

УДК 613.9:378

Гавриленко І.В.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ ЗІ СТУДЕНТАМИ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

У статті розглядаються різноманітні аспекти фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами педагогічних спеціальностей. Акцентовано свою увагу на створенні сприятливих умов для розвитку самодіяльної та самоорганізованої особистості. З'ясовуються основні мотиви самостійних занять фізичною культурою: бажання мати гарну фігуру; зміцнити здоров'я; підвищити рівень фізичного розвитку. Подаються практичні рекомендації: формування фізичної культури особистості студентів шляхом творчого сприйняття ними досягнень фізичної культури та спорту.

Ключові слова: фізичне виховання, здоров'я, фізична культура, спорт, здоровий спосіб життя.

Постановка проблеми. Фізичне виховання молоді на сучасному етапі розвитку суспільства має відображати нові підходи до формування особистості. Активність у фізкультурно-оздоровчій діяльності – необхідна умова гармонійного розвитку студентської молоді, що набуває якості цілеспрямованого впливу на конкретну людину згідно її потреб. Фізичне виховання покликане формувати в студентства дбайливе ставлення до власного здоров'я та фізичних кондицій, комплексно розвивати фізичні й психічні якості, сприяти творчому використанню засобів фізичної культури в організації здорового способу життя.

Аналіз програми фізичного виховання студентів педагогічних ВНЗ засвідчує, що вона в основному зорієнтована на вирішення завдань пошуку засобів та методів їхнього фізичного виховання з урахуванням специфіки майбутньої педагогічної діяльності. Цей підхід знайшов досить широке поширення у професійно-прикладній підготовці [1].

Загальнотеоретичні питання формування потреб особистості розкриті в працях В. Г. Афанасьєва, М. І. Михайлова, Л. П. Станкевича та ін.; психологічні основи формування особистісних потреб досліджені у роботах Б. Г. Ананьєва, Л. І. Божович, Л. С. Виготського, А. М. Леонтьєва та ін.; загально-педагогічні основи виховання потреб у учнів розроблені А. С. Макаренком, В. О. Сухомлинським, С. Т. Шацьким та ін.; питання формування мотивів, потреб та ставлення студентів до занять фізичними вправами розкриті в роботах М. Я. Віленського, М. Є. Кутєпова, В. М. Рейзіна, О. П. Внукова та ін. [4].

Зокрема, М. Я. Віленський та О. П. Внуков розглядають формування потреби фізичної досконалості як "процес свідомого, навмисного та спрямованого впливу, який повинен створити стійку мотивацію, забезпечити її реалізацію у практиці та відповідати вимогам професійної діяльності" [2]. М. І. Пономарьов та В. М. Рейзін відмічають, що, формуючи у студентів потреби фізичної досконалості, слід виходити з того, що потреба є і біологічною – розвивальною, і соціально-психологічною – виховною [3]. М. Д. Зубалій та М. В. Туленков зазначають, що процес формування у студентів потреби у фізичній досконалості передбачає виховання самосвідомості, дисциплінованості, самостійності, старанності, прагнення бути здоровим, а також розвиток основних фізичних якостей. Цінними у роботах М. Д. Зубалія та М. В. Туленкова є рекомендації з формування у студентів потреби фізичного удосконалення [5].

Аналіз досвіду освітньої та виховної практики свідчить, що залишається актуальною проблема дефіциту рухової активності, зниження імунітету та поширення пов'язаних з цим захворювань серед студентів вищої педагогічної школи. Зазначені явища зберігають стійку тенденцію, що обумовлюється протиріччям між декларативним та реальним ставленням до фізичної культури, відбиваються на стані здоров'я, фізичному розвитку й підготовці студентів, їхніх ціннісних орієнтаціях, ставленні до власного фізичного та психічного благополуччя і, врешті-решт, на майбутній професійній діяльності.

Зазначені протиріччя визначили вибір теми статті: "Організаційно-методичні аспекти фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами педагогічних спеціальностей".

Мета дослідження: розкрити методику та дослідити організаційно-методичні аспекти фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами педагогічних спеціальностей.

Перед нами постали такі **завдання дослідження:**

1. Дати загальну характеристику оздоровчої фізичної культури, як засобу покращення стану здоров'я та працездатності людини.

2. Проаналізувати найбільш поширені напрями фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами педагогічних спеціальностей.

3. З'ясувати педагогічні умови впровадження самостійної роботи під час фізкультурно-оздоровчої роботи на заняттях з фізичного виховання.

4. Розробити та експериментально перевірити ефективність методики самостійної роботи під час фізкультурно-оздоровчої роботи студентів.

У дослідженні ми використовували **методи**:

– *теоретичні*: аналіз і синтез – з метою вивчення філософської, психолого-педагогічної літератури, дисертацій та авторефератів, матеріалів конференцій та періодичних фахових видань з теми дослідження;

– *емпіричні*: анкетування для вивчення та узагальнення стану використання самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів під час фізкультурно-оздоровчої роботи, педагогічний експеримент з метою перевірки ефективності впровадження методів формуючого впливу;

– *статистичні*: методи математичної статистики та обробки одержаних експериментальних даних з метою кількісного і якісного аналізу результатів експериментального дослідження.

З питання самостійної роботи студентів нами було проведено соціологічне дослідження серед студентів Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка (опитано 92 особи). Серед інших питань студентам було задане й таке запитання: "чи займається Ви фізичною культурою у позанавчальний час?" Аналіз відповідей показав, що майже 80% опитаних нами юнаків і дівчат не займаються фізичною культурою або займаються нерегулярно. Це говорить про те, що у більшості студентів не сформована потреба в регулярних заняттях фізичними вправами, і це свідчить про їхню недостатню активність у роботі над собою, відсутність бажання контролювати свій фізичний розвиток й вдосконалення.

Основними мотивами самостійних занять фізичною культурою є: бажання мати гарну фігуру (відзначили 46,1% опитаних студентів); бажання зміцнити здоров'я (відзначили 38,3% студентів); бажання підвищити рівень фізичного розвитку (відзначили 30,4% студентів); фізична культура й спорт сприяють підвищенню працездатності, поліпшенню самопочуття й настрою (відзначили 24,3% студентів); спосіб життя сучасної людини припускає заняття фізичною культурою й спортом (відзначили 16,5% студентів).

Зважаючи на складність процесу формування активності студентів до фізкультурної діяльності, його залежність від багатьох чинників, у дослідженні запропоновані такі **педагогічні умови**, поєднані сутнісними зв'язками:

1. Впровадження в практику викладання методів і засобів активізації студентів до фізичної культури та спорту.

2. Розширення сфери фізкультурної діяльності студентів за рахунок поза аудиторних форм роботи.

3. Забезпечення тісного взаємозв'язку фізичного виховання з професійною орієнтацією особистості майбутнього педагога.

Формувальний експеримент проводився з метою перевірки ефективності запропонованої системи заходів стимулювання активності студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Її ефективність визначалася шляхом порівняння результатів експериментальної та контрольної груп й оцінювання статистичної достовірності різниці сформованості активності до фізкультурної діяльності на початку та в кінці дослідження за допомогою методів математичної статистики.

Експериментальні дані, що характеризують рівень сформованості активності студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності представлені в табл. 1. Отримані перед початком формувального експерименту результати щодо сформованості активності до фізкультурної діяльності в студентів експериментальної та контрольної груп практично не відрізнялися. Так, в експериментальній групі з високим рівнем активності було виявлено 6,2% студентів з достатнім рівнем – 27,4%, середнім – 28,8%, низьким – 37,6%.

У контрольній групі ці показники були близькими: з високим рівнем – 7,2%, з достатнім – 27,1%, середнім – 27,6%, низьким – 38,1%.

У кінці експериментального дослідження кількість студентів, у котрих було виявлено низький рівень активності, зменшилася в експериментальній – до 4,8%, у контрольній – до 31,1%.

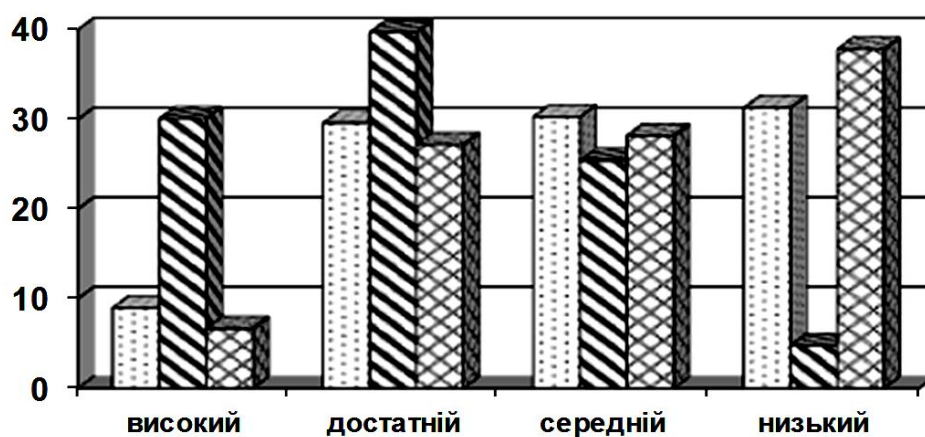
Позитивними були кількісні та якісні зміни в студентів з достатнім і середнім рівнем сформованості активності. Якщо на початку дослідження таких студентів було в експериментальній групі відповідно 27,4% і 28,8%, а в контрольній – 27,1% і 27,6%, то в кінці в експериментальній – 39,7% з достатнім і 25,4% з середнім рівнем, а в контрольній – 29,6% та 30,3% осіб відповідно. Наведені цифрові дані свідчать, що значної різниці в кількісних показниках по даним рівням не виявлено.

Але якщо простежити якісні зміни серед студентів експериментальної та контрольної груп, варто зауважити, що отримані показники складені значною мірою за рахунок "переходу" в експериментальних групах студентів з низьким рівнем активності до груп з більш високим рівнем сформованості даної якості. Наочно отримані дані представлені у вигляді діаграми (рис. 1).

Таблиця 1

Порівняльні дані активності до фізкультурної діяльності студентів контрольної та експериментальної груп

Критерії активності до фізкультурної діяльності	Контрольна група								Експериментальна група							
	Високий		Достатній		Середній		Низький		Високий		Достатній		Середній		Низький	
	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%
Ставлення до навчальної дисципліни "Фізичне виховання"	19	12,5	44	28,9	49	32,2	40	26,4	46	31,5	62	42,5	29	19,8	9	6,2
Сформованість мотивів фізкультурної діяльності	19	12,5	43	28,2	49	32,2	41	27,1	56	38,4	58	39,7	24	16,4	8	5,5
Систематичність самостійних занять фізичними вправами	11	7,2	32	21,0	44	29,1	65	42,7	39	26,7	56	38,4	46	31,5	5	3,4
Динаміка фізичного розвитку	6	4,0	61	40,1	42	27,6	43	28,3	36	24,6	57	39,1	49	33,6	4	2,7
Середній показник активності до фізкультурної діяльності	14	9,0	45	29,6	46	30,3	47	31,1	44	30,1	58	39,7	37	25,4	7	4,8



▣ контрольна група ▤ експериментальна група ▥ фонове дослідження

Рис. 1. Динаміка змін рівня сформованості активності студентів експериментальної та контрольної груп до фізкультурно-оздоровчої діяльності протягом експериментальної роботи.

Таким чином, отримані результати свідчать про ефективність впливу обґрунтованих нами педагогічних умов та системи заходів на процес стимулювання активності студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Проведене дослідження не претендує на вичерпне розкриття всіх поставлених завдань. Вони багатоаспектні, їх глибоке висвітлення вимагає подальшого вивчення. Так, потребують дослідження проблеми стимулювання активності до фізкультурної діяльності з врахуванням гендерних, соціально-демографічних, регіональних чинників; екстраполяція отриманих даних на інші галузі професійної підготовки майбутнього фахівця.

Після проведеного дослідження можна зробити **висновок**, що студенти не фізкультурного вузу мають поверхнєве уявлення про фізичну культуру та її значення в здоровому житті людини, хоча поняття здорового способу життя вони уявляють у комплексі заходів, таких як повноцінний сон, збалансоване харчування, гарна екологія, фізична сила, витривалість, загартовування організму та висока рухова активність, спортивна підготовка. Студенти вказують на організаційні недоліки в проведенні занять фізичною культурою (відсутність музичного супроводу, відсутність вправ, які більше подобаються, не збалансоване навантаження, недостатність змагальних моментів), але кількість занять на тиждень їх влаштовує.

На основі проведеного дослідження нами розроблено **практичні рекомендації** до формування мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів не фізкультурного вузу. Необхідні нові (інноваційні) підходи до формування фізичної культури особистості студентів шляхом творчого сприйняття ними досягнень фізичної культури та спорту. Для того щоб сформувавши правильне відношення студентів до здоров'я та здорового способу життя необхідна розробка спеціальної програми, яка повинна включати в себе: компонент знання, діяльнісний та емоційний компоненти. Для реалізації цієї програми необхідно створювати всі умови, щоб забезпечити кожному студентові можливість вибору зайнятися цікавою справою, з одного боку, а з іншого боку – це буде сприяти збереженню та зміцненню його здоров'я.

Використані джерела

1. Ведмеденко Б. Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури / Б. Ф. Ведмеденко. – К. : ІСДО, 1993. – С.145 – 152.
2. Козленко Н. А. Школьникам – привычку заниматься физкультурой / Н. А. Козленко. – К. : Рад. школа, 1985. – С.20 – 32.
3. Пономарев Н.И. О формировании потребности человека в физкультурно-спортивной деятельности: теоретический аспект / Н. И. Пономарев, В. М. Резин // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 4. – С. 2–4.
4. Ротерс Т.Т. Самостійна робота студентів з курсу "Теорія і методика фізичного виховання". – метод. посіб. для студ. ВНЗ ФВіС. – Луганськ: ЛНУ ім. Т.Шевченка, 2008. – С.76.
5. Туленков М. В. Формування у студентів потреби фізичного вдосконалення / М. В. Туленков, М. Д. Зубалій // Соціально-психологічні проблеми професійної підготовки майбутнього вчителя: тез. доп. і повідомл. міжвуз. наук.-практ. конф. – К. : КДПІ, 1992. Ч. 3. – 1992. – С. 387–388.

Gavrylenko I.V.

ORGANIZATIONALLY METHODOLOGICAL ASPECTS ATHLETIC-HEALTH-IMPROVEMENT WORK WITH STUDENTS OF PEDAGOGICAL SPECIALITIES

In article the author considers various aspects of sports and improving work with students of pedagogical specialties. She focuses the attention on creating an enabling environment for development of the amateur and self-organized personality. The author finds out the main motives of the independent occupations of physical culture: the desire to have a good figure; to strengthen their health; to raise the level of physical development. She submits practical recommendations: the formation of physical culture of the identity of the students by the means of the creative perception by them the achievements of physical culture and sport.

Key word: physical education, health, physical culture, sports, healthy lifestyle.

Стаття надійшла до редакції 11.09.2013 р.