



УДК 378.015.31:796.011.3

ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Стасенко О.А., к. пед. н.,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка

У статті порушено проблему формування потреби фізичного вдосконалення студентів вищих закладів освіти. Здійснено аналіз основних мотивів, які спонукають студентів до занять фізичною культурою і спортом. Презентовано методику формування потреби фізичного вдосконалення студентів. Визначено й обґрунтовано педагогічну умову, яка сприяє ефективності цього процесу (виховання вміння самостійно займатися фізичною культурою і спортом). Установлено, що фізкультурно-спортивна діяльність формує домінуючі потреби, цінності, інтереси, орієнтації студентів.

Ключові слова: фізична культура, потреба фізичного вдосконалення, студенти, мотиви, заняття фізичними вправами.

В статье затронута проблема формирования потребности физического совершенствования студентов высших заведений образования. Осуществлен анализ основных мотивов, которые побуждают студентов к занятиям физической культурой и спортом. Презентована методика формирования потребности физического совершенствования студентов. Определенно и обосновано педагогическое условие, которое способствует эффективности данного процесса (воспитание умения самостоятельно заниматься физической культурой и спортом). Установлено, что физкультурно-спортивная деятельность формирует доминирующие потребности, ценности, интересы, ориентации студентов.

Ключевые слова: физическая культура, потребность физического совершенствования, студенты, мотивы, занятие физическими упражнениями.

Stasenko O.A. FORMING NECESSITY OF PHYSICAL PERFECTION STUDENT YOUNG PEOPLE

During organization of physical education at higher school considerable attention must be spared to athletic-health work, modern methods of making healthy, to the study of mechanisms of health action of physical exercises and possibility of their application with the aim of making healthy and acquaintance with methodology of education of physical culture of personality. A basic aspect on employments must be done on that future specialists understood and realized that foreground job is an individual health of man, his mechanisms and management possibilities by him.

The generalized description of influence of engaging in a physical culture is the state of high capacity of students in educational work. Also important is realization of professional orientation physical education students in institution of higher learning, as a necessary element in their professionally-pedagogical preparation. The convinced of social values of physical culture is important pre-condition of activation of them to systematic employments, and thus and forming of necessity of physical perfection.

Therefore in this article an author is investigate the issue of the day of forming of necessity of physical perfection of students of higher establishments of education. Basic reasons that induce students to engaging in a physical culture and sport are in-process educed and analysed. Methodology of forming of necessity of physical perfection of students is presented. Certainly and a pedagogical condition that assists efficiency of this process (education of ability independently to engage in a physical culture and sport) is reasonable. It is set that athletic-sport activity forms dominant necessities, values, interests, orientations of students. The presence of such dominants not only induces students to the active engaging in physical exercises and sport but also forms their orientation, inwardly spiritually enriches and activates motive activity.

Key words: physical culture, necessity physical perfection, students, reasons, engaging in physical exercises.

Постановка проблеми. Реальна система фізичного виховання, що склалася сьогодні в Україні, є малоефективною. Науковці стверджують, що вона забезпечує повною мірою психофізичну готовність випускників вищих навчальних закладів до життєдіяльності та професійної роботи й потребує подальшого вдосконалення. Майже 60% молодих фахівців, які поступають на роботу у виробничу сферу, фізично не готові працювати в тому ритмі й із такою інтенсив-

ністю, котрої вимагає сучасне ринкове господарство. Це здебільшого призводить до порушень технологічного процесу, браку, виробничих травм. Законодавча база, що вказує на значущість фізичного виховання молоді, не тільки в системі освіти, а й загалом у житті суспільства здебільшого не дає відчутних результатів, а іноді й зовсім ігнорується [3, с. 3].

Студенти як майбутні фахівці з вищою освітою, які значною мірою визначатимуть



майбутнє нашої держави, не тільки повинні мати високий рівень професійної підготовленості, а й бути здоровими, працездатними, фізично витривалими [5, с. 103].

Фізичне виховання є не лише засобом виховання й поліпшення фізичної підготовки юнаків і дівчат, а нерідко й основним чинником відновлення та зміцнення здоров'я в період становлення й кінцевого формування організму, засобом ліквідації недоліків у фізичному розвитку, джерелом підвищення загальної та розумової працездатності [11, с. 216].

Зміцнення і збереження здоров'я студентів, підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості є актуальними завданнями, які стоять перед українським суспільством. Для розв'язання цієї складної й важливої проблеми передусім необхідно узгодити спосіб життя студентів із закономірностями оптимального функціонування організму, розробити ефективні засоби впливу на організм, дотримуватися раціонального режиму праці та відпочинку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Пильна увага суспільства до фізичного виховання й спорту у вищих закладах освіти вимагає науково обґрунтованого підходу до управління навчальним процесом з фізичного виховання, який урахував би морфо-функціональні можливості, психофізичні особливості, структуру захворюваності студентів, специфіку майбутньої професійної діяльності [14, с. 5].

Чимало наукових праць і досліджень присвячено питанню фізичного розвитку студентів, встановлено, що фізичний розвиток студентської молоді України перебуває на низькому рівні [6; 10; 12]. Така ситуація потребує певних кардинальних рішень. За дефіциту часу й мінімальних фізичних навантажень у сучасного студентства необхідно формувати стійку мотивацію до самостійних занять фізичними вправами [8, с. 138]. Потрібно також відзначити той факт, що сьогодні молодь неповністю усвідомлює всю важливість і необхідність дозованого фізичного навантаження для підготовки до майбутньої професійної діяльності [9, с. 11].

Безумовно, головною цінністю фізичного виховання є здоров'я. Збереження і зміцнення здоров'я студентів сьогодні є невід'ємним складником навчального процесу у вищих закладах освіти. Кожна система впровадження інноваційних педагогічних технологій у діяльність вишів має нести відповідальність за здоров'я студентів, рівень їхньої біологічної й соціальної адаптованості, забезпечувати індивідуальність та узгодженість у діяльності педагогів з медичним персоналом навчального закладу.

Постановка завдання. Мета статті – теоретично обґрунтувати методіку формування потреби фізичного вдосконалення студентів у процесі освітньої діяльності вишу.

Завдання дослідження: виявити й з'ясувати основні мотиви, які спонукають студентів до занять фізичними вправами і спортом, визначити відповідні умови ефективності цього процесу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Перед кафедрами фізичного виховання і спортивними клубами вишів стоїть завдання перетворити спосіб життя, що характерний для значної частини студентської молоді, в здоровий, такий, який би не руйнував, а зміцнював здоров'я. Проблема формування здорового способу життя значною мірою пов'язана з рівнем культури студентів і викладачів. Установлено, що в студентів потреба у фізичному самовдосконаленні формується тим успішніше, чим вищим є освітній рівень, ступінь розвитку інших потреб, тобто більш сформована їхня особистість. Виявлено прямий взаємозв'язок між формуванням потреби у фізичному вдосконаленні й професійною спрямованістю особистості студента, що підтверджує діалектичну єдність фізичної та інтелектуальної діяльності.

У процесі занять фізичними вправами одна й та сама потреба може мати різні способи задоволення. У понятті інтересу відображається насамперед найбільш доцільний для студента спосіб задоволення своїх потреб. Поняття інтересу немовби розвиває поняття потреби в напрямі здійснення задоволення певної потреби. Інтерес до занять фізичними вправами, на відміну від потреби, фіксує спрямованість діяльності особистості студента до пошуку та пізнання певного кола явищ, які існують у сфері фізичної культури і спорту.

Фізкультурно-спортивна спрямованість особистості все ж не може бути визначена лише на основі врахування її потреб та інтересів. Дуже важливо знати й урахувати ціннісні орієнтації особистості студента. Одні й ті самі потреби та інтереси, що набули статусу мотивів діяльності, можуть реалізовуватись особистістю заради досягнення різних цінностей. Визначивши основні мотиви, які спонукають студентів до занять фізичними вправами і спортом, можна експериментально оцінити їх рейтингову значущість у загальній ієрархії. Домінуючими мотивами є поліпшення стану здоров'я, розвиток фізичних якостей, удосконалення будови тіла й набуття відповідної статури. Дослідження також показують, що існує різниця між значущістю мотивів у чоловіків



і жінок. Так, якщо в чоловіків досягнення нових спортивних результатів посідає четверте рангове місце, то в жінок – десяте; бажання бути привабливим і подобатися іншим посідає в чоловіків дев'яте місце, а в жінок – шосте; бажання схуднути в жінок – п'яте, у чоловіків – десяте місце тощо.

У студентів-чоловіків спортивних навчальних відділень під час самостійних занять фізичними вправами домінує мотив розвитку фізичних якостей, тоді як у жінок він знаходиться на третьому місці. Значущість мотивів у чоловіків і жінок як у спортивних, основних, так і спеціальних навчальних відділеннях є різною [4, с. 378].

У кожного студента фізкультурно-спортивна діяльність формує домінуючі потреби, цінності, інтереси, орієнтації. Наявність таких домінант не лише спонукає студентів до активних занять фізичними вправами і спортом, а й формує їхню спрямованість, внутрішньо духовно збагачує та активізує рухову активність.

Мотиви фізичного вдосконалення, що виникають із пізнавальних інтересів і практичної діяльності з метою її реалізації, є основою формування цієї потреби. За наявності взаємозв'язку суспільно значущих мотивів роботи над собою з практикою їх здійснення виникає почуття задоволення не лише в підготовці до професійної діяльності, а й емоційне задоволення від «радості рухів», почуття власної м'язової енергії й активного тонусу всього організму. Потреба у фізичному вдосконаленні актуалізується як суспільно значуща, так і особистісна. Її реалізація зумовлює взаємозв'язок рухової та пізнавальної активності.

Самовиховання стимулює пізнавальну активність, що проявляється у двох напрямках. Перший – у прагненні до пізнання вдосконалення не тільки фізичних, а й інших якостей особистості: вольових, моральних, естетичних тощо. Другий напрям – у пошуку раціональних шляхів реалізації потреби брати участь у всіх справах колективу (групи, курсу, факультету). Основною умовою виникнення пізнавальної активності, яка проявляється в активізації практичної діяльності у власному вдосконаленні й в інтересах колективу, є взаємозв'язок і взаємодія інтелектуальних, вольових та емоційних процесів у фізичному вихованні.

Важливою педагогічною умовою, що забезпечить успішне формування потреби фізичного вдосконалення студентів, є виховання вміння самостійно займатися фізичною культурою і спортом. З метою вирішення цієї проблеми юнакам і дівчатам необхідно пропонувати роботу з методичним матеріалом (методичні розробки

з удосконалення фізичних якостей, посібники, довідники, періодична преса тощо). Певна увага має приділятися організації й проведенню бесід, дискусійних форм семінарських занять, консультацій, діалогових ігор тощо. Проведення диспутів заслуговує на особливу увагу, під час спілкування викладача і студента відбувається самоствердження молоді й створюються необхідні умови для більш кращого розуміння. Збуджуючи цікавість студентів до свого стану здоров'я, викладач має окремим питанням у заходах передбачати усунення шкідливих звичок – пияцтва та наркоманії. Самостійні заняття фізичною культурою, на нашу думку, активізують рухову діяльність студентської молоді, дають можливість увійти у звичку й стати частиною життя майбутніх спеціалістів.

Робота зі студентами повинна передбачати реалізацію трьох основних напрямів: навчання самоконтролю за динамікою психофізичного стану й фізичної підготовленості; оволодіння методикою самостійних занять; оволодіння оперативними способами самооцінки ефективності цих занять і їх впливу на підвищення рівня функціональних показників.

Навчання студентів здійснення самоконтролю за власним психофізичним станом і фізичною підготовленістю починається з формування вміння визначати вихідний рівень функціональних показників організму та рухової підготовленості, які мають фіксуватися в картках самоконтролю (сон, харчування, заняття фізичними вправами). У процесі реалізації комплексу заходів з навчання студентів методики само- та взаємоконтролю також вирішуються завдання підвищення свідомості на заняттях, формування в них системи знань з фізичної культури [7, с. 134].

Керівництвом до дій стосовно роботи над собою є програма й особистий план самовиховання. Програма з фізичного самовиховання зазвичай повинна складатися на рік або два залежно від умов навчання або життєдіяльності студентів. Якщо, наприклад, навчальний процес з фізичного виховання проходить у виші на першому і другому курсах, то цілком закономірно складати програму на два роки, оскільки по закінченню цього терміну суттєво зміниться, наприклад, руховий режим життєдіяльності студентів і відповідної зміни потребує програма роботи над собою. На триваліший термін програму складати не рекомендується, так як особистість розвивається та удосконалюється й передбачити всі можливі її зміни вкрай складно [2, с. 20].

Важливим напрямом роботи з формування потреби фізичного вдосконалення є



навчання студентів методики самостійних занять фізичними вправами. Це пов'язано з тим, що підвищення рівня методичних знань і вмінь самостійно займатися фізичною культурою дає змогу збільшити їхню рухову активність, оскільки вони починають свідомо ставитись до підвищення власної фізичної підготовленості, розвитку основних фізичних якостей тощо. Для підвищення якості навчання студенти повинні отримувати методичну інформацію й рекомендації загальнооздоровчого характеру, а також орієнтовані програми з удосконалення фізичної підготовленості, оволодіння методикою комплексного розвитку основних рухових якостей тощо.

З огляду на те що фізичне виховання у вищих закладах освіти спрямоване на вирішення оздоровчих, виховних і освітніх завдань, у теоретичній частині заняття варто надавати студентам рекомендації загальнооздоровчого характеру, інформувати їх про значення правильного планування режиму дня для зміцнення здоров'я й підтримання високої розумової та фізичної працездатності; дотримання основ раціонального харчування, особистої гігієни; усвідомлення значення регулярних фізкультурних занять на свіжому повітрі й загартування. Саме із цією метою необхідно ознайомлювати студентів з результатами сучасних досліджень гігієни навчальної праці про характер впливу на здоров'я та успішність у навчанні шкідливих звичок. Отримані відомості вони матимуть можливість перевірити на власному досвіді, оскільки оцінювання ефективності самостійних занять ураховує вплив і цих факторів. Отже, самостійні заняття стануть своєрідним механізмом перетворення абстрактних знань у переконання, підкріпленим особистим досвідом стосовно занять фізичною культурою.

Не варто залишати поза увагою й заняття фізичною культурою для студентів під час заліково-екзаменаційних сесій. Це пов'язано з тим, що такий період є для них особливо напруженим. Спостереження свідчать, що під час заліків інтенсивність навчальної праці підвищується на 35–50% щодо навчальних занять [13, с. 129]. Екзамени ж характеризуються певною невизначеністю результату, що є сильним стресоутворювальним фактором. Водночас екзамени стають певним стимулом до збільшення обсягу і тривалості роботи, інтенсифікації навчальної праці, мобілізації сил організму. У багатьох студентів у цей період виникають негативні емоції: невпевненість у власних силах, надмірне хвилювання, страх тощо [1, с. 68].

За таких умов заняття фізичними вправами можуть набувати й нового значення.

Вони слугуватимуть засобом зняття нервового напруження і збереження психофізичного здоров'я. Підвищена рухова активність у цьому випадку відіграє роль охоронного збудження, тому руховий спосіб нервово-емоційної розрядки є одним із найбільш ефективних. Крім того, безперервні заняття фізичними вправами під час сесії дають студентам можливість підтримувати стійкість організму до стресових факторів заліково-екзаменаційного періоду на достатньо високому рівні. Про це свідчать і відносно незначні зрушення в їхніх фізіологічних і психомоторних функціях. Студенти менше хвилюватимуться на екзаменах, у них зберігатиметься високий рівень розумової працездатності й відбуватиметься більш швидше її відновлення.

Систематичні заняття фізичними вправами не повинні припинятися під час екзаменаційної сесії, допомагатимуть студентам підтримувати встановлений режим дня, вести здоровий спосіб життя й разом із тим сприяти запобіганню емоційно-психічному перенапруженню. У цей період заняття фізичними вправами повинні мати свою специфіку та особливості. Вони включатимуть щоденну ранкову гігієнічну гімнастику, фізкультхвилинки й фізкультпаузи під час самостійної підготовки до заліків та екзаменів, прогулянки на свіжому повітрі до 1,5 години на день, раціональну організацію режиму роботи й відпочинку, харчування. Крім того, студентам бажано проводити два рази на тиждень 40-хвилинні індивідуальні або групові заняття, переважно на свіжому повітрі. У цей період не повинні ставитись завдання з оволодіння новими вправами й удосконалюватись раніше вивчені. У процесі цих занять варто застосовувати вправи на розслаблення, циклічні види помірної інтенсивності (ходьба, біг, їзда на велосипеді тощо).

Висновки з проведеного дослідження.

Отже, процес залучення студентів до цінностей фізичної культури через теорію і практику суттєво активізує їхній потенціал, розширює кругозір, підвищує духовність, сприяє формуванню їхньої активної життєвої позиції. У зв'язку з цим необхідно більше уваги приділяти фізичній культурі як одному із засобів, що сприяє формуванню потреби у фізичному вдосконаленні та веденні здорового способу життя, поліпшенні здоров'я, профілактиці захворювань, забезпеченні високого рівня фізичного розвитку, зменшенні негативного впливу несприятливих екологічних факторів і шкідливих звичок.

Ефективна підготовка фахівців у вищому навчальному закладі вимагає створення



умов інтенсивної й напруженої творчої праці без перевантаження й зайвої втоми в чергуванні з активним відпочинком і фізичним удосконаленням. Цій вимозі має відповідати таке використання засобів фізичної культури і спорту, що сприяє підтриманню високої та стійкої навчальної активності й працездатності студентів. Забезпечення цієї функції фізичного виховання є досить важливим у соціальному стосунку.

Узагальненою характеристикою впливу занять фізичною культурою є стан високої працездатності студентів у навчальній роботі. Також важливим є усвідомлення студентами професійної спрямованості фізичного виховання у виші як необхідного елемента в їхній професійно-педагогічній підготовці. Переконавання в соціальних цінностях фізичної культури є важливою передумовою активізації їх до систематичних занять, а отже, і формування потреби фізичного вдосконалення.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямі зумовлені розробкою сучасних інноваційних технологій фізичного виховання й упровадженням їх в освітній процес вишу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бачерников Н.Е., Воронцов М.П., Добромиль Э.Е. Психогигиена умственного труда учащиеся молодежи. Киев: Здоровье, 1989. 168 с.
2. Проблеми фізичного виховання на сучасному етапі становлення вищого навчального закладу / Б.Ф. Ведмеденко та ін. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання: колективна монографія. Львів, ЛДІФК, 2004. С. 15–23.
3. Волков В.Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді. Київ: Знання України, 2004. 82 с.
4. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с.
5. Захаріна Є.А. Організація занять з фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. 2015. № 129. Т. 1. С. 103–106.
6. Колосовская Л.А., Левина Е.П., Куликовский С.П. Формирование интереса к самостоятельным занятиям физической культурой студентов-медиков. Физическая культура, спорт, туризм в новых условиях развития стран СНГ: материалы Международного научного конгресса. Минск: Тесей, 1999. С. 184–186.
7. Плачинда Т.С. Педагогічні умови стимулювання активності студентів вищих навчальних закладів до фізкультурної діяльності: дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04. Київ, 2009. 215 с.
8. Полухин Ю.В., Дакал Н.А., Аникеенко Л.В. Отношение студенток технического вуза к занятиям физической культурой и спортом. Теория и практика физического виховання. Донецьк: [б. н.], 2010. С. 137–141.
9. Концепция развития физического воспитания учащиеся молодежи Украины в современных социально-экономических условиях / Р.Т. Раевский та ін. Теория и практика физического виховання. Донецьк: [б. в.], 2010. С. 9–13.
10. Солдатенко М.М. Самостійна пізнавальна діяльність у контексті Болонського процесу. Рідна школа. 2005. С. 45–48.
11. Цись Н. Шляхи оптимізації фізичного виховання в спеціальних медичних групах. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. С. 214–218.
12. Шевченко С.М. Досвід організації самостійної роботи студентів в умовах кредитно-модульного навчання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2007. № 1. С. 145–152.
13. Щербак П.И. Формирование у студентов педагогических институтов потребности в физическом совершенствовании: дисс. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.01. Киев, 1994. 188 с.
14. Язловецький В.С., Турчак А.Л., Лещенко Г.А. Спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота у вищій школі: навчальний посібник. Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2014. 300 с.