

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

А.М. Пляшешник, М.О. Левченко, В.В. Москальов

Розглянуто основні напрями вдосконалення самостійних занять із фізичного виховання студентів ХДУХТ у контексті вимог сучасності до всебічної підготовки фахівця галузі. Обґрунтовано застосування різноманітних шляхів, засобів, методів формування стійкої потреби в самостійних заняттях фізичною культурою.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, фізична культура, мотиви, потреби, гармонійний розвиток.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

А.Н. Пляшешник, М.А. Левченко, В.В. Москалев

Рассмотрены основные направления совершенствования самостоятельных занятий по физическому воспитанию студентов ХГУПТ в контексте современных требований к всесторонней подготовке специалиста отрасли. Обосновано применение различных направлений, средств, методов формирования устойчивой потребности в занятиях физической культурой.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, физическая культура, мотивы, потребности, всестороннее развитие.

THE ORGANIZATIONAL AND PEDAGOGICAL FUNDAMENTALS OF STUDENTS' SELF-STUDY IN PHYSICAL EDUCATION

A. Plyasheshnik, M. Levchenko, V. Moskaliev

The main trends of improving self-study in physical education of the students of Kharkiv State University of Food Technology and Trade in the context of modern requirements to comprehensive training of a specialist are considered in the article. The application of different ways, means and methods of forming a persistent need for self-study in physical training were substantiated.

It was emphasized that in case of physical education of students the formation of their positive attitude towards physical training, which is influenced by many factors remains a topical and insufficiently studied problem. Formation of the need for self-study in physical training is defined as a set of training activity

motives. If students' persistent need for self-study in physical training was formed during the period of study in a high educational establishment, then it usually stays on till the old age and provides optimal sportsmanship and good health. Therefore, searching the ways, means and methods of forming the need for self-study in physical training is the most important objective of the practice of physical education.

Keywords: *students, physical education, physical training, motives, needs, comprehensive development.*

Постановка проблеми у загальному вигляді. Зміни в суспільстві значно вплинули на характер праці та спосіб життя сучасної людини. Автоматизація виробничих операцій, благоустрій побутових послуг, призвели до різкого скорочення фізичного навантаження й рухової активності в процесі професійної та побутової діяльності людей. Недостатня рухова активність спостерігається й у студентів. А це серйозна загроза не лише їх здоров'ю, але й функціонуванню організму, його гармонійному розвитку. Вона неминуче призводить до зниження їх як розумової, так і фізичної працездатності [1; 3; 5].

Сьогодні змінює вимоги до фізичної підготовки студентів, спонукає до визначення та усвідомлення ролі фізичної культури, як складової частини загальної культури, та необхідності вирішення проблем пов'язаних здоров'ям [2; 3].

Сьогодні в Україні склалась критична ситуація щодо стану здоров'я населення, особливо молоді. Значно скоротилась кількість здорових студентів. Спостерігається високий відсоток фізично нездорових і незадоволених своїм фізичним станом студентів, а також зневага до здорового способу життя разом із вираженою гіподинамією [9].

Студенти неповністю усвідомлюють та не сприймають фізичну культуру як життєво важливу цінність. На жаль, більшість студентів ХДУХТ займаються фізичними вправами лише на обов'язкових заняттях два рази на тиждень. Зрозуміло, що за таких умов викладачам фізичного виховання забезпечити масовість самостійних занять фізичною культурою студентами вкрай важко. Ось чому для вирішення завдання активізації рухового режиму студентів, попередження гіподинамії у вузі необхідно докладати зусилля всьому викладацькому колективу [4; 5].

У справі фізичного виховання студентів актуальною та маловивченою проблемою залишається формування в них позитивного ставлення до фізичної культури, яке складається під впливом багатьох чинників. Формування потреби в самостійних заняттях фізичною культурою визначається як сукупність мотивів навчальної діяльності.

Якщо під час навчання у вищому навчальному закладі у студентів сформована стійка потреба в заняттях фізичною культурою, то вона, як правило, не зникне до глибокої старості її забезпечить оптимальний фізичний розвиток і міцне здоров'я. Тому пошук шляхів, засобів, методів формування стійкої потреби в самостійних заняттях фізичною культурою є найбільш актуальним завданням практики фізичного виховання.

Важливу роль у підвищенні продуктивності праці студентів під час самостійної роботи відіграє методичне забезпечення навчального процесу [5; 7].

Наразі особливого значення набуває процес розробки та впровадження в педагогічну практику найудосконалішої методики навчання, що забезпечує підвищення якості навчальної роботи, активізацію пізнавальної діяльності студентів, розвиток їх розумових здібностей. У вирішенні цієї проблеми значна роль відводиться формуванню в них умінь і навичок самостійної роботи. Необхідно навчити студентів самостійно набувати знання з різних джерел інформації та оволодівати різноманітними видами самостійної праці [3; 6; 8].

Однією з проблем процесу підготовки студентів є низький рівень її самостійності в оволодінні та застосуванні знань, неміцність набутих навичок, умінь. Як свідчить практика вищої школи, на етапі самостійного вивчення нового матеріалу недостатньою є недостатньою перевірка отриманих знань, умінь і навичок. Необхідно вимагати від студентів самостійного аналізу інформації, уміння обґрунтовувати свої практичні дії.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження рівня потреб у самостійних заняттях фізичною культурою у студентів, їх мотивації є однією з актуальних проблем педагогіки, теорії і методики фізичного виховання, від якої великою мірою залежить фізичний розвиток і стан здоров'я студентів.

У багатьох наукових дослідженнях розглянуто проблеми вивчення фізичного стану студентів, пошуку шляхів формування в студентській молоді потреби в заняттях фізичними вправами впродовж усього життя. Але проблема зниження рівня фізичної підготовленості та погіршення стану здоров'я молоді залишається невирішеною [4].

Провідні фахівці галузі фізичного виховання та спорту, такі як В. Бальсевич, Г. Бахчанян, С. Бубка, Т. Круцевич вважають, що існуюча система фізичного виховання не вирішує в повному обсязі проблему фізичного вдосконалення студентської молоді й потребує коригування. Цю думку підтверджують також результати опитування

викладачів вищих навчальних закладів України.

Удосконалення навчального процесу повинно передбачати планомірний перехід від обов'язкових форм до процесу фізичного самоудосконалення студентів. На думку Л.Я. Івашенко, такий шлях зумовлює посилення освітньої та методичної спрямованості педагогічного процесу, засвоєння студентами фізкультурних знань, які дозволяють самостійно та раціонально здійснювати фізкультурно-спортивну діяльність.

Дані наукових досліджень свідчать про необхідність активізувати пошук шляхів оптимізації професійної підготовки в аспекті розробки теоретичних положень, принципів розвитку та самоорганізації навчальної діяльності студентів із фізичного виховання в аспекті системного підходу. Успішному вирішенню цієї проблеми сприятиме, на наш погляд, пошук шляхів мотивації студентів у процесі фізичного виховання [6; 12].

Мотивами називають потреби, почуття, інтереси, переконання та інші спонукання людини до діяльності, зумовлені вимогами її життя. Генетично основою мотивів діяльності людини є її різноманітні потреби – первинні (природні) і вторинні (матеріальні й духовні).

Говорячи про мотиви навчання студентів, маємо на увазі насамперед те, що спонукає їх до цієї діяльності, тобто всі ті соціальні моменти, якими визначається активність студентів у процесі навчання – різноманітні потреби та форми їх соціального відображення й переживання [9].

Навчальна діяльність здійснюється за багатьма різними за змістом і характером мотивами. Наприклад, студенти випускного курсу мають однакову мету – закінчити ВНЗ і отримати диплом про вищу освіту. Але провідними мотивами досягнення цієї мети в одних є прагнення здобути знання для початку професійної кар'єри, в інших – просто закінчити ВНЗ, задовольнити вимогу батьків, дістати після закінчення закладу «легку» роботу тощо.

У зв'язку з цим виникла необхідність у дослідженні умов занять із фізичного виховання й умов проживання студентської молоді, пошуку напрямів оптимізації навчального процесу з фізичного виховання відповідно до індивідуальних особливостей студентів. Це дасть можливість сформулювати практичні рекомендації щодо оптимізації процесу фізичного виховання студентів ХДУХТ, раціонального використання засобів і методів фізичної культури.

Мета статті. Обґрунтувати необхідність організації самостійних занять студентів фізичними вправами та визначити шляхи й напрями розвитку мотиваційних процесів удосконалення фізичного

виховання студентів ВНЗ.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для формування потреб у самостійних заняттях фізичною культурою педагогу потрібно точно й доступно пояснити студентам значення та зміст занять; у завданнях враховувати особисту зацікавленість студентів і дати їм змогу відчутти результати їх діяльності; доводити одночасно до свідомості студентів необхідність тривало й наполегливо працювати для досягнення результатів. Хороша матеріальна база, естетичне її оформлення, доброзичлива атмосфера, позитивний приклад викладача сприяють формуванню потреб у самостійних заняттях фізичною культурою [10].

Керуючись теоретичними положеннями соціологічних, педагогічних і спеціальних досліджень розроблено шляхи й методику формування в студентів потреби в самостійних заняттях фізичною культурою [11].

Процес формування потреби складається з таких частин: виховання в студентів позитивної мотивації до виконання фізичних вправ; озброєння студентів знаннями з фізичної культури, гігієни, фізіології людини й формування на їх основі переконань у дотриманні здорового способу життя; формування умінь і навичок самостійних занять фізичними вправами; практичне залучення студентів до щоденних занять фізичною культурою [2; 9].

Формує потребу в заняттях фізичною культурою та сприяє закріпленню звички раціонально користуватися фізичними вправами елемент новизни. Так, під час закріплення вже відомої вправи її можна виконувати в різному темпі, із різних положень. Викладачеві слід рекомендувати виконувати вправи в різних умовах – на відпочинку, у лісі, у туристичному поході та ін.

У судженнях студентів провідне місце посідають такі якості, як сила, спритність, витримка тощо. Молодь розуміє ці якості як шлях до самоутвердження в групі. Педагог повинен використовувати це як стимул до фізичного вдосконалювання, орієнтуючи студентів на позитивний приклад товаришів і вказуючи шляхи досягнення цієї мети: заняття в спортивних секціях, планування рухового режиму дня та ін. Підхід тут має бути суто індивідуальним. Одних можна зацікавити виконанням обов'язків судді та інструктора на заняттях груп загальної фізичної підготовки та спортивних секцій, других – туристичними походами, третіх – слід включати в організацію спортивних свят. Потрібно зважати на те, що студенти охоче займаються такими видами фізичної культури, які їм доступні, де вони з успіхом можуть використати свої здібності.

Дослідженнями також виявлено найбільш значущі чинники, що впливають на формування мотивації та активне відношення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності. Так, 58,3% опитуваних вважають, що найбільший вплив на формування потреби в фізкультурно-спортивній діяльності має необхідність поліпшення знань та вдосконалення навичок. На брак вільного часу вказали 26,7% студентів, бажання підвищити свою фізичну підготовленість – 35,2%, підвищення фізичної працездатності й зняття розумового напруження – 15,6% респондентів.

Опитувані нами студенти рідко пов'язують заняття фізичними вправами з розвитком морально-вольових якостей, творчості, що пояснюється недостатнього освітньо-виховною спрямованістю навчального процесу, домінуванням у ньому нормативного підходу, недооцінкою молоддю ролі фізичної культури як чинника духовного й естетичного розвитку.

Частина студентів, неправильно оцінюючи роль фізкультурних знань як важливого чинника збереження та зміцнення здоров'я, віддають перевагу пасивним формам дозвілля, оскільки мають слабку мотивацію щодо рухової діяльності, пов'язаної зі зміцненням здоров'я та недооцінюють роль фізичної культури як чинника духовного розвитку.

Однією з умов успішної організації самостійної роботи студентів є активне сприйняття матеріалу. Існують різноманітні прийоми, способи активізації сприйняття матеріалу, а саме: розкриття практичного значення виконання фізичних вправ; конкретизація мети заняття; фізіологічний зв'язок між фізичними вправами; зв'язок професійно-прикладних фізичних якостей із майбутньою спеціальністю [8].

Практика підтверджує, що організація самостійної роботи студентів відбувається успішніше, якщо вони усвідомлюють значення виконання тієї чи іншої фізичної вправи, її вплив на організм та прикладне застосування набутих навичок і фізичних якостей.

Висновки. Дослідження рівня потреб у самостійних заняттях фізичною культурою в студентів, їх мотивації є однією з актуальних проблем.

Процес формування в студентів потреби в самостійних заняттях фізичною культурою складається з таких взаємопов'язаних частин: виховання в студентів позитивної мотивації до занять фізичною культурою; озброєння їх знаннями з фізичної культури, гігієни, фізіології людини й формування на їх основі переконань, що потрібно систематично займатися фізичною культурою; формування умінь і

навичок самостійних знань фізичних вправ; практичне залучення студентів до щоденних занять фізичною культурою.

Система професійної підготовки студентів повинна забезпечувати оптимальний вплив педагогічних чинників як диференційовано (початкові етапи розвитку мотивації до цінностей фізичної культури та спорту), так й інтегровано (етапи формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом як чинника реалізації професійного самовизначення майбутнього фахівця).

Список джерел інформації / References

1. Ворожбитова А. Л. Гендер в спортивной деятельности : учеб. пособие / А. Л. Ворожбитова. – М. : Флинта, 2011. –108 с.

Vorozhbitova A.L. (2011), *Gender in sports activities: [Gender v sportivnoy deyatelnosti]*, Flinta, Moscow, 108 p.

2. Завацький В. І. Фізіологічна характеристика рухів як цілеспрямованої поведінки людини : навч. посібник / В. І. Завацький. – Луцьк, 2004. – 284 с.

Zavatskyu, V.I. (2004), *Physiological characteristics of movements as purposeful human behavior: [Fizyologichna charakteristika rukhiv yak tsilespryamovanoj povedinky lyudyny]*, Luts'k, 284 p.

3. Иващенко Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л.Я. Иващенко. – К. : Здоров'я, 2007. – 160 с.

Ivashchenko, L.Ya. (2007), *Independent physical exercises [Samostoyatel'nyye zanyatiya phizicheskimi upravhneniyami]*, Zdorov'ya, Kyiv, 160 p.

4. Крапівіна К. Нетрадиційні форми фізичного виховання студентів : навч. посібник / К. Крапівіна. – Львів, 2010.

Krapivina, K. (2010), *Alternative forms of physical education of students [Netradytsiyni formy fizychnogo vykhovannya studentiv]*, Lviv.

5. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С. М. Канішевський. – 2-е вид., стереотипне. – К. : ІЗМН, 2000. – 270 с.

Kanishevsky, S.M. (2000), *Methodological and organizational principles of physical self-improvement of the students [Naukovo-methodologichni ta organizatsiyni osnovy phizychnogo samovdoskonalennya studentstva]*, IZMN, Kyiv, 270 p.

6. Бердников И. Г. Масова фізична культура у вузі : навч. посібник / И. Г. Бердников. – Спецвидання. – К. : Спорт, 2009.

Berdnikov I.G. (2009) *Large-scarle physical education in high school [Masova fizichna kultura u vuzi]*, Sport, Kyiv.

7. Рыбковский А. Г. Организация учебно-тренировочного процесса студентов в группах спортивного совершенствования : учеб. пособие / А. Г. Рыбковский. – Донецк, 2003. – 160 с.

Rybkovskyy, A.G. (2003) *The organization of the training process of the students in groups of sports improvement [Organizatsiya uchebno-trenirovochnogo processa studentov v gruppakh sportivnogo sovershenstvovaniya]*, Donetsk, 160 p.

8. Ткач П. М. Фізичне виховання студентів вузу : навч. посібник / П. М. Ткач. – Луцьк, 2010. – 178 с.

Тkach P.M. (2010), *Physical training of the students in university [Physychnel vykhovannya studentov vuza]*, Luts'k, 178 p.

9. Яременко О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О Яременко – К. : Український ін-т соціальних досліджень, 2000.

Yaremenko, O. (2000), *Building a healthy lifestyle of youth: problems and prospects [Formuvannya zdorovogo sposobu zhyttya molodi: problem I peerspectyvu]*, Ukrainian Institute for Social Research, Kyiv.

10. Холодов Ж. К. Теорія і методика фізичного виховання і спорту : навч. посібник для студ. вищих навч. закладів / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академія, 2001.

Kholodov, J. K., Kuznetsov V.S. (2001), *Theory and methods of physical education and sport [Teoriya I metodyka fizychnogo vykhovannya I sportu]*, Academiya, Moskva.

11. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян. – Львів : ЛОНМІО, 2008. – 220 с.

Shiyan, B.M. (2008), *Theory of Physical Education [Teoriya Physychnogo vykhovannya]*, LONMIO, Lviv, 220 p.

12. Щербина В. А. Фізична культура і спортивна підготовка студентів вузів : навч. посібник / В. А. Щербина, С. І. Операйло. – К. : Профвидання, 2007.

Scherbyna, V.A., Operaylo S.I. (2007), *Physical education and sports training of the students of the universities [Physychna kultura I sportyvna pidgotovka studentiv vuziv]*, Prof. vydannya, Kyiv.

Левченко Михайло Олександрович, ст. викл., кафедра фізичного виховання та спорту, Харківський державний університет харчування та торгівлі. Адреса: вул. Клочківська, 333, м. Харків, Україна, 61045. Тел.: 349-45-70; e-mail: 1978ev1@rambler.ru.

Левченко Михаил Александрович, ст. преп., кафедра физического воспитания и спорта, Харьковский государственный университет питания и торговли. Адрес: ул. Клочковская, 333, г. Харьков, Украина, 61051. Тел.: 349-45-70; e-mail: 1978ev1@rambler.ru.

Levchenko Mikhail, senior teacher, Department of Physical Education and Sport, Kharkiv State University of Food Technology and Trade. Address: str. Klochkivska, 333, Kharkiv, Ukraine, 61045. Tel. 349-45-70; e-mail: 1978ev1@rambler.ru.

Пляшешник Анатолій Миколайович, ст. викл., кафедра фізичного виховання та спорту, Харківський державний університет харчування та торгівлі. Адреса: вул. Клочківська, 333, м. Харків, Україна, 61045. Тел.: 349-45-70; e-mail: 1978ev1@rambler.ru.

Пляшешник Анатолий Николаевич, ст. преп., кафедра физического воспитания и спорта, Харьковский государственный университет питания и торговли. Адрес: ул. Клочковская, 333, г. Харьков, Украина, 61051. Тел.: 349-45-70; e-mail: 1978ev1@rambler.ru.

Plyasheshnik Anatoly, senior teacher, Department of Physical Education and Sport, Kharkiv State University of Food Technology and Trade. Address: str. Klochkivska, 333, Kharkiv, Ukraine, 61045. Tel. 349-45-70; e-mail: 1978ev1@rambler.ru.

Москальов Віктор Васильович, ст. викл., кафедра фізичного виховання та спорту, Харківський державний університет харчування та торгівлі. Адреса: вул. Клочківська, 333, м. Харків, Україна, 61045. Тел.: 349-45-70; e-mail: 1978ev1@rambler.ru.

Москалев Виктор Васильевич, ст. преп., кафедра физического воспитания и спорта, Харьковский государственный университет питания и торговли. Адрес: ул. Клочковская, 333, г. Харьков, Украина, 61051. Тел.: 349-45-70; e-mail: 1978ev1@rambler.ru.

Moskaliev Victor., senior teacher, Department of Physical Education and Sport, Kharkiv State University of Food Technology and Trade. Address: str. Klochkivska, 333, Kharkiv, Ukraine, 61045. Tel. 349-45-70; e-mail: 1978ev1@rambler.ru.

*Рекомендовано до публікації д-ром екон. наук, проф. М.В. Черною.
Отримано 15.03.2014. ХДУХТ, Харків.*