

Д. В. ПОНТКОВСЬКИЙ

Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова

ФІЗИЧНЕ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТІВ В ПОЗААУДИТОРНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті висвітлено педагогічні умови ефективного формування умінь самовдосконалення студентів університету в позааудиторній діяльності з фізичного виховання. Формування вмінь самовдосконалення студентів університету в позааудиторній діяльності з фізичного виховання успішно відбувається на аксіологічних основах, а саме: ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту.

Ключові слова: фізичне виховання, аксіологічні основи, мотиваційна сфера, ціннісне ставлення, формування вмінь самовдосконалення, позааудиторна діяльність.

Постановка проблеми, її зв'язок з важливими завданнями. У сучасних умовах актуалізується потреба суспільства у формуванні вмінь самовдосконалення особистості у самостійній діяльності з фізичного виховання. Ці актуальні проблеми суспільства знайшли відображення у державних документах: Державній національній програмі „Освіта” (Україна ХХІ століття), Національній доктрині розвитку освіти, Законах України „Про освіту”, „Про вищу освіту”, Концепції національної системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді України та ін.

Невирішені раніше частини загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття обумовлені цілою сукупністю факторів: екологічним (наслідки чорнобильської катастрофи, масштабні техногенні впливи), економічним (зниження рівня життя громадян України внаслідок соціально-економічної кризи), соціальним (поява у суспільстві нових соціальних еталонів, стандартів, потреб, пріоритетів і цінностей). Немаловажну роль відіграє і зниження можливостей держави в оздоровленні громадян: скорочення рекреаційних, культурних, медичних програм. За цих умов центр тяжіння державної політики зміщується на питання профілактики, самовдосконалення особистості, що викликає зміни у педагогічній системі вищої школи.

Аналіз діючих у вищих педагогічних навчальних закладах навчальних планів та програми з фізичного виховання доводить, що зростання об'єктивної потреби суспільства у формуванні фізично активного покоління майбутніх інженерної служби знайшло у них своє відображення. У базову навчальну програму для вищих навчальних закладів освіти України III та IV рівнів акредитації включено складний комплекс завдань щодо сприяння різнобічному розвитку майбутніх фахівців.

Як показує світовий досвід, основним фактором орієнтації суспільства та окремих громадян на активний спосіб життя є формування відповідних аксіологічних основ, актуалізація окремих ціннісних складових. Успіх будь-якої програми (оздоровчої, виховної, розвиваючої) буде досягнуто лише тоді, коли зовнішні стимули перейдуть у внутрішню мотивацію, коли у студентів будуть сформовані вміння самовдосконалення у процесі самостійної діяльності.

Аналіз досліджень і публікацій дав можливість констатувати, що проблема самовдосконалення особистості з фізичного виховання молоді привертала увагу багатьох науковців і практиків. До окремих аспектів її зверталися: М. Боришевський, Л. Волков (про значущість фізичної культури як складової загальної культури особистості), К. Абульханова-Славська, І. Бех, О. Дубогай, Б. Кобзар, В. Семиченко та ін. (про структуру та співвідношення об'єктивних і суб'єктивних чинників людської активності, мотиваційні основи самовдосконалення особистості в позанавчальній діяльності), В. Ареф'єв, М. Віленський, М. Зубалій, В. Сафін, Б. Шиян та ін. (про фізичне виховання молоді).

Здійснений нами теоретичний аналіз свідчить, що проблема формування вмінь самовдосконалення студентів технічного університету в самостійній позааудиторній діяльності з фізичного виховання як значущих компонентів життєдіяльності у структурі професійної підготовки розроблена явно недостатньо.

Метою статті є висвітлення педагогічних умов формування умінь самовдосконалення у позааудиторній діяльності з фізичного виховання та ціннісного ставлення до фізичної культури у процесі професійної підготовки студентів технічного університету.

Виклад основного матеріалу. Витоки актуальності проблеми формування вмінь самовдосконалення студентів університету в позааудиторній діяльності з фізичного виховання на основі загальнолюдських цінностей у педагогічному процесі полягають насамперед у поєднанні суто педагогічних поглядів і завдань з психологічними (теорія особистісного розвитку) і філософськими (теорія цінностей) підходами. Ставлення студентів до фізичної культури є складним полімотивованим утворенням, що містить як загальне визнання цінності фізичної культури у життєдіяльності людини, так і ставлення до відповідного навчального предмету. Характер сформованості вмінь самовдосконалення студентів та ціннісного ставлення їх до фізичної культури залежить від соціально-педагогічних умов позааудиторної діяльності з фізичного виховання..

Для нашого дослідження методологічно важливою є думка М. Й. Боришевського щодо змісту духовних цінностей. Учений відносить до складу духовних цінностей моральні, громадянські, світоглядні, екологічні, естетичні, інтелектуальні і *валеологічні* цінності: З його точки зору, валеологічні цінності виявляються у серйозному, відповідальному ставленні особистості до свого фізичного і психічного здоров'я. Людина - найвище творіння природи і суспільства, її фізичні і психічні можливості майже безмежні. Однак, сповна реалізувати ці можливості під силу лише тим, хто привчає себе до здорового способу життя, хто надає належного значення фізичній культурі і спорту, хто, зрештою, усвідомлює, що турбота про здоров'я це не тільки його особиста справа, а й вияв відповідальності перед суспільством, державою.

Автор вважає, що валеологічні цінності мають тісний зв'язок з усіма іншими духовними цінностями. Як він стверджує, неважко переконатися в тому, що дуже часто високою валеологічною культурою відзначаються люди, в котрих чітко визначені життєві плани, реалізація яких вимагає значного фізичного і психічного напруження, волі, наполегливого додання у собі певних вад, постійного фізичного і духовного самовдосконалення. Аксиологічна вагомість охарактеризованих груп цінностей зростає в міру посилення їх взаємозв'язку в єдиній системі духовності, яка й визначає сутність особистості взагалі та її громадянську сутність зокрема [1, 25].

Отже, звернення до проблеми формування вмінь самовдосконалення студентів в позааудиторній діяльності з фізичного виховання на основі ціннісного ставлення їх до фізичної культури не є частковим аспектом організації навчального процесу в університеті. Це важливий напрям виховної роботи щодо оптимізації структури вдосконалення студентів з фізичної культури як результату фізичного виховання майбутніх фахівців на основі ціннісних орієнтацій.

Ціннісно-мотиваційну сферу студентів розкривають О. О. Реан, Т. В. Андрєєва, Н. М. Карєєва, М. Л. Москвічова [5].

Дослідники проблем фізичного виховання відмічають, що сьогодні в теорії і практиці фізичного виховання має прояв ряд суперечностей: між соціальним замовленням на формування та розвиток фізичної культури громадян України і недосконалістю теоретико-методичної бази її забезпечення; між потребою у підвищенні ефективності функціонування системи фізичного виховання в Україні і недосконалістю її окремих елементів [6]. На наш погляд, цей перелік можна продовжити. Серед суперечностей сьогодення можна назвати також: зростання необхідності в оздоровчих заходах у зв'язку зі станом гіподинамії багатьох верств населення і водночас зниження можливостей щодо їх проведення внаслідок економічних негараздів та зниження реальної мотивації занять

фізичною культурою; згорання національних програм підтримки масового спорту та фізичної культури і згасання інтересу у населення не лише до спортивних заходів, а й взагалі до активного відпочинку; поширення серед молоді малорухомих видів занять (комп'ютер, телебачення), що збігається зі змінами в режимах харчування і девальвацією ідеалів фізичної активності, духовного наповнення.

Як підкреслює Б. М. Шиян, „існує значний розрив між теорією фізичного виховання і методикою, дослідження якої обмежується переважно вивченням впливу занять фізичними вправами на біологічні функції організму, а проблемам створення дидактичних основ фізичного виховання і спорту приділяється значно менше уваги.” [7, с. 16].

Ми поділяємо думку Б. М. Шияна, котрий вважає, що вихід із сучасної кризи фізичної культури повинен ґрунтуватись на наукових концептуальних положеннях, які є основою процесу створення національної системи фізичного виховання. Її основними є зазначені нижче положення. Фізична культура, що є певною цінністю для кожного конкретного студента і забезпечує його соціалізацію на основі оволодіння специфічним змістом фізичної освіти як частини загальної культури нації, в якій моделюються і віддзеркалюються людські взаємини, є засобом формування особистості, її свідомості і культури, розвитку психічних процесів, які керують емоційною та руховою сферами людини і вдосконалюють їх.

Національна система фізичного виховання базується на перевіреному історичному досвіді спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої, інноваційної діяльності, спрямованої на розвиток фізичних можливостей особистості, які реалізуються на всіх етапах довічної фізкультурної освіти людини. Використання у процесі фізичного виховання специфічних засобів, методів і форм створює сприятливі умови для інтелектуального, морального, естетичного та інших напрямів самовдосконалення особистості, формуванню вмінь „цілеспрямовано використовувати цю діяльність для власного духовного та фізичного вдосконалення, зміцнення та збереження здоров'я, задоволення потреб у підготовці до активної творчої життєдіяльності” [7, с. 16-18].

Вирішення складних завдань формування вмінь самовдосконалення студентів технічного університету в позааудиторній діяльності з фізичного виховання не може бути вирішено лише за рахунок (навіть найвищого) професіоналізму викладача, який є фактично носієм цінностей фізичної культури, сприяє формуванню у студентів ціннісного ставлення до фізичної культури, спонукає та організує їх фізичну активність, особливо у позакласній роботі (спортивні змагання, відвідування спортивних секцій, туристичні походи, спортивні ігри у вільний час).

Особливу проблему складає формування механізмів, що забезпечують пролонговану активність студентів у фізичному вихованні, самовихованні, самовдосконаленні. Серед таких механізмів основне місце займає формування ціннісного ставлення студентів до фізичної культури як важливої складової загальної культури особистості, засобу особистісного розвитку, і, виходячи з цього, підвищення позитивного ставлення до відповідного навчального предмету, його впливу на процеси особистісного розвитку і професійного становлення, оскільки „не можна змусити людину берегти та зміцнювати своє здоров'я - потрібно створити умови, щоб вона сама захотіла про них дбати” [3, с. 198].

Найважливішими складовими формування і розвитку фізичної культури у персоніфікованій формі стають світогляд, система цінностей, потребово-мотиваційна сфера особистості, широта, глибина знань, здатність реалізовувати у професійній і особистій діяльності цінності фізичної культури. В основі різноманітних видів активності лежить діяльність, пов'язана з удосконаленням рухової функції, розвитком здатності керувати довільними рухами, продуктивно використовувати свій фізичний потенціал. Тому фізична культура виступає школою виховання активності, яка має прояв в інших видах діяльності – пізнавальної, професійної та іншої- перш за все як сфера рухової активності людини [4]. Ми вважаємо, що виховні можливості фізичної культури є значно

більшими, ніж суто рухова активність.

Згідно з базовою навчальною програмою для вищих закладів освіти України III і IV рівнів акредитації „Фізичне виховання” метою даної дисципліни у вищому закладі освіти є послідовне формування фізичної культури особистості фахівця певного рівня освіти.

Професійно-прикладна фізична підготовка забезпечує фізичну і психологічну готовність до виконання конкретної професійної діяльності. Відомо, що професійно важливі якості людини у процесі трудової діяльності певною мірою вдосконалюються самі собою. Але ефективність цього процесу значною мірою можна підвищити, якщо необхідні якості розвивати цілеспрямовано, використовуючи для цього засоби і методи фізичної підготовки у період перебування у вищому навчальному закладі. Крім того, слід сформуванню у студентів розуміння необхідності і навички виконання обумовлених особливостями їх професії фізичних вправ перед початком, у процесі і після трудового дня, що забезпечує плавне входження людини у робочий ритм і підтримку необхідної працездатності від час роботи, а після її закінчення - зняття фізичної втоми і емоційної напруги.

Зміст і методика проведення професійно-прикладної фізичної підготовки у технічному університеті повинні визначатись на основі результатів інженерно-технологічного аналізу професійної діяльності: робочих рухів (хроноциклографія), робочих операцій у часі (хронометрія), схеми розташування робочого місця, співвідношення фізичної і інтелектуальної праці і т.ін. На основі даних інженерно-психологічного і медико-біологічного аналізу конкретної професійної діяльності викладач фізичного виховання складає програму здійснення професійно-прикладної фізичної підготовки, підбирає комплекси фізичних вправ, що підвищують ефективність виробничого процесу шляхом спеціально спрямованих фізичних тренувань, котрі вдосконалюють найбільш цінні для даної професії якості.

Крім того, професійно-прикладна фізична підготовка покликана вирішувати завдання: розвивати, удосконалювати і зберігати фізичні якості і здібності, рухові уміння і навички, необхідні для успішного оволодіння професією і підвищення професійної кваліфікації, незважаючи на високі психічні навантаження (стреси), гіподинамію і гіпокінезію; визначати найбільш сприятливі режими праці і відпочинку впродовж робочого дня; активно сприяти профілактиці професійних захворювань, зниженню негативного впливу на організм несприятливих факторів виробничого середовища і праці [2, с. 191-192].

Важливим є не лише ознайомлення студентів з відповідними теоретичними знаннями, а й виховання в процесі практичної роботи з ними усвідомленої стійкої потреби у самостійних заняттях фізичними вправами, навички саморегуляції і самоконтролю, відповідального ставлення до свого здоров'я і здоров'я навколишніх, навички здорового способу життя. Методика проведення професійно-прикладної фізичної підготовки „повинна враховувати стать, вік, фізичний розвиток, ступінь підготовленості, вольові і психічні якості, тип вищої нервової системи, стан здоров'я” [2, с. 192].

Тому сьогодні актуальним завданням викладачів предмету „Фізичне виховання” у вищих навчальних закладах є формування вмінь самовдосконалення студентів в позааудиторній діяльності з фізичного виховання, ціннісного ставлення їх до фізичної культури і спорту, що охоплює весь спектр потенційних можливостей цих видів діяльності.

Це вимагає врахування у навчальному процесі таких напрямів впливу відповідного предмету на людину: особистісного (формування адекватної самооцінки, позитивної Я-концепції, розвиток гуманістичної спрямованості студента), професійного (оволодіння елементами професійної техніки), профілактичного (оволодіння прийомами і засобами попередження професійних захворювань), активізуючого (підвищення тону організму, працездатності), релаксуючого (засвоєння прийомів релаксації, подолання м'язових

бар'єрів), соціального (засвоєння навичок міжособистісної взаємодії, вмінь роботи в командах), тощо. А для цього треба, по-перше, мати уявлення про ті чинники, які на сьогодні визначають ставлення студентів до навчального предмету „Фізичне виховання”, по-друге, орієнтуватись у системі тих детермінант, що обумовлюють ставлення студентів до фізичної культури і спорту в їх особистісному, соціальному і професійному ракурсі, по-третє, визначити відповідний зміст і методичні прийоми, що сприяють формуванню вмінь самовдосконалення студентів в позааудиторній діяльності з фізичного виховання.

Висновки: 1. Потенціал основних освітніх парадигм (академічної, технологічної, особистісної і рефлексивної) дозволяє вирішити питання формування вмінь самовдосконалення студентів технічного університету в позааудиторній діяльності з фізичного виховання за умов коректного об'єднання їх позитивних надбань з врахуванням реальних можливостей навчально-виховного процесу та окремих осіб (викладачів і студентів).

2. Один з представлених у змісті вищої освіти й у структурі професійної підготовки навчальних предметів – „Фізичне виховання” на сьогодні не використовує повністю закладених в нього потенційних можливостей щодо особистісного і професійного розвитку майбутніх фахівців. Незважаючи на декларування відповідних позицій у базових освітніх документах, реальна ефективність фізичної підготовки залишається, за думкою багатьох дослідників, явно недостатньою.

3. Важливим шляхом підвищення результативності означеного процесу є формування у студентів технічного університету вмінь самовдосконалення в позааудиторній діяльності з фізичного виховання, формування їх ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту в їх особистісному, соціальному і професійному ракурсах. А це може бути можливим лише за умов врахування в навчально-виховному процесі відповідного методичного забезпечення основних напрямів впливу цього предмету на майбутнього фахівця: особистісного, професійного, профілактичного, активізуючого, релаксуючого, соціального тощо.

Література:

1. Боришевський М. Й. Духовні цінності як детермінанта громадянського виховання особистості / М. Й. Боришевський // Цінності освіти і виховання / за ред. О.В.Сухомлинської.- К., 1997.- С. 21-25.
2. Круковский Г. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов / Г. И. Круковский // Управление качеством профессиональной освіти. - Донецьк: ТОВ „Лебідь”, 2001.- С. 191-194.
3. Плющ О.М. Трансформація мотиваційної сфери кваліфікованих спортсменів у період професійного становлення: автореф. дис. ...канд. психол. наук.- 19.00.01 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України / О.М. Плющ. – К., 1999. – 20 с.
4. Раєвський Р. Т. Концепція національної системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді України / Р. Т. Раєвський, В. Г. Ареф'єв, М. Д. Зубалій [та ін.] // Початкова школа. – 1994. - № 8. – С. 50-54.
5. Реан А. А. О ценностно-мотивационной сфере студентов университетов / А. А. Реан, Т. В. Андреева, Н. Н. Кареева [та ін.] // Ананьевские чтения: тез. науч.-практ. конф. – СПб, 1999. – С. 72–76.
6. Шевченко Ф. А. Основы физического воспитания : учеб. пособ. / Ф. А. Шевченко, Ю. Перевощиков. – К. : Вища школа, 1984. – 184 с.
7. Шиян Б. М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних навчальних закладах : автореф. дис. ...докт. пед. наук : 13.00.04 / Ін-т педагогіки і психології профосвіти / Б. М. Шиян.– К., 1997.–50 с.

Надійшла до редколегії 21. 04.2010

Пионтковский Д. В. Физическое самосовершенствование студентов во внеаудиторной деятельности. В статье освещены педагогические условия эффективного

формирования умений самосовершенствования студентов университета во внеаудиторной деятельности по физическому воспитанию. Формирование умений самосовершенствования студентов университета в внеаудиторной деятельности по физическому воспитанию успешно происходит на аксиологических основах, а именно: ценностного отношения к физической культуре и спорту.

Ключевые слова: физическое воспитание, аксиологические основы, мотивационная сфера, ценностное отношение, формирование умений самосовершенствования, внеаудиторная деятельность.

Piontkovsky D. V. Physical self-perfection of students in extracurricular activity

The article deals with the pedagogical terms of the effective formation of abilities of self-perfection of students of university during extra-class activity in physical training. Formation of abilities of self-perfection of students of university during extra-class activity in physical training successfully takes place on the axiological bases, to be exact: it is valuable approach towards physical culture and sport.

Key words: physical training, the axiological bases, the sphere of motivation, valuable approach, formation of abilities of self-perfection, extra-class activity.