

різноманіттям світів його оточуючих. При цьому необхідно пам'ятати, що духовність є вище досягнення людської душі. Згадаймо, про що писав Архієпископ Лука: ... душа стикається з духом і тілом, і тому несе в собі відбиток їх властивостей. Також душа людини стикається з тілом і оживляє його. Отже, їй властиві більш тонкі відчуття свого тіла, які можуть служити орієнтирами в життєдіяльності людини. Такі орієнтири направляють наш шлях до вічних цінностей.

ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. З метою збереження, примноження головної цінності - здоров'я і всіх його можливостей, наданих людині для його життя, необхідно усвідомлено, і відповідально ставитися як до самої життєдіяльності, так і до її результатів. Необхідно формувати світогляд, світовідчуття і світосприйняття людини, з урахуванням його адаптаційних можливостей у сучасному технологізованому світі, співвідносячи інтенції дійсності з їх наслідками в реальності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Валеология человека. Здоровье Любовь – Красота [Текст]: в 5-и т./ т.4. Красота и валеология любви. – СПб.: изд. «Петроградский и К»; Мн.: ООО «Оракул», 1996. - 367с.
2. Гетман В. А. Антропозитика здоров'я [Текст]: монографія. / В. А. Гетман. – К. : Медкнига, 2009. - 148 с.
3. Гетман В. А. Онтології антропозитики здоров'я [Текст]: монографія. / В. А. Гетман – К. : – Освіта України, 2011. – 116 с.
4. Гетман В. А. Здоров'я для життя [Текст]: науко-популярне видання./ В. А. Гетман – К. : – Медкнига, 2013. – 120 с.

УДК 796. 011. 3

Гладощук О., Тонконог В.
Дніпродзержинський державний технічний університет

ПОЗААУДИТОРНА САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩОМУ ТЕХНІЧНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

У даній статті розглянута організація позааудиторна самостійна робота студентів з фізичної культури в технічному вузі. Проаналізовано проблеми підвищення ефективності організації та проведення самостійних оздоровчих занять. Досліджено ціннісні орієнтири студентів по відношенню до збереження та укріплення здоров'я.

Ключові слова: студентська молодь, фізична культура, здоров'я, позааудиторна робота, оздоровчі заняття.

А.Г. Гладощук, В.Н. Тонконог. Внеаудиторная самостоятельная работа студентов по физическому воспитанию в высшем техническом учебном заведении. В данной статье рассматривается организация внеаудиторной самостоятельной работы студентов по физической культуре в техническом вузе. Анализируются проблемы повышения эффективности организации и проведения самостоятельных оздоровительных занятий. Исследуются ценностные ориентиры студенческой молодежи в отношении сохранения и укрепления здоровья.

Ключевые слова: студенческая молодежь, физическая культура, здоровье, внеаудиторная работа, оздоровительные занятия.

A. Gladoshchuk, V. Tonkonog. Students' extracurricular independent work in physical education at the technical educational institution. Organization of students' extracurricular independent work in physical education at the technical educational institution is considered in this article. The issues of efficiency improvement of independent health classes organization and carrying out are analyzed. Student-age youth's value objectives towards health maintenance and promotion are studied.

Key words: student-age youth, physical education, health, extracurricular work, health classes.

Актуальність. Становлення української державності, інтеграція в європейське та світове співтовариство, відхід від тоталітарних методів управління державою визначають орієнтацію сучасного

суспільства на виховання людини, якій притаманні соціальноцінні якості особистості та духовна культура. Тому одним із пріоритетних напрямів реформування вищої школи, зокрема технічної, визначених у державних документах (Національній програмі «Освіта» (Україна XXI століття), Національній доктрині розвитку освіти, Законах України «Про освіту», «Про вищу освіту») поставлено завдання виховання нового покоління висококваліфікованих спеціалістів, свідомих громадян, патріотів, здатних сприяти демократичному розвитку держави. Розв'язання цих завдань значною мірою залежить і від науково обґрунтованої організації позааудиторної виховної роботи у вищих навчальних закладах. Вона є необхідною складовою професійної підготовки майбутніх висококваліфікованих спеціалістів і здійснює вирішальний вплив на процес їхнього особистісного виховання та соціалізації.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз науково-педагогічної літератури свідчить, що питання організації позааудиторної виховної роботи досліджувалось у різних напрямках. Обґрунтуванням теоретичних основ організації виховної роботи з молоддю займалися дослідники І.Д. Бех, Л.О. Белова, О.І. Вишневський, М.Г. Стельмахович, Г.В. Троцько та ін. [3, 4, 5]. Авторами А.М. Бойко, Г.В. Троцько, Л.В. Кондрашова, Л.Р. Пелех розкрито зміст, форми позааудиторної роботи в системі підготовки вчителів у вищих навчальних педагогічних закладах. Виховна роль позааудиторної роботи з фізичного виховання майбутніх працівників технічного профілю розроблена в дослідженнях М.Д. Зубалія, О.В. Тимошенко, В.П., Горашука, С.О. Сичова, Т.Г. Томашевської.

Мета дослідження. Метою нашого дослідження було вивчення та аналіз значення позааудиторної самостійної роботи з фізичного виховання у системі вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентської молоді у вищому технічному навчальному закладі.

Результати дослідження. Розум людини розвивається з перших місяців і до кінця життя в умовах будь-якої корисної діяльності. Але всю повноту розвитку людина одержує в умовах навчання й освіти, збагачення своєї пам'яті знаннями усіх тих багатств, які надбало людство. Тут, насамперед, треба мати на увазі не просто оволодіння знаннями, а глибоке проникнення в їхню сутність, оволодіння методами самостійного їх одержання і застосування на практиці.

Самостійна робота студентів – це форма виконання студентами певного пізнавального завдання. В межах інтеграції до європейської системи освіти самостійна робота розглядається лише як позааудиторна.

Позааудиторна самостійна робота розглядається нами не як самоціль, а засіб самостійного формування особистості студента, його «самостійності» у здобуванні знань. За традиційної системи самостійна робота студентів спрямована на засвоєння знань, умінь і навичок. Розвиток самостійності, у кращому разі, висувається як другорядна мета, однак здебільшого така мета не висувається взагалі [2].

Архангельський С.І., Казаков В.А. відповідно до структури навчального плану виділяють два типи самостійної роботи: обов'язкову – вона проводиться під час навчальних занять і при підготовці до них; додаткову – вона проводиться понад або за спеціальним індивідуальним планом (графіком) з урахуванням особистих інтересів і нахилів студентів [1].

У літературі з проблем самостійної роботи студентів зазначається, що ефективність їхньої самостійної роботи залежить від організації, змісту і характеру знань, логіки навчального процесу, взаємозв'язку наявних і передбачуваних знань у певному виді самостійної роботи, наслідків її виконання тощо. Проведені відомими науковцями В.А. Казаковим і І.А. Камковим дослідження дозволяють стверджувати, що основною причиною скорочення витрат часу на самостійну роботу студентів виступає її характер і традиційність завдань.

Отже, позааудиторна самостійна робота студентів – це форма навчання, яка:

- 1) розв'язує навчальні завдання в конкретній навчальній ситуації;
- 2) виробляє у студента психологічну настанову на самостійне поповнення своїх знань, умінь та навичок при розв'язанні пропонованих завдань;
- 3) сприяє формуванню у студента необхідного обсягу знань, умінь і навичок, що є поштовхом просування до вищих рівнів розумової діяльності;
- 4) виступає важливою умовою самоорганізації, самодисципліни студента;

5) забезпечує педагогічне керівництво самостійною навчальною і науковою діяльністю студента у процесі навчання.

Виходячи із зазначеного, визначимо принципи позааудиторної самостійної роботи студентів:

- поєднання практичної роботи з початковим сприйняттям знань;
- обов'язкове поглиблення, розвиток, застосування знань на практиці;
- застосування знань у різних ситуаціях з метою їхнього вдосконалення, обміну;
- поступовість процесу оволодіння знаннями в ході самостійної роботи.

Реалізуючи завдання по вдосконаленню культури зміцнення здоров'я студентської молоді та підвищення мотивації до фізкультурної діяльності, нами було визначено й апробовано оптимальні методи та засоби її удосконалення у навчально-виховному процесі. Вони передбачають удосконалення змісту навчальних занять і системи оцінювання; організацію способу життя студентів, при якому вони поступово накопичують знання, вміння, досвід, розвивають свої фізичні й психічні якості, що необхідні у майбутній професійній діяльності; покращення системи фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів в університеті, які повинні залишати відчуття задоволення і емоційного піднесення; уникнення негативних емоцій; поєднання принципів обов'язковості й добровільності, при яких адміністративний тиск поступається місцем внутрішнім потребам; поєднання фізкультурно-оздоровчої мотивації з більш широкими соціальними мотивами; здійснення контролю і самоконтролю за фізичною підготовленістю та психологічним станом кожного студента; забезпечення узгодженості зовнішніх і внутрішніх факторів, що сприяють формуванню стилю здорового способу життя.

В процесі формування культури здоров'я та підвищення мотивації до фізкультурної діяльності нового покоління висококваліфікованих спеціалістів мала місце участь у позааудиторній фізкультурно-оздоровчій та спортивно-масовій діяльності (див. рис. 1), яка є органічним продовженням навчальної роботи. При її організації та проведенні враховувались виявлені в констатувальній частині експерименту причини, що перешкоджають формуванню позитивного ставлення студентів до занять фізичними вправами.

Для удосконалення роботи нами були визначені основні напрямки, що включали: методичне забезпечення позааудиторної фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи студентів; підготовку фізкультурного активу, який допомагає у керівництві даним процесом; системне планування фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в університеті; безпосередню участь студентів в організації й проведенні спортивно-оздоровчих та туристичних заходів. Реалізація цих напрямків роботи в експериментальних групах (ЕГ) дозволила збагатити спортивне дозвілля студентської молоді, створити стійку структуру самоуправління фізкультурно-оздоровчою та спортивно-масовою позааудиторною роботою, залучити значну кількість студентів до участі у спортивно-оздоровчих заходах, підвищити фізичну підготовленість, рухову активність і зацікавленість студентів до занять фізичною культурою та спортом, залучити їх до самостійних занять фізичними вправами, навчити прийомам контролю та самоконтролю за власним здоров'ям, фізичним та психічним станом.

В процесі формування у студентів стійких фізкультурно-спортивних інтересів в дослідно-експериментальних групах робота спрямовувалась на досягнення наступних цілей:

- розвиток у студентів стійкого бажання займатися фізичною культурою та спортом як передумова прояву активності до фізкультурної діяльності;
- здійснення оперативного контролю за динамікою фізичного розвитку і рухової підготовленості кожного студента;
- розвиток стійкої звички до самостійних занять фізичними вправами.

Позитивна реалізація змісту формуального експерименту сприяла підвищенню рівня функціональних показників, фізичного розвитку, рухової підготовленості та загартованості організму. Студенти мали змогу на будь-якому етапі експерименту чітко визначити як співвідносяться отримані ними результати з навчальними нормативами, чи рівномірно розвиваються у них фізичні якості, що необхідні в майбутній професійній діяльності. В процесі роботи над досягненням оптимального рівня фізичної підготовленості студентів формувались

навички й вміння самостійних занять фізичними вправами. Робота з експериментальною групою передбачала реалізацію трьох основних напрямів: навчання самоконтролю за динамікою психофізичного стану і фізичної підготовленості; оволодіння методикою самостійних занять; оволодіння оперативними способами самооцінки ефективності цих занять та їх впливу на підвищення рівня функціональних показників, фізичного розвитку і рухової підготовленості.

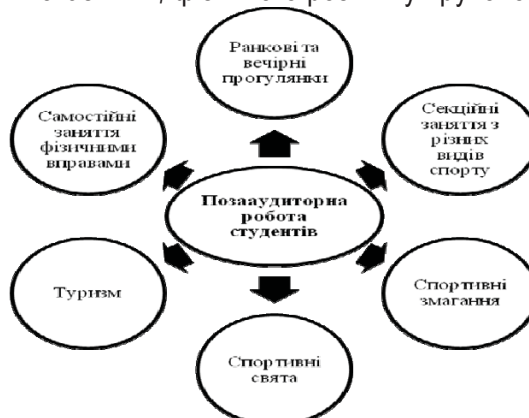


Рис.1. Основні форми позааудиторної роботи студентів з фізичного виховання в технічному університеті

Навчання студентів здійсненню самоконтролю за власним психофізичним станом і фізичною підготовленістю починалось з формування вміння визначати вихідний рівень функціональних показників організму та рухової підготовленості, які фіксувались студентами у щоденниках самоконтролю. В процесі реалізації комплексу заходів з навчання студентів методики самоконтролю також вирішувались завдання підвищення свідомості на заняттях, формування у студентів системи знань з фізичної культури.

Також важливим напрямком роботи з експериментальною групою було навчання студентів методики самостійних занять фізичними вправами. Підвищення рівня методичних знань і вмінь студентів самостійно займатись фізичними вправами дає змогу збільшити їх рухову активність, націлює на свідоме ставлення до удосконалення власної фізичної підготовленості, розвитку основних фізичних якостей [6; 7]. Для підвищення якості навчання студенти отримували методичну інформацію й рекомендації загальнооздоровчого характеру, а також орієнтовні програми з удосконалення фізичної підготовленості, оволодіння методикою комплексного розвитку основних рухових якостей тощо.

Виходячи з того, що фізичне виховання у ВНЗ спрямоване на вирішення оздоровчих, виховних і освітніх завдань, у позааудиторних формах роботи нами була використана відповідна система педагогічних впливів, а саме: використання рекомендацій загальнооздоровчого характеру; інформування студентів 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 і загартування. Студентів експериментальної групи ознайомлювали з результатами сучасних досліджень з гігієни навчальної праці про характер впливу на здоров'я та успішність у навчанні шкідливих звичок. Отримані відомості вони мали можливість перевірити на власному досвіді, оскільки оцінка ефективності самостійних занять враховувала вплив цих факторів. Самостійні заняття були своєрідним механізмом перетворення абстрактних знань у переконання, підкріплені особистим досвідом фізкультурно-оздоровчих занять.

Систематичні заняття фізичною культурою та спортом, що не припинялись під час екзаменаційних сесій, допомагали студентам підтримувати встановлений режим дня, вести здоровий спосіб життя, сприяли попередженню емоційно-психічної перенапруги. У цей період заняття фізичними вправами мали свою специфіку та особливості. Вони включали щоденну ранкову гігієнічну гімнастику, фізкультпаузи під час самостійної підготовки до заліків та екзаменів, прогулянки на свіжому повітрі до

однієї години на день, раціональну організацію режиму роботи та відпочинку, харчування. Крім того, студентам пропонувалось проводити два рази на тиждень 40-хвилинні індивідуальні або групові заняття, переважно на свіжому повітрі. Орієнтовний об'єм рухової активності студентів експериментальної групи у період заліково-екзаменаційної сесії зображено на рисунку 2.

У даний період не ставились завдання з оволодіння новими вправами й удосконалення раніше вивчених. У процесі цих занять використовувались вправи на розслаблення, циклічні вправи помірної інтенсивності (ходьба, біг, їзда на велосипеді тощо). З метою прискорення відновлювальних процесів та зняття нервової напруги, використовувались помірні циклічні навантаження. Особливо ефективними у цей період були спортивні ігри (волейбол, баскетбол, футбол тощо).



Рис. 2. Орієнтовний об'єм рухової активності студентів ЕГ

В період заліково-екзаменаційної сесії рекомендувалось аутогенне тренування, як засіб психофізичної саморегуляції через самопереконавання, вплив на себе за допомогою логічних доводів і самонавіювання. Це допомагало знизити їх збудження, нервову та фізичну втому, подолати безсоння. Цілеспрямовано регулюючи емоційний та психофізичний тонус, аутогенне тренування сприяло повноцінному відпочинку студентів, подоланню дратівливості, схильності до надмірного хвилювання, різноманітних страхів, мобілізації власних інтелектуальних і творчих можливостей. Таке тренування давало можливість студентам відновлюватись і підтримувати високу працездатність, коригувати свою поведінку в напружених умовах заліково-екзаменаційної сесії.

ВИСНОВОК. Підсумковим результатом проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в експериментальній групі у позааудиторний час була її спрямованість на самовиховання і підготовку студентів до подальшої професійної діяльності. Усвідомлення студентами професійної спрямованості фізичного виховання у технічному навчальному закладі як необхідного елементу в їх фаховій підготовці, формування переконання в соціальних цінностях фізичної культури було важливою передумовою у формуванні культури здоров'я та позитивної мотивації їх до фізкультурної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бачерников Н.Е. Психогигиена умственного труда учащейся молодежи / Бачерников Н.Е., Воронцов М.П., Добромиль Э.Е. – К.: Здоровье, 1989. – 168 с.
2. Белов Р.А. Организация работы по физической культуре и спорту по месту жительства / Белов Р.А. – К.: Вища школа, 1987. – 239 с.
3. Белова Л.О. Вихована система ВНЗ: питання теорії та практики / Белова Л.О. – Х.: Вид-во НУА, 2004. – 264с.
4. Бех І.Д. Виховання особистості [2-х книгах] / Бех І.Д. – К.: МДГУ, 2003. – 327с.
5. Вишневський О.І. Теоретичні основи сучасної української педагогіки / Вишневський О.І. – Дрогобич: «Коло», 2003. – 524с.
6. Зваричук О.М. Виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан: автореф. дис. на здобуття ступеня канд. пед. наук: спец. 24.00.02 / Зваричук О.М. Л.: Вид-во Держ. ун-ту фіз. культури, 2002. – 17 с.
7. Лещенко Г.А. Фізкультурно-оздоровча робота з студентами спеціального навчального відділення у вищій школі: навч.-методичний посіб. / Лещенко Г.А., Плачинда Т.С. – К., 2007. – 134 с.
8. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание / Чудная Р.В. – К.: Наукова думка, 2000. – 358 с.