

## **ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО САМОВИХОВАННЯ УЧНІВ ТА СТУДЕНТІВ У КОНТЕКСТІ ОСВІТНІХ ПРОБЛЕМ БОЛОНСЬКОГО ПРОЦЕСУ**

Бацунов М.О., Бацунов С.М.

Запорізька державна інженерна академія, Запорізький національний університет

Становлення людини, залученої до освітнього процесу, визначається рядом факторів. З одного боку, вони виступають як сукупність зовнішніх сил розвитку (соціально-економічні, психолого-педагогічні й еколого-валеологічні), а з іншого боку - як сукупність діючих сил внутрішнього розвитку, що змінює самосвідомість людини. В результаті у неї відкривається можливість самостійного освоєння нових соціальних цінностей; розкритті своїх інтелектуальних і фізичних здібностей, ствердження свого "Я" [3].

Особливу роль у складному й багатфакторному процесі формування особистості людини покликана відігравати фізкультурна освіта, яка припускає інтеграцію фізичного навчання й фізичного виховання, фізичного розвитку і фізичного здоров'я – їх накопичення, що забезпечують високий рівень фізичної культури людини. Оптимізація системи фізичного виховання в умовах нових соціально-економічних відносин і перманентного реформування галузі освіти вимагають зміни концепцій фізичного виховання на засадах розвитку і саморозвитку фізичної індивідуальності студентів, що навчаються [1,2].

Вивчення ціннісних орієнтацій учнівської молоді м. Запоріжжя (старшокласники СШ №109 і №96; студентів ЗДІА) дозволяють вважати, що найбільш значимими цінностями в юнаків є: здоров'я, наявність вірних друзів, щасливе сімейне життя, любов, тощо. Найменшим за значенням рангом юнаки відзначили: активне життя, творчість, благополуччя суспільства; дівчата - фізичну досконалість, творчість, благополуччя суспільства.

Аналіз результатів анкетного опитування показав, що найбільш важливими факторами, що негативно впливають на здоров'я, на думку дівчат, є: екологічна обстановка, стресові ситуації, спадковість, паління. На думку юнаків, - екологія, спадковість, стресові ситуації, уживання наркотиків, паління. Як бачимо - фокус контролю в респондентів в основному спрямований на вплив факторів навколишнього середовища.

Дослідження фізичного розвитку, фізичної й функціональної підготовленості студентів ЗДІА 1-4 курсів свідчить про невеликий зріст, а в наступні роки, має тенденцію

до погіршення, це свідчить про те, що показники фізичних кондицій школярів і студентів не забезпечують соціальної мобільності й адаптованості учнів до сучасних умов навчання. Стимулювати їхній розвиток можливо лише в рамках науково-обґрунтованої організаційно-педагогічної системи.

Підвищення ролі й значення фізичної культури полягає в активізації студента й відрізняється від традиційної постановки проблеми актуалізацією фізичного самовиховання й саморозвитку студента.

Методична система актуалізації фізичного самовиховання студентів, які навчаються, полягає в реалізації педагогічних технологій, що забезпечують перехід від зовнішньої детермінації діяльності й поведінки студента до внутрішньої.

Структурними компонентами організаційно-педагогічних умов формування й збереження здоров'я учнів виступають:

- формування мотивів фізичного самовиховання; освоєння валеологічних знань, умінь і навичок здорового способу життя;
- підтримка й розвиток фізичних кондицій пропагандистсько-просвітницькою роботою щодо формування особистісно значимих цінностей;
- діяльність педагога і студентів щодо стимулювання саморозвитку фізичної культури особистості (навчально-тренувальні вправи, творчі завдання, технічні засоби підтримки здоров'я й розвитку фізичних кондицій);
- якість навчально-методичного забезпечення визначають індивідуальні програми, навчальні посібники, методичні рекомендації.

Актуалізація педагогічного процесу щодо самовиховання студентів включає:

- педагогічні технології актуалізації фізичного виховання в системі фізичного виховання та обґрунтування психологічно-педагогічних умов формування готовності до фізичного самовиховання;
- моделі актуалізації фізичного самовиховання студентів.

Навчально-методичний компонент освітнього стандарту з фізичної культури розкриває валеологічний потенціал особистості й містить у собі:

- навчально-програмну документацію.
- навчальні посібники для студентів з курсу "Фізична культура".
- навчальні посібники для педагогів, тренерів.

Як базові принципи, покладені в основу теорії й практики актуалізації фізичного самовиховання молоді, варто вважати: принцип розвитку, принцип цілісності, принцип суб'єктивності, як принцип взаємодії педагога з учнями, принцип самоєфективності, як принцип розвитку індивідуальної своєрідності суб'єкта фізичного самовиховання.

Методична система актуалізації фізичного самовиховання студента має структурну організацію й представлена сукупністю педагогічних технологій, побудованих на основі структурно-функціонального інваріанта педагогічної діяльності:

- технології навчання освітньої галузі "Фізична культура";
- технології фізичного виховання й самовиховання;
- технології розвитку й саморозвитку фізичних (рухових) здібностей;
- технології оздоровлення й самооздоровлення.

### **Моделі актуалізації фізичного самовиховання студентів**

Гуманізація освітньої галузі «Фізичне виховання» передбачає звернення до мотиваційних потреб самооздоровлення, що дозволяє значно розширити рухові можливості індивіда, сформувати установки й стійкі інтереси до фізичного збереження здоров'я, якщо:

- підсилити увагу до формування потреб у здоровому способі життя (ЗСЖ) у всіх учасників вікових і соціальних груп освітнього процесу;
- забезпечити доступність необхідного мінімуму спортивно-оздоровчих послуг;
- створювати умови для введення елементів змагальності у спортивно-оздоровчі програми підготовки студентів;
- звертати увагу на психологічне забезпечення й придбання конкретних навичок здійснення процесу фізичного самовдосконалення й самооздоровлення.

У вузі навчальний процес з фізичного виховання має бути спрямований на створення викладачами індивідуальних програм з фізичного виховання студентів, які б дозволили самостійно корегувати свій фізичний розвиток, фізичну підготовленість, обсяг знань і вмінь щодо організації власного здорового стилю життя.

### **Література**

1. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - К.: Здоровье, 1987. - 224с.
2. Лубышева Л.И. Ценности личной и общественной физической культуры в индивидуальном стиле и здоровом образе жизни. //Здоровый образ жизни, сущность, структура, формирование. – Томск, 1996. – С. 99-109.
3. Маслоу А. Самоактуализация//Психология личности. - М., 1999. – С. 84-106.