

Степчук Надія Володимирівна  
старший викладач кафедри фізичного виховання  
ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м.Ужгород, Україна

## ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*У статті розглянуто особливості процесу фізичного самовдосконалення особистості взагалі й зокрема учнів-школярів і студентів, джерела підвищення його ефективності, особливості формування мотивації молоді до фізичного самовдосконалення. Підкреслено, що самовдосконалення особистості представляє складну функціональну систему, що має свою структуру, логіку, етапи розвитку. Серед основних джерел фізичного самовдосконалення молоді виділено вимоги соціуму до сучасної особистості та її професійного рівня. Вказано, що ефективність процесу фізичного виховання забезпечується відповідною мотивацією, самостійною роботою, вмінням використання засобів навчання й виховання. У статті наведено результати письмового опитування, які дозволяють зробити висновки щодо видів та регулярності самостійних занять фізичною культурою учнями і студентами, а також дій викладачів фізичної культури, які найбільшою мірою сприяють підвищенню ефективності фізичного самовдосконалення учнівської та студентської молоді.*

*Ключові слова:* фізична культура, фізичне самовдосконалення, молодь, учні, студенти, викладачі фізичної культури.

**Вступ.** На сучасному етапі основним завданням фізичного виховання є збереження і розвиток інтелектуального та фізичного потенціалу нації. Вирішення цього завдання вимагає виховання повноцінної, гармонійно розвинутої, фізично і психічно здорової особистості, складовою якою є забезпечення фізичної активності. На практиці ж ми спостерігаємо зниження рівня фізичної активності у старших класах школи при одночасному підвищенні нервово-емоційного напруження. За таких умов актуальною проблемою фізичного виховання молоді постає фізичне самовдосконалення. Сьогодні, на жаль, фізичному самовихованню як процесу цілеспрямованої, усвідомленої, планомірної роботи над собою, зорієнтованої на формування високої фізичної культури особистості, приділяється недостатньо уваги. Важливу роль у підвищенні ефективності фізичного самовдосконалення молоді відіграють інноваційні підходи, застосування яких покликане підвищити мотивацію до фізичного самовдосконалення, забезпечити використання варіативності навчально-тренувального процесу, відкрити нові шляхи виховання творчості та ініціативи учнів, студентів і викладачів фізичної культури.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Серед найбільш важливих публікацій з теми даного дослідження заслуговують на увагу: праця Р. Белова "Самостійні заняття студентів фізичною культурою" [1], статті й матеріали С.Войтенка ("Новітні технології у фізичному вихованні: деякі шляхи удосконалення навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах") [2], Х.Габбасова ("Фізичне самовиховання та самовдосконалення – умова здорового способу життя") [3], С.Жеваги ("Шляхи підвищення ефективності фізичного виховання учнів") [4], Т.Камардіної ("Інноваційні підходи до загартовування") [5], І.Козетова ("Самовдосконалення фізичного розвитку школярів та юнацтва у позаурочний час") [6].

**Визначення мети та завдань дослідження.** Мета дослідження – з'ясувати ставлення викладачів фізичної культури та учнівської молоді до різних аспектів фізичного самовдосконалення, дослідити шляхи підвищення його ефективності. Завдання, які вирішувалися в ході дослідження: 1) розглянути визначення і процес фізичного самовдосконалення особистості взагалі й зокрема учнів-школярів і студентів, джерела підвищення ефективності цього процесу, окреслити особливості формування мотивації до фізичного самовдосконалення; 2) провести шляхом анкетування письмове опитування

школярів-старшокласників і студентів з метою визначити, наскільки регулярно та якими видами самостійних занять фізичною культурою вони займаються, а також викладачів фізичної культури – з метою визначити їхні дії, які найбільшою мірою сприяють підвищенню ефективності фізичного самовдосконалення учнівської та студентської молоді.

**Виклад основного матеріалу.** Самовдосконалення особистості розглядається нами як результат її самовиховання та складна функціональна система, що має свою структуру, логіку та етапи розвитку. Структурно процес фізичного самовдосконалення складається з 4-х логічно взаємопов'язаних етапів: 1) самопізнання; 2) планування самовдосконалення; 3) безпосередньої практичної діяльності щодо втілення завдань із роботи над собою, які були намічені на етапі планування; 4) самоконтролю, самокорекції цієї діяльності [3].

Основними джерелами фізичного самовдосконалення молоді із суспільної точки зору є вимоги соціуму до сучасної особистості та її професійного рівня. Вони створюють передумови до самовдосконалення у вигляді внутрішніх суперечностей під час своєї діяльності, які можуть бути розв'язані лише у процесі цілеспрямованого розвитку різних сторін власної особистості. Важливою передумовою є також суб'єктивне ставлення учня або студента до таких вимог, оскільки самовдосконалення можливе тільки через усвідомлене сприйняття зазначених вимог. Потреба знаходить свій предмет у певному образі ("Я – фізично досконала людина", "в мене гармонійна будова тіла" і т. п.) і стає мотивом у роботі над собою. Отже, джерела фізичного самовдосконалення слід шукати в соціальному оточенні, а рушійні сили цього процесу – в самій особистості.

Підвищення ефективності процесу фізичного виховання сучасної молоді – актуальне завдання всього навчально-виховного процесу у загальноосвітніх навчальних закладах. На ефективність цього процесу впливають ставлення учня до фізичної культури, мотиви, зацікавленість у власних успіхах, вміння чи невміння долати труднощі на власному шляху. Джерелами підвищення ефективності процесу фізичного виховання виступають інтерес до нього, самостійна робота на заняттях і поза ними, вміння використання засобів навчання й виховання, співпраця вчителя (викладача) та учня (студента), своєчасний відпочинок, усунення формалізму в підходах до засвоєння нових умінь і навичок. Ефективність забезпечується стійкістю мотивів, вмінням ставити перспективні цілі, передбачати наслідки власної ді-

яльності, долати труднощі, шукати нестандартні засоби вирішення завдань, а також гнучкістю й мобільністю способів діяльності, вмінням діяти творчо [4].

Надзвичайно важливим у підвищенні ефективності фізичного самовдосконалення є формування мотивації до нього, яке слід розглядати 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 [1]. Учні та студенти повинні ставитися до цієї проблеми з двоєдиної позиції – особистісно значимої та суспільно необхідної. Слід пам'ятати, що між рівнем особистої фізичної підготовленості і станом фізичного здоров'я існує тісний зв'язок.

Без педагогічного формування відповідних мотивів та інтересів підвищення ефективності фізичного самовдосконалення неможливе. Поняття мотиву, на відміну від мотивації, означає те, що належить самому суб'єкту дій, є його стійкою, особистісною властивістю, що спонукає його зсередини до виконання конкретних дій. Будучи спонукальною причиною, мотив додає поведінці певного напрямку і змушує діяти саме так, а не інакше. Мотив не тільки визначає поведінку, але й обумовлює кінцевий результат діяльності. Мотивована людина більш ефективно виконує свою справу, а голо-

вне – вона здатна на максимальну віддачу своїх духовних і фізичних сил, якщо цього вимагає досягнення поставленої мети. Мотив є одним зі складових мотиваційної сфери учнів, це спрямованість активності на предмет, внутрішній психічний стан, прямо пов'язаний із об'єктивними характеристиками предмета, на який спрямована активність. Коли йдеться, наприклад, про спеціально організовану рухову активність, необхідно з'ясувати зміст, особисту значимість цієї діяльності. Щоб учні та студенти усвідомлювали мету своїх дій і співвідносили їх із мотивами фізичного самовдосконалення, мета рухової активності може залишатися тією ж, а її зміст повинен змінюватися [6].

У процесі підготовки даної статті було проведено письмове опитування на базі загальноосвітньої школи №20 м.Ужгорода та Ужгородського національного університету шляхом групового анкетування, при проведенні якого застосовувалися закриті анкети. Загальним питанням, запропоноване респондентам, звучало так: "Як регулярно та якими видами самостійних занять фізичною культурою Ви займаєтесь?". В результаті було отримано загальну картину розповсюдження самостійних занять фізичною культурою серед учнівської та студентської молоді. Опитування проводилося анонімно. Результати представлені в табл. 1.

Таблиця 1

**Рейтингова таблиця видів самостійних занять фізичною культурою, якими займаються старшокласники та студенти в рамках власного фізичного самовдосконалення**

Факт або регулярність занять фізичною культурою	Школярі (n = 25)				Студенти (n = 22)			
	Хлопці (n = 11)		Дівчата (n = 14)		Юнаки (n = 12)		Дівчата (n = 10)	
	X	%	X	%	X	%	X	%
<i>Заняття ранковою гімнастикою:</i>								
займаються регулярно	3	27,3	5	35,7	3	25,0	1	10,0
займаються інколи	5	45,5	6	42,9	4	33,3	6	60,0
не займаються ніколи	3	27,3	3	21,4	5	41,7	3	30,0
<i>Заняття гімнастикою в режимі учбового дня (фізкультурні паузи, хвилини):</i>								
займаються регулярно	-	0,0	2	14,3	-	0,0	-	0,0
займаються інколи	3	27,3	3	21,4	1	8,9	-	0,0
не займаються ніколи	8	72,7	9	71,4	11	91,7	10	100,0
<i>Заняття самостійними фізичними тренуваннями вдома, за місцем проживання</i>								
5-7 разів на тиждень	1	9,1	1	7,1	2	16,7	1	10,0
3-4 рази на тиждень	3	27,3	3	21,4	3	25,0	3	30,0
1-2 рази на тиждень	2	18,2	3	21,4	3	25,0	4	40,0
не займаються ніколи	5	45,5	7	50,0	4	33,3	2	20,0
<i>Відвідування спеціалізованих фізкультурно-спортивних установ:</i>								
відвідують	2	18,2	1	7,1	1	8,9	2	20,0
не відвідують	9	81,8	13	92,9	11	91,7	8	80,0

Наведені в таблиці дані дозволяють стверджувати, що більшість школярів і студентів регулярно не займаються ранковою гімнастикою. Серед хлопців-старшокласників регулярно займаються лише 27,3%, серед дівчат – трохи більше (35,7%). У студентському середовищі популярність ранкової гімнастики дедалі падає: серед юнаків-студентів регулярно займаються 25%, серед дівчат – 10%. Щоправда, значно більша кількість (60% дівчат-студенток) займається ранковою гімнастикою інколи, але відсутній ефект для фізичного самовдосконалення ранкова гімнастика може дати тільки за умови регулярних занять. Заняття в режимі учбового дня взагалі не розповсюджені: ними ніколи не займаються 68% школярів і 95,5% студентів. Приємно, що серед студентів більш розповсюджені в порівнянні зі школярами домашні фізичні тренування або заняття

за місцем проживання певними комплексами фізичних вправ. Загалом понад три рази на тиждень займаються 41,7% юнаків-студентів і 36,4% старшокласників; відповідна питома вага студенток і старшокласниць становить 40% і 28,6%. На жаль, ніколи не займаються 48% учнівської та 27,3% студентської молоді. Значний негатив у самовдосконаленні молоді полягає й у тому, що для більшості з неї недоступні спеціалізовані фізкультурно-спортивні установи; так, спортивні та оздоровчі клуби, центри, секції відвідує лише 12% школярів і 13,6% студентів.

Також у ході дослідження було проведено письмове опитування викладачів фізичної культури на тему: "Дії викладача фізичної культури, які найбільшою мірою сприяють підвищенню ефективності фізичного самовдосконалення молоді". Результати представлені в табл. 2.

Наведені в цій таблиці дані наочно показують, що найважливішими видами діяльності викладача фізичної культури, які здатні сприяти підвищенню ефективності фізичного самовдосконалення молоді, є, на думку самих викладачів, вироблення в учнів та студентів навичок самостійної роботи (100% опитуваних), регулярна

пропаганда корисності занять фізичними вправами та здорового способу життя (90,9%), підтримання тісного контакту з підопічними, зацікавленість в їхніх потребах (72,7%), створення на урочних заняттях радісного емоційного фону (63,6%).

Таблиця 2

**Види діяльності викладачів фізичної культури, які різною мірою сприяють підвищенню ефективності фізичного самовдосконалення учнів та студентів**

Дії за ступенем важливості	Викладачі ЗОШ № 20 (n = 4)		Викладачі ФЗ та ФВ (n = 7)	
	X	%	X	%
Вироблення в учнів / студентів вмінь і навичок працювати над своїм фізичним вихованням самостійно	4	100,0	7	100,0
Регулярна пропаганда корисності занять фізичними вправами та здорового способу життя	3	75,0	7	100,0
Підтримання тісного контакту з учнями / студентами, зацікавленість в їхніх потребах	4	100,0	4	57,1
Створення на урочних заняттях радісного емоційного фону	3	75,0	4	57,1
Застосування нестандартних підходів та використання інноваційних програм	2	50,0	5	71,4
Тісна співпраця з батьками учнів / студентів	4	100,0	2	28,6
Використання у практичній діяльності інформації щодо температури та самооцінки кожного учня / студента	2	50,0	2	28,6
Професійно-педагогічне самовдосконалення викладача	-	0,0	2	28,6

**Висновки.** 1. Основними джерелами фізичного самовдосконалення є вимоги соціуму до сучасної особистості та її професійного рівня. Важливим у підвищенні ефективності фізичного самовдосконалення є формування мотивації до нього; без педагогічного формування відповідних мотивів та інтересів підвищення ефективності фізичного самовдосконалення неможливе. Особлива роль у формуванні цінностей молоді в галузі фізичної культури належить викладачам фізичної культури, головне завдання яких – зацікавити учнів або студентів заняттями із самовдосконалення, навчити правильно виконувати фізичні вправи, які забезпечують досягнення поставленої мети, тобто озброїти необхідними засобами самовдосконалення. Важливою умовою підвищення ефективності фізичного самовдосконалення школярів та студентів є виховання в них самостійності й бажання самостійно займатися фізичними вправами. 2. За допомогою опитування було визначено роль самостійних занять фізичною культурою у фізичному самовдосконаленні старшокласників та студентів. З'ясовано, що

більшість школярів і студентів не займаються регулярно ранковою гімнастикою. Серед старшокласників ранковою гімнастикою регулярно займаються лише 32%, ще 44% займаються інколи. Студенти займаються ще рідше: серед них регулярно займаються 18,2%, інколи (здебільшого дівчата) – 45,5%. Заняття в режимі учбового дня взагалі не розповсюджені: ними ніколи не займаються 68% школярів та 95,5% студентів. Заняття фізичними вправами вдома або за місцем проживання більш розповсюджені серед студентської молоді, що значною мірою говорить про більшу готовність студентів до фізичного самовдосконалення, усвідомлення ними його значення для власного здоров'я та майбутньої професійної діяльності. Спеціалізовані фізкультурно-спортивні установи відвідує лише 12% школярів і 13,6% студентів. Отримані результати дозволяють дійти висновку про те, що самостійні заняття фізичними вправами не посідають належного місця в життєдіяльності сучасної молоді, що негативно позначається на забезпеченні оптимального індивідуального режиму рухової активності.

**Список використаної літератури**

1. Белов Р.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой: Учебное пособие / Р.А.Белов, Б.В.Сермеев, Н.А.Третьяков. – К.: Вища школа, 1988. – 208 с.
2. 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: Збірник наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 10: У 4-х т. – Львів: НВФ «Українські технології», 2006. – Т.1. – С.184-187
3. Габбасов Х. В. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни / Х.В.Габбасов. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.orenport.ru/docs/281/work\\_stud/Members/Gabbasov.htm](http://www.orenport.ru/docs/281/work_stud/Members/Gabbasov.htm).
4. Жевага С. І. Шляхи підвищення ефективності фізичного виховання учнів / С.І. Жевага. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc>.
5. Камардина Т.Г. Инновационные подходы к закаливанию / Т.Г.Камардина. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.pedagog.kamardin.com/index>.
6. Козетов І.І. Самовдосконалення фізичного розвитку школярів та юнацтва у позаурочний час / І.І.Козетов // Олімпійський спорт і спорт для всіх: Тези доповідей IX Міжнародного наукового конгресу. – К.: Олімпійська література, 2005. – С.149.

Стаття надійшла до редакції 22.04.2017 р.  
Рецензент: канд. пед. наук, доц.Розлуцька Г.М.

**Степчук Надежда**

старший преподаватель кафедры физического воспитания,  
Государственное высшее учебное заведение  
«Ужгородский национальный университет», г.Ужгород, Украина

### **ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ШКОЛЬНОЙ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ**

*В статье рассмотрены особенности процесса физического самосовершенствования личности в целом и в частности учеников-школьников и студентов, источники повышения его эффективности, особенности формирования мотивации молодёжи к физическому самосовершенствованию. Подчёркивается, что самосовершенствование личности представляет собой сложную функциональную систему, имеющую свою структуру, логику, этапы развития. Указано, что эффективность процесса физического воспитания обеспечивается соответствующей мотивацией, самостоятельной работой, умелым использованием средств обучения и воспитания. В статье приведены результаты письменного опроса, позволяющие сделать выводы по поводу видов и регулярности самостоятельных занятий физической культурой учениками и студентами, а также действий преподавателей физической культуры, которые в наибольшей степени способствуют повышению эффективности физического самосовершенствования школьной и студенческой молодёжи.*

*Ключевые слова: физическая культура, молодёжь, ученики, студенты, физическое самосовершенствование, преподаватели физической культуры.*

**Stepchuk Nadiia**

Senior Lecturer of Department of Physical Education  
State Higher Educational Establishment «Uzhhorod National University»  
Uzhhorod, Ukraine

### **WAYS OF INCREASING THE EFFICIENCY OF PHYSICAL SELF-IMPROVEMENT OF SCHOOL AND STUDENT YOUNG PEOPLE**

*The article describes the features of the process of physical self-improvement of personality in general and schoolchildren and students in particular, sources of increasing its effectiveness, features of the formation of young people motivation for physical self-improvement. The author emphasizes that self-improvement of personality is a complex functional system that has its own structure, logic and stages of development. The author gives the results of a written survey that allow to draw conclusions about the types and regularity of the pupils and students independent physical training. The author came to the conclusion that most pupils and students aren't regularly engaged in morning gymnastics. The popularity of morning exercises is steadily declining among students. Training in the mode of the school day is not common either in schools or in universities. On the other hand, there is a positive that among students are spread out a home training and physical exercises at the place of residence, unlike schoolchildren. A great obstacle to young people physical self-improvement is inaccessibility of specialized physical culture organizations and sports facilities.*

*Key words: physical culture, physical self-improvement, young people, pupils, students, teachers of physical culture.*