

Остапов А.В., Гордієнко О.В., Мусіяченко Є.В.
Полтавський національний технічний університет імені Ю.Кондратюка

ОБҐРУНТУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Дослідження авторів статті «Обґрунтування педагогічних умов організації самостійної роботи з формування фізичного вдосконалення студентів вищих навчальних закладів» Остапова А.В., Гордієнко О.В., Мусіяченко Є.В. полягає в теоретичному обґрунтуванні й експериментальній перевірці педагогічних умов організації самостійної роботи з формування фізичного вдосконалення студентів вищих навчальних закладів.

Ключові слова: фізичне вдосконалення студентів, самостійна робота, самостійна робота з формування фізичного вдосконалення, педагогічні умови.

Остапова А.В., Гордиенко О.В., Мусияченко Е.В. Обоснование педагогических условий организации самостоятельной работы по формированию физического совершенствования студентов высших учебных заведений. Исследование авторов статьи заключается в теоретическом обосновании и экспериментальной проверке педагогических условий организации самостоятельной работы по формирования физического совершенствования студентов высших учебных заведений.

Ключевые слова: физическое совершенствование студентов, самостоятельная работа, самостоятельная работа по формированию физического совершенствования, педагогические условия.

Ostapova A., Gordienko O., Musiachenko E. A ground of pedagogical terms of organization of independent work is from forming of physical perfection of students of higher educational establishments. Research of authors of the article consists in supposition, that organization of independent work from forming of physical perfection of students of higher educational establishments will be effective at such pedagogical terms: forming for the future specialists of readiness to independent work from forming of physical perfection; preparations of teachers of P.E of INSTITUTION of higher learning are to organization of independent work from forming of physical perfection of students; introduction is in an educational-educator process from P.E of INSTITUTION of higher learning of health technologies that is sent to forming of physical perfection of students. On the basis of analysis of scientific literature by the authors of the article theoretical principles of forming of physical perfection were certain for student young people, essence description of independent work is exposed from forming of physical perfection of students, criteria, indexes and levels of readiness of students to independent work from forming of physical perfection and the analyze state of organization of this activity of students of INSTITUTION of higher learning, are worked out in an educational-educator process from P.E. By authors in theory is ground and the pedagogical terms of organization of independent work are worked out from forming of physical perfection of students of higher educational establishments, certain pedagogical terms are experimentally tested and experience job performances are generalized, prepared methodical recommendations from organization of independent work of students from forming of them physical perfection.

Key words: physical perfection of students, independent work, independent work from forming of physical perfection, pedagogical terms.

Постановка проблеми. У Державній національній програмі «Освіта» («Україна XXI століття»), положеннях законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт», у «Концепції фізичного виховання в системі освіти України», «Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки» та інших нормативних документах відзначено необхідність створення умов для розвитку й самореалізації кожної особистості як громадянина України. Важливої ролі при цьому набувають заклади вищої освіти, де в процесі залучення студентів до різних видів освітньої, громадської й професійної діяльності формуються світоглядні, пізнавальні інтереси, поведінкові норми особистості [4, с.56-62]. На сучасному етапі розвитку суспільства особливої уваги потребують також питання виховання майбутнього фахівця як усебічно розвиненої та здорової особистості, яка гармонійно поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту, естетичну свідомість і фізичну досконалість. Професійна діяльність в умовах сучасного динамічного життя висуває підвищені вимоги й до психофізичного стану молоді людини. Отже, фізична підготовка майбутніх фахівців необхідна для зміцнення здоров'я молоді, підвищення її розумової й фізичної працездатності, професійної придатності до майбутньої діяльності, естетична – для забезпечення духовного розвитку і гармонії особистості [4, с.83-92]. Особливого значення при цьому набуває відношення молоді, зокрема студентів, до фізичної культури як складової загальної культури особистості, її духовного розвитку, важливого чинника фахової підготовки. Тому сьогодні в навчально-виховному процесі вузів та в житті студентської молоді має приділятися велика увага фізичному вихованню.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У системі заходів щодо формування культури здоров'я індивіда важливою умовою є його власна активність як наслідок усвідомленої потреби до ведення здорового способу життя. Мова йде про забезпечення умов, за яких молода людина стає суб'єктом власного розвитку, самовдосконалення та самооздоровлення. Важливим засобом у цьому напрямку є самостійна робота студента, яка стає пріоритетною в контексті вимог Болонської декларації [8, с.3-7]. Аналіз літературних джерел дозволяє зробити висновок про значний інтерес вітчизняних і зарубіжних учених до проблеми самостійної роботи студентів. Визначенню сутності поняття самостійної роботи присвячено дослідження П. Підкасистого, Н. Сидорчук та ін [1,6]. Форми та шляхи організації самостійної роботи студентів знайшли відображення в працях Г. Гнітецької, Н. Гречкіної, І. Шимко та ін [2,3,7]. Питання управління самостійною роботою та її методичне забезпечення

розглянуто в працях Л. Журавської, В. Козакова та ін [5, 1, 9,11]. Аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчив, що такий важливий аспект, як організація самостійної роботи з формування культури здоров'я студентів вищих навчальних закладів України ще не став предметом спеціального дослідження. Водночас, доречним буде вказати й на низку *протиріч* між: вимогами суспільства до підготовки майбутнього фахівця, покликаною формувати, зберігати та зміцнювати своє здоров'я й здоров'я студентської молоді, та їх недостатньою практичною реалізацією в умовах освітнього процесу ВНЗ; прогресивними тенденціями щодо підвищення оздоровчого напрямку фізичного виховання й недостатнім використанням оздоровчих технологій у початково-виховному процесі вищих навчальних закладів; потенційними можливостями самостійної роботи як ефективного засобу формування культури здоров'я студентів та існуючою практикою епізодичного її використання, що зумовлено відсутністю теоретично обґрунтованих педагогічних умов організації самостійної роботи [1, с.121-127]. Актуальність проблеми, її недостатня теоретична й практична розробленість та виявлені протиріччя й зумовили вибір теми дослідження.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити педагогічні умови організації самостійної роботи з формування фізичного вдосконалення студентів вищих навчальних закладів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Історико-педагогічний аналіз літературних джерел дозволив виокремити основні тенденції та особливості розв'язання проблеми формування здоров'я людини на різних етапах розвитку суспільства. Так, до XIX століття проблема формування здоров'я особистості переважно розглядалася в контексті медично-гігієнічного напрямку. Предметом особливої уваги педагогів у XX столітті стала організація рухової активності як ефективного методу в збереженні здоров'я людини. У цей час особливої актуальності набуває проблема впровадження в навчально-виховний процес оздоровчих заходів (Г. Ващенко, П. Лєсгафт) [12, с.162-176]. У руслі сучасних досліджень проблеми формування здоров'я (В. Бабич, М. Гриньова, В. Климова, В. Оржеховська та ін.) загальноновизнаною стає думка про те, що потреба в здоров'ї повинна трансформуватися в культурну потребу та стати нормою життя особистості [4]. Теоретичний аналіз дозволив визначити складові культури здоров'я, які необхідно сформувати в майбутніх фахівців, а саме: гуманістичні ціннісні орієнтації та ідеали, які дозволяють орієнтуватися особистості в широкому спектрі цінностей та формувати на цій основі відповідне ставлення до навколишнього світу; знання духовного, психічного та фізичного аспектів здоров'я людини; володіння оздоровчими технологіями для формування, збереження й зміцнення свого здоров'я та здоров'я майбутніх вихованців.

У процесі дослідження було встановлено, що найбільш доцільним у формуванні фізичного вдосконалення майбутніх спеціалістів є організація їхньої самостійної роботи як у навчально-виховному процесі з фізичного виховання, так і в позанавчальний час. Поняття *самостійної роботи з формування фізичного вдосконалення студентів* ми визначаємо як суб'єктну поліаспектну діяльність майбутнього фахівця, що включає самоосвіту з питань формування, збереження та зміцнення здоров'я; самопізнання індивідуальних особливостей та самовдосконалення фізичних, психічних і духовних якостей, що забезпечує самооздоровлення особистості на основі формування ціннісного ставлення до здоров'я та набуття навичок ведення здорового способу життя. Готовність студентів до самостійної роботи з формування фізичного вдосконалення слід розуміти як інтегративну якість особистості, що проявляється як самоцінне ставлення та прагнення мобілізувати зусилля до формування власної культури здоров'я, наявність високого рівня знань з питань духовного, психічного та фізичного аспектів здоров'я, володіння вміннями та навичками формувати, зберігати та зміцнювати здоров'я у всіх його аспектах [3, с.13-15]. Організація Самостійної роботи з формування фізичного вдосконалення студентів розглядалася на основі суб'єктно-діяльнісного та особистісно орієнтованого підходів. Згідно з першим підходом організація самостійної роботи передбачає, що студент за певних умов з об'єкта навчання перетворюється в його суб'єкт. При особистісно-орієнтованому підході головним стає усвідомлення майбутнім фахівцем особистої відповідальності за формування культури власного здоров'я. При цьому набуті знання, уміння й навички з питань формування фізичного вдосконалення розглядаються не як самоціль навчання, а як засіб підготовки студентів до формування фізичного вдосконалення протягом усього життя та в майбутній професійній діяльності.

Узагальненим показником результативності організації самостійної роботи з формування фізичного вдосконалення студентів вищих навчальних закладів визначено рівень готовності студентів до означеного виду діяльності. Відповідно до завдань дослідження було визначено такі критерії й показники готовності студентів до самостійної роботи з формування фізичного вдосконалення: *мотиваційний* (усвідомлення студентами особистісної відповідальності за власне здоров'я та здоров'я оточуючих, потреба в самостійній роботі з формування культури здоров'я); *когнітивний* (знання з питань формування, збереження та зміцнення здоров'я у всіх його аспектах); *технологічний* (володіння вміннями та навичками до самоосвіти, самоспостереження, саморозвитку, самовдосконалення та самооздоровлення). У процесі дослідження було визначено рівні готовності студентів до самостійної роботи з формування фізичного вдосконалення: високий, середній та низький з відповідним змістовим наповненням [7, с.7-10]. За результатами констатувального етапу педагогічного експерименту згідно з указаними критеріями та показниками було визначено, що 71,2 % студентів недостатньо вмотивовані до самостійної роботи з формування фізичного вдосконалення; 62,1 % - мають украй обмежені знання стосовно питань духовного, психічного та фізичного аспектів здоров'я; 76,4 % характеризуються низьким рівнем розвиненості вмінь і навичок щодо формування фізичного вдосконалення та нездатністю самостійно скласти індивідуальну оздоровчу програму; 69,7 % - не використовують оздоровчі заходи для формування фізичного вдосконалення у вільний час.

При аналізі стану організації самостійної роботи з формування фізичного вдосконалення студентів урахувалося: наявність у робочих та навчальних програмах з фізичного виховання планування самостійної роботи з формування фізичного вдосконалення студентів; організація викладачами самостійної роботи з формування фізичного вдосконалення під час проведення навчальних занять з фізичного виховання та в позанавчальний час; стандартизовані форми й методи контролю та корекції результатів самостійної роботи студентів з формування фізичного вдосконалення. Установлено, що в цілому організація самостійної роботи з формування фізичного вдосконалення студентів не відповідає сучасним вимогам особистісно орієнтованого підходу, положенням Болонського процесу, характеризується недостатньою підготовкою як викладачів, так і студентів до цієї діяльності. У результаті дослідження було теоретично обґрунтовано педагогічні умови, що забезпечують ефективність організації самостійної роботи з формування фізичного вдосконалення студентів ВНЗ. До таких віднесено:

формування в майбутніх фахівців готовності до самостійної роботи з формування фізичного вдосконалення; підготовки викладачів фізичного виховання ВНЗ до організації самостійної роботи з формування фізичного вдосконалення студентів; упровадження в навчально-виховний процес з фізичного виховання ВНЗ оздоровчих технологій, що спрямовані на формування фізичного вдосконалення студентів [13, с.43-51].

Перша педагогічна умова передбачала надання майбутнім фахівцям необхідних знань з основ фізичного вдосконалення й ведення здорового способу життя та цілеспрямоване формування в них умінь самостійно застосовувати вказані знання та поповнювати їх у процесі самоосвітньої діяльності; проводити самоконтроль за станом свого здоров'я й самоаналіз; розробляти індивідуальну оздоровчу програму та формувати фізичну досконалість в майбутніх вихованців.

При обґрунтуванні *другої педагогічної умови* основна увага приділялася визначенню форм, методів та засобів, що сприяють усвідомленню викладачами необхідності організації самостійної роботи з формування фізичного вдосконалення студентів як у навчально-виховному процесі з фізичного виховання, так і в позанавчальний час. Так, організація самостійної роботи з формування фізичного вдосконалення передбачала перебудову взаємин викладачів зі студентами на принципах гуманізації, особистісно орієнтованого підходу, суб'єктності, активності та самостійності студентів, а також зміну пріоритетів у процесі фізичного виховання студентської молоді: зміщення головних акцентів з розвитку фізичних якостей студентів на процес формування в них фізичного самовдосконалення.

Третя педагогічна умова визначала необхідність упровадження в навчально-виховний процес з фізичного виховання у вищих навчальних закладах як традиційних, так і нетрадиційних оздоровчих технологій, які мають рекреаційну, реабілітаційну та профілактичну спрямованість, що надавало можливість сформувати в студентів високий рівень фізичної досконалості та теоретично й практично підготувати їх до проведення оздоровчих заходів як у позанавчальний час, так і в майбутній професійній діяльності, при формуванні фізичної досконалості в студентській молоді.

Формувальний етап педагогічного експерименту спрямовувався на апробацію та експериментальну перевірку доцільності й необхідності реалізації зазначених педагогічних умов. Упровадження та апробація визначених педагогічних умов у ході експериментальної роботи здійснювалася за допомогою як традиційних форм (лекції, практичні заняття, індивідуальні та групові консультації), так і різноманітних форм та методів активного навчання (тренінги, розв'язання різноманітних рухових завдань тощо).

Навчально-виховний процес з фізичного виховання студентів спрямовувався, у першу чергу, на формування фізичного вдосконалення студентів та будувався на засадах широкого використання оздоровчих технологій, які налаштовували майбутніх фахівців на самостійну роботу з формування фізичного самовдосконалення. Для цього в робочі та навчальні програми було включено у вигляді спеціального блоку завдання для самостійної роботи відповідно до рівня готовності студентів до формування культури власного здоров'я. З метою активізації самостійної роботи студентів у визначеному напрямку особлива увага приділялася організації самоосвітньої діяльності, самопізнанню, самоспостереженню, самооцінці, самоконтролю з метою самовдосконалення та самооздоровлення. Аналіз стану організації самостійної роботи з формування фізичного вдосконалення в студентів вищих навчальних закладів показав, що самостійна робота має особливе значення для формування фізичного вдосконалення в майбутніх фахівців, але залишається фактично не планованою частиною в навчально-виховному процесі з фізичного виховання, не визначено як умови її організації, так і завдання та критерії її оцінки [5, с.17-21]. Таке становище призвело до того, що з 156 досліджуваних 78,7 % не готові до самостійної роботи з формування фізичного вдосконалення за визначеними критеріями. Аналіз результатів підсумкового діагностування засвідчив досягнення більшістю студентів експериментальної групи високого та середнього рівнів готовності до самостійної роботи з формування фізичного самовдосконалення й відсутність такої результативності в контрольній групі, у якій у рамках традиційного навчання не приділялася увага підготовці студентів до самостійної роботи з формування фізичного вдосконалення. Отримані по закінченні формувального експерименту дані підтверджують ефективність запропонованих педагогічних умов щодо організації самостійної роботи з формування фізичного вдосконалення студентів. Так, порівняно з початковим етапом експерименту кількість студентів з високим та середнім рівнем на кінець експериментальної роботи зростає: за показником мотивації до 81,9%; за показником сформованості знань з фізичного вдосконалення до 83,7 %; за технологічним показником до 90,3 %. Організація самостійної роботи з формування фізичного вдосконалення як у навчально-виховному процесі з фізичного виховання, так і в позанавчальний час набула системності, спланованості та контрольованості.

ВИСНОВКИ. Проведена діагностика реального рівня готовності студентів до самостійної роботи по формуванню фізичного вдосконалення у майбутніх фахівців дозволила зробити висновок, що сьогодні у вищих навчальних закладах недостатня увага приділяється організації самостійної роботи по формуванню фізичного вдосконалення студентів. Самостійна робота має величезні можливості для формування фізичного вдосконалення студентів на високому рівні, але залишається не планованою в чобових і робочих програмах по фізичному вихованню вищих навчальних закладах. Таким чином, на основі проведеного дослідження виявлено, що оптимальним є формування фізичного вдосконалення через організацію самостійної роботи студентів як у навчально-виховному процесі з фізичного виховання, так і в позанавчальний час.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алексюк А.М., Аюрзанайн А.А. Організація самостійної роботи студентів в умовах інтенсифікації навчання: Навч. посібник / А.М. Алексюк, А.А. Аюрзанайн, П.І. Підкасистий, В.А. Козаков та ін. – К.: ІСДО, 1993. – 336 с
2. Гнитецкая Г. Е. Дидактическая эффективность комплексной системы организации самостоятельной работы студентов младших курсов: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Гнитецкая Галина Емельяновна. – К., 1990. – 150 с.
3. Гречкина Н. П. Активизация самостоятельной работы студентов в процессе внеаудиторных занятий : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. П. Гречкина. – Мн., 1985. – 24 с.
4. Гриньова М. В. Методика викладання валеології : навч.-метод. посіб. – 2-ге вид., доп. / М. В. Гриньова – Полтава : ТОВ «АСМІ», 2003. – 220 с.
5. Журавська А.С. Організація самостійної роботи студентів сільськогосптехнікумі / на матеріалі предметів агрохімічного

циклу / [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: /13.00.04 – професійна педагогіка) / Журавська Ніна Станіславівна; Київськ. нац. аграр. унів. – Київ, 1996. – 24 с.

6. Сидорчук Н. Г. Організація самоосвітньої діяльності майбутніх учителів у процесі вивчення предметів педагогічного циклу: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н. Г. Сидорчук. – Київ, 2001. – 219 с.

7. Шимко І. М. Дидактичні умови організації самостійної навчальної роботи студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / І. М. Шимко; Криворізь. держ. пед. ун-т. – Кривий Ріг, 2003. – 20 с.

8. Adyrkhaev S.G. Optimization of physical education and sports of students with disabilities throughout the entire period of study at the university / S.G. Adyrkhaev // Physical Education of Students. – 2013. – vol.6. – pp. 3-7. doi:10.6084/m9.figshare.840492.

9. Gallahue L. David Developmental physical education for all children / David L. Gallahue, Frances C. Donnelly. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2003. – 725 p.

10. Hardman K. Summary Report on Access to Physical Education and Sport: Children and Young People. 16 th Informal Meeting of European Sports Ministers. -Warsaw, 2002. – pp.12-16.

11. Pangrazi R. P. Dynamic physical education curriculum guide: lesson plans for implementation / Pangrazi R. P. – 15-th ed. – San Francisco: Benjamin Cummings, 2007. – 334 p.

12. Pate R/ Critique of existing guidelines for physical activity in young people / R. Pate, S. Trost, C. Williams // Young and active? Young people and health-enhancing physical activity – evidence and implication; eds.: S. Bidde, J. Sallis, N. Cavill. – L.: Health Education Authority, 1998. – P. 162–176.

13. Pospiech J. Wychowanie fizyczne i sport szkolny w krajach europejskich -wybrane problemy. Studia i monografie z. 145. Politechnika Opolska, 2003. – pp.43-51.

Павлось Руслан, Світлик Василь, Боровик Юрій, Булатов Олександр
Національний університет «Львівська політехніка»

СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ ЯК ІНДИКАТОР ЯКОСТІ ЇХНЬОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Розглянуто питання стану фізичної підготовленості студентів основних медичних груп Національного університету «Львівська політехніка» протягом навчання. Шляхом емпіричного дослідження, встановлено наявність негативної тенденції її інтегральних показників до закінчення курсу занять з фізичного виховання. З'ясовано необхідність підвищення ефективності фізичного виховання студентів основних медичних груп вищих навчальних закладів, спрямованої на підвищення рівня фізичної підготовленості для забезпечення належного психофізичного стану, необхідного для майбутньої успішної трудової діяльності.

Ключові слова: студент, фізичне виховання, фізична підготовленість, тестування, оцінка.

Павлось Р., Світлик В., Боровик Ю., Булатов А. Состояние физической подготовленности студентов вузов как индикатор качества ихнего физического воспитания. Рассмотрены вопросы состояния физической подготовленности студентов основных медицинских групп Национального университета «Львовская политехника» в течение обучения. Путем эмпирического исследования, установлено наличие негативной тенденции ее интегральных показателей до окончания курса занятий по физическому воспитанию. Выяснено необходимость обеспечения эффективности физического воспитания студентов основных медицинских групп вузов, направленной на повышение уровня физической подготовленности для обеспечения надлежащего психофизического состояния, необходимого для будущей успешной трудовой деятельности.

Ключевые слова: студент, физическое воспитание, физическая подготовленность, тестирование, оценка.

Pavlos R., Svitlik V., Borovik Yu., Bulatov A. The status of physical readiness of students' of high schools as a quality indicator of their physical education. The problems of the state of physical fitness of students major medical groups the National University «Lviv Polytechnic» during course of three physical education is considered. That as an option psychophysical condition, physical fitness is an integral indicator of physical health. The task of the work – establish the dynamics of physical training of students of major medical group National University «Lviv Polytechnic» during training period. The presence of the negative trends in its integral indicators before the end of the course physical education classes is revealed by empirical research. During the study in the amount of students with a high level of physical fitness: boys – 0,5 %; girls – 2,6 % a decrease. The increased the amount of students with low levels of physical fitness: boys by 1,5 %; girls to 2,7 % at the same time. The main factors reduce the level of physical fitness of students major university medical groups are: increasing workload and stress while studying at university; the deterioration of the health of students before admission to university; shortcomings in physical education at school; reducing the number of those involved in sports ranging from school and while studying at university; reduction of interest in physical education and their health; low level of expertise on healthy lifestyles; a limited number of teaching physical education classes; lack of physical training in their free time; insufficient number of sports activities. As follows the need to ensure the effectiveness of physical training of students of basic medical group of universities, aimed at increasing the level of physical fitness to ensure proper psychophysical condition required for future successful work it was found.

Key words: student, physical education, physical fitness, testing, evaluation.

Високий рівень психофізичного стану студентів є чільною метою фізичного виховання у ВНЗ [3, 6]. Завдання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих закладах освіти визначаються такими напрямками, як підтримка соціально обґрунтованого рівня фізичної підготовленості студентів, протидія негативним факторам, що впливають на здоров'я й навчання у ВНЗ, засобами фізичного виховання, уміння самостійно використовувати засоби фізичного виховання, формування культури