

СТИМУЛЯЦІЯ ІНІЦІАТИВИ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ І РЕАЛЬНІ МОЖЛИВОСТІ

Ігор МУРАВОВ, Елла БУЛІЧ, Ірина КАРПЮК, Мирослав КОБЗА

*Радомський політехнічний університет, Польща
Національний технічний університет України “КПІ”*

Анотація. Найсуттєвішим недоліком сучасної системи фізичного виховання студентів є те, що вона не стимулює вихованців до занять фізичними вправами, не сприяє формуванню у них прагнення до самостійного надбання знань і умінь у сфері фізичної культури. Фактично фізичне виховання студентів здебільшого не є виховним процесом. **Метою** даного дослідження є пошук можливості усунення цього недоліку.

У роботі використані **методи** оцінки фізичного розвитку, фізичної підготовленості, стану здоров'я і самопочуття студентів.

Проведені дослідження дають можливість обґрунтувати перспективи стимуляції ініціативи студентів до занять, що сприяє перетворенню фізичного виховання у повноцінний виховний процес. Основними ланками розробленої нами програми занять є: виявлення недоліків фізичного стану студентів, демонстрація реальності їх часткового усунення у реальні терміни, та усвідомлення студентами успіху, який перевершує прогнозовані сподівання.

Ключові слова. Заняття фізичним вихованням, роль педагога, прогнозування результату, ініціатива студентів.

Постановка проблеми. У сучасній системі фізичного виховання студентів вузів нефізкультурного профілю при всьому різноманітті її концептуальних і методологічних підходів до навчання, розвитку й удосконалювання, яка проголосила принципи гуманізації і демократизації навчально-виховного процесу, в останні роки досить чітко позначилися процеси старіння освітянських технологій. Протиріччя між вимогами до системи фізкультурної освіти, які висуваються сучасними соціально-економічними умовами життєдіяльності (формування фізичної культури студентів як невід'ємного компонента культури майбутнього професіонала в тій чи іншій сфері), та її реальним станом свідчать про кризу її змісту й організації.

Нині фахівці визнають необхідність організації навчального процесу з фізичного виховання з урахуванням особистісної орієнтації студентів у виборі засобів, методів і форм фізкультурно-спортивної діяльності, яка оптимально відповідала б вимогам навчальної, професійної, суспільної і побутової сфер життєдіяльності [1].

Найсуттєвішим недоліком сучасної системи фізичного виховання студентів є те, що вона не стимулює вихованців до занять фізичними вправами, не сприяє формуванню у них прагнення до самостійного надбання знань і умінь у сфері фізичної культури. Фактично фізичне виховання студентів здебільшого не є виховним процесом. **Метою** даного дослідження є пошук можливості усунення цього недоліку.

У роботі використані **методи** оцінки фізичного розвитку, фізичної підготовленості, стану здоров'я і самопочуття студентів.

Основні результати дослідження та їх обговорення. Серед навчальних дисциплін у вищій школі тільки фізичне виховання містить у своїй назві термін “виховання”. Мета предмета не обмежується розвитком фізичних кондицій і зміцненням здоров'я. Суть виховання вимагає формування фізичної культури студентів, їх зацікавленості у систематичних заняттях фізичними вправами та використанні впродовж усього життя засобів і методів фізичної культури. Численні дослідження свідчать, що сучасна система безальтернативних, усереднених програмних занять фізичним вихованням не сприяє досягненню цієї важливої мети. У кращому випадку фізичне виховання забезпечує виконання студентами певних рухових завдань, визначених викладачами. Як будь-які обов'язкові заходи, фізичне виховання не забезпечує у період вузівських занять ні значного розвитку рухових можливостей, ні суттєвого зміцнення здоров'я, ні виховання потреби до занять фізичними вправами, ні прагнення студентів до самостійних занять.

Прикладом неефективності запропонованих безальтернативних занять фізичним вихованням можуть бути результати досліджень, проведених у Радомському політехнічному університеті.

Студенти, які займаються фізичним вихованням двічі на тиждень за уніфікованою, орієнтованою на усередненого студента програмою, впродовж двох років обов'язкових занять не поліпшують а ні стану свого здоров'я, а ні рівня фізичної підготовленості. Про це свідчить зростання захворюваності студентів, зниження показників тесту PWC_{170} , рівня аеробних можливостей максимального вживання кисню (МВК) [2] табл. 1.

Таблиця 1

**Показники тесту PWC_{170} , МВК,
захворюваності студентів протягом двох років навчання, $M \pm m$**

Період досліджень	PWC_{170} , Вт	МВК, мл/кг·хв	Захворюваність, випадків на одного студента	
Початок першого року навчання (А)	157,9±2,25	43,7±0,9	0,22	
Кінець першого року навчання (В)	151,5±2,03	41,2±0,8		
Кінець другого року навчання (С)	148,9±2,07	39,4±0,8	0,25	
Достовірність відмінностей t і p	А і В	2,12>0,05	2,07>0,05	-
	А і С	2,95<0,02	3,57<0,01	-

Аналіз наведених у табл. 1 даних показує, що показники загальної фізичної підготовленості (PWC_{170}) до кінця першого року навчання знижуються на 4,1%, а до кінця другого – на 5,7%. Рівень аеробних можливостей знижується до кінця першого року на 5,7%, до кінця другого – на 9,8%. Порівняно з даними першого року захворюваність у другому році зростає на 11,3%.

Вибіркові дослідження, проведені на 92 студентах, через рік після припинення обов'язкових занять з фізичного виховання свідчать про те, що переважна більшість з них (78 із 92, тобто 84,8%) не розцінюють ці заняття як важливий метод розвитку рухових можливостей і зміцнення здоров'я людини. До того ж у вільний час ніхто із цих студентів не використовував заняття фізичними вправами. Характерно, що більшість студентів (77,2%) вважають негативною стороною занять фізичним вихованням заданість програми, усереднену для всіх студентів, та “командну” роль педагога.

Обов'язковою умовою виховного процесу є взаємодія педагога і вихованця. У фізичному вихованні є найліпші умови для такої взаємодії: абсолютна конкретність навчання фізичних вправ, доступність рухової функції для педагогічних впливів створює унікальні можливості для виховного впливу. На жаль, у наведеному прикладі педагог і студент поставлені в ситуацію протистояння, а не тісної взаємодії.

Обов'язковість занять і незацікавленість у їх відвідуванні не тільки існують як реальність, але й збільшують свій негативний вплив, формуючи “порочне коло” неефективності процесу фізичного виховання. Ретроспективний аналіз анкетних даних, який характеризує стиль поведінки викладача фізичного виховання, свідчить, що зі збільшенням стажу викладання кількість “демократичних” педагогів зменшується, а кількість педагогів “авторитарного” стилю зростає. У педагогів зі стажем роботи до 5 років “авторитарний” стиль використовують 14,7% викладачів, а зі стажем роботи більше 10 років – 40,8%. Зростає незадоволеність студентів. У першому семестрі її відмічають 11,4% студентів, а в четвертому – 42,5% (але це не свідчить про те, що 57,5% задоволені організацією фізичного виховання, тому що серед них 31,7% ставиться до занять як до обов'язкової необхідності).

Формується “порочне коло” занять фізичними вправами студентів (рис. 1). Однією з причин його формування є пригнічення особистої зацікавленості, зниженням ініціативності студентів

під впливом авторитарного стилю дій педагога. Ситуації повноцінної взаємодії педагога і студента, справжнього виховного процесу з фізичного виховання існують, але вони не є типовими.

Забезпечити реалізацію виховного процесу можливо лише при стимуляції особистої ініціативи студентів у процесі занять фізичним вихованням, їх зацікавленості в цих заняттях. У країнах Європейського союзу немає утилітарного предмету “фізичне виховання”. Студенти на свій розсуд обирають вид рухової активності, час і місце її отримання. Необхідною передумовою таких занять є достатня спортивна база (стадіони, спортивні зали, майданчики, корти, басейни тощо). Як свідчать літературні джерела, а також наш досвід, цей варіант не є ефективним, оскільки більшість студентів задовольняє свій інтерес, обмежуючись відвідуванням спортивних змагань як глядачі. Лише найбільш підготовлені займаються спортом. Однак ті, хто прагне самостійно займатись фізичними вправами з оздоровчою метою, обмежені у можливостях спілкування та отримання кваліфікованої допомоги з боку викладача в рамках процесу фізичного виховання. Зрозуміло, що такий варіант ні для України, ні для Польщі, ні для інших посткомуністичних країн не прийнятний.

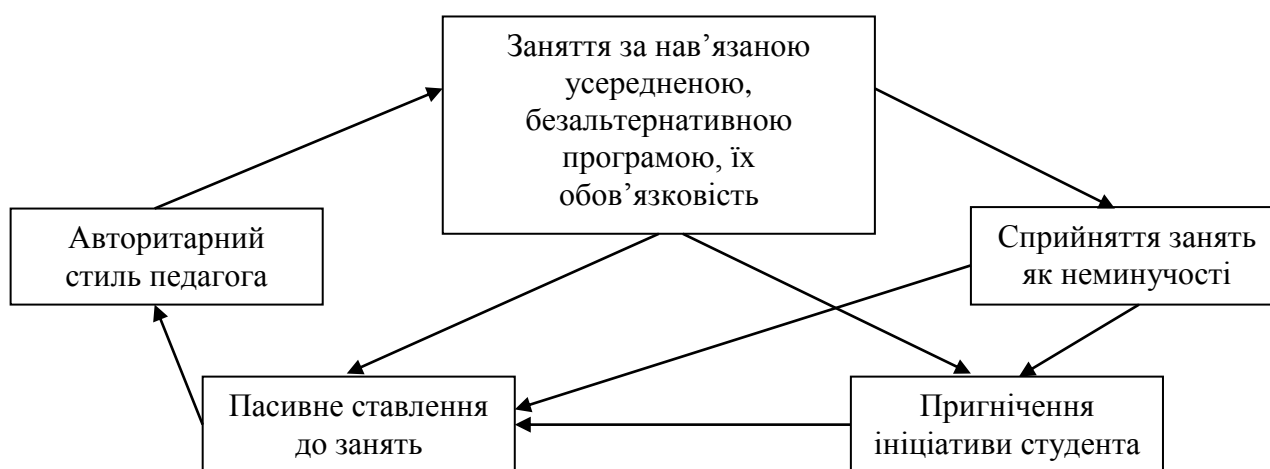


Рис. 1. Формування “порочного кола” фізичного виховання студентів

Можливий інший шлях, в якому можуть бути реалізовані можливості педагогічного процесу з метою подолання “порочного кола”, притаманного нинішньому стану фізичного виховання у вузах. Це – стимуляція особистої ініціативи студента, формування його стійкої мотивації до занять фізичним вихованням [3]. Відомо, що стан успіху перемоги викликає зростання зацікавленості, спонукання до активних дій. Особливо важливий успіх на початковому етапі занять, коли зростаючі фізичні навантаження, вступаючи у протиріччя звичною пасивністю, викликають відчуття дискомфорту. Тому важливо на реальних фактах переконати і налаштувати на успіх студента, який приступає до занять фізичним вихованням. Немає студента, який у глибині душі не хотів би стати сильнішим, стрункішим, позбавитись зайвої ваги тощо.

Відомо, що 80–90% юнаків і дівчат, починаючи навчання, уже мають відхилення у стані здоров'я або недоліки у фізичному розвитку [4]. Біда переважної більшості студентів полягає у тому, що вони не вірять, тому що не знають, що їх недолік можна легко виправити. Біда і провина переважної більшості викладачів полягає у тому, що вони мислять “глобально”, реалізуючи процес фізичного виховання всієї групи студентів, не забезпечують зацікавленості кожного з них. Виникає ситуація подібна до тієї, яка була б якщо процес лікування хворих однієї палати був не індивідуальним, а груповим. Відомо, що навіть медична допомога, спрямована однаковим за діагнозом групам пацієнтів, є переважно не ефективною, тому що не враховує індивідуальні особливості людини [5, 6].

Важливо, щоб процес корекції фізичного стану для студентів був особистісно важливим. Реалізація особистісно-орієнтованого підходу може здійснюватися шляхом застосування індивідуальних програм, у розробленні яких за запропонованим викладачем алгоритмом без посередньої участі повинні брати студенти.

Залучення студентів до складання програм корекції “для себе” приводить до самоактуалізації занять фізичними вправами з чітким усвідомленням поставленої мети і шляхів її досягнення. Крім того, у процесі роботи над програмою виникає потреба отримання необхідних для цього знань, що спонукає до саморозвитку, стимулює до самостійної роботи над інформаційними джерелами [7].

Результати досліджень, проведених протягом місяця на 14 студентах, свідчать про значне поліпшення їх фізичного стану, які перевищують прогнозовані результати (табл. 2).

Не менш важливим видається вдосконалення фізичного розвитку, особливо виправлення дефектів статури і надлишкової маси тіла. Дослідження, проведене на 6 студентках з ожирінням (масо-ростовий показник вище 30 кг/м²), вказує на те, що стимуляція ініціативи, яка спонукає на успіх в усуненні цього недоліку, суттєво поліпшує ситуацію (табл. 3).

Таблиця 2

Початкові, прогнозовані та реальні показники розвитку рухових можливостей студентів протягом місячного періоду занять фізичними вправами, $M \pm m$

Руховий або функціональний тест	Показники				Результат порівняння з прогнозом	
	на початку циклу		через 30 днів			
	початкові	через тиждень	прогнозовані	реальні	Достовірність відмінностей <i>t ip</i>	%
Згинання, розгинання рук в упорі лежачи за 30 с	12,2±1,1	14,3±1,4	20,4±1,5	26,1±1,7	2,51<0,025	27,9
Піднімання ніг з положення лежачи на спині за 30 с	7,1±0,6	8,7±0,8	13,7±0,9	16,5±0,9	2,20<0,05	20,4
Проба Ромберга, с	9,4±0,8	16,0±1,1	35,3±1,4	43,7±1,6	3,95<0,001	23,8
Тест PWC ₁₇₀ , Вт	131,7±1,8	134,4±1,9	142,5±2,0	149,2±2,3	2,20<0,5	4,7
Проба Штанге, с	33,0±2,2	34,5±2,4	38,7±2,3	47,2±2,4	2,56<0,025	22,0

Таким чином, застосування засобів і методів фізичної культури широкої номенклатури з врахуванням індивідуально-типологічних характеристик студентів визначає особистісно-орієнтований зміст освітнього простору і надає можливості для ефективної реалізації базової мети фізичного виховання у вузі – формування фізичної культури студентів.

Таблиця 3

Початкові, прогнозовані та реальні показники статури та самопочуття студенток з надлишковою масою тіла протягом місячного періоду занять фізичними вправами, $M \pm m$

Руховий або функціональний тест	Показники				Результат порівняння з прогнозом, %
	на початку циклу		через 30 днів		
	початкові	через	прогнозовані	реальні	

		тиждень			
Окружність талії, см	84,2±1,8	83,4±1,6	81,3±1,5	76,1±1,2	6,4
Масо-ростовий показник, кг/м ²	33,7±0,9	33,0±0,7	30,9±0,6	29,6±0,5	4,2
Самопочуття (за 5-бальною шкалою), балів	3,2±0,1	3,3±0,1	3,6±0,1	4,2±0,2	16,7
Відчуття втоми у кінці дня (за 5-бальною шкалою), балів	4,1±0,2	4,0±0,1	3,7±0,2	3,2±0,1	13,5
Труднощі у дотриманні режиму харчування (за 5-бальною шкалою), балів	4,7±0,2	4,4±0,2	4,3±0,2	3,5±0,1	18,6

Висновки

Отримані дані дозволяють рекомендувати прогнозування можливостей студента, зацікавленого в усуненні слабких сторін власного фізичного стану, як метод стимуляції його ініціативи і зацікавленості в реалізації особистих намірів. Такий підхід дозволяє спрямувати молодь на шлях самостійного у співробітництві з педагогом набуття знань і умінь у сфері фізичної культури, тобто продуктивний процес фізичного виховання.

Стимуляція ініціативи студентів до фізичного виховання може реалізуватися залученням до розроблення індивідуальних занять безпосередньо студентів, що приведе до чіткого усвідомлення ними мети занять і шляхів її досягнення.

У результаті проведення експериментального дослідження доведено, що застосування індивідуальних програм, які розроблені за участю студентів, не тільки забезпечує суттєве підвищення фізичної підготовленості і стану здоров'я, але і сприяє поліпшенню психологічного стану і підвищенню теоретичної грамотності.

Література

1. Карпюк І.Ю. Педагогічні умови побудови особистісно-орієнтованого змісту фізичного виховання студентів // Наука і сучасність: Зб. наук. праць НПУ. – К.: Логос, 2005. Т. 45. – С. 52 – 61.
2. Kobza M. Zachorowalnosc studentow a ich stan zdrowia // Zdrowie: istota, diaqnostyka I strategia zdrowotne. Pod red. I. Murawowa. Radom: Wyd. ITE, 2001. – S. 413 – 415.
3. Карпюк І.Ю. Вивчення мотивації до фізкультурної й оздоровчої діяльності у студентів // Теоретичні питання культури, освіти та виховання: Зб. наук. праць. – К.: КНЛУ, 2006. – №30. – С. 36 – 40.
4. Домашенко А.В. Физическая подготовленность и здоровье населения – приоритетная задача государственного строительства // Фізична підготовленість та здоров'я населення. – Одеса, 1998. – С. 10 – 12.
5. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – К.: Здоров'я, 1989. – 272 с.
6. Bulicz E., Murawow I. Teoretyczne podstawy wychowania zdrowotnego. Cz. 1. Cry profilaktyka medyczna prowadzi do zdrowia Radom: Wyd. Pr, 2006. – 240 s.
7. Карпюк І.Ю. Впровадження індивідуальних програм корекції фізичної підготовленості студентів спеціального медичного відділення // Вісник НТУУ “КПІ”. Філософія, психологія, педагогіка. – 2005. – №2 (14). – С. 147 – 152.

СТИМУЛЯЦИЯ ИНИЦИАТИВЫ СТУДЕНТОВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ: ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ И РЕАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Игорь МУРАВОВ, Элла БУЛИЧ, Ирина КАРПЮК, Мирослав КОБЗА

*Радомский политехнический университет, Польша
Национальный технический университет Украины "КПИ"*

Аннотация. Наиболее существенным недостатком современной системы физического воспитания студентов является то, что она не стимулирует учащихся к занятиям физическими упражнениями, не способствует формированию у них стремления к самостоятельному приобретению знаний и умений в области физической культуры. Фактически физическое воспитание студентов в большинстве случаев не является воспитательным процессом. **Целью** настоящего **исследования** было выяснение возможности устранения этого недостатка.

В работе использованы **методы** оценки физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья и самочувствия студентов.

Проведенные исследования обосновали возможность стимуляции инициативы студентов к занятиям, что способствует превращению физического воспитания в полноценный воспитательный процесс. Основными звеньями разработанной нами программы занятий являются: выяснение недостатков в физическом развитии студентов, демонстрация реальности частичного устранения их в кратчайшее время и осознание учащимися успеха, превосходящего прогнозируемые ожидания.

Ключевые слова. Занятия физическим воспитанием, роль педагога, прогнозирование двигательного результата, инициатива студентов.

STIMULATION OF STUDENT'S INITIATIVE IN PHYSICAL TRAINING: THEORETICAL BASIS AND REAL OPPORTUNITIES

Igor MURAVOV, Ella BULICH, Iryna KARPIUK, Myroslav KOBZA

*Radomsky polytechnic university, Poland
National technical university of Ukraine "KPI"*

Annotation. The most essential neglect of today's system of student's physical training is that it does not instill in students the fancy for physical exercises, does not assist forming in them the aspiration to the independent obtaining of knowledge and skills in the sphere of physical training. In fact in most cases physical training is not an educational process at all. The **aim of this research** was to find out the potential possibilities of elimination of such neglect.

In the research work are examined the **methods** of physical growth and development estimation, physical preparedness and state of health.

The research conducted proved the possibility of student's initiative stimulation to the training, which further physical training turning into real educational process. The basic units of the worked out program of training are: finding out the defects in student's physical growth and development, demonstration of the real possibility of their elimination in the shortest possible time and perception of the real results, which can even surpass all expectations.

Key words: physical training, the role of pedagogue, prediction of motive result, student's initiative.