

**ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ
АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ (ФІТ ХОРТИНГОМ) У СТУДЕНТІВ
ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Постановка проблеми. Важливим напрямком діяльності вищих навчальних закладів є пошук нових форм зміцнення здоров'я студентської молоді в процесі їх навчання та виховання, впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес, охоплення студентів заняттями фізичними вправами, залучення до оздоровчої діяльності, формування у них готовності до самостійних занять фізичною культурою. Особливого значення набувають цілеспрямованості дії щодо збереження стану здоров'я студентів, яке є невід'ємною складовою частиною здоров'я нації в цілому та має провідне значення для забезпечення сталого розвитку суспільства. Збереження здоров'я нації – об'єктивна необхідність сьогодення, тому зусилля молодих людей повинні бути спрямовані на відновлення втрачених резервів здоров'я, збереження та продовження здорового роду, забезпечення високої соціально-творчої активності й професійної діяльності. Саме вища школа є останнім кроком майбутніх фахівців до самостійної життєдіяльності, і саме це покладає на них велику відповідальність за стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості студентів, а також сформовану готовність до самостійних занять фізичною культурою. Таким чином, формування готовності до самостійних занять атлетичною гімнастикою (фіт хортингом) в студентів у процесі навчання та виховання у вищому навчальному закладі є актуальним і потребує удосконалення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій різних аспектів удосконалення системи фізичного виховання студентської молоді присвячені роботи В. Г. Бабенко, С. Н. Бубки, Г. Є. Іванова, Т. В. Іваненко, Є. А. Захаріна, С. Ю. Путрова, С. О. Сичова, Л. П. Суценко та ін. Водночас теоретичний аналіз наукових досліджень свідчить про те, що проблема формування готовності до самостійних занять атлетичною гімнастикою (фіт хортингом) у студентів як у теоретичному, так і в практичному аспектах досліджена недостатньо [1–7]. Зокрема, ґрунтовно не проаналізовані зміст готовності студенток до самостійних занять фізичною культурою в умовах навчання, не визначено її компоненти, критерії, показники та рівні сформованості.

Тема дослідження є складовою науково-дослідної роботи лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, дослідження виконано в рамках наукової теми: „Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах“, державний реєстраційний номер 0107U000271, що здійснювалась на кафедрі фізичного виховання Національного технічного університету України „Київський політехнічний інститут“.

Формування цілей роботи полягає в уточненні змісту готовності студентів до самостійних занять атлетичною гімнастикою (фіт хортингом) в умовах навчання, визначенні її компонентів, критеріїв, показників та рівнів сформованості, виокремленні педагогічні умови організації навчальних занять з атлетичної гімнастики в процесі фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

У дослідженні було використано такі методи: вивчення наукової літератури з досліджуваної проблеми, анкетування, тестування, спостереження, опитування студентів, аналіз отриманих матеріалів.

Об'єктом дослідження були студенти I–II курсів денного навчання Національного технічного університету України „Київський політехнічний інститут“ (експериментальна група 14 студентів; контрольна 17 студентів).

Результати дослідження.

За результатами вивчення наукових праць із досліджуваної проблеми з'ясовано, що метою удосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання є сформованість готовності до самостійних занять атлетичною гімнастикою (фіт хортингом) у студентів, яка

передбачає усвідомлення й обґрунтування студентами власного вибору. Однак, слід визначити, що передбачені навчальним планом самостійні заняття не підготовлені проводити понад 75 % студентів I–II курсів. Нерозуміння студентами необхідності занять фізичними вправами поєднується з низькою руховою активністю під час їхнього дозвілля та поганою самоорганізацією власного режиму дня. Тільки 7,8 % юнаків і дівчат відвідують заняття в спортивних залах, переважно у вихідні дні й рідко протягом тижня. Близько 8 % студентів виконують загартовуючі процедури, 65–70 % студентів обмежений час перебувають на свіжому повітрі. У 38 % юнаків і дівчат відпочинок має здебільшого пасивний характер.

У сучасній педагогічній науці розробляється значна кількість різноманітних виховних програм і методик, які мають на меті забезпечити успішність формування гармонійно розвиненої особистості засоби фізичної культури. Теоретико-методологічну основу нашого дослідження становить особистісно орієнтований підхід до виховання. Відповідно до цього підходу, вихідним положенням якого виступає ідея формування готовності особистості до самостійних занять із атлетичної гімнастики (фіт хортингом) і розглядається як процес творення людиною самої себе та навколишніх умов, розвиток її духовних і патріотичних цінностей. Останні постають вищим критерієм поведінки особистості, що дає їй змогу орієнтуватися та стверджуватися в світі. У зазначеному контексті формування готовності до самостійних занять атлетичною гімнастикою (фіт хортингом) у студентів дорівнює їх позитивному емоційному переживанню, адже кожна особисто вироблена цінність неможлива поза відповідним переживанням.

Педагогічні умови організації навчальних занять із фізичного виховання сьогодні набувають характеру діалогу, співпраці, співтворчості, в яких переважає взаємозацікавлений обмін особистісними цінностями й досвідом викладача та студента.

У процесі проведення експериментальної роботи, спрямованої на формування готовності до самостійних занять атлетичною гімнастикою (фіт хортингом) у студентів вищих навчальних закладах, нами уточнено зміст і сутність цього поняття, як складного інтегративного особистісного утворення, яке охоплює систематизовані знання про цінності фізичної культури, їх позитивне прийняття та мотивацію до застосування, вміння самостійно реалізовувати фізичну культуру у власній життєдіяльності.

Визначення необхідних *педагогічних умов* для формування готовності до самостійних занять із атлетичної гімнастики (фіт хортингом) здійснювалась за наступними напрямками: перевірка впливу педагогічних умов; удосконалення організації навчально-виховного процесу з атлетичної гімнастики студентів; активізація пропагандистської роботи у вищому навчальному закладі щодо розуміння студентами значення занять атлетичними вправами для їх особистого розвитку; урахування бажань та інтересів студентів у процесі занять атлетичною гімнастикою; здійснення органічного зв'язку занять атлетичною гімнастикою під керівництвом викладача та уміння студентів самостійно виконувати атлетичні вправи.

Крім того, формування в студентів готовності до самостійних занять атлетичною гімнастикою (фіт хортингом) розглядається як складний психологічно-педагогічний феномен, який мотивує юнаків і дівчат спрямовувати свої зусилля на виконання фізичних вправ із метою зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості, покращення функціонального стану організму, необхідного для індивідуального повноцінного та здорового життя.

Відповідно до результатів дослідження визначено *структурні компоненти* сформованості в студентів готовності до самостійних занять атлетичною гімнастикою (фіт хортингом): *когнітивний компонент* передбачає накопичення та систематизацію теоретичних знань студентів щодо користі фізичної культури з метою використання здоров'язбережувальних технологій у майбутній життєдіяльності; *мотиваційно-ціннісний компонент* передбачає наявність особистісної мотивації до готовності студентів самостійно займатися атлетичною гімнастикою (фіт хортингом) та формування системи ціннісних орієнтацій й потреб у фізичній культурі; *діяльнісний компонент* передбачає наявність у студентів умінь оздоровчої, здоров'язбережувальної діяльності, готовності до практичного вміння, участі у фізкультурно-оздоровчих заходах і певного рівня фізичної підготовленості.

Визначено *критерії* сформованості у студентів готовності до самостійних занять атлетичною гімнастикою (фіт хортингом), а саме: оволодіння студентами теоретичними знаннями про атлетичну гімнастику (фіт хортинг); сформованість особистої мотивації студентів до самостійних занять атлетичними вправами; сформованість умінь оздоровчої, здоров'язбережувальної діяльності, готовності брати участь у фізкультурно-оздоровчих заходах; рівень фізичної підготовленості студентів.

Показники за своєю сутністю є ідентичними змісту зазначених критеріїв сформованості у студентів готовності до самостійних занять атлетичною гімнастикою (фіт хортингом). Відповідно до зазначених критеріїв і показників виявлено високий, достатній, середній, низький *рівні* сформованості у студентів готовності до самостійних занять.

Високий рівень характеризувався ґрунтовними знаннями щодо сутності фізичного здоров'я, способів його збереження та зміцнення, розумінням своїх рухових можливостей; стійкістю потреби в розвитку свого фізичного здоров'я, емоційно-позитивних переживань фізкультурно-спортивної діяльності, прагнення до фізичного самовдосконалення; достатньо розвиненими вміннями фізичного самовдосконалення, активністю в фізкультурно-спортивній діяльності та творчою позицією в реалізації програми оволодіння атлетичними вправами в процесі фізичного виховання.

Достатній мали студенти з належним рівнем знань щодо сутності фізичного здоров'я, способів його збереження та зміцнення, розумінням своїх рухових можливостей, достатній рівень потреби в розвитку свого фізичного здоров'я; такі студенти мали позитивну мотивацію до фізичного вдосконалення, проте в структурі емоційно-позитивних переживань переважали пізнавальні мотиви теоретичної спрямованості; схильність до самостійної фізкультурно-спортивної діяльності та фізичного самовдосконалення, але недостатню наполегливість, активність та творчість у реалізації програми оволодіння атлетичними вправами в процесі фізичного виховання.

Середній рівень відзначається: фрагментарними знаннями щодо сутності фізичного здоров'я, способів його збереження та зміцнення, недостатнім розумінням своїх рухових можливостей, ситуативністю мотивації потреб у розвитку свого фізичного здоров'я, вибірковою емоційно-позитивних переживань фізкультурно-спортивної діяльності, прагнення до фізичного самовдосконалення, які зумовлюються утилітарними цінностями; посередньо розвиненими вміннями фізичного самовдосконалення, зниженою активністю у фізкультурно-спортивної діяльності та реалізації програми оволодіння атлетичними вправами в процесі фізичного виховання.

Низький рівень характеризувався: поверхневими знаннями щодо сутності фізичного здоров'я, способів його збереження та зміцнення, недостатнім розумінням своїх рухових можливостей; відсутністю потреб у розвитку свого фізичного здоров'я, неактивними емоційно-мотиваційними переживаннями фізкультурно-спортивної діяльності, запереченням важливості й необхідності фізичного самовдосконалення; недостатньо розвиненими вміннями з фізичної культури, пасивністю у фізкультурно-спортивній діяльності та реалізації програми оволодіння атлетичними вправами в процесі фізичного виховання.

Розроблена структура компонентів, критеріїв, показників і рівнів сформованості в студентів готовності до самостійних занять атлетичною гімнастикою (фіт хортингом) дали змогу підібрати сукупність діагностичних методик і методів для її якісної оцінки: анкетування, індивідуальні та групові бесіди, педагогічне спостереження, розв'язання проблемних ситуацій, тестування рухових можливостей, опитування студентів тощо.

У результаті проведення дослідження та аналізу отриманих даних було виявлено динаміку формування готовності до самостійних занять атлетичною гімнастикою (фіт хортингом) в студентів у процесі навчання у вищому навчальному закладі.

Висновки. Таким чином, було встановлено, що формування готовності до самостійних занять атлетичною гімнастикою (фіт хортингом) у студентів сприяє кращому пізнанню закономірностей здорового способу життя, рухових умінь і навичок, структури, функцій організму, забезпечує підвищення працездатності за рахунок розвитку фізичних якостей, внутрішню організацію життя та діяльності, розвиває почуття відповідальності та колективізму, виховує патріотичний дух студентської молоді. Доведено, що позитивне

ставлення студентів до фізичної культури розглядається як складний психолого-педагогічний феномен, який мотивує юнаків і дівчат спрямовувати свої зусилля на виконання атлетичних вправ із метою зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості, вдосконалення фізичних якостей, покращення функціонального та психоемоційного стану організму, необхідного для повноцінної індивідуальної життєдіяльності в майбутньому.

Визначення педагогічних умов організації занять із атлетичної гімнастики (фіт хортингом) для студентів дозволили вдосконалити зміст, систему методів і прийомів навчальних занять із фізичного виховання, сформувати позитивне ставлення до фізичної культури за рахунок мотиваційного забезпечення навчального процесу. Застосовані педагогічні умови сприяли організації такої життєдіяльності студентів, за якої вони накопичували знання, уміння та навички, розвивали свої фізичні якості та формували готовність до самостійних занять атлетичною гімнастикою (фіт хортингом).

Згідно визначених структурних компонентів (когнітивний, мотиваційно-ціннісний, діяльнісний), критеріїв (знання, мотиви, ціннісні орієнтації, практичні вміння фізкультурної діяльності), показників (знання про сутність фізичної культури, способи збереження і зміцнення здоров'я, розуміння своїх рухових можливостей, емоційно-мотиваційні переживання фізкультурно-спортивної діяльності, прагнення фізичного самовдосконалення та уміння його здійснювати, активність у фізкультурній діяльності) та рівнів (високий, достатній, середній, низький) була запроваджена програма збагачення теоретичної та практичної обізнаності студентів у галузі фізичної культури.

Інтеграція теоретичної та практичної складових навчально-виховної роботи з метою посилення мотивації студентів до занять атлетичною гімнастикою (фіт хортингом) досяглось шляхом упровадження тренінгових занять, зміни структури занять з фізичної культури, залучення студентів до спортивних змагань, передачі функцій викладача одному з студентів, формування вмінь самостійно займатися атлетичними вправами.

Результати контрольних зрізів, які проводилися в експериментальній та контрольній групах, засвідчили позитивні зміни в рівнях сформованості у студентів готовності до самостійних занять атлетичною гімнастикою (фіт хортингом). Так, в експериментальній групі кількість студентів із високим рівнем сформованої готовності до самостійних занять атлетичною гімнастикою зросла на 12 %; достатнім рівнем на 8 %, із середнім рівнем на 7 %, з низьким зменшилась на 18 %.

Перспективи подальших розвідок. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми формування готовності до самостійних занять атлетичною гімнастикою (фіт хортингом) у студентів вищих навчальних закладів. Тому подальші дослідження будуть спрямовані на удосконалення теоретичних і практичних складових навчально-виховного процесу з фізичної культури.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини. Фіт хортинг [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>.
2. Козак Є. П. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : [монографія] / Є. П. Козак, В. І. Мудрік, О. З. Леонов. – К. : Пед. думка, 2010. – 192 с.
3. Куделко В. Е. Аналіз соціально-педагогічних основ формування потреб в самостійних заняттях фізичного культуурою у студентів / В. Е. Куделко, С. В. Королінська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 12. – С. 117–120.
4. Путров С. Ю. Тестування рівня знань студентів технічного університету з теоретичних аспектів дисципліни „Фізичне виховання“ / С. Ю. Путров // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журнал. – Харків, ХДАДМ (ХХІІІ). – 2007. – № 6. – С. 238–240.
5. Сичов С. О. Засоби і методи гармонійного фізичного розвитку студентів у процесі самостійних занять фізичними вправами / С. О. Сичов // Педагогіка, психологія та

медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журнал. – Харків, ХОВНОКУ – ХДАДМ, 2010. – № 5 – С. 125–128.

6. Сичов С. О. Основи силових видів спорту та єдиноборств : [навч. посіб.] / С. О. Сичов, Ю. А. Попадюха. – К. : НТУУ „КПІ“, 2007. – 156 с.
7. Сичов С. О. Прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури : теоретико-методичні засади: [монографія] / С. О. Сичов. – К. : НТУУ „КПІ“, 2010. – 436 с.

REFERENCES

1. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny. Fit khorting* [Electronic fund of database of Ukrainian horting federation. Federation of your homeland. Fit horting]. Retrieved from: <http://www.horting.org.ua>.
2. Kozak, Ye. P., Mudrik, V. I., & Leonov, O. Z. (2010). *Orhanizatsiino-metodychni osnovy fizychnoho vykhovannia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv* [Organizational and methodological foundations of physical education of students in higher education]. Kyiv: Ped. dumka.
3. Kudelko, V. E., & Korolinska, S. V. (2006). *Analiz sotsialno-pedahohichnykh osnov formuvannia potreb v samostiinykh zaniattiakh fizychnoiu kulturoiu u studentiv* [Analysis of social-pedagogical foundations of needs in self study of physical culture to students]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, Kharkiv: KhDADM (KhKhPI), 12, 117–120.
4. Putrov, S. Yu. (2007). *Testuvannia rivnia znan studentiv tekhnichnoho universytetu z teoretychnykh aspektiv dystsypliny „Fizychno vykhovannia“* [Testing of knowledge of the theoretical aspects of discipline „Physical education“ to Technical University students]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, Kharkiv: KhDADM (KhKhPI), 6, 238–240.
5. Sychoy, S. O. (2010). *Zasoby i metody harmoniinoho fizychnoho rozvytku studentiv u protsesi samostiinykh zaniat fizychnymy vpravamy* [Means and methods of harmonic physical development of students in the self exercise]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, Kharkiv: KhOVNOKU – KhDADM, 5, 125–128.
6. Sychoy, S. O., & Popadiukha, Yu. A. (2007). *Osnovy sylovykh vydiv sportu ta yedynoborstv* [Fundamentals of power sports and martial arts]. Kyiv: NTUU „KPI“.
7. Sychoy, S. O. (2010). *Pryluchennia studentskoi molodi do tsinnosti fizychnoi kultury: teoretyko-metodychni zasady* [Familiarizing of students to the values of physical education: theoretical and methodological foundations]. Kyiv: NTUU „KPI“.

Олена Сиротинська.

Формування готовності до самостійних занять атлетичною гімнастикою (фіт хортингом) у студентів вищих навчальних закладів.

У статті проаналізовано стан проблеми формування готовності до самостійних занять атлетичною гімнастикою (фіт хортингом) у студентів вищих навчальних закладів. Уточнено зміст готовності студентів до самостійних занять атлетичною гімнастикою в умовах навчання, визначено її компоненти, критерії, показники та рівні сформованості. Розглянуто педагогічні умови, при створенні яких, була б більш якісна організація навчальних занять із атлетичної гімнастики студентів та формування подальшої готовності до самостійних занять атлетичною гімнастикою (хортингом). Було встановлено, що формування готовності до самостійних занять атлетичною гімнастикою (фіт хортингом) у студентів сприяє кращому пізнанню закономірностей здорового способу життя, рухових умінь і навичок, структури, функцій організму, забезпечує підвищення працездатності за рахунок розвитку фізичних якостей, внутрішню організацію життя та діяльності, розвиває почуття відповідальності та колективізму. Доведено, що позитивне ставлення студентів до фізичної культури розглядається як складний психолого-педагогічний феномен, який мотивує

молодих людей спрямовувати свої зусилля на виконання фізичних вправ із метою зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості, вдосконалення фізичних якостей, покращення функціонального та психоемоційного стану організму, необхідного для повноцінної індивідуальної життєдіяльності в подальшому.

Ключові слова: студенти, готовність, атлетична гімнастика, фіт хортинг, самостійні заняття, фізична культура, навчання, педагогічні умови, здоровий спосіб життя, фізичні якості, фізична підготовленість.

Olena Syrotynska.

National Technical University of Ukraine „Kyiv Polytechnic Institute“ (Verhoklyuchova Str. 1/26, Kiev, Ukraine).

Conformation of readiness for self-studying of athletic gymnastics (fit horting) for students of institution of higher education.

In the article was analyzed the state of the problem of forming the readiness for self-studying of athletic gymnastics (fit horting) for students of institution of higher education. There was specified content of students' readiness to self-studying of athletic gymnastics in terms of studying, were defined its components, criteria, indicators and levels of formation. Were reviewed pedagogical terms, creating them could be more quality organization of training lessons of athletic gymnastics for students and forming further readiness to self-studying of athletic gymnastics (fit horting). There was installed that conformation of readiness for self-studying of athletic gymnastics (fit horting) for students promoted better knowledge of laws of healthy lifestyle, motor skills, structures, body functions, provided increase of work efficiency by development of physical qualities, the internal organization of life and activity, developing sense of responsibility and teamwork. It proved that the positive attitude of students to physical culture was considered as a complex psycho-pedagogical phenomenon which motivates young people to concentrate their efforts on physical exercise to strengthen health, increase physical preparation, improving physical qualities, improve functional and emotional state of the body, necessity for complete individual life in the future.

Key words: students, readiness, athletic gymnastics, fit horting, self-studying, physical culture, studying, pedagogical conditions, healthy lifestyle, physical qualities, physical preparedness.

Елена Сиротинская.

Формирование готовности к самостоятельным занятиям атлетической гимнастикой (фит хортингом) у студентов высших учебных заведений.

В статье проанализировано состояние проблемы формирования готовности к самостоятельным занятиям атлетической гимнастикой (фит хортингом) у студентов высших учебных заведений. Уточнено содержание готовности студентов к самостоятельным занятиям атлетической гимнастикой в условиях обучения, определены ее компоненты, критерии, показатели и уровни сформированности. Рассмотрены педагогические условия, при создании которых была бы более качественная организация учебных занятий по атлетической гимнастике студентов и формирования дальнейшей готовности к самостоятельным занятиям атлетической гимнастикой (фит хортингом). Было установлено, что формирование готовности к самостоятельным занятиям атлетической гимнастикой (фит хортингом) у студентов способствует лучшему познанию закономерностей здорового образа жизни, двигательных умений и навыков, структуры, функций организма, обеспечивает повышение работоспособности за счет развития физических качеств, внутреннюю организацию жизни и деятельности, развивая чувство ответственности и коллективизма. Доказано, что положительное отношение студентов к физической культуре рассматривается как сложный психолого-педагогический феномен, который мотивирует молодых людей направлять свои усилия на выполнение физических упражнений с целью укрепления здоровья, повышения физической подготовленности, совершенствование физических качеств, улучшение функционального и психоэмоционального состояния организма, необходимого для полноценной индивидуальной жизнедеятельности в дальнейшем.

Ключевые слова: студенты, готовность, атлетическая гимнастика, фит хортинг, самостоятельные занятия, физическая культура, обучение, педагогические условия, здоровый образ жизни, физические качества, физическая подготовленность.