

## Роль самостійності в сучасних оздоровчих технологіях фізичного виховання студентів

Шумаков О.В., Оксьом П.М.

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

### Анотації:

Розглянуто нормативну базу з проблем фізичного виховання, фізичної культури та самостійної роботи студентів. Проведено аналіз науково-методичної та спеціальної літератури з проблеми дослідження. Висвітлено основні особливості та сучасні підходи до самостійної роботи в оздоровчих технологіях фізичного виховання студентів. Поняття «самостійна робота» розглядається як діяльність людини і як метод навчання. Метод навчання включає в себе самостійні заняття з фізичними вправами. При правильній організації вони можуть суттєво збільшити рухову активність студентів.

Шумаков О.В., Оксьом П.М. Роль самостійності в сучасних оздоровчих технологіях фізичного виховання студентів. Рассмотрена нормативная база по проблемам физического воспитания, физической культуры и самостоятельной работы студентов. Проведен анализ научно-методической и специальной литературы по проблеме исследования. Выделены основные особенности и современные подходы к самостоятельной работе в оздоровительных технологиях физического воспитания студентов. Понятие «самостоятельная работа» рассматривается как деятельность человека и как метод обучения. Метод обучения включает в себя самостоятельные занятия физическими упражнениями. При правильной организации они могут существенно увеличить двигательную активность студентов.

Shumakov O.V., Oksiom P.M. The role of self-dependence in modern health improvement technologies of physical students' education. A normative base is considered on the problems of physical education, physical culture and independent work of students. An analysis is conducted scientifically-methodical and special literature on issue of research. Basic features and modern going are selected near independent work in health technologies of physical education of students. A concept «Independent work» is examined as activity of man and as a teaching method. A teaching method plugs in itself independent employments by physical exercises. During correct organization they can substantially increase motive activity of students.

### Ключові слова:

фізичне виховання, студенти, самостійність, самостійна робота, оздоровчі технології.

физическое воспитание, студенты, самостоятельность, самостоятельная работа, оздоровительные технологии.

physical upbringing, students, self-dependence, independent work, health promoting technologies.

### Вступ.

Інтеграція України в світове співтовариство неможлива без реформування національної системи вищої освіти, спрямованої на розвиток особистості майбутнього спеціаліста, забезпечення високого рівня його здоров'я, фізичної підготовленості з метою працевлаштування та конкурентоспроможності в сучасних економічних умовах фахівця з вищою освітою. Національна доктрина розвитку освіти (2002), навчальна програма «Фізичне виховання» для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації (2003), Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (2004) передбачають добір засобів і методів за розсудом викладачів, створення умов для широкого вибору студентами засобів з фізичного виховання для навчання та участі в тих спортивних заходах, які відповідали б їх запитам, інтересам, стану здоров'я, фізичній і технічній підготовленості, спортивній кваліфікації.

З входженням системи освіти України до європейського освітнього простору та Болонської системи значно активізувались дослідницькі пошуки з проблеми самостійної роботи учнівської та студентської молоді в галузі фізичного виховання [9; 20].

Багато дослідників, що цікавилися особистістю студента, вивчали спортивні інтереси і проблеми мотивації фізичного самовдосконалення студентської молоді [3; 4; 25].

Психологічні основи фізичного самовдосконалення викладені в роботах [6; 10; 11].

Не дивлячись на різноманітність та багаточисельність досліджень соціально-психологічних і організаційно-педагогічних основ фізичного самовдосконалення студентської молоді [5;

20; 29; 36], вплив стимулів на мотивацію самостійної роботи студентів спеціально не досліджувались.

В останні десятиріччя питання виховання самостійності студентів ВНЗ засобами фізичного виховання є досить актуальним, але потрібно зазначити, що в силу різноманітних причин ця проблема вивчена недостатньо.

Робота виконана згідно плану НДР Сумського державного педагогічного університету ім. А.С.Макаренка.

### Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Метою роботи були: вивчення нормативної бази з проблем фізичного виховання, фізичної культури та самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів, а також аналіз та узагальнення спеціальної та науково-методичної літератури із зазначених вище питань.

Методами дослідження були: аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури.

### Результати дослідження.

Проблема самостійності та самостійної роботи на сьогоднішній день є досить актуальною і її вивченню присвячені роботи багатьох знаних фахівців та науковців. За твердженням П.І. Підкасистого, починаючи з глибокої давнини, філософи і вчені античного світу «глибоко і всебічне обґрунтовували значення добровільного, активного і самостійного оволодіння людиною знаннями». При цьому в своїх міркуваннях вони виходили із того, що розвиток мислення людини, навчання її діяльності може здійснюватися тільки в процесі самостійного виконання певних операцій, в процесі їх самостійної роботи [32].

Ці думки знайшли своє продовження у працях М. Мантєня, Т. Мора, Т. Компанелли та інших. Пізніше вони вдосконалювалися в педагогічній спадщині Я.А.

Коменського, І.Г. Песталоцці, А.І. Дістервега, К.Д. Ушинського та інших.

З давніх давен самостійність була притаманна українському народу й розглядалася як складова частина його духовності [8].

В останнє десятиріччя ХХ століття та на початку ХХІ століття увага до самостійної роботи учнівської та студентської молоді знову підвищилась, а на початку перебудови системи освіти в Україні, з прийняттям Закону України «Про освіту» та входженням системи освіти України до європейського освітнього простору та Болонської системи значно активізувались дослідницькі пошуки. Самостійна робота багатьма ученими і педагогами-практиками розглядається як одна із основних вирішальних умов підвищення якості навчання.

У «Великому тлумачному словнику сучасної української мови» під редакцією В.Т. Бусел «самостійність» визначено як «здатність діяти самостійно, без сторонньої допомоги або керівництва; здатність на незалежні дії, вчинки і т. ін.» [7].

В сучасній педагогічній літературі подаються різні визначення самостійної роботи. К.Д. Ушинський писав: «...наскільки потрібно в душі виховувати прагнення до діяльності, стільки ж потрібно виховувати і прагнення до самостійності або свободи: один розвиток без другого, ми бачимо, не може посуватися вперед». Важливою умовою ефективності розвитку особистості у всіх видах діяльності є її активність, здатність до свідомої трудової та соціальної діяльності, міра цілеспрямованого, планомірного перетворення навколишнього середовища й самої себе. Останній вид активності називають самовихованням.

Проблеми самостійності та самостійної роботи студентів в процесі фізичного виховання у вищих навчальних закладах розглядалися на різних науково-практичних конференціях, були предметом численних досліджень.

Окремі науковці [31; 35] самостійну роботу студентів розглядають в контексті їх самоосвіти та вважають її найвищою формою навчальної діяльності за критерієм саморегуляції, а також такою, що може бути диференційована залежно від джерела управління, характеру спонукань, тощо. Але у будь-якому випадку має включати формування стимулів і мотивів самовдосконалення, внутрішньої налаштованості на досягнення мети, планування послідовності дій, консультації та методичне забезпечення роботи, систему контролю та оцінювання результативності.

В.А. Зінов'єв визначає самостійну роботу як важливий метод навчання, що передбачає індивідуальну активність студентів під час закріплення отриманих знань, навичок, умінь та під час підготовки до занять [18].

Т.М. Пащенко наводить визначення дане В.А. Козаковим: «Самостійна робота студентів – це специфічний вид діяльності навчання, головною метою якого є формування самостійності суб'єкта навчання, а формування його вмінь, знань і навичок здійснюється опосередковано через зміст і методи

всіх видів навчальних занять» [31].

Таким чином, поняття «самостійна робота» розглядається як діяльність людини і як метод навчання, який включає в себе самостійні заняття фізичними вправами. Вони, при правильній організації, можуть суттєво збільшити рухову активність студентів.

Оскільки самостійність це риса особистості, а особистість формується в діяльності то на думку О.Т. Кузнецової для розвитку самостійності необхідно створити адекватні умови діяльності. Спираючись на теорію навчання, як виду діяльності людини, самостійну роботу студента можна визначити як специфічну форму діяльності навчання. Специфічність цієї форми діяльності визначають тим, що їй притаманна двоїста мета: формування самостійності студента і розвиток здібностей, вмінь, знань і навичок студентів [23].

Науковцями доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності студентів [1; 15; 26]. Адже головне завдання освіти не тільки підготувати фахівця, що має міцні знання та сформувати творчу особистість, який може самостійно здобувати нові знання, постійно працювати над вдосконаленням фахових знань і умінь, а і виховати людину-громадянина, що постійно активно піклується про рівень свого здоров'я та фізичного стану. Так як сучасне суспільство, в якому потік нової інформації носить обвальний характер, потребує від своїх громадян самостійної активної діяльності, здатності знаходити нові нетрадиційні рішення, вміння творчо працювати з новою інформацією, в тому числі, і перш за все, для покращення рівня свого власного здоров'я.

Зважаючи на широкий спектр досліджень, науковці єдині в тому, що для поліпшення фізичного стану та рівня здоров'я студентів необхідно підвищити їх рухову активність. Враховуючи сучасні реальні соціальні та економічні умови в Україні це можна зробити лише переважно за рахунок самостійних занять фізичними вправами у вільний від основних занять час.

На необхідність самостійних занять фізичними вправами у вільний від основних занять час вказували цілий ряд науковців: Е.С. Вільчковський [8], О.Д. Дубогай [13], О.С. Куц [24], А.В. Магльований [26]. Психолого-педагогічні аспекти самостійних занять фізичною культурою та спортом досліджувались в роботах В. Валіна [5], Т.М. Мякушева [29].

На окремі аспекти методики організації та виконання самостійних фізичних вправ було звернуто увагу в дослідженнях В.Д. Єднака [14], С.М. Зверева [17], Т.Ю. Круцевич [22]. Крім цього цілий ряд вчених самостійні заняття фізичними вправами розглядають як засіб оптимізації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: А.І. Драчук [12], Г.Є. Іванова [19], С.Й. Кривицький [21]. А в окремих дослідженнях самостійні заняття студентів фізичними вправами пропонуються як ефективний засіб професійної підготовки майбутніх фахівців [2] та як

засіб диференціації та індивідуалізації навчання [16; 27; 28]. У наукових роботах А.В. Віндюка [9], М.О. Третякова [36] розроблено орієнтовні програми для самостійних занять фізичними вправами.

На думку цілої низки науковців [17; 33; 34], правильна організація самостійної навчальної діяльності з фізичного виховання в повній мірі розкриває творчі можливості сучасної учнівської та студентської молоді.

Проблему формування різноманітних аспектів інтересу до самостійних занять фізичними вправами в різні роки вивчали Е.С.Вільчковський [8], О.Д. Дубогай [13], В.Ф. Новосельський [30], М.О. Третяков [36].

В роботі В.Ф. Новосельського [30] вказується на те, що в основі організації самостійної роботи є метод самоуправління.

А.В. Магльований відзначає доцільність використання студентами під час самостійних занять ритмічної гімнастики та плавання з метою зняття психоемоційного напруження, негативних емоційних проявів, для розслаблення, відпочинку після розумового навантаження [26].

Є.О. Котов розробив технологію підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами, що включала систему принципів, етапів, педагогічних умов, засобів і методів навчання, а також дозування навантажень відповідно індивідуальних можливостей студентів [20].

#### Висновки.

Аналіз наукової літератури свідчить, що проблема розвитку самостійності як якості особистості студента та самостійна робота студентів постійно знаходиться в центрі уваги вітчизняних та закордонних науковців. Однак систематизованих досліджень з питань розвитку самостійності студентів ВНЗ засобами фізичної культури практично не проводилось.

*Перспективи подальших досліджень* вбачаються нами у вивченні мотивації студентів вищих навчальних закладів до самостійної роботи з фізичної культури, а також виявленні основних стимулів та бар'єрів розвитку якості «самостійність» у студентів засобами фізичної культури.

#### Література.

1. Антонов А.И. Психологическая и психологическая подготовка студентов лесохозяйственных факультетов к профессиональной деятельности / А.И. Антонов, А.Г. Маслов // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки студенческой молодежи: Тез. док. междунауч.-практ. конф. – Минск, 1995. – Ч. 1. – С. 27-28.
2. Бабакова І.П. Самостійна робота як фактор удосконалення процесу підготовки майбутнього вчителя музики: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04. / І.П. Бабакова. - Київ, 1998. – 19 с.
3. Базильчук В.Б. Проблема удосконалення організаційних форм фізкультурної діяльності студентів / В.Б. Базильчук, О.М. Жданова - // Фізична культура, спорт та здоров'я: Матеріали IV Міжнародн. наук. конф. студ. та аспірантів. – Харків., 2002. - С. 20 - 21.
4. Бальсевич В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - № 1. - С. 23-25.
5. Валин В. Самостоятельность как свойство личности / В. Валин // Физическая культура в школе. - 1992. - № 2,3,4. - С. 10.
6. Васильева О.С. Психология здоровья человека: эталоны представления, установки. Учебное пособие / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. - М.: Академия, 2001. - 352 с.
7. Великий тлумачний словник сучасної української мови [уклад. і гол. ред. В.Т. Бусел]. – К.: Київ-Ірпін', 2005. - 1728 с.
8. Вільчковський Є.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Є.С. Вільчковський. - Львів: ВНТЛ, 1998. - 336 с.
9. Віндюк А.В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А.В. Віндюк. – Львів, 2002. - 17 с.
10. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартимьянов. - М.: Академия, 2000. - 283 с.
11. Гончаров В.Д. Социально-психологические основы физической культуры: Автореф. дис. ... канд. психол. наук / В.Д. Гончаров. - Свердловск, 1986. - 22 с.
12. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А.І. Драчук. – Львів, 2001. - 20 с.
13. Дубогай А.Д. Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами / А.Д. Дубогай // Физическая культура в школе. – 1983. - № 10. – С. 54-56.
14. Єднак В.Д. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів груп загальної фізичної підготовки основного відділення вузу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.Д. Єднак. – Київ, 1997 - 24 с.
15. Завацький В.І. Особливості системної організації сенсорних та сомато-вегетативних функцій в різних умовах життєдіяльності людини: Автореф. дис. ... докт. біол. наук: спец. 13.00.13 / В.І. Завацький. – Київ, 1997. – 34 с.
16. Загвязинский М.А. Индивидуализация самостоятельной работы как фактор совершенствования процесса физического воспитания студентов основного учебного отделения нефтяных вузов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04. / М.А. Загвязинский. – Санкт-Петербург, 1993. – 24 с.
17. Зверев С.М. Учить умению самостоятельно заниматься физическими упражнениями / С.М. Зверев // Физическая культура школе. – 1979. - №6. – С. 20-23.
18. Зиновьев В.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой / В.А. Зиновьев // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 7. – С. 22-23.
19. Іванова Г.Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г.Є. Іванова. – Луцьк, 2000. - 21 с.
20. Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є.О. Котов. – Харків, 2003. - 22 с.
21. Кривицький С.І. Підвищення показників фізичного здоров'я в процесі фізичного виховання студентів, які проживали на території радіаційного забруднення: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С.І. Кривицький. – Рівне, 2002. – 21 с.
22. Круцевич Т.Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т.Ю. Круцевич. – Київ, 2000. - 44 с.
23. Кузнцова О.Т. Визначення самостійності як риси особистості та її значення в організації у навчальному процесі самостійної роботи студентів педагогічних вузів / О.Т. Кузнцова // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. - Чернігів. - 2008. - Вип. 55. Т.1. - С. 86-90.
24. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю / О.С. Куц. - Київ-Вінниця: Континент-Прим, 1995. – 208 с.
25. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - № 1. - С. 11-17.
26. Магльований А.В. Закономірності взаємозв'язку розумової і фізичної працездатності студентів і методи оптимізуючого управління цими засобами фізичного виховання і спорту: Ав-

- тореф. дисс. ... докт. біол. наук: спец. 05.13.09. / А.В. Магльований. – Київ, 1993. – 36 с.
27. Малімон О.О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.О. Малімон. – Луцьк, 1999. - 19 с.
  28. Мейсон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре / Г.Б. Мейсон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина. - М.: Промсвещение, 1986. – 11 с.
  29. Мякушева Т.М. Развивая самостоятельность / Т.М. Мякушева // Физическая культура в школе. – 1991. - №6. – С. 19.
  30. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах / В.Ф. Новосельский. - К.: Радянська школа, 1989. – 128 с.
  31. Пашенко Т.М. Самостійність як риса особистості. Нові технології навчання / Т.М. Пашенко // Наук.-метод. зб. - К., - 2004. - Вип. 36. - С. 285-293.
  32. Пидкасистый П.И. Самостоятельная деятельность школьников в обучении / П.И. Пидкасистый. – М.: Педагогика, 1980. – 240 с.
  33. Попович І. Культурно-моральний аспект залучення студентів до самостійних занять з фізичної культури і спорту / І. Попович // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. пр. – Рівне: Ліста. - 1999. – С. 262-267.
  34. Ровный А.С. Физиология человека / А.С. Ровный. – Х.: ХДАФК, 1999. - 230с.
  35. Сорочинська В.Є. Соціально-педагогічні детермінанти професійного становлення студентів вищих навчальних закладів. Нові технології навчання / В.Є. Сорочинська // Наук.-метод. зб. - К., - 2005. - Вип. 40. - С. 67-80.
  36. Третьяков Н.А. Самостоятельные занятия в системе физического воспитания студенток педагогических вузов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04. / Н.А. Третьяков. - Киев, 1988. – 22 с.

Надійшла до редакції 23.06.2010р.  
 Шумаков Олег Викторович  
 Оксем Павел Михайлович  
 oshumakov@ukr.net