

особистості; стійкість цілей і завдань самоудосконалення, перетворення їх в домінанту життєдіяльності; володіння, оснащеність сукупністю умінь самоудосконалення; усвідомлена поведінка, направлена на поліпшення себе, своєї особи; високий рівень самостійності особистості, готовність до включення в будь-яку діяльність; творчий характер діяльності людини; результативність, ефективність самоформування особистості. До такого рівня самовиховання курсант повинне підійти в результаті використання певної педагогічної технології, націленої, зорієнтованої на самовиховання.

Під педагогічною технологією слід розуміти системну сукупність і порядок функціонування усіх особистісних, інструментальних та методологічних засобів, що використовуються для досягнення педагогічних цілей.

Отже, головною метою технології самовиховання курсантів є створення умов для переходу виховання в самовиховання, введення особистості в режим саморозвитку, підтримка і стимуляція цього режиму на кожному етапі, формування віри в себе і забезпечення інструментарієм самовиховання.

Література:

1. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2 кн. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. – К.: Либідь, 2003, - 280 с.
2. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2 кн. Кн. 2: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. – К.: Либідь, 2003, - 244 с.
3. Занюк С.С. Психологія мотивації. – К.: Либідь, 2002. – 304 с.
4. Карпенчук С.Г. Самовиховання особистості. – К.: ІЗМН, 1998. – 216 с.
5. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия: Пер. с нем. – М.: Медицина, 1996. – 464 с.
6. Пезешкиан Х. Основы позитивной психотерапии. – Архангельск: Издательство Архангельского медицинского института, 1993. – 116 с.
7. Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
8. Терлецька Л. Технологія самоаналізу. – К.: Главник, 2005. – 96 с.

Проблеми фізичного виховання в процесі професійної підготовки студентів

*Липчанська Л.М., ст. викл. кафедри фізичного виховання
Кіровоградський національний технічний університет*

Фізична культура є частиною передової культури, набутком всього народу. Це потужний засіб не тільки фізичного вдосконалення та оздоровлення, але також і виховання соціальної, трудової, творчої активності громадян. Фізична культура не вичерпується вправами, спортом, гімнастикою, іграми та туризмом: вона включає громадську та особисту гігієну праці, побуту, використання природних сил для загартування, правильний режим праці, відпочинку та харчування. Систематично вживані фізкультура та спорт – це молодість, що не залежить від паспортного віку, це старість без хвороб, оживлена оптимізмом, довголіття, і нарешті – здоров'я.

Проблема професійно-прикладної фізичної підготовки є водночас нагальною, оскільки потребує стрімких дій в процесі її подолання, так і актуально-доцільною, що обумовлюється збільшенням ефективного та правильно розподіленого навантаження,

витратою сил і часу майбутніх працівників при виконанні завдань.

Необхідність подальшого вдосконалення та запровадження професійно-прикладної фізичної підготовки до системи освіти та сфери професійної праці визначається наступними причинами та обставинами:

1. Час, витрачений на освоєння сучасних практичних професій та досягнення професійної майстерності в них продовжують залежати від рівня функціональних можливостей організму, що мають природну основу, від міри розвитку фізичних здібностей індивіда, різноманітності та досконалості набутих ним рухових умінь та навичок.

2. Продуктивність досить багатьох видів професійної праці, незважаючи на спадання частки грубих м'язових зусиль у сучасному матеріальному виробництві, прямо або побічно продовжує бути зумовленою фізичною дієздатністю виконавців трудових операцій, причому не тільки в сфері переважно фізичної праці, а й у ряді видів трудової діяльності змішаної (інтелектуально-рухової) характеру. В цілому ж нормальний фізичний стан, без якого не мислиться здоров'я та ефективне функціонування, залишається найважливішою передумовою усталено високої плідності будь-якої професійної праці.

3. Зберігається проблема попередження імовірних негативних впливів певних видів професійної праці та її умов на фізичний стан працівників; хоча ця проблема вирішується багатьма засобами оптимізації змісту та умов праці, в тому числі соціальними, науково-технічними та гігієнічними, важливу роль між них грають фактори професійно-прикладної фізичної культури.

4. Перспективні тенденції загально соціального та науково-технічного прогресу не звільняють людину від необхідності постійно вдосконалювати свої діяльнісні здібності, а їхній розвиток в силу природних причин невіддільний від фізичного вдосконалення індивіда.

Сутність основних задач, вирішуваних в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки, полягає в тому, щоб:

1. Поповнити та вдосконалити індивідуальний фонд рухових умінь, навичок та фізкультурно-освітніх знань, що сприяють освоєнню вибраної професійної діяльності, корисних у ній та потрібних разом з тим в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки у якості її засобів;

2. Інтенсифікувати розвиток професійно важливих фізичних та безпосередньо пов'язаних з ними здібностей, забезпечити стійкість підвищеного на цій основі рівня дієздатності;

3. Підвищити ступінь резистентності організму відносно несприятливих впливів навколишнього середовища, в якому відбувається трудова діяльність, сприяти збільшенню його адаптаційних можливостей, збереженню та зміцненню здоров'я.

4. Сприяти успішному виконанню спільних задач, реалізованих у системі професійної підготовки кадрів, вихованню моральних, духовних, волевих та інших якостей, що характеризують цілеспрямованість, високоактивних членів суспільства.

Ці задачі слід у кожному окремому випадку конкретизувати стосовно специфіки професії та особливостей контингенту тих, хто займається. Ясно також, що професійно-прикладна фізична підготовка може бути достатньо ефективною тільки в сполученні з іншими складовими соціальної системи виховання в цілому, де задачі з підготовки до трудової діяльності не зводяться до часткових найближчих задач, характерних для окремих етапів професійно-прикладної підготовки, і вирішуються не епізодично, а перманентно. Першочергову роль в їх реалізації відіграє повноцінна загальна фізична підготовка. На базі створюваних нею передумов і будується спеціалізована професійно-прикладна фізична підготовка. Спеціалізація її необхідна,

оскільки до того зобов'язує специфіка професійної діяльності та її умов.

Як основні засоби ППС використовують досить різноманітні форми фізичних вправ з числа тих, котрі склалися в базовій фізичній культурі і спорті, а також вправи, перетворені і спеціально конструйовані відповідно до особливостей конкретної професійної діяльності (як спеціально-підготовчі).

Було б помилкою вважати, що адекватними засобами можуть служити тільки вправи, аналогічні за формою професійно-трудовим руховим діям. Зводити лише до них засоби ППС, як це робилося у свій час у спробах наблизити фізичну культуру до трудової практики шляхом простої імітації в заняттях фізичними вправами окремих трудових дій, наприклад слюсаря, молотобійця, грабаря і т.д.,— значить спотворювати саму її сутність. Особливо мало придатним такий підхід став у сучасних умовах, коли для багатьох видів трудової діяльності характерні мікро рухи, локальні і регіональні рухові дії, самі по собі ні в якій мірі не достатні для оптимального розвитку рухових здібностей, причому і режим виконання їх найчастіше усе більше здобуває риси, що обумовлюють виробничу гіподинамію з усіма її небезпеками для нормального фізичного стану організму.

Разом з тим не можна сказати, що в сучасній ППС узагалі недоцільно моделювати визначені особливості трудової діяльності. Однак моделювання не зводиться тут до формальної імітації трудових операцій, а припускає переважне виконання вправ, що дозволяють направлено мобілізувати (ефективно виявити в дії) саме ті професійно важливі функціональні властивості організму, рухові і сполучені з ними здатності, від яких істотно залежить результативність конкретної професійної діяльності. При цьому буває доцільно відтворювати й істотні моменти координації рухів, що входять до складу професійної діяльності, але за умови, якщо відповідні вправи можуть дати освітній, розвиваючий чи підтримуючий тренувальний ефект як діючі засоби реалізації хоча б деяких із задач, переслідуваних у ППС. Головним чином у силу такого моделювання особливостей професійної діяльності склад засобів ППС і здобуває свою специфіку.

Значна частина вправ, використовуваних як засоби ППС, являє собою прикладні вправи. Такими правомірно вважати ті вправи, за допомогою яких виробляють рухові уміння і навички, що знаходять застосування в звичайних умовах професійної діяльності (часто при виконанні дій допоміжного характеру) чи в екстремальних умовах, ймовірних у ній. Природно, що особливе місце безпосереднє прикладні вправи займають у ППС тоді, коли вона будується стосовно до професійної діяльності, що включає у великому обсязі рухову активність у формі основних, необхідних -у повсякденному житті рухових дій (ходьбу й інші циклічні дії по подоланню простору, піднімання і перенесення вантажів і т.д.), коли ефективність професійної діяльності прямо залежить від розмаїтості і налагодженості рухових навичок (як, наприклад, у роботі монтажників-висотників, виконуючих немеханізовані операції), а також коли для адекватних дій в екстремальних ситуаціях професійної діяльності потрібні спеціалізовані складні рухові навички (навички плавання, пірнання і порятунки потоплюючих у представників флотських професій, навички єдиноборств в оперативних працівників МВС і військовослужбовців і т.д.). Склад засобів ППС у таких випадках, зрозуміло, найбільш специфічний.

Менш специфічні ті засоби ППС, що використовуються переважно для виховання фізичних якостей і похідних від них здібностей, так чи інакше впливають на ефективність професійної діяльності і зумовлюючих її вплив на людину. Адже при здійсненні задач по їхньому вихованню потрібно керуватися закономірностями не тільки прямого, але і непрямого переносу тренувального ефекту вправ, використовуючи і загальний (неспецифічний) ефект адаптації до різних видів м'язової

діяльності і середовищним факторам.

У комплексі вправ і методиці професійно-прикладної гімнастики часто переважно виражений свого роду аналітичний підхід, при якому послідовно конструюються необхідні форми рухів і здійснюється вибірково спрямований вплив на визначені ланки опорно-рухового апарата, його морфофункціональні якості (зокрема, силові, рухливість у суглобах, локальну і регіональну статичну витривалість), причому виходячи не тільки з вимог, пропонованих професійною діяльністю, але і з необхідності профілактики виникаючих у ході її несприятливих впливів на фізичний і загальний стан працівника, на що спрямовано, зокрема, гімнастичні вправи, що попереджають і коригують порушення постави, обумовлені особливостями робочої пози.

У професійно-прикладних видах спорту яскраво виражений цілісно акцентований вплив на розвиток рухових і тісно сполучених з ними здібностей, що мають істотне значення для удосконалювання в професійній діяльності. Відповідно орієнтоване спортивне удосконалювання може робити прямий позитивний вплив на професійну діяльність, за умови, звичайно, якщо предмет спортивної спеціалізації має значну спільність із професійною діяльністю як по операційному складу дій, так і по характеру здібностей, що виявляються. Саме це є визначальним при виборі професійно-прикладних видів спорту представниками тієї чи іншої професії.

Одна з основних проблем методики ППС впливає з необхідності забезпечити адекватне і систематичне моделювання вимог, пропонованих професійною діяльністю до функціональних можливостей організму, з поступовим перевищенням рівня цих вимог. Тут є своє протиріччя. Ясно, що цілком точно і повно відтворити ці вимоги можна лише шляхом виконання трудових дій у режимі й умовах, характерних для професійної праці, але якщо сам по собі він пред'являє порівняно невисокі по інтенсивності і вузькі вимоги до фізичної дієздатності (що, як уже відзначалося, характерно для багатьох видів сучасної професійної праці), то точне моделювання їхньої у процесі ППС не дозволить забезпечити необхідну дієвість модельних вправ як факторів збільшення функціональних можливостей. Саме тому моделювання вимог професійної діяльності при побудові ППС виправдане остільки, оскільки воно забезпечує ефективність використовуваних засобів підготовки, і повинно відбуватися з визначеними варіаціями, що сприяють не тільки адаптації до професійної праці, але і збільшенню його результативності.

Принципово модельне відтворення в процесі ППС тих чи інших вимог професійної діяльності має тим більше значення, чим вище рівень мобілізації рухових і інших можливостей організму, необхідних для її результативного здійснення. Якщо ці вимоги дуже високі (як, наприклад, в екстремальних умовах професійної діяльності військовослужбовців, пожежних, водолазів, випробувачів авіаційної техніки), то спочатку їх приходить моделювати з обмеженнями, а потім поступово збільшувати навантаження в модельно-тренувальних вправах, аж до перевищення рівня аналогічних професійних навантажень, щоб створити свого роду запас міцності стосовно них. У таких випадках найбільш ефективним засобом збільшення функціональних резервів організму, які мобілізуються в екстремальних умовах професійної діяльності, можуть служити заняття відповідним професійно-прикладним видом спорту, організовані, у формі систематичного тренування й участі в змаганнях. Виборче ж моделювання окремих вимог професійної діяльності в процесі ППС досягається переважно засобами професійно-прикладної гімнастики, у тому числі вправами на спеціалізованих тренажерах (наприклад, на тренажерах типу центрифуг і допінгів у ППС льотчиків, монтажників-висотників і працівників інших спеціальностей, що пред'являють високі вимоги до функцій вестибулярного апарата).

Хоча ступінь інтенсивності фізичних зусиль у більшості сучасних видів професійної діяльності порівняно невисока і стабільна, у методиці побудови ППС варто керуватися принципом поступового приросту навантажень, що тренують, причому в тій мірі, у який це потрібно не тільки для підготовки до конкретних професійно-трудових навантажень, але і для загального підйому рівня функціональних можливостей організму, зміцнення і збереження здоров'я. Тут так само, як і у фізичному вихованні в цілому, зрозуміло, не може бути деяких універсальних кількісних норм приросту навантажень, однаково придатних у всіх випадках, оскільки границі доцільного збільшення і динаміка їхній залежать від багатьох перемінних обставин, у тому числі від сумарного обсягу навантажень і режиму занять фізичними вправами в індивідуальному способі життя (наприклад, одні паралельно з ППС приділяють масу часу і сил заглибленим заняттям тим чи іншому виду спорту, а в інших основні заняття фізичними вправами обмежуються переважно винятково рамками ППС).

Методика ППС у головному базується на послідовному втіленні загально педагогічних принципів і основних принципів методики фізичного виховання, що конкретизуються стосовно до особливостей її змісту і побудови в реальних умовах професійного утворення і життєдіяльності.

Найважливіше значення для раціональної побудови ППС у цілому має, як уже підкреслювалося, забезпечення органічного взаємозв'язку, єдності загальної і спеціальної фізичної підготовки. Це означає насамперед, що при побудові ППС необхідно спиратися на передумови, створювані попередньої і супутньої загальною фізичною підготовкою: гармонічний розвиток основних життєво важливих фізичних якостей, формування багатого фонду різноманітних рухових умінь і навичок. Тільки з опорою на ці фундаментальні передумови ППС може здійснитися з найбільшою ефективністю, без зайвих витрат часу й енергії.

Екологічні проблеми Кіровоградщини і майбутнє поколінь: проблеми, здобутки

І.А.Макаренко, вчитель хімії та біології комунального закладу
«Навчально-виховне об'єднання природничо-економіко-правовий ліцей – спеціалізована школа І-ІІІ ступенів №8 – позашкільний центр Кіровоградської міської ради Кіровоградської області»

“Здоров'я дорожче золота” – У. Шекспір. Це найголовніша складова нашого життя. Без нього Ми – ніхто. Хворій людині не потрібні гроші. А можливо на ліки? – Так! Та не все можна купити! Можна бути здоровим фізично, але морально та духовно – страждати.

Суспільство Нашої країни має бути здоровим – фізично, морально, духовно, соціально!

Хочеться, щоб в нашій країні поняття “ЗДОРОВ'Я” та “СУСПІЛЬСТВО” стали тотожними. Адже не буде повноцінного суспільства, яке не має здоров'я. Здорове суспільство має на меті процвітання та підняття рівня життя своєї країни.

Важливе здоров'я кожної людини, адже окремо ми є частинками суспільства. Та все починається з малку – з немовляти. Здоров'я дитини – багатство України! Це її сьогодення і що, найголовніше, – майбутнє!

Проблема здоров'я людини існувала завжди, в усі історичні соціально-економічні формації. Вона виникає з появою людини та видозмінюється відповідно до