

3. Кондрашова В.П. Некоторые психологические показатели адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в ВУЗе / В.П.Кондрашова // Вопросы вузовской педагогики, психологии и дидактики. – Воронеж, 1972. – С.111-133
4. Плотнікова О. Важливість вивчення індивідуальних особливостей першокурсників у період дидактичної адаптації / О.Плотнікова // Рідна школа. – 2001. - № 10. – С.62-64
5. Семиченко В.А. Психология деятельности / В.А.Семиченко. – К.: Издатель А.Н.Ешке, 2002. – 248 с.
6. Стрельцова В.Ю. Соціальна адаптація студентів інституту культури і мистецтв до умов відкритого культурно-освітнього середовища: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. пед.наук: спец. 13.00.05 "Соціальна педагогіка" / В.Я.Стрельцова. – Луганськ, 2009. – 22 с.

Адаптація - это режим функционирования личности, то есть видение ее в конкретных условиях места и времени в таком состоянии, когда все духовные и физические силы направлены и расходуются только на выполнение основных задач, в нашем случае – на обучение и воспитание. Авторами в статье проанализированы особенности процесса адаптации студентов-первокурсников к обучению в условиях высшего учебного заведения, поскольку адаптационный период у студентов происходит по-разному, в зависимости от их индивидуально-психологических особенностей, уровня готовности к обучению в высшей школе.

Ключевые слова: адаптация, адаптационный процесс, вуз, студент-первокурсник, формы адаптации.

Adaptation is the process of making a particular mode of functioning of an individual, i.e. its vision in a specific context of time and place in this state, when all the spiritual and physical strength and spent focused on the performance of the major challenges, on training and education in this case. The authors of the article have considered the features of adaptation of first-year students to learning in terms of higher education, as the students' adaptation period occurs in different ways, depending on their individual psychological characteristics, level of readiness to learn in high school.

Key words: adaptation, adaptive process, higher education institutions, first-year students, the forms of adaptation.

УДК 378.041:796-57.875

АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Степчук Надія Володимирівна

Ляховець Лариса Олексіївна

м.Ужгород

У статті розглянуто основи і структуру фізичного самовдосконалення, проаналізовано досвід використання можливих засобів і прийомів підвищення ефективності фізичного самовдосконалення сучасної студентської молоді, яке в будь-якій галузі можливе лише за умови, якщо розглядати його як складну функціональну систему, що має свою структуру, логіку та етапи розвитку, розроблено методіку підвищення ефективності такого фізичного самовдосконалення.

Ключові слова: фізична культура, фізичне самовдосконалення, студентська молодь, самопізнання, самоконтроль, ефективність.

Постановка проблеми. На сучасному етапі основним завданням фізичного виховання є збереження і розвиток інтелектуального та фізичного потенціалу нації, що вимагає виховання повноцінної, гармонійно розвиненої, фізично і психічно здорової особистості. Відповідно, актуальною проблемою фізичного виховання студентської молоді постає проблема самовиховання і самовдосконалення. Між тим, сьогодні недостатньо уваги приділяється фізичному самовихованню як процесу цілеспрямованої, усвідомленої, планомірної роботи над собою, зорієнтованою на формування високої фізичної культури молоді особистості. Отже, існуюча система фізичного виховання у вищих навчальних закладах потребує оновлення, яке враховувало б інтенсифікацію процесу фізичного самовдосконалення. Важливим аспектом такого оновлення повинні стати інноваційні підходи, які включали би підвищення мотивації молоді до фізичного самовдосконалення, побудову нових відносин між викладачами і студентами; вони повинні застосовуватися в рамках системи цінностей, заснованої на принципах особистісно-орієнтованої педагогіки, яка розглядає студента не як об'єкт, який тільки отримує знання й певні вміння й навички, а як самоцінного суб'єкта, здатного до самовиховання й самовдосконалення з урахуванням особистих мотивів, інтересів, здібностей, особистісних ціннісних установок.

Огляд останніх досліджень і публікацій. У контексті проведеного даного дослідження нас цікавили останні публікації з проблем мотивації і ціннісного ставлення студентів до занять фізичною культурою (Н.Алексеев та інші [1]), активізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів (Н.Житнікова [7]), формування

здорового способу життя студентської молоді (Т.Андріанов [2], О.Горбенко [6], Р.Раєвський та інші [11]), формування культури вільного часу студентів засобами фізичної культури (Н.Завидівська [8]), застосування нових підходів і використання новітніх технологій у фізичному вихованні студентів (М.Веленський [3], С.Войтенко та інші [4], В.Вовк [5], С.Платонов та інші [10], В.Синіговець [12], Л.Цюпак [13]), ролі викладача фізичної культури у підвищенні ефективності фізичного самовдосконалення студентської молоді (О.Муратова та інші [9]).

Мета статті – визначити засоби та прийоми, розробити методіку підвищення ефективності фізичного самовдосконалення сучасної студентської молоді.

Завдання, які вирішувалися в ході дослідження: 1) визначити поняття самовдосконалення та фізичного самовдосконалення, його структуру; 2) охарактеризувати накопичений досвід використання можливих засобів і прийомів підвищення ефективності фізичного самовдосконалення студентської молоді; 3) розробити методіку підвищення ефективності фізичного самовдосконалення сучасної студентської молоді.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі **методи**: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічний контроль.

Результати дослідження. Як з'ясовано в ході дослідження, самовдосконалення особистості виступає як результат її самовиховання. Підвищення ефективності процесу самовдосконалення в будь-якій галузі можливе лише за умови, якщо розглядати його як складну функціональну систему, що має свою структуру, логіку та етапи розвитку. Структурно процес фізичного самовдосконалення складається з чотирьох логічно взаємопов'язаних етапів: 1) самопізнання; 2) планування самовдосконалення; 3) безпосередньої практичної діяльності щодо втілення завдань з роботи над собою, які були намічені на етапі планування; 4) самоконтролю та самокорекції цієї діяльності [5]. Під самопізнанням ми розуміємо складний процес визначення власних здібностей і можливостей, рівня розвитку тих якостей, наявності яких потребує самовдосконалення. Серед методів і прийомів самопізнання можуть застосовуватися тестування, тренінги, рольові ігри тощо. На етапі самопізнання педагогічний вплив полягає передусім у тому, щоб взагалі пробудити цей процес або дати необхідний поштовх для його активізації.

Методично правильно організоване самопізнання здійснюється за рахунок самоспостереження, самоаналізу, самооцінки. Планування самовдосконалення слід сприймати як багатозначний процес, який допомагає організувати та впорядкувати роботу над собою, і разом з тим своєрідний проект докладання зусиль і витрачання часу на певний період – від одного дня до всього життя. Планування включає визначення цілей та основних завдань фізичного самовдосконалення, розробку програми особистісного фізичного розвитку, визначення організуючих основ власної діяльності щодо фізичного самовдосконалення [7]. Безпосередня практична діяльність – це етап практичної реалізації планів, втілення їх у життя, який базується на використанні засобів впливу на самого себе з метою відчутних змін і потребує, як правило, докладання значних зусиль. Зрештою, сутність самоконтролю полягає в тому, що щоб постійно контролювати роботу над собою, тримати її в полі свого зору й на цій основі своєчасно встановлювати чи попереджувати відхилення конкретних дій від тих, що планувалися, вносити відповідні корективи у плани на майбутнє. Самоконтроль передбачає регулярні самостійні спостереження за станом власного здоров'я, фізичного розвитку, впливом на організм занять фізичними вправами.

Надзвичайно важливим у підвищенні ефективності фізичного самовдосконалення студентів є формування мотивації до нього, яке ми розглядаємо в рамках формування ціннісного ставлення до власного здоров'я, що відбувається за двома напрямками: з одного боку, когнітивним, емоційно-оцінним, прогностичним, з іншого – поведінковим, безпосередньо фізичним. Цей процес необхідно розглядати з двоединої позиції – особистісно значимої та суспільно необхідної. На викладача покладається завдання переконати кожного студента у наявності тісного зв'язку між рівнем фізичної підготовленості і станом фізичного здоров'я. Формування мотивів повинно здійснюватися паралельно з вихованням волі як вищого рівня регуляції психіки по відношенню до рівнів мотивації, емоцій, уваги. Воля автоматично формується в ході подолання труднощів на шляху досягнення поставлених завдань, але виховання волі може бути й усвідомленим. Не менш важливе джерело підвищення ефективності – формування стійкого інтересу до фізичного самовдосконалення. Головним педагогічним завданням є активізація цих процесів, для чого необхідно розвивати самостійність, допитливість та інші здібності [1].

Особлива роль у формуванні цінностей студентської молоді в галузі фізичної культури належить викладачам фізичної культури вищих навчальних закладів, хоча певну роль у цьому відіграють друзі, батьки та інші родичі, засоби масової інформації. У рамках особистісно-орієнтованої педагогіки майстерність сучасного викладача полягає в тому, щоб суспільно значиме перетворити на особистісно значиме, щоб спонукати студентів до активної роботи над собою. Головне завдання викладача – зацікавити студентів заняттями із самовдосконалення. Наступний етап цього процесу – навчання відповідних вправ, які забезпечують досягнення поставленої мети, тобто озброєння необхідними засобами самовдосконалення. Викладач фізичної культури повинен чітко усвідомлювати, що його першочергове завдання – всебічна фізкультурна освіта студентів, а робота, пов'язана з фізичним навантаженням задля вдосконалення рухових якостей та всього організму, – це передусім індивідуальна діяльність, що торкається внутрішніх, глибинних фізіологічних і психічних процесів особистості студента. Студенти повинні усвідомити, що набуття знань у галузі фізичної культури потрібне для самовдосконалення, від якого, у свою чергу, залежить самоствердження в житті, зміцнення власного здоров'я.

Важливим засобом підвищення ефективності фізичного самовдосконалення студентської молоді вважаємо застосування нових підходів та інноваційних освітніх технологій, які сприятимуть навчання самоаналізу, пошуку ефективних методик індивідуального саморозвитку і самовдосконалення [13]. Ряд фахівців під інноваційною освітньою технологією розуміють цілеспрямовану систему дій, яка реалізується в педагогічній практиці, щодо діагностування навчальних цілей і завдань, визначення раціональних засобів їх досягнення у вигляді конкретних результатів навчання [3; 4]. Для підвищення ефективності фізичного самовдосконалення молоді важливі комплексні електронні підручники зі слайдами, малюнка-

ми, фотографіями, відеоматеріалами, в тому числі методичним матеріалом для оцінки і тренування різних функцій і систем організму. Корисними є комп'ютерні програми самооцінки фізичного стану. Особливу роль відіграють комп'ютерно-орієнтовані навчально-методичні комплекси, які можуть ефективно використовуватися для самостійної роботи над собою. Такі комплекси повинні включати наочне представлення об'єктів і процесів, недоступних при безпосередньому спостереженні, їхнє комп'ютерне моделювання, аудіокоментарі, відеосюжети з техніки виконання фізичних вправ, індивідуальні рекомендації з питань здорового способу життя, тренування, харчування тощо [12].

Фізичне самовдосконалення включає не лише оптимальну рухову активність, а й ведення здорового способу життя. У ході численних досліджень підтверджено, що здоров'я людини, особливо молоді, більш ніж наполовину залежить саме від способу життя – від раціонального використання різних його параметрів, таких як добовий режим, харчування, особиста гігієна, рухова активність, відмова від шкідливих звичок [11]. Складовою підвищення ефективності фізичного самовдосконалення молоді є передача їй системи знань з основ формування принципів здорового способу життя; наслідком є послідовне освоєння низки змістоформуючих категорій світогляду та їхня актуалізація у практичній діяльності. Формуючи режим праці й відпочинку, необхідно додержуватися нових підходів щодо проведення вільного часу, формувати культуру вільного часу насамперед засобами фізичного виховання [8]. Слід також пам'ятати, що здоровий спосіб життя несумісний зі шкідливими звичками. Поширення шкідливих звичок серед сучасної студентської молоді справляє руйнівний вплив на її здоров'я; серед таких звичок паління, вживання алкоголю й наркотиків, ранні сексуальні стосунки та їхні наслідки [6]. Не менш важливо підбрати для підвищення ефективності фізичного самовдосконалення такі принципи формування здорового способу життя, які сприяли б застосуванню набутих вмінь і навичок у майбутній професійній діяльності [2].

Автори статті розроблено **методику підвищення ефективності фізичного самовдосконалення** сучасної студентської молоді. Вона передбачає такі основні дії.

1. **Складення особистих планів самовдосконалення** з позначенням у них завдань (наприклад: загартування організму), засобів і методів їх розв'язання (відповідно: ранкова гімнастика, гігієнічні та природні чинники), змісту засобів (відповідно: режим дня, сну й т. п.), днів реалізації цих засобів (наприклад: щоденно).

2. **Підвищення мотивації** за допомогою використання таких прийомів: 1) навчання методам самостійної роботи; 2) повідомлення рефлексивних знань, необхідних для самоаналізу та самооцінки; 3) переконлива демонстрація необхідності фізичного самовдосконалення; 4) застосування методів активного навчання (проблемні ситуації, дискусії, тренінги); 5) надання методичних вказівок, що містять докладні алгоритми самостійного виконання фізичних вправ; 6) рейтинговий метод контролю самостійної пізнавальної та тренувальної діяльності.

3. **Забезпечення принципу усвідомленості**, який полягає в тому, що усвідомлена інформація щодо ролі фізичної культури в житті людини стає мотивованим спонуканням до фізичного самовдосконалення, використання природних чинників, формування такого способу життя, який сприяв би збереженню здоров'я.

4. **Озброєння знаннями і формування переконань**. Знання систематизуються так, щоб: 1) конкретизувати тематику відповідно до освітніх завдань і вікових особливостей учнів або студентів; 2) врахувати можливість реалізації теоретичного матеріалу (обсяг, складність) в рамках фізичного самовдосконалення; 3) передбачити способи поетапного самоконтролю. Головне, щоб знання набули прикладного характеру. Засвоєння знань сприятиме постановці завдань, які мають значення особисто для кожного студента, і вирішення яких активізує пізнавальну активність кожного.

5. **Використання міждисциплінарних зв'язків**. Для цього до процесу фізичного виховання долучаються фахівці різних факультетів і кафедр вищих навчальних закладів. До проблем, які можуть становити інтерес, належать: 1) закони кінематики та балістики, геометрія мас тіла та його ланок, взаємодія зовнішніх і внутрішніх сил, просторові, часові та ритмічні характеристики рухів, на яких

можна побудувати захоплюючі дослідження і розрахунки (фізика, математика); 2) біохімічні процеси під час активної рухової діяльності чи в період відновлення (хімія, анатомія); 3) формування у сфері фізичної культури різнобічних здібностей людей, що створюють передумови для універсальної діяльності в системі культурного і матеріального виробництва (історія); 4) твори спортивної тематики; поезія, проза, публіцистика, мемуарна література, яка може впливати на емоції та спонукати до систематичних занять фізичною культурою (література).

6. *Розробка і дотримання оптимального режиму рухової активності для самостійних занять фізичною культурою.* Використання засобів визначається віковими та статевими особливостями, індивідуальними інтересами, матеріально-технічними можливостями, станом здоров'я та фізичної підготовленості. Головне: режим повинен забезпечувати нормальне функціонування організму, зміцнювати його життєво важливі органи та функціональні системи.

7. *Пропаганда сучасних тренажерів, серед яких бігові доріжки, велоергометри, гребні, лижні тренажери, степпери – степ-тренажери, еліптичні тренажери, спіральні-вихорові тренажери сучасних модифікацій та інші.*

8. *Ведення студентами щоденників самоконтролю.* Форма ведення щоденника самоконтролю може бути довільною; вона залежить від тривалості, кількості та інтенсивності занять, рівня спортивної кваліфікації тощо. Нотатки можуть стосуватися одного заняття фізичною культурою або серії занять, яка виконується на протязі декількох днів або тижня. Пропонуємо вести щоденник у вигляді таблиць для кожного певного виду занять фізичною культурою (наприклад: біг 3000 м); в кожній таблиці в лівому стовпчику суб'єктивні (наприклад: настрій, самопочуття, больові відчуття) та

об'єктивні (наприклад: частота серцевих скорочень, частота дихання) показники самоконтролю, а правіше – вказівки за цими показниками вранці після сну, перед заняттями фізичною культурою і після таких занять (наприклад: настрої – гарний; самопочуття – незначне стомлення; больові відчуття – відсутні, й т. п.).

Висновки.

1. Підвищення ефективності процесу фізичного самовдосконалення особистості можливе лише за умови, якщо розглядати його як складну функціональну систему, що має свою структуру, яка складається із самопізнання, планування самовдосконалення, безпосередньої практичної діяльності щодо втілення завдань з роботи над собою, які були намічені на етапі планування, самоконтролю та самокорекції цієї діяльності.

2. Важливим у підвищенні ефективності фізичного самовдосконалення студентської молоді є формування мотивації до нього, яке здійснюватися паралельно з вихованням волі. Умовою такого підвищення є виховання самостійності, бажання самостійно займатися фізичними вправами, застосування нових підходів та інноваційних освітніх технологій, ведення здорового способу життя.

3. Сучасна методика підвищення ефективності фізичного самовдосконалення студентської молоді повинна включати і враховувати складення особистих планів самовдосконалення, застосування ефективних прийомів підвищення мотивації до фізичного самовдосконалення, забезпечення принципу усвідомленості, озброєння систематичними знаннями і формування відповідних переконань, використання міждисциплінарних зв'язків, розробку й дотримання оптимального режиму рухової активності для самостійних занять фізичною культурою, пропаганду і використання сучасних тренажерів, ведення студентами щоденників самоконтролю.

Література та джерела

1. Алексеев Н.И. Методологические принципы формирования у студентов вуза ценностного отношения к самосохранению здоровья в процессе физического воспитания / Н.И.Алексеев, А.В.Лапшин // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: Материалы XX Международной научно-практической конференции. – Коломна: Московский государственный областной социально-гуманитарный институт, 2010. – С.180-184
2. Андрианов Т.В. Система работы с формирования культуры здорового способа життя студентської молоді / Т.В.Андрианов // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. праць. – Вип. 12. – Вінниця: ВДПУ ім. Михайла Коцюбинського, 2011. – Т.1. – С.77-82
3. Веленский М.Я. Построение процесса физического воспитания студентов на основе личностно-развивающего подхода / М.Я.Веленский // Культура физическая и здоровье. – Воронеж, 2006. – № 2. – С.16-34
4. Войтенко С. Новітні технології у фізичному вихованні: деякі шляхи удосконалення навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / С.Войтенко, В.Льовкін, Б. Зубрицький // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 10: У 4-х т. – Львів: НВФ "Українські технології", 2006. – Т.1. – С.184-187
5. Вовк В. Шляхи вдосконалення фізичного виховання студентів: Монографія / В.Вовк. – Луганськ: Вид-во СДУ, 2002. – 176 с.
6. Горбенко О.В. Здоровий спосіб життя – основа гармонійного розвитку студентської молоді / О.В.Горбенко // Слобожанський науково-спортивний вісник: науково-теоретичний журнал. – Харків: ХДАФК, 2007. – № 12. – С.15-16
7. Житникова Н. Е. Активизация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов вуза в процессе физического воспитания на основе самопроектирования / Н.Е.Житникова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 5. – С.27
8. Завидівська Н. Організаційно-педагогічні засади формування культури вільного часу у студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання / Н.Завидівська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць. – У 3-х т. – Луцьк: РВВ "Вежа" Волинського національного університету ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С.111-113.
9. Муратова О.П. Особистий приклад викладача як один із факторів, який впливає на поведінкову модель студента / О.П.Муратова, І.А.Гордієнко, І.С.Сердюк // Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації: Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Херсон: Херсонський державний університет, 2011. – С.125-126
10. Платонов С.О. Нові формування занять фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів / С.О.Платонов, В.П.Дядюра, Ю.Ю.Скіпа // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – К.: НУКМА, 2007. – С.101-102
11. Раевський Р. До проблеми здорового способу життя студентської молоді / Р.Раевський, І.Смолякова // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 10: У 4-х т. – Львів: НВФ "Українські технології", 2006. – Т.1. – С.237-242
12. Синиговец В.И. Современные инновационные технологии, используемые в процессе физического воспитания студентов / В.И.Синиговец // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 2. – С.90-92
13. Цюпак Л.В. Використання новітніх технологій для підвищення рухової активності студентів / Л.В.Цюпак // Спортивна наука України. – 2008. – № 5. – С.2-8

В статье рассмотрены основы и структура физического самосовершенствования, проанализирован опыт использования возможных средств и приемов повышения эффективности физического самосовершенствования современной студенческой молодежи, которое в любой отрасли возможно при условии, если его рассматривать как сложную функциональную систему, которая имеет свою структуру, логику и этапы развития, разработана методика повышения эффективности такого физического самосовершенствования.

Ключевые слова: физическая культура, физическое самосовершенствование, студенческая молодежь, самопознание, самоконтроль, эффективность.

The article examines the foundations and structure of the physical selfimprovement, as well as the experience of the use of possible tools and techniques to improve the efficiency of the physical selfimprovement of modern students, which is possible only when viewed as a complex functional system having its own structure, logic and stages of development. Methods of increasing the efficiency of the physical selfimprovement have been developed.

Key words: physical activity, physical selfimprovement, students, self-knowledge, self-control, efficiency.