

Таким чином, на сучасному етапі ми вважаємо за необхідне здійснювати розробку нових програм, здатних покращити роботу в галузі АФК не тільки в системі шкільної освіти, а й у системі вищих навчальних закладів.

Література:

2. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание. – К.:Наукова думка, 2003.
3. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии. М.: СпортАкадемПрес, 2002.

ПОТРЕБА В ФІЗИЧНОМУ САМОВДОСКОНАЛЕННІ ТА ОСНОВИ МЕТОДИКИ ЇЇ ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ

Полухін Ю.В., Зеніна І.В.

Національний технічний університет України „КПІ”

Під фізичним самовдосконаленням розуміється сукупність прийомів і видів життєдіяльності, що визначають і регулюють позицію людини відносно свого фізичного розвитку, підготовленості і стану здоров'я. Детермінуючи формування потреби, фізкультурно-спортивна діяльність тим самим сприяє оздоровленню, активізує розвиток особистих і професійних якостей людей [1].

Як особистісна якість, фізичне самовдосконалення може мати різний ступінь активності - від пасивної до рівня розвинутої потреби, а також різну спрямованість - від егоїстичної до соціально значимої. Слід також мати на увазі, що процес цей суто індивідуальний, оскільки у кожній людині складається своя «неповторна сукупність суспільних відносин і пов'язаних з ними особливих і індивідуальних видів діяльності, поведінки, традицій і звичок» [2].

У фізичному вихованні студентів основна увага традиційно зосереджена на підвищенні рівня їх загальної фізичної і спортивно-технічної підготовленості. Виховання ж потреби у фізичному самовдосконаленні, самозбагаченні особи за допомогою фізкультурно-спортивної діяльності на практиці частіше за все здійснюється стихійно. Не враховується, що розвиток фізичних якостей і формування потреби дві різні педагогічні задачі, які розв'язуються засобами певної спрямованості.

Тому в цілісному навчально-виховному процесі повинне бути знайдено і реалізовано правильне співвідношення засобів рішення цих задач, бо вони різною мірою впливають на формування і розвиток особи. Формування потреби у фізичному самовдосконаленні, як педагогічний процес, в умовах вузівського навчання припускає наступне: співробітництво соціальному і професійному становленню особи

майбутнього фахівця; єдність учбових і позаучбових форм занять фізичними вправами; раціональну організацію навчання, праці, побуту і відпочинку студентів.

Критерієм сформованої потреби слід вважати такий рівень самосвідомості (мотивів, інтересів, ціннісних орієнтацій, установок), який активно спрямовує практичну діяльність на досягнення фізичної досконалості, здорового способу життя, забезпечує виконання соціальних і професійних функцій майбутнього народного фахівця.

Конкретизація критеріїв може відображати об'єктивні показники здоров'я, фізичну підготовленість, якість і об'єм спеціальних і професійних знань, навичок і умінь, задоволення ступенем власного збагачення і розвитку особи, рівень інтересів.

Потреба у фізичному самовдосконаленні не з'являється сама по собі, цю «модель» треба «програвати» в ситуаціях учбового процесу, фіксуючи і укріплюючи потрібні мотиви і ослабляючи вплив негативних явищ. Чинники, що забезпечують формування потреби у студентів, діляться на зовнішні і внутрішні.

Ведучі серед зовнішніх - особа викладача, зміст навчання і методика викладання, серед внутрішніх - мотиви, інтереси, ціннісні орієнтації, рівень розвитку особових якостей, самооцінка стану здоров'я і фізичної підготовленості та ін.

Багаторічним дослідженням встановлено, що негативне відношення до учбових занять по фізичному вихованню виникає у випадку, якщо не враховуються індивідуальні особливості і рухові можливості осіб, які займаються спортом, недостатнє освітлення змісту занять, слабо виражена їх професійна спрямованість [3].

При цьому виявилось, що рівень фізичної підготовленості студентів ще не є визначаючим у мотивах фізичного самовдосконалення. Особливу важливість набуває спрямованість фізкультурно-спортивної діяльності на розвиток особистих, професійно значущих якостей майбутнього фахівця. На наш погляд, негативне відношення до фізкультурно-спортивної діяльності - не властивість структури особи, а результат неправильної дії зовнішніх чинників, що мали місце у минулому.

На першому етапі формування потреби у фізичному самовдосконаленні важливий не стільки кінцевий результат фізкультурно-спортивної діяльності, скільки сам процес його досягнення. Нейтралізації негативних установок на фізкультурно-спортивну діяльність сприяють заходи організаційно-методичного спрямування - правильне комплектування навчальних груп, постановка посильної мети занять.

Відмінною особливістю *другого етапу* є стимулювання і заохочення до прояву студентами тих здібностей, розвиток яких додає діяльності особливо значуще значення. Позитивні емоційні переживання при цьому пов'язані з усвідомленням власних успіхів і досягнень, задоволенням від самого процесу діяльності. Характер і спрямованість

навчання по фізичному вихованню повинен узгоджуватися з реальними знаннями, здібностями і можливостями студентів.

Якісна своєрідність *третього етапу* полягає в усвідомленні суспільної значущості фізичного самовдосконалення, коли особисте суб'єктивне значення діяльності відчувається студентами як адекватний її суспільному значенню. Формуванню ідеального образу сприяють розширення і збагачення знань у галузі фізичної культури, оволодіння широким діапазоном рухових умінь і навичок. Чим менш розвинута потреба у фізичному самовдосконаленні, тим більшою мірою увага акцентується на привабливості занять, їх емоційної насиченості.

У діяльності по формуванню потреби не повинно бути недоробок. Якщо стабілізується низький, «пасивний», рівень потреби, то особове сприйняття таким студентом професійної спрямованості фізичного виховання можна вважати умовним. Особа залишається незрілою, нерозвиненою, у неї переважають мотиви занять лише для власного задоволення, поза зв'язку з суспільно-трудовою діяльністю. Саме з цієї точки зору видається важливою систематична участь студентів у фізкультурно-спортивній діяльності протягом всього навчання, що повинне бути однією з передумов підвищення її ролі у формуванні особи майбутнього фахівця.

У нашому багаторічному експерименті виявлено, що подальше підвищення рівня потреби у фізичному самовдосконаленні досягається за умови дотримання наступних педагогічних заходів: направленою формування соціальних і індивідуальних мотивів, що забезпечують поєднання особистої зацікавленості із суспільно значущою метою діяльності; професійної спрямованості фізичного виховання студентів; виявлення і розвиток нових фізкультурно-спортивних інтересів студентів; усвідомлення студентами рухових здібностей, що обумовлюють перехід від зовнішніх регуляторів поведінки до внутрішніх; диференційованого підходу, що визначає пізнання і облік об'єктивних закономірностей, які комплексно впливають на фізичне самовдосконалення студентів.

Актуалізація потреби у фізичному самовдосконаленні студентів сприяє успішному виконанню державної програми з фізичного виховання, організації здорового способу життя, впровадженню фізичної культури у повсякденний побут.

Література:

1. Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры. Сборн. статей. (IV Междунар. научно-практ. конфер., г. Минск, 16-17 декабря 2004г.). - 236 с.
2. III Всеукраїнська науково-практична конференція „Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи”. Матер. конф., Донецьк, Дон НУ, 2004. – 429 с.
3. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». Академия. М., 2004.