

фізіотерапевтичного і інших медичних кабінетів для надання щоденної допомоги школярам і педагогам, контроль проведення занять лікувальної фізичної культури, організація фітобарів і тому подібне – теж елементи цієї технології.

2. *Фізкультурно-оздоровчі технології* спрямовані на фізичний розвиток учнів: загартування, тренування сили, витривалості, швидкості, гнучкості і інших якостей, що відрізняють здорову, треновану людину від фізично немічного. Реалізуються на уроках фізичної культури і в роботі спортивних секцій.

3. *Екологічні здоров'язберезувальні технології* спрямовані на створення природовідповідних, екологічно оптимальних умов життя і діяльності людей, гармонійних взаємин з природою та ін.

4. *Технології забезпечення безпеки життєдіяльності* спрямовані на збереження життя й забезпечуються завдяки вивченню учнями дисципліни «Основи безпеки життєдіяльності», майбутніми педагогами – курсів «Безпека життєдіяльності людини», «Основи охорони праці», «Цивільний захист».

5. *Здоров'язберезувальні освітні технології* підрозділяють на три підгрупи:

- *організаційно-педагогічні* технології, що визначають структуру навчального процесу та сприяють запобіганню стану перевтоми, гіподинамії і інших дезадаптаційних станів школярів;
- *психолого-педагогічні* технології пов'язані з безпосередньою роботою вчителя на уроці, дією, яку він надає на учнів; із психолого-педагогічним супроводом усіх елементів освітнього процесу;
- *навчально-виховні* технології включають програми з формування культури здоров'я учнів, розвиток мотивації до здорового способу життя, попередження шкідливих звичок, освіти батьків та ін.

**ВИСНОВКИ.** Професійно-педагогічна спрямованість майбутніх учителів початкової школи, що є особистісним новоутворенням студентського віку, яке задається співвідношенням параметрів «рівень наявності професійних схильностей» і «мотивів вибору педагогічної діяльності» і виражається в переважній орієнтації на процес навчання, на процес виховання або в змішаній орієнтації, що припускає гармонійне їх поєднання. Орієнтація на процес виховання проявляється у схильності до роботи з молодшими школярами, прагненні до взаємодії з дітьми і щирою бажанні займатися педагогічною діяльністю. Орієнтація на процес навчання учнів включає схильність до практичної і дослідницької діяльності, прагнення викладати улюблений предмет, розширюючи і поглиблюючи свої знання в цій сфері. Змішана орієнтація, що гармонійно поєднує в собі як орієнтацію на процес навчання, так і на виховний процес, характеризується домінуванням власне-педагогічної спрямованості у поєднанні з предметною спрямованістю, і визначається мотивами розуміння і досягнення. Розгляд етапів і умов розвитку професійно-педагогічної спрямованості особистості показав, що період навчання у вищих навчальних закладах є основним етапом для її становлення, саме у студентському віці професійно-педагогічна спрямованість стає центральним особистісними новоутворенням. Взаємодія особистості і професійного середовища є обов'язковою умовою професіоналізації, що призводить до появи в структурі особистості нової підструктури, якою є професійно-педагогічна спрямованість особистості.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева Е.А. Особенности развития профессионально-педагогической направленности личности будущих учителей начальных классов на этапе учебно-профессиональной подготовки : автореф. на соискание учен. степ. канд. психолог. наук : спец. 19.00.07 «Педагогическая психология» / Е.А. Андреева. – М, 2012. – 20 с.
2. Богданова Р. А. Формирование профессиональной готовности будущих учителей начальных классов в процессе педагогической практики [Электронный ресурс] / Р.А. Богданова. – Режим доступа : <http://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-professionalnoy>
3. Борисов А.А. Реализация здоровьесформирующих образовательных технологий в области педагогического образования / А. А. Борисов, Л.И. Сыромятникова, Л.П. Борисова // Молодой ученый. – 2012. – № 6. – С. 375-377.
4. Єфімова В.М. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін до використання здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04 / Єфімова Валентина Михайлівна. – Ялта, 2012. – 560 с.
5. Скрипай Т.Н. Формирование эмоционально-волевой культуры будущих учителей начальной школы: эстетотерапевтический аспект [Электронный ресурс] / Т.Н. Скрипай. – Режим доступа : // [http://www.rae.ru/fs/?section=content&op=show\\_article-&article\\_id=10001550](http://www.rae.ru/fs/?section=content&op=show_article-&article_id=10001550).
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.АРКТИ, 2003. – 270 с.
7. Summerfield, L.M. Preparing classroom teachers for developing health instruction. (Digest No. EDO-SP-2001-8). Washington, 2001. DC: ERIC Clearinghouse on Teaching and Teacher Education. ED 460 128.
8. Die Förderung der Gesundheit in der Schule: Grundlagen, Programme, Methoden und Ergebnisse der schulischen Gesundheitserziehung und Gesundheitsförderung / Hubert Weighofer. – Wien: Facultas-Univ.-Verl., 2000.
9. Syrek E. Promocja zdrowia poprzez edukację zdrowotną w systemie kształcenia ogólnego dzieci i młodzieży – współczesna potrzeba i konieczność. W: Zdrowie. Kultura Zdrowotna, Edukacja. Perspektywa społeczna i humanistyczna. Tom III. Lisicki T, (red.). Gdańsk: AWFIS w Gdańsku; 2009: 17–24.

УДК 796.012

**Бойко Г. Л.**  
**Національний технічний університет України "КПІ"**

#### ПЕДАГОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ВНЗ НА ЗАНЯТТЯХ ШЕЙПІНГОМ

*У статті розглянуто та проаналізовано основні проблеми фізичного виховання студенток. Досліджено умови*

застосування педагогічного підходу до занять шейпінгом для вирішення актуальних проблем негативного впливу на фізичний, психоемоційний стан учнів дівчат вузів.

**Ключові слова:** фізичне виховання, студентки, педагогічний підхід, шейпінг.

**Бойко А.Л. Педагогический подход к решению проблем физического воспитания студенток вузов на занятиях шейпингом** В статье рассмотрены и проанализированы основные проблемы физического воспитания студенток. Исследованы условия применения педагогического подхода к занятиям шейпингом для решения актуальных проблем негативного воздействия на физическое, психоэмоциональное состояние учащихся девушек вузов.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, студентки, педагогический подход, шейпинг.

**Boyko A.L. Pedagogical approaches to solving problems of physical training of students of high schools on shaping classes.** The article discusses and analyzes the main problems of physical education students. The conditions for the use of pedagogical approach to shaping classes for solving urgent problems of the negative impact on the physical, psycho-emotional state university female students. Among complex of improving physical training is very popular now uses a system known as «shaping», developed and patented I.V. Prohortsevym (patent № 2007205, 1991). The main purpose of this system – the harmonious development deal, body shaping, body weight regulation, education culture movement. The presence of large interest in shaping, as sports and recreation system, ensure high relevance of research that would improve the methodology of this type of physical activity, organizational and pedagogical principles of technology and shaping, including – the use of pedagogical approach to the differentiated techniques to classes with students of different levels of physical fitness. One of the main problems of physical education today there is motivation to employment, including shaping. The study of motivational state students, the conditions and characteristics of physical education in higher education, determination of physical health, level of development of motor skills, development of physical and functional characteristics of the body allowed to build a scheme of pedagogical approach to shaping classes with students of higher educational institutions.

**Key words:** physical education, students, pedagogical approach, shaping.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** Основні положення щодо формування гармонійно розвинутої особистості та підготовки студентства до майбутньої професійної діяльності. відображені у наказі про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України (2008), де зазначено, що в Україні ситуація щодо стану здоров'я у сучасних умовах критична. Одним із найважливіших завдань фізичного виховання студентів у період навчання у вищому навчальному закладі є усвідомлення значущості фізкультурно-оздоровчої рухової діяльності та формування протягом навчання потреби у систематичному фізичному самовдосконаленні організму (М. Галайдюк, 2003; Т. Круцевич, 2003). Відтак, проблемними залишаються питання особливостей використання засобів та методів фізичного виховання, їх спрямованості. Розглядаючи загально педагогічні принципи навчання та принципи побудови оздоровчого тренування, окрім зазначених положень, шейпінг враховує індивідуалізацію та диференціацію педагогічного підходу для повнішого розкриття можливостей та особливостей студенток з врахуванням їх мотиваційних орієнтирів, особистих, психофізіологічних та фізичних особливостей. Проте питання застосування педагогічного підходу до вирішення проблем фізичного виховання студенток на заняттях шейпінгом потребують подальшого дослідження.

Стаття написана у відповідності з планом науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання факультету біомедицинської інженерії НТУУ «КПІ».

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідженням питань здоров'я та фізичної культури студентської молоді займаються науковці в сфері теорії та методики фізичного виховання, самовдосконалення, фізичного виховання студентської молоді такі як: О. Дубогай, О. Брейкіна, Н. Булгакова, М. Булатова, Т. Круцевич, Ю. Усачов, О. Тимошенко та інші [3, 2, 1].

**Формулювання мети та завдань роботи** полягає у дослідженні та виявленні головних проблем фізичного виховання студенток ВНЗ, зокрема на заняттях шейпінгом та їх подоланні на засадах педагогічного підходу.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Застосування педагогічного підходу до занять шейпінгом зі студентками ВНЗ в процесі фізичного виховання залежить від медико-біологічних, соціально-педагогічних та психофізичних компонентів, незалежних один від одного і таких, що містять складові, які здійснюють безпосередній вплив на об'єкт управління (студентка) в процесі всього періоду навчання у вищому закладі освіти і визначають вибір засобів, методів та форм фізичного виховання (рис. 1). Так, на організацію процесу фізичного виховання студентки у період його навчання у вищому закладі освіти впливає низка об'єктивних факторів (компонентів). До *медико-біологічних компонентів* впливу належать спосіб життя студентки, рухова активність, стан здоров'я, який передбачає наявність чи відсутність хронічних захворювань і порушень діяльності органів та систем і визначає приналежність студентки до тієї чи іншої навчальної секції з дисципліни "Фізичне виховання".

До *соціально-педагогічних компонентів* впливу входять умови життя студентки, особливості матеріально-технічної бази вищих навчальних закладів, спеціалізація викладача фізичного виховання та якість його професійної компетентності, а також мотиваційний стан і фізкультурно-спортивні інтереси тих, хто навчається, та наявність чи відсутність звички до занять фізичними вправами.

*Психофізичні компоненти* впливу визначаються показниками фізичного розвитку, рівнем фізичної підготовленості, особливостями розвитку психіки студенток, функціональної підготовленості, тобто рівнем функціональних показників, які визначають стан фізичного здоров'я тих, хто займається, а також сформованістю спеціальних умінь та навичок.

*Медико-біологічні компоненти* сформовані біологічними потребами людини та медичними характеристиками

студента і містять наступні показники: спосіб життя, рухова активність та стан здоров'я. Зокрема, стан здоров'я включає в себе дані медичного обстеження, наявність чи відсутність хронічних захворювань, порушень або патологічних станів організму, загальне самопочуття, стійкість до застудних захворювань та негативних чинників навколишнього середовища. Значну роль у підтримці задовільного стану здоров'я, окрім спадкових та факторів середовища, відіграють соціально-економічні та кліматично-географічні умови, екологічні проблеми, наявність чи відсутність у студентства пріоритету здоров'я та мотивації щодо здорового способу життя як основного чинника формування, збереження, зміцнення, відновлення та передачі здоров'я наступним поколінням. Рівень здоров'я не тільки задає величину впливу засобів фізичного виховання, але й зумовлює успішність формування майбутнього фахівця.

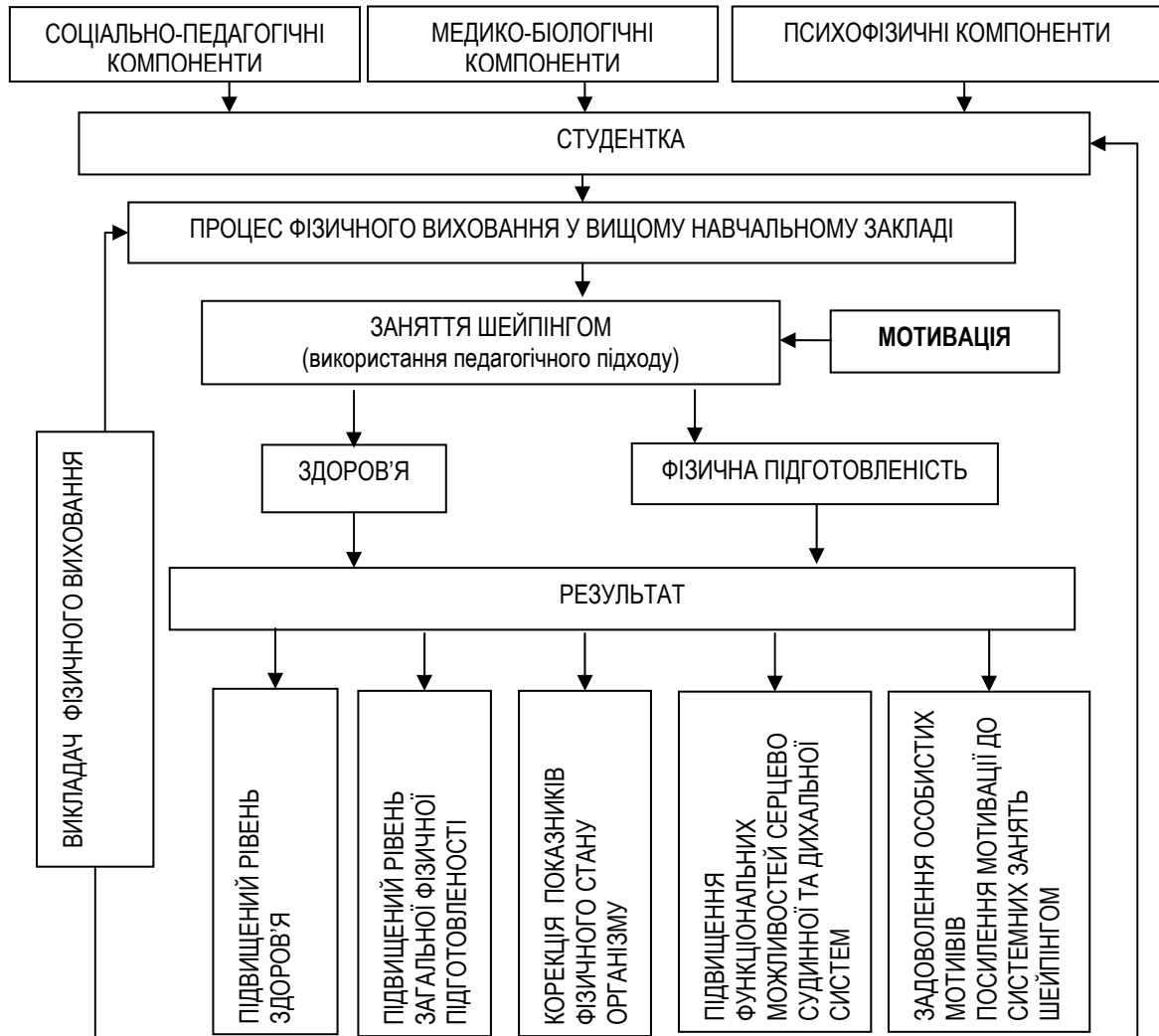


Рис. 1. Педагогічний підхід до занять шейпінгом зі студентками вищих навчальних закладів [модифіковано автором]

*Соціально-педагогічні компоненти* визначаються соціальними та матеріальними умовами громадського й особистого життя. Соціальні умови життя включають в себе місце й умови проживання того, хто навчається, матеріальне благополуччя, психологічний клімат та відносини у родині. Матеріально-технічна база навчального закладу визначає пріоритетність видів рухової діяльності. Спеціалізація викладача фізичного виховання та якість його професійної компетентності забезпечують підтримання інтересу до занять фізичними вправами та ефективність їх впливу на організм тих, хто займається. Мотивація до занять впливає на наявність позитивних чи негативних стимулів у формуванні певного рухового досвіду. Так, до мотивації належать наступні компоненти: інтерес, та бажання займатися фізичними вправами, потреба у руховій активності, у здоровому способі життя, ціннісне ставлення до власного здоров'я, розуміння позитивного впливу фізичної культури на організм, сформованість звички занять фізичними вправами в режимі робочого дня та у вільний час. Мотиваційні прагнення зумовлюють успішність навчання руховим умінням та навичкам, оскільки наявність позитивних стимулів забезпечують свідому й активну участь студента у навчально-виховному процесі [4, с. 67-99].

*Психофізичні компоненти* включають у себе поняття функціонального стану організму, рівня фізичного здоров'я, фізичного розвитку та загальної фізичної підготовленості, індивідуальних особливостей психіки студенток та наявності певного рухового досвіду. [4, с. 135]. До індивідуальних особливостей психіки студенток належать тип та властивості нервової системи, властивості психіки: увага, пам'ять та ін. Високий рівень психічних функцій не тільки значно полегшує процес навчання, але й створює передумови швидкого оволодіння програмним матеріалом, позитивно впливаючи на ступінь його засвоєння. Фізична підготовленість обумовлює успішність формування умінь та навичок, створюючи умови і можливості успішного фізичного вдосконалення та включає розвиток основних фізичних якостей: витривалості, швидкості, сили, гнучкості та спритності [4]. Вирішальне значення має оптимальна організація навчального процесу з фізичного виховання

студенток, тобто ефективне застосування педагогічного підходу. Викладач фізичного виховання за допомогою системи заходів забезпечує цілеспрямований адекватний вплив на процес формування рухових умінь та навичок і опосередковано впливає на кінцевий результат навчання.

При цьому важливо, щоб викладач враховував усі вищепераховані компоненти та правильно здійснював планування засобів, методів та форм фізичного виховання зі збереженням принципу індивідуально-особистісної спрямованості. *Мотивація* студенток визначає вибір занять шейпінгом в процесі фізичного виховання. При цьому викладач фізичного виховання, враховуючи рівень фізичного здоров'я, рухової підготовленості, здійснює вибір методики, тобто вибір засобів, методів та форм занять, забезпечуючи оптимальність навантаження. За результатами, анкетного опитування, яке ми проводили зі студентами 1-2 курсу НТУУ «КПІ» встановлено, що абсолютна більшість студенток (96%) вважає фізичне виховання необхідним, причому 40% респондентів відзначають необхідність занять спортом, 60% віддають перевагу оздоровчому фізичному вихованню. На запитання з приводу мотивації до фізичного виховання пропонувалося вибрати не більше двох варіантів відповідей із запропонованих. Більшість респондентів 45% вважає основним мотивом занять з фізичного виховання – бажання бути фізично привабливими, 16% студенток вважають, що заняття з фізичного виховання необхідні для зміцнення здоров'я, 4% називають поліпшення самопочуття, 8% вважають, що заняття фізичними вправами дозволяють впевненіше почувати себе в суспільстві, і лише 1% планують домогтися високих результатів у спорті, крім того одним з мотивів щодо занять фізичним вихованням є підготовка до майбутньої трудової діяльності (1%).

Слід підкреслити, що не менш важливим мотивом щодо занять фізичним вихованням для дівчат (25%) є отримання заліку з фізичного виховання. Можна зробити висновок, що зміна на краще власної будови тіла, як мотив, існує у більшості студенток. Вибір цього мотиву зумовлений тим, що дівчата дуже уважні до власної зовнішності. Вони співставляють власні фізичні дані з результатами однолітків, оцінюють свою зовнішність і порівнюють її зі стереотипом зовнішності чоловіка чи жінки. При цьому еталони краси інколи бувають завищеними. Оздоровчі мотиви свідчать про зрілість студенток, які вже досить добре розуміють значення фізичного виховання. Наші експериментальні дані збігаються з результатами досліджень Г. Зайцева [5, с. 24], Т. Круцевича [6, с. 50], які стверджують, що такий стан речей зумовлений, з одного боку, певними проблемами у стані здоров'я та турботою про виконання репродуктивної функції, з іншого, тим, що переважна більшість студентської молоді з гарною статуєю пов'язують можливість бути привабливими, звертати на себе увагу та досягнення успіху в професійній кар'єрі. Усе це значно сприяє формуванню позитивного настрою, впевненості у собі, покращує можливість у спілкуванні, особливо із протилежною статтю. Водночас у студенток, які мають проблеми зі статуєю, досить часто виникають на цьому підґрунті різні психологічні комплекси, що стають на заваді в подальшому трудовому житті.

**ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.** На нашу думку, застосування педагогічного підходу до вирішення проблем фізичного виховання в площині мотивації студенток до занять шейпінгом допоможе викладачам фізичного виховання чітко і системно розуміти процес фізичного виховання студенток і шляхом керування компонентами впливу здійснювати передбачення результату навчання.

Адаптація та впровадження педагогічного підходу для диференційованого вирішення завдань фізичного виховання у вищих навчальних закладах доцільні з наступних причин:

- шейпінг є найбільш популярними видами фізкультурно-оздоровчої діяльності серед студенток вищих навчальних закладів;
- для проведення занять не потрібно складного технічного обладнання та дорогого інвентарю;
- характер тренувальної діяльності пред'являє високі вимоги до розвитку систем і функцій організму студентів, що дозволяє при регулярних заняттях отримувати позитивний тренувальний ефект;
- заняття з фізкультурно-оздоровчої діяльності сприяють формуванню у студенток потреби в нормальному руховому режимі, звички до здорового способу життя.

Подальшого вивчення вимагають дослідження в площині комплексного застосування педагогічного підходу з використання інноваційних технологій для одержання синергетичного, довготривалого та системного ефекту у процесі фізичного виховання студенток ВНЗ.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Martens R. Coaches guide to sport psychology . Vilnius: LISC. 1999, 172 p.
2. Roberts S.M., Pobocik R.S., Deek R., Besgrove A., Prostime B.A. A Qualitative Study of Junior High School Principals' and School Food Service Directors' Experiences with the Texas School Nutrition Policy. *Journal of Nutrition Education and Behavior* . 2009, vol.41(4), pp. 293-299.
3. Semanyshyn T.M., Popel S.L. The professional valeological portrait of instructor of physical culture / T.M. Semanyshyn, S.L. Popel [Electronic resource]. - Mode of access: [http://www.academia.edu/9884741/The\\_professional\\_valeological\\_portrait\\_of\\_instructor\\_of\\_physical\\_culture](http://www.academia.edu/9884741/The_professional_valeological_portrait_of_instructor_of_physical_culture)
4. Дубогай О. Д. Компетентнісний потенціал педагогіки здоров'язбереження молоді при формування її особистості засобами фізичної культури / О. Д. Дубогай, П. Б. Джурицький // Науковий часопис нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / За ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 10 – С. 275-278.
5. Зайцев Г. К. Потребностно-мотивационная сфера физического воспитания студентов / Г. К. Зайцев // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №7. – С. 21–24.
6. Круцевич Т. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності / Т. Круцевич // Фізичне виховання в школі. – 1999. – №1. – С. 47–50.