

УДК 796.011:378.147

Савонік Віктор, ст. магістратури факультету здоров'я, фізичної культури і спорту; науковий керівник – к.пед.н., професор Завацька Л. А. (Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука. М. Рівне)

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ ЛІЦЕЇВ ТА КОЛЕДЖІВ

***Анотація.** У статті досліджено теоретичні і практичні проблеми фізичного виховання студентів коледжів та ліцеїв, а також напрями їх розв'язання. Доведено, що підготовка професійної спрямованості студентів у процесі фізичного виховання – це цілеспрямований навчально-виховний процес, який зумовлений внутрішніми (особистісно мотивованими) й зовнішніми чинниками, і спрямований на оволодіння спеціальними знаннями, що задовольняють особисті та соціальні потреби майбутніх фахівців.*

***Ключові слова:** виховання, здоров'я, педагогічні проблеми, коледж, особистість.*

***Анотация.** В статье определены теоретические и практические проблемы физического воспитания студентов колледжей и лицеев, а также направления их решения. Доказано, что подготовка профессиональной направленности студентов в процессе физического воспитания – это целенаправленный учебно-воспитательный процесс, обусловленный внутренними (лично-мотивированным) и внешними факторами, и направлен на овладение специальными знаниями, удовлетворяющими личные и социальные нужды будущих специалистов.*

***Ключевые слова:** воспитание, здоровье, педагогические проблемы, колледж, личность.*

***Annotation.** In the article the theoretical and practical problems of physical education of college and high schools students, as well as ways to solve it are learned. It is proved that the training of professional orientation of students in physical education is a focused educational process that caused internal (personally motivated) and external factors, and aims to possess special knowledge that meets personal and social needs of future specialists.*

***Keywords:** education, health, educational problems, college, personality.*

Однією з найактуальніших педагогічних проблем в Україні є виховання особистості, у якій гармонійно поєднуються духовне багатство й фізична досконалість. Зниження рівня здоров'я студентів зумовлене

зменшенням фізичних навантажень, зростанням нервово-психічних напружень, збільшенням інформації, що призводить до появи й розвитку хвороб, які раніше були притаманні людям старших вікових категорій. За останні роки кількість серцево-судинних захворювань у молодому віці збільшилась у 2–2,5 рази, смертність від ішемічної хвороби серця – на 5–15 %, спостерігається підвищення артеріального тиску в учнів. Для розв'язання зазначених вище проблем важливе значення має покращення стану здоров'я учнів, мотивація їх до здорового способу життя й підготовка до майбутньої професії.

Одним із важливих завдань допрофесійної освіти є формування фізично та духовно здорової особистості, створення умов для її гармонійного розвитку, підтримання нею свого фізичного і психічного здоров'я, оволодіння обраною професією. Тому програма фізичного виховання учнів ліцею в умовах профільного навчання повинна передбачати виконання актуальних виховних, освітніх та оздоровчих завдань, зокрема формування в учнів системи теоретичних знань, практичних умінь і навичок у галузі фізичної культури, необхідних для успішної професійної самореалізації.

Зміст та організація допрофесійної освіти базуються на таких законодавчих актах про освіту, як Закон України «Про освіту» (1991), Державна національна програма «Освіта» («Україна ХХІ століття») (1992), Національна доктрина розвитку освіти (2002), Концепція профільного навчання у старшій школі (2009), а також відповідних законодавчих актах про фізичну культуру та здоровий спосіб життя: Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (1993), цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» (1993), Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (2004), Указ Президента України «Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян» (1999), які дають можливість переосмислити підходи до фізичного виховання учнів профільних ліцеїв та у новому аспекті розглянути його основоположні функції.

Питання фізичного розвитку людини досліджували П. Башкиров, Т. Веланська, С. Душанін, Г. Туманян, Є. Мартиросов, М. Філіппов, П. Астранд, В. Майлес та ін. Так, комплексну методику визначення темпів морфофункціонального розвитку дітей різного віку і статі запропонував І. Глазирін. Рівень фізичного розвитку школярів описав П. Башкиров, а темпи статевого дозрівання – В. Бунак та Е. Мартіосова, типи конституції школярів досліджували С. Дарська та С. Пушкарьова.

Філософські ідеї розвитку особистості, її здатності до самовдосконалення розглядалися у працях М. Бахтіна, В. Біблера, М. Бердяєва, І. Донцова, С. Рубінштейна, Г. Ільчинського та ін. У класичній педагогіці ідеї самовиховання розробляли такі відомі науковці, як П. Блонський, П. Каптерев, М. Монтесорі, К. Ушинський.

У сучасній педагогіці самовихованню учнів приділяли увагу А. Алексєєв, Х. Алїїв, Б. Алякринський, В. Бондаревський, Р. Гариф'янова, А. Кочетов, М. Красовицький, В. Оржеховська, В. Сухомлинський, І. Серєда та ін.

У сфері фізичного виховання питання самовиховання школярів досліджували Б. Ведмеденко, В. Віленський, О. Внуков, М. Петренко, В. Шкуркін, І. Каплан, М. Козленко, О. Сичов, В. Щєрбаков та ін.

Зміст і напрями особистісно орієнтованого виховання молоді присвячені праці І. Бєха, А. Бойко, В. Киричук, Г. Пустовїта, О. Сухомлинської, К. Чорної та ін. Питанням формування творчої, соціально активної особистості присвячені роботи Т. Суценко, Н. Кїчук, С. Сисєєва, В. Федєєва та ін. Окремі дослідження розкривають питання індивідуального підходу до управління процесом фізичного виховання студентів, а також управління тренувальним процесом, фізичною та розумовою діяльністю.

Метою нашої статті є дослідження теоретичних і практичних проблем фізичного виховання студентів коледжів та ліцеїв, а також розроблення напрямів їх розв'язання.

Аналіз вікових змін головних антропометричних показників нинішніх школярів свідчить про те, що у дівчат 15–16-річного віку знижується динаміка приросту ваги тіла і росту. Аналогічне явище, тільки роком пізніше, що зумовлено пізнішим статевим розвитком, спостєрїгається у юнаків у віці від 16 до 17 років. У цей період проявляються наслідки акселєрації, коли приріст у рості випєреджає приріст ваги тіла, а темпи приросту ваги тіла випєреджають темпи росту внутрішніх органів. У дівчат спостєрїгається явище, коли темпи приросту ваги тіла випєреджає темпи росту внутрішніх органів. Усе це призводить до зниження функціональних можливостей організму, що проявляється у стабілізації показників результатів бігу на витривалість та на швидкість.

А. Глазирїн виділяє три основні типологічні групи юнаків 15–17 років, що рїзняються за більшістю ознак:

I – прискорений тип розвитку, акселєрати (темпи розвитку випєреджають паспортний вік). Характеризується вище середнього фізичним розвитком, прискореним статевим дозріванням, за соматипом – піконоїки;

II – нормальний тип розвитку, нормостєніки (темпи розвитку відповідали паспортному вікові). Характеризується середнім фізичним розвитком, нормальними темпами статевого дозрівання, за соматипом – нормостєніки;

III – уповільнений тип розвитку, рєтарданти (темпи розвитку відставали від паспортного віку). Характеризується нижче середнього фізичним розвитком, уповільнєними темпами статевого дозрівання, за соматипом – астенїки.

Провєдені тестування рївня витривалості (6-хвилинний тест Купєра) у юнаків 15, 16, 17 років зафіксували: нижче середні показники за роками, відповідно, 1330, 1330, 1400 м; середні показники – 1430, 1430, 1450 м; вище середніх показники – 1530, 1530, 1500 м. Навєдені показники

динаміки розвитку витривалості свідчать, що у зазначених вікових групах витривалість досягла фази стабілізації.

Тестування рівня витривалості (6-хвилинний тест Купера) у дівчат 15, 16, 17 років зафіксувало: нижче середні показники за роками, відповідно, 960, 1120, 1100 м; середні показники – 1500, 1180, 1150 м; вище середні показники – 1140, 1240, 1200 м. Наведені показники динаміки розвитку витривалості свідчать, що у зазначених вікових групах витривалість досягла фази стабілізації.

Проведене тестування розвитку швидкісних якостей (біг 30 м; с) у хлопців 15, 16, 17 років засвідчило, що рівень розвитку швидкостей у них за роками: нижче середнього – 4,8–5,1, 4,5–4,8, 4,4–4,5; середній – 4,4–4,7, 4,1–4,4, 4,2–4,3; вище середнього – 4,0–4,3, 4,5–4,8, 4,4–4,5.

Тестування розвитку швидкісних якостей (біг 30 м; с) у дівчат 15, 16, 17 років засвідчило, що рівень розвитку швидкостей у них за роками: нижче середнього – 5,8–6,2, 5,7–6,2, 5,9–6,3; середня – 5,3–5,7, 5,3–5,6, 5,4–5,8; вище середнього – 5,0–5,2, 4,9–5,2, 4,9–5,3.

Наведені показники динаміки розвитку швидкості свідчать, що у зазначених вікових групах швидкість досягла фази стабілізації.

Проведене тестування розвитку спритності (біг 15 м між трьома стійками, с) хлопців 15, 16, 17 років засвідчило, що рівень розвитку їх швидкості за роками, відповідно: 8,5, 8,4, 8,2.

Проведене тестування розвитку спритності (біг 15 м між трьома стійками, с) дівчат 15, 16, 17 років засвідчило, що рівень розвитку їх швидкості за роками, відповідно: 10,5, 10,4, 10,2.

Наведені показники динаміки розвитку спритності свідчать, що у зазначених вікових групах спритність досягла фази стабілізації. Водночас відмічається загальний недостатній рівень розвитку зазначених фізичних якостей кожної групи досліджуваних відповідно до нормативів шкільної програми з фізичної підготовки.

Фізична культура – унікальний навчальний предмет. Його унікальність полягає в тому, що він забезпечує оволодіння учнями важливими знаннями про людину, її розвиток, анатомію та фізіологію, гігієну, педагогіку, виховує віру в свої сили, вчить роботі в команді, довірі та підтримці.

На першому етапі нашого дослідження було проаналізовано погляди на педагогічне управління фізичним вихованням і визначено управлінські відмінності занять з фізичного виховання від занять з інших дисциплін, а також визначено місце й значення самовиховання.

На другому етапі дослідження, з позицій теорії виховання і теорії управління, аналізувалися погляди на процес самовиховання.

На третьому етапі досліджувалася відповідність самоуправління критеріям системи управління і проводилося визначення компонентів самоуправління.

Останніми роками відчувається нагальна потреба в розробці методологічних підходів до визначення нових напрямів у сферах самовиховання, самоуправління, самовдосконалення тощо. Проведений аналіз літератури засвідчив, що серед науковців та педагогів поширені погляди про те, що в системі освіти управління існує, як правило, як система адміністративних впливів, і не розглядається управління навчально-виховним процесом особистості як педагогічна система. Крім того педагогічне управління зводиться до процесів навчання або виховання, самонавчання або самовиховання. Останні розглядаються як управління тільки під іншими назвами й без кількісних характеристик. З погляду на існуючі проблеми були поставлені такі завдання:

- проаналізувати погляди вчених на управління фізичним вихованням;
- проаналізувати структуру педагогічного управління фізичним вихованням і визначити його особливості;
- визначити структуру самоуправління.

Формуванню самовихованню особистості сприяють когнітивні процеси у вигляді самопізнання. Механізм самопізнання включає: самоспостереження, самоопитування, самоанкетування, самоаналіз, самокритика, самоконтроль. Узагальнюючи процес самопізнання, можна виділити також головні компоненти самопізнання: самодослідження, самоаналіз й самоконтроль. Функція самопізнання сприяє самокорекції процесу самовиховання, що дає змогу самопізнати проблеми й визначити чергові завдань на наступний етап процесу фізичного самовдосконалення.

Навчання студентів методиці самопізнання є одним із важливих етапів виховання на шляху фізичного самовдосконалення особистості. У процесі самовиховання використовують такі методи самовпливу: саморозкриття, самовизначення, самонаказ, самопідбатьорення, самосхвалення, самовладання, самонавіювання, самообмеження, самозаспокоєння, самозобов'язання, самоствердження, самопрограмування та ін.

Значене свідчить, що структура та механізм самовиховання узгоджуються з понятійним апаратом теорії управління.

Фізичне виховання особистості є частиною загального виховання, яке спрямовано на позитивні зміни в якостях особистості (фізичних, психічних, духовних), ставленні (поглядах, переконаннях), плануванні й розв'язанні поставлених завдань щодо власного фізичного розвитку, фізичного і психічного здоров'я, здорового способу життя, повноцінної життєдіяльності.

О. Сухомлинська вважає, що виховання – це соціалізація, тобто процес формування інтелекту, фізичних і духовних сил підрастаючого покоління. Виховання як педагогічна категорія є цілеспрямованою діяльністю, покликаною сформувати систему якостей особистості, поглядів та переконань відповідно до виховних ідеалів суспільства. Необхідно зауважити, що «соціалізація» одна зі сторін виховання.

Мета самоуправління – перевести суб'єкт-об'єкті відношення у суб'єкт-суб'єктні, коли об'єкт управління перетворюється в суб'єкт самоуправління своїми якостями, коли зовнішнє виховання перетворюється у внутрішнє самовиховання. Отже, організаційна мета виховного процесу – перетворити об'єкт виховання в суб'єкт самовиховання з елементами самоуправління (самопланування, самоорганізації, самоконтролю, самоаналізу і самооцінки, саморегуляції як функції зворотного зв'язку).

Виховна мета самовиховання – самоорганізація особистості задля задоволення особистих потреб, гармонізації потреб особистості з потребами суспільства, держави. Процес фізичного самовиховання – складова частина фізичного виховання, який є органічною частиною виховання; усвідомлений, самокерований особистістю процес загального фізичного саморозвитку, в якому в інтересах особистості, під впливом суспільства і самосвідомості особистості формує життєво важливі рухові навички, вміння й пов'язані з ними знання, якості, властивості, здібності, що є важливим для самовизначення й самоствердження особистості у суспільстві.

Ціннісне ставлення до власної фізичної культури, до фізичного самовосконалення, до олімпійських ідеалів і принципів важливі утворення у структурі якостей особистості, які можуть бути предметом виховання і педагогічного дослідження.

Формування ціннісного ставлення студентів до фізичної культури – одна з найбільш важливих і відповідальних функцій освітнього процесу

Професійно-прикладна фізична і теоретична підготовка один із методів стимулювання інтересу студентів до фізичного виховання і спорту.

Отже за результатами проведеного дослідження:

Визначено, що в закладах нового типу необхідно удосконалити форми навчання і виховання, поступово відходити від форм «примусових», «обов'язкових» занять і переходити до занять за бажаннями, підготовкою, інтересами і потребами студентів. Формування навчальних груп із фізичного виховання за інтересами студентів сприяє утворенню соціально-педагогічного середовища з однаковими спортивно-оздоровчими інтересами, що впливає на позитивне ставлення особистості до духовно-фізичного вдосконалення і здорового способу життя.

Перевірено ефективність нових форм організації фізичного виховання за інтересами і потребами у навчальний і позанавчальний час; ефективність впливу змісту професійно-теоретичної підготовки студентів на позитивне ставлення до фізичного виховання, здорового способу життя та додаткових професійних надбань.

Експериментально підтверджено:

– когнітивні, мотиваційно-ціннісні, поведінкові компоненти сформованості потреби студентів до фізичного вдосконалення та здорового способу життя, які проявляються в навчальних групах, що комплектуються за спортивними

і оздоровчими інтересами студентів. Такої сформованості не виявлено в навчальних групах, які комплектують без урахування інтересів і потреб студентів;

– що комплектування навчальних груп за інтересами студентів є не тільки організаційним процесом, але й процесом створення певного соціуму, середовища, в якому знаходяться студенти з приблизно однаковими інтересами, мотивацією й ставленнями до власного здоров'я, способу і стилю життя. У такому середовищі студенти мають можливості реалізувати свої особисті й соціальні потреби, фізично й духовно самовдосконалюватися, соціально самоутверджуватися й само реалізуватися.

Підготовка професійної спрямованості студентів у процесі фізичного виховання – це цілеспрямований навчально-виховний процес, який зумовлений внутрішніми (особистісно мотивованими) й зовнішніми чинниками, і спрямований на оволодіння спеціальними знаннями, що задовольняють особисті та соціальні потреби майбутніх фахівців. Теоретична підготовка професійної спрямованості в процесі фізичного виховання є педагогічним процесом, у якому поєднуються інтереси до певних теоретичних основ фізичного виховання з інтересами до оволодіння знаннями, які можуть бути корисними майбутньому фахівцеві для виконання професійної діяльності.

1. Алексєєнко О. Здоровий спосіб життя – шлях до здоров'я молоді / О. Алексєєнко, Г. Петренко, Т. Півень // Спорт для всіх : Міжнародна наук.-практ. конф. – Л., 2004. – С. 331–333. **2.** Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 1 : Особистісно орієнтований підхід : теоретико-технологічні засади / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – 280 с. **3.** Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 2: Особистісно орієнтований підхід : науково-практичні засади / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – 344 с. **4.** Веселовський А. Оптимізація рухової активності студентської молоді засобами і формами фізичної культури і спорту [мат. Міжн. наук.-практ. конф] / А. Веселовський, Р. Шологон. – Львів. – 2004. – С. 333–335. **5.** Городинська І. В. Фізичне виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позашкільній роботі : Автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.07 – теорія і методика виховання / І. В. Городинська. – Херсон, 2004. – 20 с. **6.** Декларация и рекомендации Всемирного форума по физкультуре и спорту. – Квебек, Канада, 21–25 мая 1995 г. – 19 с. **7.** Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіт: Міністерство освіти України. Наказ від 25.05.98 р. № 188. **8.** Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вихов. і спорту / А. В. Домашенко. – Львів, 2003. – 24 с. **9.** Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології / І. М. Дичківська. – К. : Академвидав, 2004. **10.** Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : Навчальний посібник / О. Д. Дубогай, В. І. Завацький, Ю. О. Короп. – Луцьк : Надстир'я, 1993. – 284 с.