готовності набуває особливої значущості. Це відзначено в працях авторитетних спеціалістів галузі [1; 4; 8]. На сьогодні гостро постала проблема створення нової гуманістичної моделі впровадження здоров'язберігальних

заходів у вищих навчальних закладах і з цим погоджується більшість науковців [4; 5; 10]. Актуальність питання формування та інтеграції здоров'язберігальних компетенцій у студентів ВНЗ у процесі ППФП обумовлена тим, що при великій кількості робіт методичної спрямованості ППФП визначено конкретні питання, які не ставилися й не піддавалися експериментальному дослідженню.

Останнім часом значно зріс обсяг, покращилися зміст і якість наукових робіт із дослідження ефективності впровадження форм, засобів та методів здоров'язберігальної діяльності студентської молоді. Аналітичний аналіз останніх публікацій з означеного питання [1–10] засвідчив, що ступінь успішності такої діяльності визначає напрям зусиль зі зміцнення та збереження здоров'я в майбутньому. Науковці визначають поняття «здоров'язберігальна компетенція» студента як здатність мобілізувати сукупність знань, умінь і навичок, потрібних для виконання оздоровчої діяльності, яка сприяє саморозвитку, самоосвіті студентів, їхній адаптації в умовах постійно змінного зовнішнього середовища та ефективному оволодінню професійними компетенціями в умовах цілісного освітнього процесу [4]. Тенденції розвитку подій у цьому плані засвідчують, що низький рівень психофізичної готовності студентів ВНЗ та відсутність позитивної динаміки в його стані під час навчання обумовлюють необхідність удосконалення існуючих напрямів збереження, зміцнення й формування здоров'я студентської молоді. Інтеграція досліджень провідних фахівців галузі [1; 4; 7; 10] дає підставу констатувати, що готовність студентів використовувати засвоєні знання, уміння, навички здорового способу життя в конкретних життєвих ситуаціях для розв'язання практичних і теоретичних завдань визначається як інтегрований результат опанування здоров'язберігальних компетенцій. Незаперечний факт – залежність їх формування від різних передумов, обставин, чинників у процесі ППФП, які інтегрують усі напрями з формування, збереження та зміцнення здоров'я в процесі майбутньої професійної діяльності [9]. Отже, виникає об'єктивна необхідність виявлення сутності цих обмежувальних чинників, що перебувають у причинно-наслідкових зв'язках із поведінкою студентів та визначають їхній спосіб життя. Важлива соціальна значущість вищезазначеної проблеми для забезпечення високого рівня психофізичної готовності студентської молоді, спроможної якісно працювати на виробництві, й обумовила вибір теми та напрямку дослідження.

Мета роботи – теоретичний аналіз сучасних аспектів формування та інтеграції здоров'язберігальних компетенцій у студентів ВНЗ у процесі їхньої професійно-прикладної фізичної підготовки.

Методи дослідження – теоретичний аналіз, систематизація, порівняння різних поглядів на досліджувану проблему, узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналогія, аналіз, синтез, абстрагування, індукція) і соціологічні – анкетування.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Питання зміцнення та збереження здоров'я й підвищення рівня психофізичної готовності студентської молоді – предмет наукового пошуку багатьох науковців галузі [1–10]. Аналіз ситуації в дослідженнях цього питання [1; 4; 6; 10] дає підставу для висновку щодо серйозних негативних наслідків, до яких призводить недооцінка впливу фізичної культури на процес здоров'язбереження. На думку низки авторів [2; 3; 5–9], провідну роль у його організації повинна відігравати особистісно орієнтована ППФП, що дає можливість створити сприятливі умови для забезпечення оволодінням здоров'язберігальними компетенціями студентами та успішної їх реалізації. Означене, відповідно, є основою забезпечення успішної інтеграції сформованих прикладних знань, фізичних, психічних, спеціальних якостей, умінь, навичок у процесі майбутньої професійної діяльності.

Вважаємо, що сама сутність поняття «здоров'язберігальна компетентність» досліджена недостатньо, а також немає однастайності в його нечисленних трактуваннях, що пояснюється поліфункціональним характером дефініції. Водночас учені однастайні в думці, що серед складових ключових компетентностей, які забезпечують високий рівень психофізичної готовності випускників вищої школи, виокремлюють компетентність здоров'язбереження [1; 4; 10]. Головна особливість цієї компетентності як педагогічного явища – те, що компетентність – це неспецифічні, абстрактні загальнопредметні логічні операції, а конкретні життєві вміння та навички необхідні студентові й забезпечують високопродуктивну фахову діяльність [4]. Практично означене інтегрується в готовність самостійно розв'язувати завдання стосовно інтенсифікації розвитку професійно важливих фізичних здібностей, забезпечення стійкості підвищеного на цій основі рівня дієздатності, збереження та зміцнення здоров'я й конкретизації фізичної підготовленості відповідно до специфіки професій [8]. При цьому, як зазначено в низці праць [1; 4; 8], формування здоров'язберігальних компетенцій у процесі ППФП передбачає не тільки медично-валеологічну інформативність студентів,

але й застосування здобутих знань на практиці, володіння методиками зміцнення здоров'я й запобігання розвитку професійних захворювань у подальшому.

Згідно з твердженням фахівців [4; 6; 9], в основу формування здоров'язберігальних компетенцій повинно бути покладено компетентнісний підхід як системоутворювальний фактор розвитку особистісних якостей студентів та формування позитивного ставлення до свого здоров'я. Для проведення аналізу детермінант, які забезпечують дієвість їх формування й інтеграції в студентів у процесі ППФП, спробуємо їх конкретизувати. Узагальнення та систематизація поглядів дослідників дають змогу в ролі незалежних детермінант розглянути такі групи чинників:

1) чинники біологічної спадковості – це об'єктивно наявні чинники й умови, які безпосередньо впливають на процес формування психофізичної готовності та які становлять фактичну або потенційну цінність для формування її належного стану;

2) чинники соціального та фізичного оточення, які обумовлюють прояв культури здоров'я студентів у повсякденному житті та подальшій професійній діяльності;

3) чинники, що характеризують процес формування здорового способу життя;

4) поведінкові фактори студентів (споживання алкоголю, заняття фізичними вправами у вільний від навчання час, ціннісне ставлення до свого здоров'я тощо), що визначають індивідуальний потенціал здоров'я й рівня психофізичної готовності студента [2; 3; 6–9].

Урахування основних чинників формування здоров'язберігальних компетенцій у студентів ВНЗ дає змогу виявити не тільки аспекти їх виникнення, але зробити висновок про те, що організувати ефективну роботу із її виховання можливо тільки при обліку визначених детермінант, які впливають на цей процес.

Аналізуючи наукові праці вчених [1; 4; 6; 8; 10], які досліджували аспекти формування здоров'язберігальних компетенцій, нам не вдалося знайти класифікацій детермінант, які забезпечують успішність цього процесу саме в процесі ППФП. На основі систематизації наявних думок з означеного питання детермінанти визначають за наявністю мотиваційного, цільового, орієнтаційного, функціонального, контрольного та оцінного компонентів. Досягнення педагогічного ефекту у формуванні й реалізації студентським поколінням здоров'язберігальних компетенцій у процесі ППФП здійснюється завдяки інтеграції вищезначених детермінант для забезпечення формування необхідних знань, умінь і навичок здорового способу життя та практичного їх використання у фаховій професійній діяльності. У цьому сенсі коректно з'ясувати поняття кожного складового компонента визначених детермінант.

Мотиваційний компонент виражає глибоку зацікавленість та наявність особистісних смислів розв'язувати уявлення про здоров'я, про чинники, що впливають на його збереження в процесі професійної діяльності, і про здоровий спосіб життя. Це чинники, які забезпечують формування усвідомленого ціннісного ставлення студентів до власного здоров'я, ведення ними здорового способу життя методами, прийомами, засобами ППФП в умовах освітніх установ. Означене зумовлює, насамперед, необхідність формування відповідної потреби у визначеному й бажання її задовольнити. Проте аналіз останніх науково-методичних робіт також засвідчує те, що останнім часом у країні склалася тривожна ситуація щодо стану формування в студентській молоді стійкої мотиваційної установки на дотримання здорового способу життя. Погіршує ситуацію, що склалася, й невідповідність змісту ППФП інтересам молоді та специфіці майбутньої фахової діяльності, що підкреслюється в низці наукових праць [2; 5–10].

Цільовий компонент розглядаємо як уміння визначати особисті цілі, усвідомлене конструювання конкретних дій, вчинків, які забезпечать досягнення бажаного результату оздоровчої діяльності. Реалізація цього компонента забезпечує істотне підвищення якості й рівня освіченості студентів із питань збереження свого стану здоров'я та ролі здорового способу життя для підтримання високого рівня психофізичної готовності в процесі фахової діяльності. Однак, незважаючи на певну розробленість сучасних підходів до організації ППФП і доволі широкий обсяг наукової та методичної інформації, на практиці не спостерігаємо дійових ефектів від їх запровадження. Більше того, численні дані досліджень констатують [1; 3; 4; 8; 10], що близько 80 % студентів після закінчення курсу фізичного виховання ВНЗ повністю припиняють регулярні заняття фізичними вправами або використовують їх ситуативно й нерационально. Зазначена обставина найчастіше пояснюється відсутністю сталого цільового спрямування у свідомості студентів на здоров'язбереження.

Орієнтаційний компонент полягає в урахуванні обізнаності студентів щодо оздоровчої діяльності та її значення для забезпечення високого рівня продуктивності праці. У функції цього компонента входить і теоретична підготовка в процесі ППФП щодо здоров'язбереження. Значення теоретичних

занять велике, тому що в низці випадків це єдиний шлях для викладу студентам необхідних професійно-прикладних знань, пов'язаних із використанням засобів фізичної культури й спорту в процесі набуття ними здоров'язберігальних компетенцій.

Орієнтаційний компонент визначають чинниками, що забезпечують формування усвідомленого ціннісного ставлення студентів до власного здоров'я, ведення ними здорового способу життя для забезпечення високопродуктивної професійної діяльності в подальшому. Смысловим ядром цього є самосвідомість, що припускає наявність у студентів цілей і мотивів, які спонукають до прояву культури здоров'я в повсякденному житті та професійній діяльності. Визначальний чинник виховання культури здоров'я – створення умов для розвитку самосвідомості студентів, яка буде, насамперед, орієнтована на ціннісне ставлення до власного здоров'я [1; 4].

Відзначимо, що згідно з отриманими даними лонгітюдинальних досліджень у Національному університеті «Львівська політехніка» щодо усвідомлення студентами необхідності оздоровчої діяльності для забезпечення високого рівня психофізичної готовності більшість студентів ставляться до неї байдуже (51,4 %) і негативно (11,3 %). Позитивне ставлення й визнання її необхідності відзначено в 38,9 % студентів. Частина опитаних студентів (41,7 %) невисоко оцінює її роль у забезпеченні психофізичної готовності (58,1 %). Решта респондентів позитивно оцінюють потенціал оздоровчої діяльності в цьому напрямі. При цьому вважають, що заняття фізичною культурою й спортом не впливають на розвиток професійних готовності (4,8 % респондентів).

На сьогодні доводиться констатувати, що більшість студентів не орієнтована на формування здорового способу життя для покращення стану свого здоров'я, а оздоровча діяльність не розглядається студентами як засіб забезпечення їхньої психофізичної готовності. Зважаючи на все вищесказане, можна стверджувати, що потрібні обґрунтування й систематизація напрямів теоретичної підготовки, пов'язаних з уявленнями про здоров'я та здоровий спосіб життя, які забезпечують необхідні передумови для формування високого рівня психофізичної готовності студентів у процесі їх ППФП.

Функціональний компонент передбачає спроможність використовувати знання, уміння, способи діяльності та можливості свого фізичного стану як базис для формування власних можливих варіантів дії, прийняття рішень, застосування нових форм взаємодії тощо в подальшій професійній діяльності. Зазначене передбачає, що при розробці ППФП студентів конкретної професії загальні положення ППФП, виявлені для групи схожих професій завдяки проведенню соціологічних досліджень, повинні доповнюватися більш поглибленими психофізіологічними дослідженнями на робочих місцях із застосуванням методик, які використовують у фізіології, психології, гігієні праці та спортивному тренуванні. На думку спеціалістів [2; 5; 6; 8], такі дослідження мають перманентний характер, що забезпечує накопичення наукового матеріалу з урахуванням тих постійних змін, які відбуваються в усіх галузях народного господарства під впливом науково-технічного прогресу й, відповідно, вимагають належного рівня психофізичної готовності фахових спеціалістів.

Контрольний компонент, що передбачає наявність чітких вимірювачів набутих здоров'язберігальних компетенцій і результатів їх реалізації. Це може здійснюватися за результатами анкетування щодо дослідження особливостей рухової активності в робочий та вільний час. Реалізувати контрольний компонент допомагає й система педагогічного контролю студентів із використанням комплексу інформативних показників, що характеризують їхню психофізичну підготовленість до майбутньої професійної діяльності.

Оцінний компонент, пов'язаний зі здатністю студентів до самоаналізу; адекватного самооцінювання своєї діяльності, що впливають на формування та успішну реалізацію здоров'язберігальних компетенцій у професійній діяльності. Це знаходить своє відображення в активній, цілеспрямованій, самоконтрольованій діяльності студентів, спрямованій на збереження й зміцнення власного здоров'я та забезпечення високого рівня психофізичної професійної готовності. До цих чинників потрібно віднести позитивний особистий досвід освоєння культури здоров'я.

Усі визначені компоненти в структурі загальної здоров'язберігальної компетенції студентів тісно взаємопов'язані. Кожен компонент так чи інакше впливає на розвиток інших компонентів. Оволодіння студентами здоров'язберігальними компетенціями в процесі ППФП є насамперед заданою нормою цієї підготовки, яка потрібна для якісної продуктивної діяльності.

Висновки. В умовах переорієнтації системи професійної підготовки фахівців на підвищення її якості для задоволення потреб сучасного виробництва розширюється коло актуальних питань проблеми ППФП. Результати аналізу науково-методичної літератури, вивчення поточного стану й перспектив застосування засобів ППФП, що забезпечує ефективну підготовку студентів ВНЗ до профе-

сійної діяльності, засвідчують необхідність активного впровадження системи здоров'язберігальних заходів у цей процес. Означене зумовлене тим, що ефективне функціонування суспільства забезпечується наявністю високоякісно підготовлених фахівців, які, окрім володіння професією, повинні вміти керувати станом свого здоров'я.

Опосередкований результат і наслідок цілеспрямованого використання ППФП студентів – збереження здоров'я, підтримка професійної працездатності, якості та надійності праці при оптимальному функціонуванні систем організму, що забезпечується ефективним оволодінням і реалізацією здоров'язберігальних компетенцій майбутніми фаховими спеціалістами. Означене зумовлене потребами суспільства в здорових громадянах та потребами виробництва в майбутніх здорових фахівцях, які спроможні забезпечити високу продуктивність праці. У цьому контексті визначено головні складові компоненти, орієнтовані на їх формування й дієву реалізацію в процесі ППФП у ВНЗ на підставі вимог сьогодення. Інтеграції визначених детермінант уможливило забезпечення успішного формування необхідних знань, умінь і навичок здорового способу життя та практичного використання таких знань у подальшій професійній діяльності.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в аналізі чинної програми ППФП студентів ВНЗ.

Джерела та література

1. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров'я : навч. посіб. / О. Д. Дубогай, Н. Н. Завидівська, О. В. Ханікянц ; [за заг. ред. О. Д. Дубогай]. – К. : УБС НБУ, 2012. – 270 с.
2. Ильинич В. И. О некоторых проблемных вопросах ППФП (вопросы теории) / В. И. Ильинич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 3. – С. 13–15.
3. Ильинич В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (научно-методические и организационные основы) / В. И. Ильинич. – М. : Высш. шк., 1999. – 144 с.
4. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів : монографія / Н. Н. Завидівська. – К. : УБС НБУ, 2012. – 402 с.
5. Кабачков В. А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи : науч.-метод. пособие / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э. Буров. – М. : Сов. спорт, 2010. – 296 с.
6. Коровин С. С. Теоретико-методологические основания концепции профессиональной физической культуры / С. С. Коровин // Теория и практика физ. культуры, 2012. – № 2. – С. 23–27.
7. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский // Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни : монографія. – Одесса : Наука и техника, 2008. – 224 с.
8. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов : учеб. пособие / Р. Т. Раевский. – М. : Высш. шк., 2005. – 136 с.
9. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : монографія / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.
10. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: теоретичний розділ / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков, Р. Т. Раєвський. – К. : ЦУЛ, 2007. – 193 с.

Анотації

Розглянуто питання ППФП як методу забезпечення дієвості здоров'язберігального процесу студентської молоді для формування їхньої психофізичної готовності до майбутньої професійної діяльності. Завдання роботи – на основі аналізу й узагальнення даних науково-методичної й спеціальної літератури теоретично визначити аспекти формування та інтеграції здоров'язберігальних компетенцій у студентів ВНЗ у процесі їхньої ППФП. Установлено, що досягнення педагогічного ефекту в їх формуванні та реалізації в подальшій професійній діяльності визначається низкою детермінант. Інтеграція останніх уможливило забезпечення успішного формування необхідних знань, умінь і навичок здорового способу життя для забезпечення успішної професійної діяльності.

Ключові слова: студент, ППФП, здоров'язберігальні компетенції, чинники, детермінанти, психофізична готовність, професійна діяльність.

Анатолій Маглеваний, Лариса Козиброда. Дискретність вопросов формирования и интеграции здоровьесберегающих компетенций у студентов вузов в процессе их профессионально-прикладной физической подготовки. Рассмотрены вопросы ППФП как метода обеспечения действенности здоровьесберегающего процесса студенческой молодежи для формирования их психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности. Задача работы – на основе анализа и обобщения данных научно-методической и специальной литературы теоретически определить аспекты формирования и интеграции здоровьесберегающих компетенций у студентов вузов в процессе их ППФП. Установлено, что педагогический эффект их формирования и реализации в дальнейшей профессиональной деятельности определяется перечнем детерми-

нант. Интеграция последних обеспечивает формирования необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни для успешной профессиональной деятельности.

Ключевые слова: студент, ППФП, здоровьесберегающие компетенции, факторы, детерминанты, психофизическая готовность, профессиональная деятельность.

Anatoliy Maglevanuy, Larisa Kozibroda. Resolution of Questions of Formation and Integration of Health-competencies for University Students in the Course of the Irprofessional-applied Physical Training. The questions of professional-applied physical training as a method of ensuring the effectiveness of the process of healthy college students to form their psychophysical preparedness for a future career is considered. Problem work – based on the analysis and compilation of scientific-methodical and professional literature to determine theoretical aspects of the formation and integration of health-competencies during their professional-applied physical trainings tudents of the universities. It is found that the achievement of educational impact in their formation and implementation of future professional activity is determined by a number of determinants. Integration of the latest software makes it possible to successfully develop the necessary knowledge, skills and habits of a healthy lifestyle to ensure a successful career.

Key words: student, professional-applied physical training, health-competence factors, the determinants of psychophysical readiness, professional activities.