

РОЛЬ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи происходит в соответствии с современными технологиями подготовки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Hearty life style formation of student youth has to be put into effect according current training method to self – dependant physical training lessons.

Входження України до єдиного освітнього процесу Європи визначається як перехідний період, який вимагає глибокого вивчення можливостей та інтенсифікації навчального процесу. Особистісно-зорієнтована підготовка в педагогічній освіті передбачає навчання й виховання студентської молоді з максимально можливою індивідуалізацією, створенням умов для саморозвитку й самонавчання, осмисленого визначення своїх можливостей і життєвих цілей. Фізичне виховання у контексті Болонської декларації перебуває на порозі реформ. Розробляються і впроваджуються в життя нові навчальні плани, програми, в яких від 50% до 100% часу відводиться на індивідуальну та самостійну роботу з фізичного виховання студентів.

Самостійна робота – одна з важливих і широко обговорених проблем у сучасній психолого-педагогічній літературі. Поняття “самостійність” знаходимо у психологічних дослідженнях Виготського Л.С., Рубінштейна С.Л., Костюка Г.С., Бега І.Д. та ін. Здебільшого вона визначається як “здатність діяти відносно незалежно, без зовнішньої допомоги чи втручання особливим чином, не так, усі” [3, с.119]. Так, наприклад, О.М.Леонтьєв тлумачить поняття “самостійна робота” як “діяльність, що є багатостороннім, полі функціональним явищем, яке має не тільки навчальне, а й особистісне та суспільне значення” [4, с.49-50]. І.Д. Бех вважає самостійність такою якістю

особистості, що характеризується двома факторами: сукупність знань, вмій і навичок, якими володіє особистість; ставлення індивіда до процесу діяльності, до її результатів та умов здійснення [1, с.124]. За Виготським Л.С. “самостійна робота – це особливого роду діяльність, що характеризується, оптимальною напруженістю і виникає під час виконання завдань, що вимагають вищого рівня, ніж той, що мають учні” [2, с.151]. Рубінштейн С.Л. визначає самостійність як “свідоме мотивування дій та їх обґрунтованість, не піддавання чужим впливам, прагнення і здатність чинити відповідно до своїх особистих переконань” [5, с.12].

Об’єктом дослідження є впровадження системи науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для самостійних занять фізичними вправами. Предметом дослідження є дидактичні умови, що формують необхідне коло знань, розвивають уміння і навички здорового способу життя та виховання позитивного ставлення, інтерес, звичку до самостійних занять фізичними вправами. Мета дослідження є визначення ролі самостійних занять фізичними вправами у формуванні здорового способу життя студентів. Завдання: проаналізувати літературні джерела, які висвітлюють проблему, що подана

Досліджуючи проблему самостійних занять з фізичного виховання зі студентами КДПУ I-III курсів (1004 студентів), нами було проведено анкетування майбутніх фахівців щодо визначення ролі самостійних занять у зміцненні організму майбутніх спеціалістів й набуття ними в процесі поза аудиторних самостійних занять певних вольових якостей, необхідних у подальшому особистому й соціальному житті.

Було визначено, що невелика кількість студентів (28%) усвідомлює необхідність самостійної праці над своїм фізичним станом, інші (31%) вважають, що поза аудиторні самостійні заняття фізичними вправами “тільки займають час, необхідний для розумового самовдосконалення”, бо це “нераціонально витрачений час, що може бути потрібний для інших особистих справ”; деякі студенти (27%) підкреслюють, що їм достатньо аудиторних занять з фізичного виховання й змагань в період навчального року; 14% студентів вважають, що поза аудиторні самостійні заняття з фізичного виховання взагалі не приносять належного фізичного і морального задоволення.

При проведенні ранжування (вибірково 430 осіб) було виявлено, що студенти КДПУ як майбутні фахівці розуміють

необхідність фізичного самовдосконалення, але не ставлять його на одну з перших сходинок при визначенні пріоритетних якостей майбутніх фахівців. Однак з цих показників видно, що молодь до самостійної роботи з фізичної культури не готова.

На думку багатьох спеціалістів, нормативний підхід до оцінки фізичної підготовки студентської молоді як основного критерію ефективності фізичного виховання застарів. Самостійні заняття фізичним вихованням необхідно розглядати як ланку в педагогічній системі розвитку майбутніх фахівців.

Організувати фізичне самовдосконалення або систематичні заняття з фізичної культури студентів – це значить перебудувати навчально-виховний процес, спрямувати його на активізацію позиції молоді щодо занять фізичним вихованням, розширити орієнтири молоді у фізкультурно-спортивній діяльності, перетворити рухову активність на творчу діяльність в галузі фізичної культури (новітні підходи щодо ігор, проблемних ситуацій, діалогових змагань, показових виступів, складання програм фізичного самовдосконалення та ін.), активізацію поглядів на самоуправління й саморегуляцію поведінки. Необхідно визначити, що самостійні заняття відрізняються від аудиторних уроків добровільною участю, самостійним вибором форм проведення, а також обсягом і часом. Не можна виключати і взаємозв'язок аудиторних і поза аудиторних занять фізичним вихованням, а також цілеспрямованість і регулярність цих занять. Самостійні заняття, на наш погляд, мають характеризуватися чіткою постановкою мети, визначенням матеріальної бази, забезпеченням певною інформацією, спрямованістю консультацій педагогів.

Характерною рисою моделі системи самостійної роботи з фізичного виховання може бути розрізнення самостійних теоретичних і практичних занять з фізичного самовдосконалення. Але метою таких занять повинно бути надбання теоретичних основ методики фізичного виховання й практичних навичок, що передбачає творчий прояв особистості щодо програми її фізичного вдосконалення (оздоровчі заходи, процедури, що загартовують, нетрадиційні форми самостійного фізичного виховання).

У модель системи самостійних занять ми включили консультації викладача, що є необхідним на перших кроках фізичного самовдосконалення. Після впровадження в поза аудиторну роботу моделі системи самостійної роботи зі студентами КДПУ ми визначили, що саме активна участь студентів у поза аудиторних фізкультурно-

спортивних заходах позитивно впливає на погляди молоді щодо фізичного самовдосконалення.

Створення передумов для зацікавлених у самовихованні, саморозвиткові студентів забезпечує розвиваюче навчання. В поза аудиторних заходах студент пізнає необхідність здорового способу життя, набуває необхідність практичних і теоретичних навичок, прагне максимально реалізувати себе.

Після введення в поза аудиторну роботу моделі системи самостійних занять з фізичного виховання ми прийшли до висновку, що самостійні заняття для студентів повинні бути внутрішньо мотивовані і вільні за вибором і передбачати виконання цілої низки дій. Чітке усвідомлення мети своєї діяльності, самостійне ставлення конкретних завдань спрямованих на особисте оздоровлення, визначення методів самоконтролю й контролю позитивно вплине на подальшу активність студентів у особистій руховій діяльності.

Проводячи повторне анкетування й тестування зі студентською молоддю, ми визначили, що систематичне проведення поза аудиторних оздоровчих заходів, консультацій, бесід, диспутів й обговорень проблем фізичної рухової активності позитивно впливає на погляди студентів щодо фізичного виховання (42% студентів), 58% студентів I-III курсів визначили фізичне самовдосконалення поряд з інтелектуальним розвитком особистості. Покращилося відвідування студентами КДПУ поза аудиторних фізкультурно-оздоровчих заходів.

Отже, аналіз підготовки студентів до самостійних занять фізичним вихованням дозволяє зробити наступні висновки: самостійні заняття фізичним вихованням як свідома фізкультурно-спортивна діяльність спрямована на розвиток і самовдосконалення особистості; самостійні заняття можуть здійснюватися в індивідуальних і групових формах у поза аудиторній діяльності, вдома у процесі самостійного виконання різноманітних фізичних вправ, спортивних ігор без участі викладача, але під його керівництвом. Система самостійних занять сприяє розвитку особистості, вихованню елементів самовиховання: самоаналізу, самооцінці, самопереконання, самоконтролю. Сутність самостійних занять з фізичного виховання полягає в формуванні бажання фізично самовиховуватися, робити необхідні вправи для фізичного самовдосконалення, вміти самостійно себе контролювати і корегувати свої фізичні навантаження. Модель системи самостійних занять студентів може бути впроваджена у практику вищих навчальних закладів.

У процесі самостійних занять з фізичного виховання у студентів формується особистість, розвиваються їхні здібності, розкриваються потенціальні фізичні якості. У подальших дослідженнях передбачається впровадити технологію самостійних занять фізичними вправами що сприяють формуванню здорового способу життя студентів.

Література

1. Бех І.Д. Особистісне зорієнтоване виховання. – К.: ІЗПН, 1998. – 204с.
2. Выготский Л.С. Избранные психологические исследования. – М.: Педагогика, 1997. – 342 с.
3. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. – К.: Радянська школа, 1989. – 379 с.
4. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Просвещение, 1977. – 326 с.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – М., 1989. – 486 с.