

Сергій Карасевич, викладач кафедри спортивних дисциплін
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

АКТИВІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Стаття присвячена проблемі визначення активізації процесу фізичного самовдосконалення студентів засобами самостійної роботи. Серед яких особливу увагу приділено веденню «Щоденника саморозвитку» та впровадження електронного портфоліо. Обґрунтована та доведена ефективність впровадження електронного портфоліо та ведення «Щоденника саморозвитку» у процесі фізичного самовдосконалення студентів.

Ключові слова: самостійна робота, фізичне самовдосконалення, електронне портфоліо, «щоденник саморозвитку».

Табл. 1., Літ. 5.

Сергей Карасевич, преподаватель кафедры спортивных дисциплин
Уманского государственного педагогического университета имени Павла Тычины

АКТИВИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Статья посвящена проблеме активизации процесса физического самосовершенствования студентов средствами самостоятельной работы. Среди них особое внимание уделено ведению «Дневника саморазвития» и внедрение электронного портфоліо. Обоснована и доказана эффективность внедрения электронного портфоліо и ведение «Дневника саморазвития» в процессе физического самосовершенствования студентов.

Ключевые слова: самостоятельная работа, физическое самосовершенствование, электронное портфоліо, «дневник саморазвития».

Serhiy Karasyevych, Lecturer of the Sports Disciplines Department
Uman Pavlo Tychyna State Pedagogical University

ANACTIVATION OF THE PROCESS OF PHYSICAL IMPROVEMENT OF STUDENTS BY MEANS OF INDEPENDENT WORK

The article is devoted to the problem of determining the activation of the process of physical self-improvement of students by the means of independent work. The special attention is paid to the maintaining of «the Diary of self-development» and implementation of electronic

portfolio. The substantiated and proven efficiency of the electronic portfolio and the maintaining of «the Diary of self-development» in the process physical self-improvement of students.

Key words: *an independent work, the physical self-improvement, an e-portfolio, "the diary of self-development".*

Постановка проблеми. Характерною рисою сучасної епохи є наявність в ній найскладніших політичних, соціально-економічних, екологічних та інших проблем. Одним з важливих напрямів державної соціально-економічної політики України є ефективний розвиток фізичної культури і спорту. Основною метою державної політики в галузі фізичної культури і спорту є оздоровлення нації, формування здорового способу життя населення, гармонійне виховання фізично міцного, здорового покоління, а також створення умов для гідного виступу українських спортсменів на міжнародному рівні.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Науково-педагогічні дослідження, зроблені в останні роки, забезпечили певний теоретичний базис для подальшої розробки питань педагогіки фізкультури і спорту. Зокрема, дослідженню піддавалися такі питання: індивідуалізація і диференціація в сфері фізичного виховання школярів, діагностика в області фізичної культури і спорту, інтеграція фізичного виховання з іншими аспектами особистісного розвитку - естетичним, моральним, трудовим; основам організації спортивно-масової роботи з населенням, формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури (О. Артемович, С. Бозанова, І. Гільова, М. Годі, В. Головін, Н. Денисенко, А. Дубенчук, С. Єрмаков, Ю. Желєзняк, В. Заклюжний, Т. Іванова, М. Короткевич, С. Омельченко, В. Омеляненко, О. Онопрієнко, О. Петунін, Н. Самсутіна, Д. Солопчук, С. Чещейко та ін.). Дослідники солідарні в тому, що в сучасних умовах необхідні серйозні перетворення в галузі фізичного виховання і спортивної підготовки майбутніх учителів. Відмінною рисою наукових публікацій останніх років є зміщення акценту при розгляді зазначених проблем в сторону підвищення ролі виховно-освітньої спрямованості фізичного виховання і занять спортом як головної умови ефективності формування фізичної культури особистості.

Мета статті - обґрунтування активізації процесу фізичного самовдосконалення студентів засобами самостійної роботи.

Викладання основного матеріалу. Недостатня рухова активність студентів призводить до того, що багато з них мають слабку фізичну підготовленість, що не може не позначитися на їх трудовій діяльності в майбутньому. У цих випадках виникає необхідність у пошуку додаткових резервів збільшення їх рухового режиму як для ліквідації відставання у виконанні фізичних вправ, так і для вдосконалення їх з метою досягнення високих спортивних результатів. Таким резервом є самостійні заняття студентів фізичними вправами, що організовуються у позааудиторний час. Вони, на думку С. Александрова, можуть проходити як за особистою ініціативою, так і за порадою викладача фізичної культури або тренера [1, 108].

Фізична культура особистості, як вважають М. Віленський, А. Зайцев, В. Ільїнич, проявляє себе в здатності до саморозвитку, відображає спрямованість особистості «на себе», на предмет і процес професійної праці, а також на відносини, що виникають в процесі фізкультурно-спортивної, суспільної та професійної діяльності [5, 17].

Поняття самостійної діяльності в педагогічних джерелах нерідко ототожнюється з поняттям «самостійна робота», оскільки трактується в контексті педагогічного процесу навчального закладу або іншої, регламентованої форми роботи (наприклад, ранкова гімнастика і спеціальна розминка) [2, 62].

Ця діяльність базується на здатності суб'єкта визначити самостійно або за допомогою педагога (спеціаліста-тренера, медика та ін.) її мету, способи виконання, зміст, результат.

Одним з ефективних інструментів самостійної роботи вважаємо ведення «Щоденника саморозвитку», в якому вказується мета і завдання спортивного вдосконалення: перспективна мета (1-2 роки вперед), річна (загальна і за періодами тренування), чергові і найближчі завдання. Далі висуваються конкретні завдання, шляхи і засоби вирішення кожного з них.

В ході педагогічного експерименту розроблено самостійні завдання, тести, що дозволяють визначити рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та працездатності.

Для оцінки рівня фізичної підготовленості використовувалися такі тести:

1. Рівень загальної витривалості оцінювався за результатами пробігання відрізка дистанції 3000 м (хв, с).

2. Активна гнучкість хребта і тазостегнових суглобів визначалася за результатами нахилів вперед в положенні сидячи з одночасним витягуванням рук вперед (см).

3. Швидкісні і швидкісно-силові якості в поєднанні зі спритністю: визначалися в біговому тесті 100 м (с).

4. Динамічна силова витривалість м'язів-згиначів рук і привідних м'язів тулуба оцінювалася в тесті на підтягування уверх (юнаки, кількість разів), згинання рук в упорі лежачи від лавки (дівчата, кількість разів).

5. Абсолютна сила м'язів спини, лівої і правої кисті вимірювалася в динамометричній пробі з використанням динамометрів.

6. Фізична працездатність, як показник стану кардіореспіраторної системи, визначалася в степ-тестовій пробі PWC_{no} [3, 41].

У нашому дослідженні виявлення особливостей співвідношення рухової і вегетативних функцій здійснювалося в степ-тестовій пробі PWC_{no}. Під час вторинного виконання навантаження реєструвалися частота серцевих скорочень (ЧСС) і частота дихання (ЧД) (ЧСС та ЧД перераховувалися для отримання результату за 1 хвилину); частота кроків була відома, оскільки задавалася по метроному. Співвідношення рухової і вегетативної функцій оцінювалося на основі кореляційних зв'язків між ЧСС, ЧД і частотою кроків

Підібрані тести найбільш повно характеризують фізичну підготовленість студентів і відрізняються простотою проведення (коефіцієнт об'єктивності 0,75-0,91, коефіцієнт відтворення 0,62-0,93).

Вивчення фізичного розвитку студентів дозволяє регламентувати

характер, обсяг і інтенсивність фізичних навантажень в реалізації процесу самовдосконалення відповідно до антропоморфологічних особливостей. Крім того, фізичний розвиток студентів відображає вплив фізичних вправ на процеси росту, особливості статури і стан опорно-рухового апарату.

У програму антропоморфологічних вимірювань були включені такі показники, які найбільш чітко характеризують фізіологічні показники:

1. Вага тіла, вимірювалася за допомогою десяткових (метричних) ваг з точністю до 0,5 кг.

2. Зріст тіла, вимірювався за допомогою стандартного ростоміра з точністю до 1 см.

3. Обхват грудей в стані паузи, вимірювався сантиметровою стрічкою (з точністю до 0,5 см), яка накладалася у юнаків по нижньому краю лопаток, а у дівчат - спереду над грудною кліткою.

4. Життєва ємність легенів (ЖЄЛ), вимірювалася стандартним спірометром в положенні стоячи після повного вдиху на повному видиху (з точністю до 50 мл).

Виміри проводилися за загальноприйнятою методикою в один і той же час у всіх досліджуваних студентів приладами стандартного виготовлення.

З метою самопізнання індивідуальних особливостей проводилися бесіди, групові психотренінги, дискусії, практичні заняття з різних тем. Наприклад: «Як перемогти невпевненість у собі і відмовитися від негативних звичок?», «Ознайомлення з досвідом роботи спортивних команд», «Як розвивати силу волі?», «Колектив, в якому ти живеш» тощо.

Для цілеспрямованого включення в практичну роботу із фізкультурно-спортивної діяльності студентам пропонувалося виконати систему індивідуальних завдань, в ході яких вони виконували різні практичні дії з підготовки та проведення свят, днів здоров'я, рухливих змін, спортивних годин. Крім того, вивчалися інтереси студентів в фізкультурно-спортивній діяльності, традиції, пов'язані зі спортивно-розважальними заходами в режимі позааудиторної роботи.

Особлива увага приділялася включенню студентів у педагогічні ситуації, пов'язані із стимулюванням стану задоволеності собою, своїми діями в конкретних ситуаціях і задоволеності від свідомості причетності до педагогічної діяльності, що поєднується з розумним невдоволенням собою, яке стимулювало подальший професійний розвиток. Педагогічні ситуації покликані формувати спрямованість мислення студентів на вирішення професійних проблем.

Практична готовність студентів до фізкультурно-спортивної діяльності зі школярами успішно формувалася за умови індивідуальної корекції роботи студентів на основі ініціювання таких продуктивних форм поведінки і діяльності: практичних індивідуально-творчих завдань, рефлексії педагогічних ситуацій і практичної діяльності в цілому.

В рамках реалізації третьої умови передбачалося збільшення частки самостійних, індивідуально-групових завдань інноваційного характеру з метою подальшого вдосконалення готовності до фізкультурно-спортивної діяльності; варіативного використання сформованих знань, умінь і навичок.

Раціональне управління мотиваційною сферою створює необхідні передумови оптимізації самостійної роботи студентів за умови розробки чіткого алгоритму їх діяльності. Структура запропонованого нами алгоритму формування навичок самостійних занять фізичними вправами включає три основних напрями.

1 - забезпечення теоретичної підготовки, зміст якої обумовлює раціональний вибір умов для занять, наприклад, для оздоровчого бігу доцільно використовувати земляну або трав'яну поверхню (доріжку), відповідний спортивний одяг і взуття тощо.

2 - забезпечення необхідної методичної підготовки, що передбачає раціональний вибір підготовчих вправ; правильну послідовність виконання рухових дій; оптимальне поєднання обсягу й інтенсивності м'язового навантаження; виконання рухових завдань за методом «кругового тренування», що дозволить уникнути монотонності; дотримання принципу

поступовості в збільшенні навантаження;

3 - забезпечення самоконтролю за психічним, функціональним, емоційним і фізичним станом; готовність до відчуттів дискомфорту і необхідності прояву вольових зусиль на початковому етапі самостійних занять і в процесі збільшення навантажень; поступове зниження емоційної і м'язової напруженості.

Важлива ознака сформованості потреби в самостійних заняттях фізичними вправами - поява дискомфорту при пропуску занять і неможливість отримати фізичне навантаження.

Для самовдосконалення студентів використовуються загальнорозвиваючі і спеціальні фізичні вправи: біг, ходьба, плавання; вправи з обтяженням; вправи на гнучкість тощо. Для швидкого і ефективного відновлення після навчальної діяльності використовувалися такі гігієнічні заходи як душ, лазня, гігієнічна гімнастика.

Ефективним оздоровчо-профілактичним засобом самовдосконалення є система заходів спрямованих на підвищення стійкості організму до різних впливів навколишнього середовища. Наприклад, заняття спортом на свіжому повітрі (катання на ковзанах і лижах, спортивне орієнтування, туристичні походи), обливання тощо.

В основі самовдосконалення студентів важливу роль відіграє педагогічна практика. Для забезпечення більш високого рівня професійної підготовки студентів до фізкультурно-спортивної роботи, а також збагачення їх практичного багажу нами розроблено перелік завдань на період педагогічної практики:

1. Скласти не менше трьох комплексів фізичних вправ для проведення фізкультхвилинок, фізкультпауз в класній кімнаті, коридорі, рекреації, на відкритому майданчику.
2. Скласти не менше двох комплексів гімнастики до занять.
3. Скласти картки з описом трьох рухливих ігор.
4. Розробити та провести «Спортивну годину», з підбором рухливих ігор зі спрямованою інтенсивністю, приблизно в такій послідовності: одна гра - помірної

інтенсивності (організуюча); дві гри - середньої і великої інтенсивності; одна гра - малої інтенсивності.

5. Розробити програму і сценарій спортивного вечора, свята.

6. Розробити план заходів (на зміну), два положення на проведення змагань в пришкільному таборі.

7. Розробити план заходів з підготовки, організації та проведення туристичного походу.

8. Виписати поради туристам і рекомендації з організації купання учнів в поході.

9. Виконувати обов'язки класного керівника, вчителя-предметника по предмету «Фізичне виховання».

10. Чітко дотримуватися правил техніки безпеки при організації визначених і позаурочних заходів з фізичного виховання (знати і вміти надавати першу медичну допомогу при травмах на фізкультурно-оздоровчих заняттях).

11. Розробити календарний план позакласної роботи з фізичного виховання учнів середнього і старшого шкільного віку на чверть, півріччя, навчальний рік.

12. Розробити тематичні бесіди з батьками з питань здорового способу життя.

Перед початком педагогічної практики студентам давалися індивідуальні завдання з підготовки та проведення спортивних свят та днів здоров'я, рухливих змін і спортивних годин, гімнастики до навчальних занять і фізкультхвилинки.

Для цілеспрямованого включення студентів в практичну роботу з проведення уроків фізкультурно-спортивної спрямованості, їм пропонувалося виконати заздалегідь підготовлені індивідуальні завдання, в ході яких студенти вправлялися в різних практичних діях.

Практичне здійснення розроблених нами завдань з проведення уроків на основі фізкультурно-спортивної діяльності полягало у використанні студентами різних оздоровчих систем і видів фізичної активності, що мають виражений спортивний характер, де особливе місце займають рухливі ігри.

Пропонований нами варіант уроків має певні відмінності від уроків, що проводяться в традиційній формі. У нашому випадку, змінюється спрямованість фізкультурної діяльності, відповідно до цього змінюється соціально-педагогічна роль вчителя і його професійно-особистісна позиція. Тому в разі виникнення професійних ускладнень, з метою їх вирішення майбутнім учителям рекомендувалося своєчасно коригувати власну професійну діяльність і вносити зміни в хід уроку.

Зміст уроку розписується за формою (таблиця 1).

Таблиця 1

Компоненти уроку з фізичної культури

Частини уроку	Часткові завдання	Навчальний матеріал	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
---------------	-------------------	---------------------	-----------	----------------------------------

У графі «Часткові завдання» формулюються завдання з окремих вправ в кожній частині уроку. Передбачаються не тільки освітні, а й виховні та оздоровчі завдання.

У графі «Навчальний матеріал» викладається зміст уроку. Навчальний матеріал розташовується в тому порядку, в якому будуть даватися вправи на уроці.

Дозування вправ вказується точно і конкретно, відображається кількість повторень, загальна тривалість роботи, вагові навантаження тощо.

У графі «Організаційно-методичні вказівки» викладаються припущення і вказівки, що стосуються виконання окремих вправ або комплексів.

Контроль предметної діяльності і самопізнання поєднувалися в реальній дійсності з перебудовою оцінок, відносин, своєї роботи з точки зору перспектив успіху. Алгоритм дій рефлексій, пропонованих студентам, включав ряд завдань. Так, по завершенні педпрактики майбутнім вчителям пропонувалися завдання такого типу «Вкажіть, на якому етапі практичної діяльності вам вдалося більшою мірою проявити свої здібності? Як ви вважаєте, з чим це пов'язано?»;

«Перерахуйте основні вміння, які ви набули або повинні були набути після проведення певного заходу і вкажіть, як ви освоїли те чи інше вміння».

Для усвідомлення студентами значущості самостійної фізкультурно-спортивної діяльності впроваджувалося електронне портфоліо.

Електронне фізкультурно-спортивне портфоліо - це сучасна освітня технологія, що дозволяє фіксувати, накопичувати і оцінювати індивідуальні фізкультурно-спортивні досягнення студентів в певний період його навчання. Ця технологія послідовно розширює простір і форми своєї реалізації, оскільки відповідає різноманітним запитам сучасного життя: запитам ВНЗ по відношенню до школи, запитам бізнесу по відношенню до системи освіти в цілому.

Портфоліо служить динамічному процесу усвідомлення своїх можливостей, проектування шляхів реалізації поетапних життєвих і навчально-професійних планів і, в кінцевому рахунку, позитивної зміни особистості. Ключові навчальні вміння, основні компетенції та портфоліо належать одному освітньому контексту і знаходяться в активній взаємодії. Тобто, на думку Т. Новікової, технологія портфоліо і компетентнісний підхід підтримують і «обслуговують» один одного [4].

Успіх портфоліо забезпечує й те, що робота з ним організовується і супроводжується як самим студентом, так і педагогом, тренером. В ході їх спільної роботи встановлюються абсолютно особливі відносини співробітництва і партнерства, які самі по собі представляють безсумнівну педагогічну цінність.

Освоєння студентами знань і умінь з оволодіння методами самоконтролю, зіставлення реальних результатів тестування нормативними або бажаними стимулюють процес самовдосконалення і відстежують динаміку його результатів під час навчання у ВНЗ.

Висновки дослідження і перспективи. Отже, активізація процесу фізичного самовдосконалення здійснюється з використанням тестів, бесід, групових психотренінгів, педагогічних ситуацій, дискусій, індивідуально-

творчих завдань, рефлексії, педагогічних ситуацій і практичної діяльності в цілому, виконанні індивідуальних завдань, в ході яких виконувалися різні практичні дії з підготовки та проведення свят, днів здоров'я, рухливих змін, спортивних годин, спортивно-розважальних заходів в режимі позааудиторної роботи. Одним з ефективних інструментів самостійної роботи вважаємо ведення «Щоденника саморозвитку» та впровадження електронного портфоліо.

1. Александров С. А. Самостоятельные формы занятий физической культурой и самовоспитание студентов / С. А. Александров, Ю. В. Сак, В. А. Александров // *Физическая культура в системе образования : науч.-прак. конф., 2001 г. : [сб. ст.]*. – Красноярск : Издат-во КГТУ, 2001. – С. 108–110.
2. Зиновьев В. А. Формирование готовности старшеклассников к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности в целостном педагогическом процессе общеобразовательной школы : дисс. ... кандидата пед. наук : 13.00.01 / Зиновьев Владимир Анатольевич. – Нижний Новгород, 2006. – 186 с.
3. Олефір Г. В. Сутність проблеми професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури [Електронний ресурс] / Г. В. Олефір // *Науковий вісник Донбасу*. – 2011. – № 1. – Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvd_2011_1_18.
4. Портфоліо в зарубіжній освітній практиці / Т. Г. Новикова, М. А. Пинская, А. С. Прутченков, Е. Е. Федотова // *Вопросы образования*. – 2004. – № 3. – С. 201–238.
5. *Физическая культура студента : учеб.* / [М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, В. И. Ильинич и др.] ; под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2000. – 385 с.