

УДК 796.011.3:378

Жамардій В. О.

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ТА ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ОВОЛОДІННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЯМИ

*У статті розглядаються психолого-педагогічні та вікові особливості студентів під час оволодіння фітнес-технологіями. З'ясовано, що потреби вищої педагогічної освіти, які постійно зростають, ставлять важливе завдання – сприяння професійному становленню фахівців різних галузей. Це означає, що вимоги до підготовки випускників вищих педагогічних закладів освіти стають вищими. Студентство – це особлива соціально група, яка має свої психологічні особливості, етапи розвитку соціальної адаптації у педагогічному закладі вищої освіти. Одним із найважливіших завдань, що стоїть у центрі уваги викладачів із фізичного виховання, є формування спеціальних умінь і навичок щодо оволодіння фітнес-технологіями. Значну роль у цьому розвитку відіграють заклади вищої освіти. На час навчання молодого людини в університеті припадає період найбільш інтенсивного розвитку її інтелектуальних, моральних і фізичних можливостей. Досліджено, що юнаки та дівчата в цей період проявляють цікавість до навчальних занять із фізичного виховання та спорту. У зв'язку з цим набуває особливої актуальності питання визначення психолого-педагогічних і вікових особливостей студентів під час оволодіння фітнес-технологіями.*

**Ключові слова:** вікові особливості, студенти, студентський вік, фізичне виховання, фітнес, фітнес-технології.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Одним із найважливіших стратегічних завдань модернізації вищої педагогічної освіти України є забезпечення якісного фізичного виховання студентів на рівні міжнародних стандартів. Розв'язання означеного завдання можливе за умови зміни традиційних навчальних програм із фізичного виховання і впровадження інноваційних технологій, що розвиваються і стають доступним високопродуктивним робочим інструментарієм. Це призводить до становлення принципово нової системи педагогічної освіти, яка може забезпечити якісне надання освітніх послуг. Підвищення якості педагогічної освіти повинно здійснюватися через упровадження та застосування фітнес-технологій, які орієнтовані не тільки на передачу необхідних знань, умінь і навичок, але й на формування рухових здібностей студентів. Потребують застосування фітнес-технологій світові тенденції розвитку: інформатизація, автоматизація галузей науки, техніки та технологій, зміна професійної структури суспільства, поглядів сучасної людини на працю, інформаційна інтеграція педагогічної освіти у світову систему. З цієї позиції слід враховувати, що до педагогічного закладу вищої освіти вступають абітурієнти віком 18–25 років і навчаються протягом п'яти років. Це підлітковий та юнацький період розвитку, коли в організмі відбуваються значні анатомо-фізіологічні та нервово-психічні зміни, які впливають на життєдіяльність студентів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Основні теоретичні засади означеної теми ґрунтуються на працях О. В. Винославської [3], Г. С. Костюка [8]. Сучасні інноваційні технології, інформатизацію навчально-виховного процесу з фізичного виховання у своїх дослідженнях описували В. В. Білецька [2], В. Ю. Давидов [5], Т. Ю. Круцевич [9], О. Г. Сайкіна [11], І. А. Усагова [12], С. М. Футорний [13]. Обґрунтування їх застосування у процесі навчальних занять із фізичного виховання представлено в роботах таких науковців, як М. Р. Батіщева [1], В. І. Григор'єв [4], О. Я. Кібальник [6], урахування психолого-педагогічних і вікових особливостей студентів досліджували О. В. Винославська [3], Є. О. Клімов [7], Г. С. Костюк [8], А. О. Реан [7]. Окремі аспекти означеної проблеми висвітлювалися не вперше та згадувалися в працях вітчизняних і зарубіжних учених. Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів із урахуванням психолого-педагогічних і вікових особливостей залишається поза увагою дослідників. Фітнес-технології з використанням сучасних фітнес-програм допоможуть організувати й удосконалити форми та методи проведення навчальних занять із фізичного виховання. Для належного забезпечення освітнього процесу викладач повинен враховувати психолого-педагогічні та вікові особливості студентів під час оволодіння фітнес-технологіями для безпосереднього включення в навчально-тренувальну діяльність.

**Формування мети роботи.** Мета статті – виокремити й узагальнити психолого-педагогічні та вікові особливості студентів під час оволодіння фітнес-технологіями.

**Завдання дослідження**

1. Проаналізувати наукову літературу та визначити вікові категорії студентів під час оволодіння фітнес-технологіями.

2. Окреслити коло психолого-педагогічних особливостей студентів.

3. Обґрунтувати особливості навчання студентів різних курсів навчання.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Студентство як особлива група виникло у XII столітті одночасно з відкриттям у Європі закладів вищої освіти. Воно об'єднує молодих людей, які свідомо та цілеспрямовано оволодівають спеціальними знаннями, уміннями та навичками, набувають професійних якостей, готуються до виконання важливих професійних, культурологічних, громадсько-політичних і сімейних функцій [10].

Насамперед, визначимо вікові категорії студентів. Студентське співтовариство у педагогічних закладах вищої освіти – це досить великий віковий діапазон від 17 до 25 років. Вступників можна умовно розділити на три категорії: абітурієнти для здобуття початкового рівня (короткий цикл) вищої педагогічної освіти (молодший бакалавр (коледж), для здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої педагогічної освіти та вступники для здобуття другого (магістерського) рівня вищої педагогічної освіти. Під час оволодіння фітнес-технологіями будемо орієнтуватися на другу категорію студентів, оскільки саме вона становить абсолютну більшість. Вік, у якому перебувають студенти, учені характеризують психологічними (характер, темперамент, воля, здібності) та біологічними (фізичні дані, тип вищої нервової діяльності, безумовні рефлекси, інстинкти) вимірами. Ці чинники детерміновані спадковістю і вродженими задатками, соціальним середовищем (місце в соціумі, національність) [7, 8, 14].

У працях вітчизняних і зарубіжних дослідників відсутнє єдине тлумачення щодо позначення вищезазначеного вікового періоду. Студента як людину й особистість, що перебуває на другому періоді юності, можна розглядати у трьох аспектах: соціальному, який відображає суспільні відносини, зумовлені належністю до певної соціальної групи та виявляється через виконання студентом функцій майбутнього фахівця, психологічному, що репрезентує єдність психічних процесів, станів і таких властивостей особистості, як характер, темперамент, спрямованість, здібності, від яких і залежать психічні процеси, психічні стани та психічні утворення; біологічному, що включає тип нервової діяльності, безумовні рефлекси, соматичний тип, психомоторику, статуру, фізичний стан. Цей бік людини зумовлюється спадковістю і вродженими задатками, але в певних межах змінюється під впливом умов життя [3, с. 65]. На думку О. В. Винославської, це означає, що дослідження якостей і можливостей студентів, їх вікових і особистісних особливостей слід проводити в усіх зазначених напрямках. Виходячи з цього, у першу чергу окреслимо коло психолого-педагогічних особливостей студентів педагогічних закладів вищої освіти України, що так чи інакше можуть впливати на оволодіння фітнес-технологіями в площині педагогічної науки [3].

Психолого-педагогічні дослідження студентського віку дають змогу стверджувати, що на процес оволодіння фітнес-технологіями впливають такі особливості: рівень розвитку психічних процесів, або психічних функцій студентів: мислення, запам'ятовування, пам'яті, емоційна та волева сфери, вікові особливості, спеціальні знання, уміння та навички, досвід навчання, так і досвід оволодіння фітнес-технологіями, урахування інтересів, рівня готовності до оволодіння фітнес-технологіями, індивідуальні властивості особистості студента [8; 15; 16].

Розглянемо особливості навчання студентів різних курсів навчання. Перший курс вирішує завдання залучення студента до колективного життя. Поведінка супроводжується високим ступенем конформізму, відсутністю диференційованого підходу до своїх ролей. Відбувається зміна старого звичного стереотипу та формування нового, перебудова старих і вироблення нових звичок, результати якого можуть обумовити низьку успішність, труднощі у комунікації, зниження рівня навчальної мотивації. Характерним для студентів першого курсу є суперечність між обсягом, новизною, складністю навчального матеріалу, відсутністю спеціальних умінь і навичок оволодіння фітнес-технологіями в умовах педагогічного закладу вищої освіти. Серед головних труднощів, що їх мають подолати першокурсники, виділимо негативні переживання, обумовлені виходом зі шкільного колективу, невизначену мотивацію навчально-тренувальної діяльності, недостатню психологічну готовність до неї, невміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки та діяльності на заняттях із фізичного виховання, не адаптованість до навчання, режиму праці, тренування.

Розглядаючи особливості навчання студентів першого курсу, науковці виокремлюють такі форми адаптації: дидактична: новизна у процесі оволодіння фітнес-технологіями, нові методи та форми навчання, відсутність навичок самостійної роботи студентів; соціально-психологічна: входження студента у нове освітнє середовище, особливості самостійного життя, професійна: невміння зорієнтуватися у професійній спрямованості процесу навчання і тренування [10].

Другий курс характеризується періодом найбільш напруженої навчально-тренувальної діяльності, оскільки саме у цей час залучені усі форми навчання й виховання. Процес адаптації до освітнього

середовища в цілому завершений. Студенти отримують загальну фізичну підготовку, формуються спеціальні уміння та навички. Третій курс – початок спеціалізації, зміцнення мотивації до навчально-тренувальної діяльності як віддзеркалення подальшого фізичного розвитку та поглиблення інтересів студентів. Нагальна необхідність у спеціалізації найчастіше призводить до звуження сфери різнобічних інтересів. Відтепер форми становлення особистості у педагогічному закладі вищої освіти значною мірою визначаються фактором успішності фізичного розвитку.

На четвертому курсі, після оволодіння фітнес-технологіями, студенти майже повністю ознайомлені зі специфікою навчально-тренувальної діяльності, розуміють переваги та недоліки фітнес-програм, аналізують їх стосовно себе та своїх фізичних здібностей і мотиваційних прагнень. Для навчально-тренувальної діяльності характерним є посилений пошук доцільних шляхів і форм спеціальної підготовки, відбувається переоцінка студентами цінностей життя. П'ятий курс, (або магістратура) – перспектива закінчення педагогічного закладу вищої освіти, формує чіткі практичні настанови на майбутню сферу навчально-тренувальної діяльності. Студенти вже здобули практичний досвід навчально-тренувальної діяльності, отримали певні можливості швидкого кар'єрного росту з усталеними світоглядними поглядами та переконаннями, рисами характеру та поступово відходять від колективних форм навчання у педагогічному закладі вищої освіти.

Період навчання у педагогічному закладі вищої освіти створює умови для найбільш інтенсивного розвитку фізичних здібностей і можливостей студентів, однак, ступінь фізичної суспільності та психічної зрілості різний. Без саморозвитку неможливе активне професійне становлення, однією зі складових якого є фізична підготовка.

**Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі.** Вплив психолого-педагогічних і вікових особливостей студентів педагогічних закладів вищої освіти на процес оволодіння фітнес-технологіями проявляється в пріоритетності анатомо-фізіологічного розвитку організму студентів, спеціалізації пам'яті, уваги, мислення, пов'язаними з мотиваційними пріоритетами, інтересами юнаків і дівчат, їхньою майбутньою професійною діяльністю, необхідністю використання спеціальних форм, методів і засобів навчання на заняттях із фізичного виховання (осмислення матеріалу, складання тематичного плану заняття, раціональне повторення, чергування з відтворенням тощо). Для оволодіння фітнес-технологіями означені завдання мають стимулювати особистісну, мотиваційну активність студентів, підтримувати та спрямовувати навчально-тренувальну діяльність.

**Перспективи подальших розвідок у даному напрямі** полягають у визначенні мотивів та інтересів студентів до навчальних занять із фізичного виховання у педагогічних закладах вищої освіти.

## Використані джерела

1. Батіщева М. Р. Формування у студентів вищих фізкультурних навчальних закладів готовності до проведення уроків і позаурочних занять з оздоровчої гімнастики й фітнесу / М. Р. Батіщева // Педагогіка і психологія формування творчої особистості : проблеми і пошуки : зб. наук. пр. / ред. кол. : Т. І. Сущенко та ін. – К. : Запоріжжя, 2002. – Вип. 25. – С. 342–345.
2. Білецька В. В. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес : практикум / В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко. – К. : НАУ. – 2013. – 52 с.
3. Винославська О. В. Психологія : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / О. В. Винославська. – К. : ІНК ОС. – 2005. – 352 с.
4. Григорьев В. И. Методологические аспекты технологизации фитнес-индустрии // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – С. 17–25.
5. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, Т. К. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во Волгоградского государственного университета, 2004. – 124 с.
6. Кібальнік О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. на здобуття наукового ступеню канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / О. Я. Кібальнік. – К., 2008. – 20 с.
7. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения / Е. А. Климов. – М. : Академия, 2004. – 304 с.
8. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості : [монографія] / Григорій Силевич Костюк. – К. : Радянська школа, 1989. – 608 с.
9. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків у системі фізичного виховання: автореф. дис. ... докт. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Т. Ю. Круцевич. – К. : НУФВСУ, 2000. – 44 с.

10. Реан А. А. Психология человека от рождения до смерти : Младенчество. Детство. Юность. Взрослость. Старость / А. А. Реан. – М. : ОЛМА-Пресс, 2001. – 652 с.
11. Сайкина Е. Г. Фитнесс в школе : учеб.-метод. пособ. / Е. Г. Сайкина. – СПб. : Утро, 2005. – 170 с.
12. Усатова І. А. Сучасні фітнес-технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я : навч.-метод. посіб. / І. А. Усатова, С. В. Цаподой. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 88 с.
13. Футорний С. М. Про необхідність здоров'язберігаючих технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді / С. М. Футорний // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 2. – С. 26–30.
14. Bulicz E. Wychowanie zdrowotne. Cz.1. Teoretyczni podstawy waleologii / E. Bulicz, I. Murawow – Radom : Wyd. PR, 1997. – 283 p.
15. Howley E. T., Don Franks B. Fitness Professional's Handbook (Fifth Edition). – Human Kinetics, 2007. – 496 p.
16. Sharkey B. Fitness Illustrated / B. Sharkey – Human Kinetics, 2011. – 328 p.

Zhamardiy V. O.

#### PSYCHOLOGICAL, PEDAGOGICAL AND AGE-RELATED FEATURES OF STUDENTS WHILE MASTERING OF FITNESS TECHNOLOGIES

*The article deals with the psychological, pedagogical and age-related peculiarities of students during their mastering period of fitness technologies. This work reveals that the constantly growing needs of higher pedagogical education put an important task for the teacher. That task is to promote the professional development of specialists from different fields. This means that the requirements for training graduates of higher pedagogical educational institutions become higher. We determined that one of the factors influencing the effectiveness of learning and mastering fitness technologies is the age of students. Students are a special social group that has its own psychological peculiarities and stages of development of social adaptation in a higher educational institution. One of the most important physical education teacher tasks is formation of special skills and skills in mastering fitness technologies. Higher educational institutions have to play a significant role in the development of the individual student. The period of the most intense development of young person's intellectual, moral and physical capabilities falls for the time of studying at the university. We investigated that boys and girls in this period are interested in physical education and sports training. In this regard, the issue of determining the psychological, pedagogical and age-related peculiarities of students, while they master fitness technologies, becomes especially relevant. Influence of student age characteristics on the process of mastering the fitness technologies manifests itself in following features: the priority of the anatomical and physiological development of students' body; the specialization of memory, attention, thinking connected with interests of boys and girls and their future professional activities; the necessity of special tools and techniques. Tasks for mastering fitness technologies should include: stimulation of person-oriented, intellectual activity of students; maintain and direct their training activities without unnecessary fixation of attention on their errors.*

**Key words:** age features, students, student age, physical education, fitness, fitness technology.

Стаття надійшла до редакції 10.03.2018 р.