

УДК.37.015.3:159.98:796

Олександр Олександрович СОЛТИК,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання
Хмельницького національного університету

Віта Леонідівна ХІМІЧ,
викладач кафедри фізичного виховання
Хмельницького національного університету

ПРОБЛЕМА КОМФОРТНОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

У статті проаналізовано літературу, присвячену проблемі комфорту у сучасному житті людини. Зазначається, що комфортність відіграє важливу роль у різних сферах життя, зокрема і в педагогічній діяльності. Проведений аналіз дозволив визначити поняття комфортності на заняттях з фізичного виховання, під яким розуміємо в загальному вигляді стан студента, який почуває себе зручно, затишно, ненапружено.

Ключові слова: комфортність, комфорт, фізичне виховання.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Сучасний стан фізичного виховання в умовах переходу на європейські стандарти навчання в процесі впровадження закону про вищу освіту набуває глибоких змін і перебудов. Серед найбільш відчутних і складних змін для вузівського фізичного виховання є переорієнтація з обов'язкових занять до вибіркових факультативних форм проведення. Відміна підсумкового контролю після завершення вивчення курсу, зниження вимог по відвідуванню занять, розширення можливостей вибору студентом форм і засобів на заняттях з фізичного виховання корінним чином впливає на організацію навчального процесу,

вимагає перегляду ставлення викладачів до своєї роботи, спонукає до пошуку нових шляхів підвищення мотивації студентів до занять фізичними вправами, формування стійкого інтересу й потреби в повноцінній руховій активності, здоров'язберігаючих технологій, підтримання здорового способу життя.

Одним із перспективних шляхів підвищення ефективності навчального процесу з фізичного виховання, зменшення негативного впливу вищезазначених чинників сучасного фізичного виховання у вищій школі, на наш погляд, могло би стати покращення комфортності на заняттях з фізичного виховання.

Зважаючи на недостатнє висвітлення зазначеної проблеми у науковій літературі, зокрема у фізичному вихованні студентської молоді, **метою нашого дослідження** стало проведення аналізу проблеми комфортності та визначення шляхів подальшого дослідження комфортності у фізичному вихованні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано вирішення даної проблеми та на які опираються автори. Для визначення проблеми комфортності у фізичному вихованні, її ролі та значення в організації навчального процесу важливим є аналіз комфортності в загальному вигляді та використання цього поняття в різних сферах життєдіяльності людини.

Поряд з поняттям комфортності важливо розглянути термін “комфорт”, який є близький за значенням і змістом.

Термін комфорт має іншомовне походження. Так, Н. М. Шанський стверджує, що це запозичене слово з англійської мови, де “comfort” – це підтримка, зміцнення [4]. За латинню слова confortare, foortis означають укріплювати, тобто взагалі робити життя спокійнішим і приємнішим. Також часто зі словом комфорт пов’язують почуття, які виникають у людини, а саме: відчуття свободи, відсутність турбот або розчарувань, фінансових труднощів. У Великому енциклопедичному словнику комфорт – це побутові зручності; благоустрій та затишок помешкання, загальних закладів і т. д. Схоже визначення надається у Тлумачному словнику, де під комфортом розуміють умови життя, перебудови, оточення, сукупність побутових зручностей, що забезпечує спокій і затишок. Досить часто з комфортом пов’язують стан внутрішнього спокою, внутрішнього задоволення, відсутність розладу з собою і навколишнім світом.

Використання поняття комфорту знайшло широке використання в інших сферах життєдіяльності людини.

Так, у користувачів автомобільними засобами під комфортністю розуміють наявність в авто таких додаткових функцій, як сигналізація, системи охорони та навігації, електропідйомників скла, увімкнення вчасно фар, гідрорідсилювач руля, регулювання сидіння і т. д.

Наявність ортопедичних устілок підвищує комфортність взуття.

Комфортність проживання у будинку визначається такими об'єктивними показниками, як якість повітря, його температура в різні пори року, звукоізоляційні параметри, безпека і надійність матеріалів тощо.

З медичної точки зору комфорт визначає такі поняття, як – сукупність сприятливих умов навколишнього світу, при яких психічні та фізіологічні функції людини знаходяться у стані найменшого напруження, комплекс суб'єктивних відчуттів, пов'язаних зі станом найменшого напруження фізіологічних функцій організму.

У словнику психологічних термінів комфорт – це комплекс, максимально сприятливий для суб'єкта умов зовнішнього і внутрішнього середовища, включаючи і фактори психологічні. В умовах комфорту можна відмітити відсутність напруження психічних і фізіологічних функцій організму. Значною мірою відчуття комфорту залежить від стану гомеостазу, можливостей організму відтворювати себе, відновлювати втрачену рівновагу, долати опір зовнішнього середовища [3].

Загалом комфорт – доволі складна категорія, яка визначається різними чинниками. Існують різні види комфорту: функціональний, естетичний, екологічний, побутовий, інформаційний, економічний, психологічний, соціальний тощо.

Кожен із цих видів комфорту має певне відношення і до сфери фізичної культури.

Якщо із функціональним комфортом пов'язують зручність експлуатації будь-якого приміщення, то у спортивному залі функціональний комфорт означатиме зручність розміщення функціональних зон, вдале розташування тренажерів та спортивного обладнання.

Естетичний комфорт на заняттях з фізичного виховання обумовлює позитивний емоційний настрій студентів. При оформленні спортивного залу треба дотримуватись певних правил, щоб задовольнити естетичні потреби студента. Підбір кольорів, якими покрашені стіни, підлога, стеля, інвентар впливають на гармонійність предметно-просторового оточення.

Екологічний комфорт створюється оптимальним для організму людини поєднанням температури, вологості, швидкості руху повітря і впливу

тепла. У приміщеннях спортивних залів, де студенти займаються фізично, повинно бути завжди чисте і свіже повітря і нормальний шумовий режим. Екологічний комфорт у спортивних залах створюється, в основному, завдяки системам інженерного забезпечення: вентиляції, кондиціонування повітря, централізованого пиловидалення, опалення тощо.

Побутовий комфорт передбачає створення нормальних умов для перебування студента: наявність роздягалень, душових кімнат тощо.

Створення інформаційної комфортності починається з того, наскільки студент має змогу отримувати повну інформацію про спортивний зал, тренерів, викладачів, види оздоровчо-рекреаційної рухової активності тощо. Інформованість, кваліфікованість, освіченість викладача, який готовий відповісти на будь-яке питання студента, з одного боку, та наявність системи вказівників, надписів, позначень, інформаційних довідникових матеріалів у різних приміщеннях спортивних споруд, з іншого боку, суттєво покращують інформаційну комфортність на заняттях з фізичного виховання.

Часто у сучасних спортивних клубах, тренажерних залах зустрічається економічна комфортність, яка полягає у використанні різних систем бонусів, клубних знижок, карток постійних клієнтів, що допомагає мотивувати та заохочувати постійно займатися на заняттях.

Психологічний комфорт – це відчуття задоволення, прийняття оточення, відповідності стану студента навколишнім умовам існування. Тобто поняття психологічного комфорту охоплює всі раніше перераховані види комфорту, оскільки за відсутності хоча б однієї з указаних складових настрій студента буде зіпсований.

Поряд із вищезазначеними видами зустрічається соціальний комфорт. Так, “соціальний комфорт” означає форму соціального блага або певне узагальнення суспільного благополуччя [2]. Створення можливостей самореалізації на заняттях з фізичного виховання, вільного спілкування із одногрупниками, формування себе як особистості має вплив на соціальний комфорт.

Також І. А. Ларісова [1] спробувала визначити педагогічно комфортне середовище. На комфортність має вплив: безпосереднє оточення особистості (однокласники, педагоги, адміністрація, друзі і т. д.), атмосфера навчального закладу, міжособистісні відносини і контакти з іншими людьми.

Існують і інші погляди на комфортність у навчальному процесі. Зокрема виділено три складові комфортності навчального середовища, до яких було віднесено: психологічну, інтелектуальну і фізичну [5]. Психологічну комфортність утворює позитивний емоційний стан як студента, так

і викладача; доброзичливі відносини між студентами та викладачем. Інтелектуальна комфортність залежить від задоволеності своєю розумовою діяльністю, можливостями задоволення пізнавальних потреб. Фізична комфортність визначається співвідношенням фізичних можливостей студента до умов освітнього середовища.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проведений аналіз літературних джерел, присвячених проблематиці комфорту та комфортності, дає змогу розглянути комфортність на заняттях з фізичного виховання. У загальному вигляді під комфортністю можна розуміти стан людини під час заняття з фізичного виховання, яка себе почуває зручно, ненапружено, затишно. Цей стан, на нашу думку, має безпосередній зв'язок із мотиваційною сферою студента. Адже коли студенту комфортно на занятті, у нього виникатиме бажання постійно відвідувати заняття, краще займатися фізичними вправами. Як ми бачимо з попередніх визначень, комфортність залежить від низки різних чинників. Проте, розглядаючи комфортність на заняттях з фізичного виховання, можемо виділити найбільш важливі чинники.

До найбільш важливих чинників комфортності відносимо стан матеріально-технічної бази, наявність сучасного багатофункціонального обладнання та інвентарю. Спортивні комплекси, ігрові зали, стадіони з біговими доріжками та легкоатлетичним ядром, басейни, тренажерні зали з відповідним технічним та тренажерним обладнанням, різноманітні ігрові майданчики, тенісні корти тощо дозволяють студентам усебічно розвивати фізичні якості, покращувати технічну майстерність, удосконалюватись в обраних видах спорту, збільшувати рухову активність. До якості матеріально-технічної бази важливо додати і стан навчально-допоміжних приміщень та дотримання санітарно-гігієнічних норм і вимог техніки безпеки на заняттях. Так, наявність гардеробу, роздягалень, душових з теплою водою, кімнат особистої гігієни та дотримання у них належного порядку значною мірою доповнює якість занять фізичним вихованням.

До іншого важливого чинника комфортності відносимо особистість тренера-викладача. Досить часто виникають випадки, коли зниження бажання займатись фізичними вправами студенти пов'язують із непрофесійними діями викладача, його особистісними характеристиками тощо. І навпаки від дій викладача значною мірою залежить ефективність проведення заняття. Розглядаючи викладача фізичного виховання з точки зору комфортності студентів на заняттях, можна виділити такі показники, як статеві характеристики викладача, його зовнішній вигляд, стан здоров'я,

тілобудова, манера спілкуватись, уміння на власному прикладі показувати вправи, технічна майстерність, знання предмета тощо.

Також до основних чинників комфортності можуть увійти взаємовідносини у групі студентів. Однорідність групи як за статевими ознаками, так і за рівнем фізичних можливостей, техніко-тактичною майстерністю стають передумовами бажання активно займатись фізичними вправами. Поява конфліктних ситуацій, приниження та образи з боку одногрупників, глузування з відстаючих часто стають причинами погіршення відвідуваності студентами занять, зниження бажання займатися фізичними вправами.

Досить часто, здебільшого у жіночої статі, причиною пропусків занять з фізичного виховання, стає відсутність якісної та зручної спортивної форми чи взуття. Тому наявність зручного гарного спортивного взуття та одягу може розглядатись як чинник комфортності на заняттях з фізичного виховання.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Загалом усі зазначені чинники мають вплив на комфортність на занятті з фізичного виховання, проте невідома їх вага та значимість. Від чого більше залежить комфорт студента на занятті з фізичного виховання: від особистості викладача, умов заняття, взаємовідносин у групі чи наявності зручного спортивного одягу; і яким чином зазначені чинники комфортності відображаються на ефективності проведення заняття. Саме на вирішення цих завдань і будуть спрямовані зусилля в подальших наших наукових дослідженнях.

Висновки:

1. Комфортність відіграє важливу роль у життєдіяльності людини, зокрема і навчальній діяльності.
2. Теоретичний аналіз літературних джерел дозволив виділити основні чинники, які впливають на комфортність на заняттях з фізичного виховання, а саме: стан матеріально-технічного забезпечення навчального процесу, наявність сучасного спортивного обладнання та інвентарю; особистісні характеристики викладача; взаємовідносини між студентами у групі, спортивна форма та взуття.

Список використаної літератури

1. Ларисова И. А. Педагогически комфортная среда как средство формирования творческой самореализации подростков во внеурочной деятельности // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 12 (часть 3). – С. 493–497.

2. Мосаев Ю. В. Социальное самопочтуття та социальный комфорт / Ю. В. Мосаев // Социальные технологии: Актуальные проблемы теории та практики : сборник научных работ. – Запорожжя : КПУ, 2009. – Вып. 43. – С. 109–116.
3. Толковый словарь психиатрических терминов EdwART 2009 / [авт. И. В. Крук, В. М. Блейхер] – Воронеж : НПО “Модэк”, 1995. – 441 с.
4. Шанский Н. М. Краткий этимологический словарь русского языка : пособие для учителя / Н. М. Шанский, В. В. Иванов, Т. В. Шанская ; под ред. С. Г. Бархударова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Просвещение, 1971. – 544 с.
5. <https://festival.1september.ru/articles/570029/>

Рецензент – доктор педагогических наук, профессор Гомонюк О. М.

Статья надійшла до редакції 14.07.2015

Солтык А. А., Химич В. Л. Проблема комфортности на занятиях с физического воспитания в высших учебных заведениях

В статье проанализировано литературу, посвященную проблеме комфорта в современной жизни человека. Отмечается, что комфорт играет важную роль в разных сферах жизнедеятельности, в частности и в педагогической деятельности. Проведённый анализ позволил определить понятие комфортности на занятиях с физического воспитания, под которым мы понимаем в общем виде состояние студента, который чувствует себя удобно, уютно, ненапряженно.

Ключевые слова: *комфортность, комфорт, физическое воспитание.*

Soltyk O. O., Khimich V. L. The Creation of Comfortable Conditions at the Gym Classes in Higher Educational Establishments

The creation of comfortable conditions, the improvement of comfort at the gym classes is one of prospective areas of physical education reformation in higher educational establishments. The author analyzes references that highlight the issue of comfort in modern life. It has been stated that comfort plays important role in various spheres of life, namely the pedagogical activity. The conducted analysis enabled to define the concept of comfort at the gym classes – basically, student's conditions under which he feels himself comfortably, cozily, relaxed.

The theoretic analysis of references enabled to reveal the most important factors predetermining comfort at the gym classes in higher educational establishments. Basic factors include: material and technical support, sports equipment, the personality of the teacher, interrelations between students within a group, the availability of sports uniform.

Each of the above-mentioned factors has its characteristics that influence of comfort. For instance, material and technical support depends on the availability of multifunctional sports buildings and additional premises, modern gym apparatus, sports equipment in the higher educational establishment. The personality of the teacher is characterized by a complex of various characteristics: morpho-functional data, build, sex and age, level of professional knowledge and skills, technical-tactical skills, etc. Interrelations between students within a group are characterized by: similarity in terms of physical ability, matching psychology, available conflict situations, etc. Comfort in physical education also depends on the availability and quality of sports footwear and uniform.

Each of these characteristics creates comfort for students in the class, influences on motivation and will to do physical exercises which, in its turn, predetermines the effectiveness of physical education. At the same time, the value of the given factors in creation of comfort at the gym classes, the characteristics of comfort factors influence on student's motivation, peculiarities of comfort characteristics by sex distinction still remain unknown. New knowledge about comfort and its consideration in educational process shall promote the improvement of physical education in educational establishments, which calls for further scientific researches.

Keywords: *comfort, physical education.*