

ПІДГОТОВКИ ТА ПЕРЕПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Генадій Ложкин, Ирина Толкунова

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ

Расширение диапазона профилирующих специальностей, по которым осуществляется программное обучение в Национальном Университете физической культуры и спорта Украины, ставит необходимость включения в программу подготовки специалистов соответствующего профиля учебных дисциплин, значимых для их будущей деятельности.

В последние годы, как в нашей стране, так и за рубежом, формируется новое научное направление - «Психология здоровья». Эта наука о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития.

Объектом психологии здоровья является «здоровая», а не «больная» личность, из чего следует, что психология здоровья видит в качестве своей задачи то, как делать больных людей здоровыми.

Направления исследований в области психологии здоровья существуют следующие:

- роль психологических факторов в сохранении, укреплении и развитии здоровья;
- внутренняя картина здоровья;
- методы психологического воздействия в укреплении и развитии здоровой личности.

Одной из основных задач психологии здоровья является разработка способов мотивации человека к сохранению, укреплению и развитию своего здоровья. В этой связи представляют интерес такие факторы мотивации здорового образа жизни как:

- знание того, какие формы поведения способствуют нашему благополучию, и почему;
- положительное отношение к жизни, взгляд на жизнь как на праздник;
- развитое чувство самоуважения, осознание того, что ты достоин наслаждаться всем самым лучшим, что может предложить жизнь.

Здоровье можно рассматривать как процесс, обеспечивающий жизнедеятельность, необходимые качества жизни и достаточную его продолжительность. Также - в качестве оптимальной предпосылки для выполнения человеком намеченных жизненных целей. Таким образом, психология здоровья включает в себя практику поддержания здоровья человека от его зачатия до смерти, представляет собой психологическую базу в научной парадигме валеологии.

В связи с вышеизложенным, нами предложен курс «Психология здоровья» как учебной дисциплины для студентов университета. Основное содержание курса можно представить так:

1. Предмет, цели и задачи психологии здоровья.
2. Основные представления о здоровой личности.
3. Теории развития личности.
4. Психология качеств зрелой личности.
5. Гендерные особенности психологической поддержки.
6. Особенности психологической защиты у взрослых и детей.
7. Место и роль психологической службы.
8. Тренинги уверенности в себе.

К задачам психологии здоровья можно отнести повышение уровня психологической культуры. Подразумевается степень совершенства, достигнутая в овладении отраслью психологических знаний и психической деятельностью, а также - определение путей и условий для самопознания, самоосуществления и самореализации.

Рассмотрение основных направлений психологии через призму оценки здоровья

личности нам представляется в теоретическом обосновании и изложении основных представлений о норме и патологии личности.

Зрелая личность выражается в дисциплине ума, эмоций и поступков. Такая личность обладает способностью приводить в полное равновесие свои мысли, чувства и действия, спонтанно принимает решения: какие чувства испытывать, каким образом их выражать. Конгруэнтность личности выражается и в соответствии его поступков и переживаний: «Я делаю то, что мне интересно. И то, что я делаю, мне интересно».

Одной из сложнейших проблем в психологии и медицине считается определение нормы и патологии личности. Существует несколько направлений, например, нормальных людей вообще не существует, каждый человек - не норма, а отклонение от нее. Доказательством этого тезиса служит характеристика современного общества. В обществе существует тезис, который гласит, что ненормальных людей нет, патологии не существует. Негативные отношения между людьми нормальны, ибо такова природа человека. Психически больные люди рассматриваются как жертвы патогенного общества, которое признает сумасшедшими тех, кто не признает предписания религии и государства.

Определяющими границы между нормой и патологией могут быть следующие:

- способность к концентрации внимания на предмете;
- удержание информации в памяти;
- способность к ее логической обработке;
- адекватная ориентация в пространстве и времени.

В.Н.Мясищев считал, что основным в оценке психического здоровья является нарушение способности адекватно решать жизненные задачи и адекватно вести себя в социальной среде.

Вышеизложенные направления тем могли бы быть освещены в учебных занятиях, посвященным основным представлениям о здоровой личности.

Определенный интерес представляет теория развития личности в понимании основных концепций психологии здоровья. Так, решающим, согласно учению В.Франкла, является не стремление к удовольствию, власти и счастью как самоцель, а обретение смысла во всем. К примеру, секс с целью получения чистого удовольствия (по В.Франклу) несовместим с гуманистическим представлением об облике человека и с этическим принципом поиска смысла во всех сферах. Для человека существуют три возможности достичь смысла и получить от этого удовлетворение:

- 1) выполнить какое-либо дело или что-нибудь создать;
- 2) чего-то ожидать или кого-то любить;
- 3) преодолеть сложную драматическую ситуацию, которую нет возможности изменить.

Последователь и ученик В.Франкла - немецкий психолог Н.Энкельман в основе своей системы достижения успеха ставит 14 принципов раскрытия личности. Ключевыми понятиями теории являются «победители» и «воодушевление». Однако, теория не проповедует «кулачное» право, а призывает максимально использовать в достижении успеха умственные и интеллектуальные способности. Интересен вывод о том, что агрессия носит разрушительный характер и отрицательно влияет на здоровье человека. Агрессивные действия ведут к разрушениям в любой сфере, поэтому никак не могут увенчаться успехом, потому что успех - это всегда созидание.

Большое значение в процессе изучения проблемы психологии здоровья имеет теория самоактуализации А.Маслоу. Особый интерес представляют исследования «биологических корней ценностной жизни». Одним из восьми путей самоактуализации А.Маслоу видит жизнь человека как процесс постоянного выбора: либо движение к большей защите, боязни, либо выбор продвижения и роста. Рост личности достигается как продукт ее устремления к более высоким целям: к поиску истины, счастья, справедливости. Стремление к более высоким потребностям и целям указывает на психологическое здоровье.

Дурные привычки, механизмы психологической защиты мешают росту, уменьшают гибкость и открытость человека.

Таким образом, гуманистическая психология - это изучение человека, при котором допускается, что он как существо свободен и ответственен за свои действия и их последствия для своего нормального бытия и роста.

Психология здоровья, принимая все существующие теории личности, призвана расширять возможности восприятия и адаптивного поведения человека в его жизненной среде. Расширение рамок сознания неизбежно приводит к пониманию человеком его неостребованных способностей и безграничных возможностей, что может побудить жить настолько полно, насколько динамичным будет процесс осознания и реализации этого безмерного потенциала.

Литература:

1. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья: Учебное пособие. - Спб.: Балтийская Педагогическая Академия, 1998. - 148 с.
2. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы/Пер. с англ. М.: Смысл, 1999. - 425 с.
3. Пайнс Э., Маслач К. Практикум по социальной психологии. - Спб.: Издательство «Питер», 2000. - 528 с.
4. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: Учеб. пособие/Под общей ред. А.А.Крылова, С.А.Маничева. - Спб.: Издательство «Питер», 2000. - 560 с.
5. Социальная психология личности в вопросах и ответах: Учеб. пособие/Под ред. В.А.Лабунской. - М., 1999. - 400 с.
6. Хрестоматия «Психология личности». - Спб.: 1996. - 88 с.
7. Энкельман Николаус Б. Власть мотивации. Харизма, личность, успех: Пер. с нем. - М.: 1999. - 272 с.

Надія Мацкевич

МІСЦЕ І РОЛЬ «ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ» У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ДО РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Фундамент здоров'я людини закладається в дитячому віці. Тому соціальна значущість фізичного виховання підростаючого покоління і негативні тенденції його стану підвищують роль учителя початкової школи, який зможе на належному рівні проводити роботу з фізичного виховання.

Важливим є пошук найбільш ефективних засобів удосконалення педагогічної освіти.

В умовах педагогічного училища сучасна система підготовки майбутніх учителів початкової школи до роботи з фізичного виховання передбачає вивчення комплексу спеціальних, психолого-педагогічних і медико-біологічних дисциплін.

Так, з метою підготовки студентів до навчальної і позакласної роботи з фізичного виховання, основною складовою навчальних планів відділу «Початкове навчання» у педагогічному училищі є спеціальний предмет «Теорія і методика фізичного виховання». Якість підготовки студентів з даного курсу набуває на сучасному етапі особливого значення, адже від результатів праці майбутнього вчителя значно залежить стан здоров'я, рівень працездатності і навіть професійне майбуття учнів.

Мета викладання предмету «Теорія і методика фізичного виховання» полягає у вивченні студентами педагогічного училища загальних питань теорії і методики фізичного виховання, особливо дітей молодшого шкільного віку, а також практичну підготовку, набуття умінь і навичок, необхідних для самостійної професійної діяльності. Навчальна робота з цього курсу проводиться у формі обов'язкових теоретичних і практичних навчальних занять, педагогічної практики, а також самостійної роботи учнів.

Одне з провідних місць в діяльності викладачів педагогічного училища займають теоретичні заняття. Ця форма роботи забезпечує базисні уявлення про предмет, закладає основу глибоких і міцних знань. Теоретичні заняття проводяться у формі уроків, які озброюють майбутнього педагога знаннями про мету, завдання, засоби, національні традиції, принципи і