

pdf.php?id=1498

2. Sushchenko L.P. Sotsialni tekhnologii kultyvuvannia zdorovoho sposobu zhyttia liudyny [Social technologies of cultivation of healthy life] / L. P. Sushchenko. – Zaporizhzhia: ZDU, 1999. – 420 s. .
3. Хожило І. І. Здоровий спосіб життя як сучасна домінанта державної молодіжної політики в Україні / І. І. Хожило // Аспекти публічного управління. – 2014. – № 3-4. – С. 75-80.
4. Semler, Tracy Chutorian. All about Eve [Text] : The complete guide to women's health and well-being / T. C. Semler. – New York : Harper Collins publ., 1995.
5. Yang Hua Chinese food life care. A natural way to health [Text] = 中国人的食物养生 / Yang Hua, Guo Wen. – 北京 : China intercontinental press, 2011. - 197 页 : 图. – Пер. изд. : Харчування та здоровий спосіб життя у Китаї / Ян Хуа, Го Вень. - Пекін, 2011.

Ничипоренко І.В.

Київський національний університет технологій та дизайну, м. Київ

ШЛЯХИ АКТИВІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті розглядається питання ставлення студентів вищих навчальних закладів до занять з фізичної культури та спорту. Пропонуються шляхи активізації студентської молоді до фізкультурної діяльності.

Ключові слова: фізкультурна діяльність, студенти, ставлення до фізичної культури, фізичні вправи.

Ничипоренко И.В. Пути активизации студенческой молодежи к физической культурной деятельности. В статье рассматриваются вопросы отношения студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой и спорта. Предлагаются пути активизации студенческой молодежи к физической культурной деятельности.

Ключевые слова: физкультурная деятельность, студенты, отношение к физической культуре, физические упражнения.

Nichiporenko I. The ways of the students sports activity encouragement. The article considers the attitude of the students of higher educational establishments to physical education lessons and sports. The ways to enhance student's physical activity are suggested.

The main features of student activity to physical culture:

- Systematic physical exercises for solving problems of the physical self-improvement;
- Special fitness classes that increase the efficiency of other activities;
- Possession of certain motor abilities and skills for solving personally meaningful goals; – Possession of sufficient organizational and teaching skills of building independent physical education classes because an independent motor activity is the highest level of physical activity; – Participation in the increase values of physical culture and sport;

In our opinion, as an integrated result of the impact of external and internal factors on the personality of the student, activity to physical culture is implemented in the following areas:

– Determines the ability to self-development, reflects the focus on individual self, and provides desire for creative self-creation and self-improvement;

– Is the basis of initiative self-expression of specialist, displays creativity in the use of physical culture, aimed at the subject and process of their own professional activity; Reflects the creativity of the individual, aimed at public relations arising in the process of sports, social and professional activities.

Key words: physical activities, students' attitude to physical education, exercises.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства відбувається активний процес становлення національної системи фізичного виховання, пошуку її концептуальних засад. Це зумовлено тим, що система фізичного виховання безпосередньо пов'язана з освітою, охороною здоров'я, культурою матеріального виробництва, обороноздатністю суспільства, всіма галузями народного господарства, духовним розвитком суспільства. Відображаючи соціальний, економічний, духовний стан держави, фізичне виховання виступає як якісно особливий, історично обумовлений тип соціальної практики, що включає ідеологічні, науково-методичні, програмово-нормативні, телеологічні та організаційні елементи, що покликані задовольнити потребу суспільства у фізичному вихованні громадян [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізична культура як сфера прояву людської активності розглядалась з загальних позицій за такими напрямками: фізіологічні механізми рухової активності, впливу фізичних навантажень на організм – Г.Л. Апанесенко, І.О. Аршавський, Ф.Б. Березін; фізіологічні основи диференціації осіб за рівнем фізичного розвитку – Х.А. Віткін, Р.В. Дік, сутність рухової активності людини – В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов; психолого-педагогічні засади професійного спорту, мотиваційні основи спортивної діяльності – С.М. Бубка, В.М. Платонов, О.М. Плющ; фізична культура як чинник розвитку особистості – Л.В. Волков, Ж.О. Суптіль, Н.П. Шаповалова, Б.О. Тер-Ованесян; формування ціннісного ставлення до фізкультурної діяльності – О.І. Смакула.

Дослідження виконане згідно з НДР кафедри фізичного виховання та здоров'я Київського національного університету технологій та дизайну з теми «Соціально-педагогічні аспекти формування здорового способу життя студентської молоді засобами фізичного виховання».

Метою даної статті є аналіз ставлення студентської молоді до занять з фізичної культури та розкриття умов активізації

студентів ВНЗ до фізкультурної діяльності.

Завданням нашого дослідження є: 1. Визначення показників ставлення студентів до занять з фізичного виховання. 2. Дослідження процесу формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій на фізкультурну діяльність. 3. Визначення напрямів реалізації активності студентської молоді у фізкультурній діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасні уявлення про фізичну культуру особистості не обмежуються поняттями здоров'я, розвитку фізичних якостей, функціональними можливостями організму і руховими навичками [2, 6]. На нашу думку, найважливішими складовими формування і розвитку фізичної культури є світогляд, система цінностей, мотиваційна сфера особистості, ґрунтовність, глибина знань, здатність реалізовувати у професійній і особистій діяльності цінності фізичної культури. Одним з критеріїв активності студентів до фізкультурної діяльності є їх ставлення до занять фізичними вправами. Визначення ставлення до занять фізичними вправами здійснювалось в процесі спостережень та аналізу різноманітних ситуацій на академічних заняттях, в процесі проведення поза аудиторних фізкультурно-оздоровчих заходів, бесід із студентами тощо. Основними показниками ставлення студентів до занять фізичними вправами є: 1) ступінь ініціативи, самостійності у процесі виконання фізичних вправ, додаткове виконання підходів при навчанні або вдосконаленні рухової дії; 2) участь студентів у спортивно-масових заходах, що проводяться у ВНЗ протягом навчального року; 3) заняття в групах спортивного удосконалення; 4) рівень знань з фізичної культури; 5) здатність до адекватної взаємо та самооцінки процесу і результатів засвоєння програмного матеріалу; 6) здатність студентів до самоконтролю [1, 2, 4].

З урахуванням перелічених вимог студентська молодь розподіляється на п'ять основних груп за їх ставленням до занять фізичними вправами: з активно-позитивним ставленням; з пасивно-позитивним ставленням; з байдужим ставленням; з пасивно-негативним ставленням; з активно-негативним ставленням [3].

Завдання викладача вищої школи полягає в тому, щоб забезпечити поступову трансформацію ставлення до фізичного виховання у студентів вищих навчальних закладів з активно-негативного в активно-позитивний, оскільки відомо, що найвищих результатів досягають ті студенти, у яких сформоване саме таке ставлення до фізкультурної діяльності.

Дослідження показали, що не вирішеною є проблема формування механізмів забезпечення пролонгованої активності студентів у фізичному вихованні і самовихованні. До таких механізмів ми відносимо стимулювання, мотивування та формування потреб студентів до самостійної фізкультурної діяльності як важливої складової загальної культури особистості, засобу особистісного розвитку. Реалізація даного завдання потребує врахування у навчальному процесі таких напрямів впливу відповідного предмету на людину: особистісного (формування адекватної самооцінки, позитивної Я-концепції, розвитку гуманістичної спрямованості студента), професійного (оволодіння елементами професійної техніки), профілактичного (оволодіння прийомами і засобами попередження професійних захворювань), активізуючого (підвищення тону організму, працездатності), релаксуючого (засвоєння прийомів релаксації, подолання м'язових бар'єрів), соціального (засвоєння навичок міжособистісної взаємодії, вмінь роботи в командах) тощо. Тому важливо, по-перше, мати уявлення про ті чинники, які визначають ставлення студентів до навчального предмету «Фізичне виховання», по-друге, орієнтуватись у системі тих детермінант, що обумовлюють ставлення студентів до фізичної культури і спорту в їх особистісному, соціальному і професійному ракурсі, по-третє, визначити відповідний зміст і методичні прийоми викладання предмету «Фізичне виховання».

Одним з важливих чинників, що визначає особистісне значення фізкультурної діяльності є її аксіологічний компонент. Аксіологічний компонент характеризує сформованість потреб і ціннісних орієнтацій студентів, спрямованих на збереження й зміцнення здоров'я, їхнє бажання реалізувати власну активність через фізкультурну діяльність, як один з видів соціальної активності, використати основні елементи фізкультурної діяльності у професійній діяльності тощо. Сутність даного компоненту полягає у формуванні ціннісної установки студента на рівні можливості для кожного індивіда реалізувати себе у фізкультурній діяльності. В основі вказаного компонента лежить власна установка студента на набуття знань, умінь, навичок та реалізацію їх у процесі особистісного самовдосконалення і професійного становлення [2].

Робити висновки про активність студентів до фізкультурної діяльності на основі лише їхньої фізичної підготовленості, оволодіння навичками й уміннями самостійно займатись фізичними вправами є недостатнім. Ми прийшли до висновку про необхідність враховувати компоненти, що належать до духовної сфери особистості: ступінь різнобічності інтересів, система цінностей, установок і мотивів, поведінка індивіда у колективі й поза ним. Провідними факторами у сфері фізичного виховання, зокрема М.Я. Віленским, розроблений і обґрунтований поетапний характер формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій. Процес формування таких орієнтацій особистості на фізкультурну діяльність складається із трьох взаємозалежних етапів. На першому етапі зміна мотиваційно-ціннісних орієнтацій студентів відбувається опосередковано, не усвідомлено. Викладач, використовуючи педагогічні впливи, руйнує негативні стереотипи, спираючись на задоволення інтересів і потреб студентів у фізкультурній діяльності, підвищення емоційного фону занять. При цьому фізкультурна діяльність, організована педагогом, повинна бути зрозумілою й доступною кожному студентові.

На другому етапі мотиваційно-ціннісні орієнтації на фізкультурну діяльність формуються в умовах реальної життєдіяльності студентів. У цей період відбувається розвиток виявлених у студентів фізичних, організаторських, пропагандистських та інших якостей, що надає даній діяльності більш значущого змісту при тих вимогах, які висувають до них викладачі. Цей процес супроводжується оперативним інформуванням про результати фізкультурної діяльності кожного студента, що сприяє перетворенню потенційних можливостей кожної особистості до фізкультурної діяльності в реальні дії.

На третьому етапі мотиваційно-ціннісні орієнтації на фізкультурну діяльність можна вважати сформованими, коли вони, перевірені особистим досвідом, перетворюються на реальні мотиви поведінки студента. Перед ним ставляться більш високі цілі, з урахуванням рівня його знань і накопиченого практичного досвіду здійснення фізкультурної діяльності.

В педагогічній практиці стимуляція виступає основним способом активізації фізкультурного інтересу, принаймні відомим з огляду психолого-педагогічної літератури. Вона необхідна у навчальному процесі, оскільки окремі навчальні дії і фізкультурна діяльність в цілому відбуваються в при спонуканні зовнішнього плану, тобто під впливом стимулів. На практиці завдання полягає в

майстерності викладача щодо впровадження системи стимулів у колективі групи та виборі найбільш ефективних стимулів щодо конкретних студентів [1].

Одним з важливіших стимулів підвищення активності до фізкультурної діяльності є створення такої навчальної ситуації, в якій студент зміг би досягнути успіху. Відомо, що тривала відсутність успіху формує в людини негативне ставлення до цієї діяльності, знижує її ефективність. Одним з найсуттєвішим фактором ставлення студентів до занять фізичною культурою є їх ставлення до викладача даної дисципліни. За даними ряду дослідників, від характеру стосунків між викладачем та студентами залежить ставлення останніх до предметів та навчання. За нашими спостереженнями, студентам імпонує те, що викладач надає їм можливість брати активну участь у навчальному процесі, ніби «перекладаючи» на них частину своїх повноважень, постійно залучаючи їх до аналізу того, що відбувається на занятті. Завдяки демократичному стилю керівництва навчальною діяльністю з боку викладача, група піднімається на сходинку вище в своїх можливостях і розпочинає співробітництво з викладачем у педагогічному процесі. Як інтегрований результат професійної підготовки фізична культура знаходить свій вираз у різноманітній професійній діяльності, спрямованій як на вирішення педагогічних задач з формування в студентів основ фізичної культури, так і на самовдосконалення, фізкультурну освіту та розвиток. Сукупність знань і форм ставлення фізкультурної діяльності, власного здоров'я, фізичного розвитку та підготовленості, професійної працездатності, здорового способу життя виявляється в органічній єдності знань, переконань у їх практичному використанні.

Основними ознаками активності особистості до фізкультурної діяльності є:

- систематичні заняття фізичними вправами для вирішення завдань фізичного самовдосконалення;
- спеціальні фізкультурні заняття, що підвищують ефективність діяльності в інших сферах;
- володіння певними руховими вміннями та навичками для вирішення особисто значущих цілей;
- володіння достатніми організаційно-методичними вміннями побудови самостійних фізкультурних занять, оскільки самостійна рухова діяльність є вищим ступенем фізкультурної активності;
- участь у примноженні та збільшенні цінностей фізичної культури та спорту.

На нашу думку, як інтегрований результат впливу зовнішніх та внутрішніх факторів на особистість студента, активність до фізкультурної діяльності реалізується у таких напрямках:

- визначає здатність до саморозвитку, відображає спрямованість особистості «на себе», забезпечує її прагнення до творчого «самостворення», самовдосконалення;
- є основою самодіяльного, ініціативного самовираження спеціаліста, прояву творчості у використанні засобів фізичної культури, спрямованих на предмет і процес власної професійної діяльності;
- відображає творчість особистості, спрямовану на суспільні відносини, що виникають у процесі фізкультурно-спортивної, суспільної та професійної діяльності.

Висновки. Заняття оздоровчими видами фізичної культури є найбільш ефективними засобами оздоровлення, корекції фігури, нормалізації діяльності усіх функцій і систем організму [5]. Регулярне відвідування занять з фізичного виховання у 80 % студентів дозволили підвищити рівень фізичного стану, зменшити розміри обхватів, збільшити показники сили і витривалості, а також зменшити масу тіла. Важливим є не лише ознайомлення студентів з відповідними теоретичними знаннями, а й виховання в процесі практичної роботи з ними усвідомленої стійкої потреби до самостійних занять фізичними вправами, навичок саморегуляції і самоконтролю, відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я навколишніх, навички здорового способу життя. Методика здійснення професійно-прикладної фізичної підготовки повинна враховувати стать, вік, фізичний розвиток, ступінь підготовленості, вольові та психічні якості, тип вищої нервової системи, стан здоров'я тощо.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з більш детальним вивченням умов активізації студентів ВНЗ до фізкультурної діяльності.

Література

1. Иващенко Ф.И. Особенности установления психологического контакта с учащимися /Ф.И. Иващенко // Педагогика. – 1999. – № 2. – С. 36-38.
2. Кебало Т.Г. Дослідження ціннісно-мотиваційних установок студентів вищого педагогічного навчального закладу / Т.Г. Кебало, О.А. Палієнко, Н.І. Годук // Проблеми освіти: наук.-метод. зб. / Кол. авт. – К.: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип. 48. – С. 53-57.
3. Смакула О.І. Формування ціннісного ставлення майбутніх учителів до фізичної культури: дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.І. Смакула / Інститут проблем виховання АПН України. – К., 2004 -194 с.
4. Fairclough S.J. Effects of a physical education intervention to improve student activity levels / S.J Fairclough, G Stratton // Physical Education and Sport Pedagogy. 2006, vol.11(1), pp. 29–44. doi:10.1080/17408980500467613.
5. Developing Effective Physical Activity Programs / By L. Ransdell, M. Dinger, J. Huberty, K. Miller. – Human kinetics, 2009. – 216 p.
6. Walter C. Nordic Walking: The Complete Guide to Health, Fitness, and Fun / C. Walter. – Hatherleigh Press, 2009. – 208 p.

Огніста К.М., Огністий А.В.

Тернопільський національний педагогічний університет ім. Володимира Гнатюка

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ

У даній статті розглянута проблема формування готовності майбутніх учителів-предметників до фізичного виховання учнів. Показано, що фізкультурно-оздоровча діяльність учителя-предметника виступає як соціально-важливий напрям професійної