

## Технологія підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами

*Роботу виконано на кафедрі здоров'я та фізичної культури ВНУ ім. Лесі Українки*

У статті визначено технологію підготовки студентів вищих навчальних закладів до самостійних занять фізичними вправами; науково обґрунтовано необхідність розробки та підготовки концепції та програми стимулювання зацікавленості молоді у веденні здорового способу життя, які б передбачали взаємозв'язок усіх компонентів навчального процесу в умовах дотримання визначеної мети, завдань, принципів, методів, засобів, форм та етапів навчання.

**Ключові слова:** студенти, вищі навчальні заклади, фізичне виховання, спорт, підготовка, здоров'я, здоровий спосіб життя, навчально-тренувальна діяльність.

**Повар О. В. Технологія підготовки студентів к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.** В статье определена технология подготовки студентов высших учебных заведений к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; научно обоснована необходимость разработки и подготовки концепции и программы стимулирования заинтересованности молодежи в ведении здорового способа жизни, которые бы предусматривали взаимосвязь всех компонентов учебного процесса в условиях соблюдения определённой цели, заданий, принципов, методов, средств, форм и этапов учёбы.

**Ключевые слова:** студенты, высшие учебные заведения, физическое воспитание, спорт, подготовка, здоровье, здоровый образ жизни, учебно-тренировочная деятельность.

**Povar O. V. Technology of Preparation of Students to Independent Engaged in Physical Exercises.** In the article certainly technology of preparation of students of higher educational establishments to independent engaged in physical exercises; scientifically grounded necessity of development and preparation of conception and program of stimulation of the personal interest of young people for slave healthy method lives, which would foresee intercommunication of all of the tools of educational process in the conditions of observance of certain goal, tasks, principles, methods, facilities, forms but the stages of studies.

**Key words:** students, higher educational establishments. physical education, sport, preparation, health, healthy way of life, educational-training activity.

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Обов'язкові заняття з фізичного виховання не завжди спроможні поповнити дефіцит рухової активності студентів, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на фоні хронічної втоми. Розв'язанню цього завдання сприяють самостійні заняття студентів фізичними вправами протягом тижня. Самостійні заняття фізичною культурою та спортом допомагають ліквідувати недоліки їх рухової діяльності, сприяють більш активному засвоєнню навчальної програми та складанню контрольних нормативів. Ці заняття дають можливість оволодіти низкою нових рухових умінь і навичок, які не передбачені програмою з фізичного виховання, розширити діапазон рухових дій, підвищити спортивну майстерність.

**Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.** Зазначимо, що питання технології підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами розглянуто в роботах В. Арєф'єва, Боляха Євгеніуша, О. Бубєла, Л. Волокова, Л. Волкова, Г. Іванова, В. Щербини та ін. [1; 2; 3]. Питання формування потреб фізичного вдосконалення в студентів вищих педагогічних навчальних закладів досліджено в дисертаційних роботах, зокрема С. Бубка й О. Куц [4; 5]. При цьому аналіз літературних джерел і дисертаційних досліджень свідчить про те, що проблема технології підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами не була предметом спеціального вивчення. Її актуальність, недостатня розробка, вимоги практики й обумовили вибір теми дослідження.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність технології підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами.

**Організація та методи досліджень.** Для розв'язання поставлених завдань ми використовували методи отримання ретроспективної інформації, теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Характерною рисою сучасної епохи є наявні в ній складні політичні, соціально-економічні,

екологічні та інші проблеми, які негативно впливають на здоров'я людини. До причин негативного впливу на фізичний стан учені відносять гіподинамію (недостатню рухливість), надлишкову вагу, шкідливі звички (паління, уживання алкогольних напоїв), нерациональний режим роботи й відпочинку та ін. У багатьох дослідженнях називають ті основні фактори, які сприяють збереженню здоров'я людини: особиста гігієна, фізична підготовка, рухова активність, стиль життя (праця, помешкання, харчування й ін.), медицина (якість лікування, профілактика хвороб). Із них деякі потребують великих матеріальних витрат. Тому раціональний шлях вирішення проблеми полягає в приведенні в дію механізмів актуалізації активності людини, спрямованої на оздоровлення організму засобами фізичної культури. У зв'язку з цим стає актуальною проблема підготовки студентів до самостійних занять фізичною культурою.

Основою для вирішення поставленого завдання є Закон України "Про фізичну культуру і спорт", Державна програма розвитку фізичної культури, "Концепція фізичного виховання в системі освіти України", затверджена Колегією Міністерства освіти України, та Національна доктрина розвитку освіти, яка є основним керівним документом для практичної діяльності всіх організацій, структур і осіб, котрі організують та здійснюють процес фізичного виховання. У ній визначено, що пріоритетне завдання системи освіти – це виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я й здоров'я оточуючих як найвищої індивідуальної та суспільної цінності.

Державні документи про фізичну культуру в системі освіти, наукові дослідження з цих питань створюють основу для принципово нових підходів до фізичного виховання молоді. Однак традиційні форми фізкультурно-оздоровчої й спортивно-масової роботи не забезпечують розв'язання поставлених завдань, оскільки викладання фізичної культури у вищих навчальних закладах орієнтоване, насамперед, на навчання студентів рухливих умінь і навичок на заняттях, а не на стимулювання студентів до самостійних занять, що давало б їм у разі потреби змогу забезпечувати свою працездатність, саморегуляцію, удосконалювати творчу самореалізацію, емоційно-вольову стійкість.

За цих умов доцільно використовувати такі підходи, засоби впливу на студентів, котрі б відповідали гуманістичному принципу – "спонукати", а не "примувати", підвищували інтерес до діяльності, на яку їх орієнтує педагог, забезпечували перебудову мотиваційної сфери студентів, формувати позитивну спрямованість на самостійну оздоровчу діяльність, що значною мірою залежить від умінь педагога готувати студентів до самостійних занять фізичною культурою.

Організація самостійних занять студентів передбачає підвищення рівня теоретичних знань щодо фізичної культури й спорту; підготовку до виконання нормативів із програми фізичного виховання, професійну підготовленість, удосконалення рухових умінь та навичок, що були засвоєні на обов'язкових заняттях. Під час проведення самостійних занять підвищується не тільки рівень фізичної підготовленості студентів, але й розвиваються такі моральні якості, як працьовитість і самодисциплінованість тощо. До основних форм самостійних занять відносять ранкову гігієнічну гімнастику; фізичні вправи протягом дня; самостійні заняття фізичними вправами в місцях проживання студентів.

Дотримуючись поступовості у формуванні вмінь самостійно займатися фізичними вправами, педагог повинен звернути увагу на низку моментів:

1. Пропонувати вправи для самостійного виконання можна лише після того, як вони засвоєні на занятті в присутності педагога [5]. До свідомості студентів потрібно довести, що досягти помітних результатів вони можуть лише за умови тривалих і наполегливих тренувань. Підтримати інтерес до виконання вправ допоможе постановка проміжних завдань. Важливо поступово за допомогою різноманітних стимулюючих прийомів переводити студентів з орієнтації на результат до орієнтації на процес діяльності, прищеплювати їм потребу займатися не тільки задля досягнення конкретної мети, а й для задоволення.

2. Щоб самостійно виконувати вправи з метою вдосконалення або розвитку фізичних якостей, студент повинен уміти контролювати власні дії та оцінювати правильність їх виконання. Як навчити цього студентів? На занятті широко використовуйте прийоми самоконтролю. Не поспішайте самі оцінити правильність виконання, – доцільно залучати до цього студентів, використовувати предметні орієнтири, орієнтири-стимули. Далі необхідно привчити студентів до оцінювання виконання вправ товаришами, указуючи на помилки. Так закладаються основи вмінь оцінювати й контролювати дії як у тих, хто виконує, так і в тих, хто оцінює.

Корисно запропонувати студентам на основі аналізу та порівняння власних м'язових відчуттів визначити різницю в ефективності впливу конкретної фізичної вправи (під час зміни варіантів її виконання). Наприклад, згинання й розгинання рук в упорі лежачи за постановки рук у різних

спробах на різну відстань, із різним положенням кисті, із розміщенням ніг на різну висоту, різним кутом згинання в кулькових суглобах.

На конкретних прикладах покажіть студентам, що порушення ними вимог до техніки вправи фактично анулює ефект її виконання. Потрібно навчити всіх студентів оцінювати результати своєї самостійної роботи шляхом зіставлення досягнутого результату й запропонованого завдання. Низька оцінка діяльності повинна націлити студента та педагога на пошук причин невдачі й унесення коректив у подальшу роботу.

3. Центральним моментом навчання самостійно займатися фізичними вправами слід уважати набуття вмінь і навичок в організації та методиці самостійної діяльності. Для цього студентів залучають до раціонального розміщення приладів, роздавання та збору інвентарю й т. д. У процесі заняття педагог коментує доцільність запропонованого порядку виконання вправ, способів організації студентів. Далі вони залучаються до самостійного добору вправ. Уже з перших занять педагоги дають кожному завдання: підібрати оптимальну для себе вагу обтяження для силової підготовки. Час від часу ці завдання повторюються, виходячи з нового рівня розвитку сили студента. Далі студенти визначають оптимальну кількість повторень вправи, темп рухів, довжину відрізків, тривалість виконання завдань.

4. На початку кожного навчального року перевіряється вміння студентів визначати й оцінювати показники пульсу, а також інших прийомів самоконтролю. Самоконтроль – це систематичні самостійні спостереження за зміною стану свого здоров'я, фізичного розвитку та функціональної готовності організму в процесі занять фізичними вправами. Дані самоконтролю використовуються студентами й педагогом із метою регулювання тренувальних навантажень, а також об'єктивного оцінювання змін фізичного розвитку студента.

Дані самоконтролю поділяються на суб'єктивні (самопочуття, сон, апетит, працездатність, бажання займатися фізичними вправами, болі та ін.) й об'єктивні (зміст тренування, вага, ріст, ЖЄЛ, динамометрія, ЧСС тощо). Студенти можуть вести щоденник самоконтролю. Різні варіанти таких щоденників наводяться в навчально-методичній літературі й періодичній пресі. Дані самоконтролю дають змогу оцінити ефективність самостійної роботи та, за необхідності, внести в неї відповідні корективи.

Основними механізмами педагогічного керівництва процесом підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами є:

1) розуміння студентами необхідності систематичних занять фізичними вправами. Наскрізна лінія педагогічного керівництва при цьому полягає в спонуканні студентів до рекреативної фізичної культури;

2) рефлексивний самоаналіз студентом показників фізичного стану, потенційних можливостей для досягнення найкращого результату. У навчально-виховному процесі увагу акцентують на розвитку інтересу студентів до своєї особистості, концентрації на самоаналізі й особливостях самооцінки;

3) подолання психологічних перешкод засобами творчої діяльності. Урахування цього механізму полягає у створенні атмосфери творчої співпраці, стимулюванні викладачем узаємодітримки.

Розроблена модель характеризується наявністю зворотного зв'язку від викладача до особистості студента, який функціонує за допомогою передбаченої діагностики. Остання виявляє динаміку та рівень розвитку провідних функціональних систем і фізичних якостей організму, готовність до самовиховання, адекватність самооцінок і їх трансформацію в процесі педагогічного впливу.

Основним фактором моделі є показники успішності процесу формування в студентів потреби у фізичному вдосконаленні, а саме наявність позитивної динаміки в оцінці рівня розвитку функціональних систем і фізичних якостей організму студентської молоді.

Проблема формування й розвитку інтересу до самостійного виконання фізичних вправ досить складна. Неможливо виділити окремий мотив або сформувати його незалежно від інших. Залучення якомога більшої кількості потреб підвищує загальний рівень мотивації діяльності. Мотивація навчально-пізнавальної діяльності студентів – складне структурне утворення, що має таке значення:

1) виступає фактором формування й розвитку особистості;

2) здійснює загальний стимулюючий вплив на процес мислення, стає джерелом інтелектуальної активності;

3) мобілізує творчі сили на пошук і рішення пізнавальних завдань, позитивно впливає на якість знань, їх глибину та систематизацію, прагнення до самостійної роботи;

4) має діагностичне значення, слугує показником розвитку багатьох важливих якостей особистості: цілеспрямованості, усвідомленості, широти та стійкості пізнавальних інтересів.

Розвиток і трансформація мотивів навчальної діяльності студентів обумовлюється всією системою навчально-виховної роботи вищої школи. Проблему розумової активності студентів у процесі навчання провідні психологи й педагоги досліджують із погляду суспільної та особистої значимості. Виникненню зацікавленості до занять фізичними вправами також сприяють емоційне проведення всіх форм занять у вищій школі, оснащення й естетичне оформлення матеріально-спортивної бази, максимальна активізація діяльності студентів за рахунок використання в навчальному процесі нетрадиційних форм організації занять: проведення ділових та рольових ігор, вирішення проблемних ситуацій, виконання творчих самостійних робіт. У процесі активної взаємодії відбувається перебудова мотиваційної структури окремих студентів.

Установлено, що найпоширенішими засобами стимулювання інтересу до активності студентів у процесі фізичного виховання є різні форми заохочень. Вони полягають у позитивній оцінці навчальної діяльності та поведінки студентів і спрямовані на те, щоб викликати в усіх бажання до подальших досягнень, активності та зацікавленості у вивченні предмета. Виховання інтересу залежить також від атмосфери, яка склалася в колективі викладачів вищого навчального закладу. Створювати таку атмосферу зобов'язані керівники ВНЗ і факультетів. Особистий приклад викладача кожного фаху, передусім, відіграє вирішальну роль.

Система позанавчальних заходів із фізичного виховання та спорту студентської молоді відіграє важливу роль у формуванні інтересу до самостійних занять фізичними вправами. На фізкультурних заходах доцільно проводити змагання за програмою вузівської спартакіади. Програма спартакіади повинна передбачати найбільш видовищні змагання, які відрізняються високим рівнем спортивної боротьби, простотою й доступністю в оцінці результатів та великим інтересом для студентської молоді. Найпоширенішими ігровими видами у вузівській спартакіаді є міні-футбол, настільний теніс, волейбол, баскетбол.

Перспективне планування самостійних занять здійснюється студентами під керівництвом викладача з метою визначення послідовності розв'язання завдань оволодіння технікою різноманітних фізичних вправ і підвищення рівня функціональної підготовленості студентів. Документи планування розробляють на підставі програми з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів. Перспективне планування самостійних занять доцільно розробляти на весь період навчання, тобто на п'ять років. Залежно від стану здоров'я, медичної групи, вихідного рівня фізичної й спортивно-технічної підготовленості студенти планують досягнення результатів у процесі навчання.

Планування самостійних занять фізичними вправами спрямовано на досягнення єдиної мети, що полягає в зміцненні здоров'я, підтримці високого рівня фізичної та розумової працездатності. Під час планування й проведення багаторічних занять за основу необхідно брати річний тренувальний цикл. Студентам у плануванні й проведенні самостійних занять необхідно враховувати, що в період підготовки та складання іспитів їх інтенсивність й обсяг доцільно дещо зменшувати.

Багаторічне перспективне планування повинно передбачати збільшення обсягу, інтенсивності та загального тренувального навантаження порівняно з минулим навчальним роком. Розробку й корекцію планів перспективного та річного, а також на період, етап і мікроцикл тренувальних занять необхідно здійснювати з урахуванням індивідуальних особливостей студентів та динаміки показників стану здоров'я, фізичної й спортивної підготовленості. Індивідуальні комплекси фізичних вправ, підібрані для виконання в домашніх умовах, повинні викликати в студентів особистий інтерес і позитивні емоції, комплексно впливати на рухові функції. Суттєвим та дієвим каналом зв'язку самостійної роботи й роботи на практичних заняттях із фізичного виховання, що допомагає об'єднати їх у єдиний навчально-виховний процес, є перевірка виконаних запланованих тренувальних завдань. Вона можлива лише за умови планування й обліку певних результатів, до яких прагнуть студент і викладач у спільній праці.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** В основі технології підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами лежить узаємозв'язок усіх компонентів навчального процесу за дотримання визначеної мети, завдань, принципів, методів, засобів, форм та етапів навчання. Технологія підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами передбачає ієрархічну

послідовність основних етапів: виховання позитивного ставлення й інтересу студентів до занять фізичними вправами, формування системи науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для самостійних занять фізичними вправами, формування відповідних умінь і навичок, залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами. Основними механізмами педагогічного керівництва процесом підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами є розуміння студентами необхідності систематичних занять фізичними вправами; рефлексивний самоаналіз студентом показників фізичного стану, потенційних можливостей для досягнення найкращого результату; подолання психологічних перешкод засобами творчої діяльності.

#### *Література*

1. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання / [В. Г. Ареф'єв, Євгеніуш Болях, О. Ю. Бубела та ін.]; Держ. ком. України з питань фіз. культури і спорту; Укр. Акад. наук; Львів. держ. ін-т фіз. культури / О. М. Вацеба (голов. ред.). – Л.: [б. в.], 2005. – 296 с. – Текст укр. та пол. мовами. – Бібліогр.: в кінці ст.
2. Іванова Г. Є. Валеологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи серед студентів у вищих технічних закладах освіти: навч. посіб. / Г. Є. Іванова; Волин. держ. техн. ун-т. – Луцьк: [б. в.], 1999. – 80 с.
3. Щербина В. Г. Композиційні вправи як засіб управління розвитком творчих здібностей студентів художньо-графічного факультету: навч.-метод. посіб. / В. Г. Щербина; Криворізький держ. пед. ін-т. – Кривий Ріг: [б. в.], 1998. – 90 с.: ілюстр.
4. Бубка С. Н. Формування індивідуальних здібностей студентів у процесі фізичного виховання: автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.07 / С. Н. Бубка; Ін-т проблем виховання АПН України. – К., 2001. – 18 с.
5. Куц А. С. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, проживающими в условиях повышенной радиоактивности: дис.... д-ра пед. наук: 13.00.02 / А. С. Куц; Винницкий гос. пед. ин-т. – Киев, 1997. – 400 с.

Адреса для листування:  
43 000, Луцьк, просп. Волі, 13.

Статтю подано до редколегії  
12.01.2010 р.