

громадськості до самоосвітньої діяльності зумовлений об'єктивними соціально-економічними причинами та стрімким розвитком науки. Важливим чинником для подальшого розвитку проблеми самоосвіти стало обґрунтування самого поняття "самоосвіта", визначення мети, завдань, мотиваційної сфери, основних принципів і тенденцій її розвитку.

Список використаних джерел

1. Громцева А.К. Формирование у школьников готовности к самообразованию: Учеб. пособие по спецкурсу для студентов пед. институтов / Громцева А.К. – М.: Просвещение, 1983. – 144 с.
2. Касьяненко М.Д. Самостоятельная работа студента: Учебное пособие для слушателей ФПК вузов / Касьяненко М.Д. – К.: УМК ВО, 1988. – 280с.
3. Самоосвітня діяльність вчителя як педагогічна проблема [Електронний ресурс] / А.О. Клочко // Народна освіта: Науково-методичний електронний педагогічний журнал. – 2007. – №3. – Режим доступу до журн.: <http://www.nbu.gov.ua/e-journals/NarOsv/2007-3/07kaoupp.htm>.
4. Сидоренко І.І. Проблеми самоосвіти особистості у вітчизняній педагогічній пресі другої половини ХІХ – початку ХХ століття: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.01 "Загальна педагогіка та історія педагогіки" / І.І.Сидоренко. – Харків, 2006. – 20 с.
5. Сидорчук Н.Г. Категорійний аналіз поняття "самоосвітня діяльність майбутнього вчителя" / Н.Г.Сидорчук // Вісник Житомирського державного університету ім. Івана Франка. – 1999. – №3. – С. 54-58.
6. Юденко Т.А. Проблема самообразования школьников в отечественной педагогической теории (1960 – 2007) / Т.А. Юденко // Вестник Ставропольского государственного университета. – 2007. – №49. – С.123-127.

Т.В.Андріанов,

викладач,

Криворізький ДПУ

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З КУРСУ
"ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ"**

У статті подано теоретичний аналіз дослідження проблеми самостійної роботи студентів з фізичного виховання.

В статье дан теоретический анализ исследований проблемы самостоятельной работы студентов по физическому воспитанию.

The is a theoretical analyses of the researches of the students problem on physical bringing.

Завдання реалізації принципів Болонського процесу полягає не тільки у забезпеченні мобільності студентів та викладачів у межах наукового простору, а й уточнення основних методологічних підходів функціонування системи освіти, перегляду навчальних дисциплін та винесення окремих тем на самостійне опрацювання для удосконалення своїх інтересів.

Практична діяльність кафедри фізичного виховання, насамперед, ґрунтується на дотриманні вимог таких базисних документів як Конституція України (1996), Закон України "Про освіту" (1996), Закон України "Про фізичну культуру і спорт" (1993), Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації" (1998) та Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки, затверджена Постановою кабінету міністрів України (2006, №1594), в якій відзначається, що слід більш активно пропагувати в країні здоровий спосіб життя та посилити роль у цьому процесі фізичної культури і спорту.

Головне завдання кафедри фізичного виховання у вищих навчальних закладах – поліпшення навчально-виховного процесу з метою формування здорового способу життя: підбір таких принципів та факторів, котрі сприяли б застосуванню набутих знань і вмінь у майбутній професійній діяльності та самовдосконаленню своєї рухової діяльності.

Більшість студентів не усвідомлюють свій стан здоров'я, майже половина студентів не знає власних фізичних можливостей, пов'язаних з рівнем розвитку якостей і здібностей, не володіє знаннями з методики контролю за власним функціональним станом після фізичних навантажень та дозованих фізичних вправ. Тому необхідно, щоб кожен студент знав свої можливості і відповідав за особисте здоров'я для зменшення ризику хронічних захворювань, підвищення працездатності на довгі роки.

Мета дослідження. Проаналізувати місце самостійних занять фізичними вправами з метою мотиваційної потреби до фізичного самовдосконалення, обґрунтувати шляхи та технології впровадження гуманізації фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Аналіз літературних джерел та нормативно-правових актів, функціонально-структурний аналіз, концептуально-порівняльний

аналіз самостійної роботи студентів у формуванні здорового способу життя.

Важливо, щоб студентська молодь володіла різнобічними знаннями про суть здорового способу життя як інтегрованого явища, була переконана у важливості його дотримання, глибоко усвідомлювала руйнівну особливість шкідливих звичок у розвитку особистості, вміла протистояти різноманітним негативним впливам, мала бажання позбутися шкідливих звичок, якщо вони є та удосконалювала набуті знання до фізкультурно-оздоровчого самовдосконалення.

Неабиякого значення набуває формування у молоді свідомого ставлення до власного здоров'я, розуміння того, що здоровий спосіб життя є визначним чинником тривалості активної життєдіяльності, що він передбачає оптимальну рухову активність людини, діяльну участь у заняттях фізкультурою і спортом, раціональне харчування, додержання гігієнічних правил, здоровий сон, відмову від шкідливих звичок. Необхідно, щоб студентська молодь мала активну позицію щодо формування позитивних, корисних звичок, була наполеглива у становленні власного здорового способу життя, вміла аналізувати та самоаналізувати свої фізичні, розумові, моральні і духовні якості. Саме в студентські роки формуються основи особистості.

Адже студентські роки унікальні, тому вважається за доцільне у нашій роботі спиратися на думку Л.В.Кондрашової про те, що в студентські роки формується "звичка до самореалізації, формується єдність психологічних і моральних якостей, що обумовлює готовність студента до творчого виконання професійних функцій" [5, с.28], адже в ці роки відбувається самовизначення та втілення педагогічних методик з формування здорового способу життя.

Інтенсифікація навчально-виховного процесу у вищій школі, збільшення психічно-моральних навантажень потребує нагального впровадження самостійних занять фізичними вправами. Самостійна фізично-оздоровча робота може бути проведена в будь-який вільний час. Доречно зазначити, що здоров'я забезпечується впливом сукупності факторів, що мають назву "Здоровий спосіб життя", проте не всі розуміють головні умови активного довголіття, успішного і продуктивного навчання та роль самостійних занять фізичним вихованням у розвитку форм і функцій організму людини.

Ю.К.Бабанский стверджує, що "управління може стати

оптимальним лише у тому випадку, коли воно у максимально можливій мірі враховує природний і закономірний хід розвитку індивідуумів, громадських процесів, явищ, сприяє прискоренню розвитку їх позитивних тенденцій” [2, с.35].

У цьому не тільки особливість, але й визначена складність. У багатьох викладачів викликає труднощі саме поняття “індивідуальні і самостійні” заняття фізичними вправами. В теорії фізичного виховання всі форми занять розподіляються на дві великі групи: урочні та позаурочні за методами організації занять фізичними вправами; індивідуальні форми відносяться до позаурочних форм занять. Поняття “самостійні заняття” не зовсім правильне, так як самостійно можна займатися як у групі, так і індивідуально. До самостійних занять відносяться заняття ранковою гімнастикою, аеробікою, оздоровчим бігом, атлетичною гімнастикою; вважають, що при індивідуальній формі організації занять з фізичного виховання кожен студент виконує своє завдання незалежно від інших, беручи до уваги свої інтереси. Свідоме уявлення про методи організації, напрямки і зміст індивідуальних і самостійних занять дає можливість викладачам ефективніше використовувати їх для вирішення задач фізичного виховання студентів.

Значний інтерес до організаційно-управлінської системи у галузі самостійної роботи з фізичної культури розкривається у працях В.О.Сухомлинського, який стверджував, що фізична культура повинна забезпечувати усвідомлене відношення молоді до свого організму, вміння зберігати здоров'я, укріпляти його правильним режимом праці, відпочинком, гімнастикою і спортом, загартуванням фізичних і нервових сил, харчуванням, попередженням захворювань [6, с.358].

Студенти – майбутні вчителі сучасної школи, повинні поділяти функції самостійної діяльності вчителя і учня в процесі навчання, які розкриті в працях В.К.Буряка “... вчитель по сутності програмує навчання школярів, але окрім того він організує, спостерігає та аналізує самостійну роботу. Провідна роль вчителя при виконання учнями самостійної роботи не лише зберігається, але й розширюється і ускладнюється” [3, с.139].

В.К.Буряк виводить і функції учнів у процесі самостійної навчальної роботи:

- спираючись на наявний запас знань, умінь і навичок, учень приймає і усвідомлює ціль завдання;

- встановлює елементи нових знань, що належить засвоєнню;
- для реалізації усвідомленої мети намічає найбільш відповідні методи виконання роботи в тому чи іншому ступені програмує результати;
- виконує завдання, здійснюючи самоконтроль і порівнює результати з наміченою метою;
- надає оформлені результати вчителю для перевірки та оцінювання [4, с.32].

На наш погляд, самостійна робота студентів з фізичного виховання – одна з форм навчально-виховного процесу під керівництвом викладача, яка включає як теоретичну, так і методичну підготовку, формування спеціальних вмінь і навичок з виховання звички до систематичних занять фізичними вправами. [1, с.238].

Сучасна концепція оптимізації навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах передбачає широку просвітницьку роботу серед студентської молоді як передумову до самовиховання й звернення студентів до повсякденних норм здорового способу життя. Реальне втілення концепції у практику ми вбачаємо у радикальній зміні програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання. У зв'язку з цим пропонуємо варіант типової комплексної програми, зміст якої відповідає головній ідеї концепції – формуванню звички до фізичного виховання з метою зміцнення здоров'я, самовдосконалення фізичної підготовленості, пов'язаної зі здоровим способом життя й майбутньою професійною діяльністю.

Зміст навчального матеріалу програми складається з теоретичного та практичного розділів. Програмою передбачені наступні форми проведення занять: лекції, практичні заняття; навчально-тренувальні заняття; практикуми-консультації; контрольні заняття; змагання. Всі форми повинні сприяти активізації освітніх завдань фізичного виховання.

Суть особливості самостійної роботи з фізичного виховання у формуванні здорового способу життя студентів полягає в тому, щоб озброїти, сформувані, навчити, забезпечити, загартувати кожного студента звичкою та виховувати навички дотримання здорового способу життя через систему практикумів-консультацій. Важливими моментами практикумів-консультацій є його методична спрямованість на навчально-виховний ефект у процесі якого забезпечується доступність до фізичних, координаційних навантажень.

Практикуми-консультації проводяться у формі відповідей

викладача на питання, що виникли, та розбір “ключових” процесів, що відбуваються в організмі людини під час виконання фізичних вправ, адже ці процеси складні і багатогранні. Вони можуть розглядатися у багатьох аспектах: психологічному, фізіологічному, біомеханічному та ін.

Дослідження показують, що самостійна робота з фізичного виховання досягає мети – у формуванні здорового способу життя студентів, коли викладач бере на себе функції консультантів і організаторів роботи студента.

Тематика практикумів-консультацій охоплює питання, які цікавлять студентів. Для оперативного усунення помилок при виконанні фізичних вправ використовуються інструкції і вказівки викладача.

Самостійні заняття фізичним вихованням, як свідома фізкультурно-спортивна діяльність, спрямована на розвиток і самовдосконалення особистості; самостійні заняття можуть проводитися в індивідуальних і групових формах у позааудиторній діяльності, вдома у процесі самостійного виконання фізичних вправ, спортивних ігор, без участі викладача, але під його керівництвом. Система самостійних занять сприяє розвитку особистості, вихованню елементів самовиховання: самоаналізу, самооцінки, самоконтролю, самопереконавання. Сутність самостійних занять з фізичного виховання полягає у формуванні бажання фізично самовиховуватися, робити необхідні вправи для фізичного самовдосконалення, вміти самостійно себе контролювати і корегувати свої фізичні навантаження.

Характерною рисою моделі системи самостійної роботи з фізичного виховання може бути розділення самостійних теоретичних і практичних занять з фізичного самовдосконалення. Але метою таких занять повинно бути накопичення теоретичних основ методики фізичного виховання і практичних навичок, що передбачає творчий прояв особистості у відповідності з програмою практикумів-консультацій.

Ми акцентуємо увагу на незворотній і динамічній переход від факультативних занять до самостійної фізкультурно-оздоровчої роботи з фізичного виховання у вищих навчальних закладах, яка сприятиме розробці різних методик і схем організації планування та контролю за здоров'ям студентів. Ця система надає можливість активізувати теорію і практику управління інноваційним процесом, створити творчий мікроклімат викладач-студент, проявити науковий

стимул до діяльнісно-розвиваючих форм самостійної роботи з фізичного виховання у формуванні здорового способу життя студентів.

Сучасний етап фізичного виховання у вищих навчальних закладах характеризується переходом від інформаційно-пояснювальних технологій фізичної культури і спорту до діяльнісно-розвиваючих, що формують широкий спектр рухових навичок, як в урочний, так і позаурочний час на основі принципів вікової фізіології, валеології, гуманістичної педагогіки, психології і розвиваючого особистісно-орієнтованого навчання.

Розглянуті види організації і управління самостійною роботою з фізичного виховання у формуванні здорового способу життя дозволяють розширити і поглибити зміст навчання, використовувати нестандартні форми і методи активного включення студентів у заняття фізичними вправами, стимулювати активну пізнавальну діяльність у фізкультурно-оздоровчих заходах та вдосконалювати навички самостійної роботи для покращення власного здоров'я, що забезпечить конкурентність наших випускників на ринку праці.

Список використаних джерел

1. Андріанов Т.В. Психолого-педагогічні основи управління процесом формування здорового способу життя студентів // Педагогіка вищої та середньої школи: Збірник наукових праць / Гол. ред. проф. Буряк В.К. –Кривий Ріг: КДПУ, 2008. – Вип.20. – С.234-238.
2. Бабанский Ю.К. Об управлении процессом воспитательного воздействия / Ю.К.Бабанский // Сов. педагогика. – 1971. – №8. – С.33-41.
3. Буряк В.К. Керування самостійною пізнавальною діяльністю учнів / В.К. Буряк // Радянська школа, 1981. – № 6. – С.21-24.
4. Буряк В.К. Керівництво самостійною роботою учнів у навчальному процесі / В.К. Буряк // Педагогіка вищої та середньої школи. – 2001. – № 3. – С.135-145.
5. Професійне становлення майбутнього вчителя: монографічний огляд / За ред. Л.В.Кондрашової: – Кривий Ріг. Вид. Дім, 2006. – 327 с.
6. Сухомлинский В.А. Избранные произведения / Василий Александрович Сухомлинский. В 3-х т. –К.: Рад. шк. – 1977. – Т.3. – 670с.