

## ОПТИМІЗАЦІЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ СПІЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Т.В. Іваненко

Запорізький національний університет

**Постановка проблеми.** Фізичне виховання, як освітня галузь, на сучасному етапі розвивається швидкими темпами і постійно поповнюється новими даними методологічних, медичних, соціальних і психолого-педагогічних досліджень. Спеціалісти теорії та методики фізичного виховання узагальнюють і творчо синтезують наукову інформацію, яку отримують суміжні науки.

Однак, становище нашого суспільства за останні десятиріччя не змогло забезпечити ефективного розвитку системи фізичного виховання в країні. Обрана стратегія зумовила лише пріоритетний розвиток спорту вищих досягнень, однак завдала шкоди масовому фізкультурному руху [1].

У наш час стає необхідним подальше удосконалення системи фізичного виховання, підвищення її результативності у справі всебічного розвитку кожного громадянина України на засадах особистісно зорієнтованої педагогічної парадигми [10].

Розробляються концепції й технології організації гуманістично-зорієнтованої фізкультурно-спортивної діяльності дітей та молоді. Гуманізація фізкультурно-спортивної діяльності полягає в її глибокій переорієнтації на цілісну людину, її гармонійний розвиток і фізичне самовдосконалення. До основних напрямків гуманізації відносяться: інтенсивний розвиток матеріально-технічної бази, впровадження комплексних форм фізкультурно-спортивної діяльності (ритмічна гімнастика, біг, синхронне плавання та ін.), розвиток видів фізкультурно-спортивної діяльності з урахуванням професійно-вікових особливостей індивідів [7].

Звертається значна увага на міжособистісні відносини на всіх рівнях взаємодії суб'єктів педагогічної діяльності, які виконують різноманітні функції, такі, наприклад, як передача інформації та організація її сприйняття, обмін інформацією, вплив на співрозмовника до самого управління його поведінкою.

Згідно з висновками досліджень діячів гуманістичної педагогіки і психології (Ю.К. Бабанський, С.Д. Бойченко, В.Ю. Карпов, О.О. Леонтьєв, О.М. Леонтьєв, А.С. Прангішвілі) виокремлюємо чинники, які сприяють оптимізації міжособистісних відносин молоді під час занять з фізичного виховання. Перш за все це:

- організація особистісно-орієнтованого навчання в груповій формі;

- облік особистісних особливостей в процесі соціалізації і застосування проєктивних методів для її діагностики;
- здійснення активного соціального навчання з метою педагогічної корекції.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У педагогічній практиці є певний досвід використання фізичних вправ для оптимізації міжособистісних відносин і професійної взаємодії молоді. Вельми актуальним є вивчення умов та можливостей, які створюються у процесі занять фізичною культурою і спортом, для формування у студентів навичок міжособистісного спілкування і колективної взаємодії.

До найбільш ефективних засобів, які сприяють оптимізації міжособистісних відносин студентів, укріпленню взаємопорозуміння і співпраці, відносяться засоби спільної фізкультурно-спортивної діяльності. Спілкування в цій сфері виступає як необхідний і суттєвий фактор, який супроводжує не тільки рухову активність, але і функцію обміну інформацією і емоціями у колективі. Завдяки такій взаємодії досягається порозуміння та розвивається співпраця у студентському середовищі. Важливо зазначити використання загально-педагогічних прийомів (які раціонально застосовуються педагогом), як-от: заохочення, відповідальність за особисту підготовленість, піклування про успіхи своїх сокурсників, створення позитивного емоційного настрою перед виконанням вправ і рішенням ситуацій підвищеної складності, стимулювання щодо подолання труднощів під час виконання вправ, схвалення взаємодопомоги і підтримки партнерів. Слід привчати студентів до організованості, дисциплінованості як необхідних умов навчальної та тренувальної роботи. Студенти включаються в організовану колективну діяльність, привчаються до роботи у колективі, до взаємоповаги і поваги до громадського активу, до викладачів. В усіх цих формах здійснюється емоційно-стимулююча, виховувально-освітня і активно-контролююча функції [4].

Особливо важливу роль відіграє позитивний вплив формального або неформального лідера студентського колективу. Схвалення та підтримка лідера виступає не тільки як засіб регуляції поведінки, але й як стимул, який підвищує вольову активність студентів, який мобілізує їх на максимальний прояв своїх можливостей.

Як підкреслює В.Ю. Карпов, вплив засобів фізичної культури на виховання внутрішньо-колективної погодженості та міжособистісного спілкування студентів свідчать про її високу ефективність. Спільна фізкультурно-спортивна діяльність, яка організована в інтересах зміцнення студентського колективу, не тільки сприяє оптимізації міжособистісного спілкування та взаємодії студентської молоді, але і більш ефективно вирішує задачі підвищення індивідуального рівня фізичної підготовленості студентів, удосконалення їх професійного становлення [4].

У психології і соціології мають місце різні точки зору з питань головної спонукальної характеристики особи. Так, наприклад, А.Г. Асмолов, О.О. Леонтьєв, О.М. Леонтьєв як таку визнають мотиви, потреби, особисте розуміння; А.С. Прангішвілі, Д.Н. Узнадзе — настанову; В.М. Мясіщев, С.Л. Рубенштейн, К.А. Абульханова-Славська — відносини, Б.Г. Ананьєв, Л.І. Божович — ціннісні орієнтації [9]. Гуманістичний підхід, який відрізняється лояльністю, демократичністю, прагненням до саморозкриття, розвитку, творчості, потребує від педагога під час організації навчального процесу для студентів соціальної компетенції і урахування соціально-психологічної готовності студентів до занять у даній групі.

Процес включення особистості у соціально-педагогічну взаємодію є багаторівневим процесом її взаємодії з мікросередовищем, кінцевою метою якого є забезпечення оптимального співвідношення цілей та цінностей особистості, реалізація внутрішньо-особистісних можливостей у конкретних педагогічних умовах при сприятливому самопочутті. Індивід усвідомлює рівень своїх можливостей, формує адекватний образ «Я» у педагогічних ситуаціях.

Ю.Н. Ємельянов, спираючись на концепцію соціально-психологічного навчання Аргайпа, вказує також на підвищення адекватності самовиховання індивіда [3], А.І. Жмиріков, Я.П. Коломінський, А.В. Сномичев звертають увагу на гармонізацію «Я — образу», «Я — концепції», «Я — у ситуації» [2, 5, 8].

Однією з найважливіших умов гуманізації є активне соціальне навчання, в першу чергу спілкуванню. Тому задачами навчання є:

1. Перебудова внутрішньої системи відносин особистості з метою найбільшої відповідності дійсності.
2. Оптимізація соціально-перцептивної сфери особистості, тобто вироблення оптимальної соціально-поведінкової стратегії у спілкуванні з людьми.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Роботу виконано згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри теорії і методи-

ки фізичного виховання ЗНУ, зведеного плану науково-дослідних робіт в галузі педагогіки, фізичної культури і спорту.

**Мета дослідження** — розробити технологію оптимізації фізичного вдосконалення студенток вищих навчальних закладів засобами ритмічної гімнастики.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, метод спостереження, тестування, анкетування.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Спираючись на власні спостереження, результати проведених тестування та анкетування студенток факультету журналістики та математичного факультету ми вважали, що вирішення проблеми оптимізації міжособистісних відносин студентів засобами спільної фізкультурно-спортивної діяльності дозволить удосконалити навчальний процес під час проведення занять з ритмічної гімнастики. Результати роботи обговорювалися на засіданнях кафедри фізичного виховання ЗНУ.

Спілкування є необхідною умовою формування особистості. Під час спілкування встановлюється спільність ідей, поглядів, настроїв, взаємодії людей.

Спільна фізкультурно-спортивна діяльність є ефективним засобом соціально-особистісного управління, яке сприяє оптимізації міжособистісних взаємовідносин студентів. Вона створює сприятливі умови для розширення комунікативного досвіду студентської молоді. Це своєчасне прийняття рішення, узгодження спільних дій, попередження міжособистісних конфліктів. За умов ефективності групової взаємодії студенток під час раціонально організованих занять фізичною культурою та спортом відбувається оптимізація міжособистісних відносин і нервово-психічних настроїв членів студентського колективу. Створюються більш сприятливі умови для набуття необхідного психолого-педагогічного досвіду, який застосовується під час формування колективної взаємодії.

Розглядаючи внутрішньо-колективну роботу студенток, необхідно звернути увагу на гуманізацію фізкультурно-спортивної діяльності. Гуманізація фізкультурно-спортивної діяльності полягає в її переорієнтації на цілісну людину, її всебічний розвиток і фізичне вдосконалення.

Студентки в першу чергу потребують організації навчального процесу за індивідуально-особистісною програмою, яка б враховувала їх фізичний та психологічний стани. Якщо педагог організує процес включення суб'єктів у соціальну групу, то він повинен вибирати такі форми спілкування, які в найбільшій мірі сприяють процесам індивідуалізації, персоналізації.

Найбільш емкісні та змістовні психологічні поняття для педагога — рівень мотивації і зазіхань, самооцінка і спрямованість на соціально-педагогічний вплив.

Згідно анкетування, важливим аспектом проблеми формування особистості студента у процесі спортивної діяльності є вивчення мотивації занять спортом. В структурі мотивації можливо виділити домінуючі, а також другорядні мотиви. Як домінуючий мотив, кожен другий студент визначає можливість зміцнення здоров'я та емоційну привабливість фізичних вправ як засобу задоволення потреби в рухах. Кожен третій студент враховує свої заняття спортом важливим засобом набуття і удосконалення професійних навичок і якостей. Решта студентів пов'язують свої заняття спортом з необхідністю захисту спортивної честі студентського колективу на змаганнях; така ж частина студентства відчуває задоволення від міжособистісного спілкування під час участі у спортивних змаганнях і під час підготовки до них.

Таким чином, оптимальне навчання фізкультурної діяльності студенток передбачає розуміння ними навчальної задачі, прийняття її та «уживання» в неї, планування рішень для її виконання. Навчання починається зі з'ясування розуміння суб'єктом його значущості під час занять фізичними вправами.

Практичне застосування цього дає значні результати при проведенні занять по фізичному вихованню у тій або іншій групі студенток.

Спілкування є прерогативою у взаємовідносинах студент—педагог; педагог—студент; педагог—колектив; колектив—педагог.

Проаналізуємо міжособистісні відносини у декількох навчальних групах. Розглянемо групи студенток, які навчаються у Запорізькому національному університеті на факультеті журналістики та прикладної математики.

Перш за все звернемо увагу на матеріально-технічну базу приміщень, де проходять заняття з ритмічної гімнастики у ЗНУ. Це прекрасні зали, які обладнані дзеркалами і паркетним полом, наявний необхідний інвентар: степи, гантелі, м'ячі, килимки для виконання вправ у партері, аудіотехніка. Дівчата займаються у групі однієї спеціалізації (наприклад, факультету журналістики або математичного факультету).

За час роботи на факультеті журналістики було встановлено, що це дуже емоційні, товариські, веселі студентки. На заняття група (20 чол. або 3 групи по 20 чол.) завжди приходить у емоціонально підвищеному стані, це заважає організації заняття. Застосовуємо метод індивідуального спілкування, потім підключаємо ще декілька чоловік, увага переключається, поступово починаємо спілкувати-

ся зі всією групою. Починається процес включення групи до роботи. Використовуючи сприятливе емоційне самопочуття студенток, приступаємо до виконання гімнастичного комплексу. У групі психологічна готовність спрямована на творчість, співпрацю з педагогом, що дає йому оптимальну можливість удосконалювати фізичний стан студенток, давати на заняттях складно-координовані вправи, добиватися високої щільності проведення занять і поліпшувати їх рухову активність. Мотивація у студенток цієї групи — «Я бажаю займатися!», «Я бажаю бути вродливою!» Вагомим фактором для студенток цієї групи є вибір музики, ритму. Саме для цієї групи ми використовуємо саму сучасну, популярну музику, як говориться «на вустах».

Друга група студенток математичного факультету (20 чол. або 3 групи по 20 чол.) дуже стримана і спокійна. К заняттям психологічно не підготовлені. Використовуємо метод групового спілкування, потім переходимо до індивідуального спілкування. Налаштовуємо групу на прагнення добитися під час занять певного успіху. Мотивація у дівчат низька: «Щоб здати залік», «Щоб не було пропуску занять без поважної причини». Психологічний настрій не дозволяє студенткам виконувати складно-координовані вправи, робота йде за принципом «чим простіше, тим краще». Музичний ритм тільки деяких студентів збуджує до активної фізичної діяльності. Лише після виявлення неформального лідера групи починається робота — «Роби так» або «Хто краще?». Щільність заняття і рухова активність поступово збільшується. Важливим педагогічним прийомом для спонукання до роботи у цій групі є схвалення, заохочення.

Таким чином, застосування викладачем відповідних педагогічних і психологічних прийомів у процесі навчання сприяють оптимізації і удосконаленню навчального процесу. Врахування мотивацій, потреб, цілей, психологічної готовності дає студентам можливість саморозкриття, самореалізації і самоутвердження, досягнення гармонії руху тіла і розуміння цієї необхідності.

**Висновки та перспективи подальших досліджень з даного напрямку.** Аналіз науково-методичної літератури стосовно проблеми оптимізації міжособистісних відносин під час занять фізичним вихованням показав наступне: встановлено найбільш ефективні засоби, які спрямовані на оптимізацію міжособистісних відносин студентів; доведено важливість застосування викладачем загально-педагогічних прийомів при проведенні занять; акцентовано увагу на формування мотивації під час занять спортом і видами фізичної культури, враховано ефективність спільної фізкультурно-спортивної діяльності на засадах принципів гуманістичної пе-

дагогіки та психології. Однак залишається ще багато питань щодо засобів оптимізації міжособистісних відносин студентів під час занять фізичним вихованням, взагалі і ритмічною гімнастикою, зокрема.

Подальші дослідження в даному напрямку необхідно спрямовувати на більш глибоке вивчення педагогічних методів оптимізації фізичного вдосконалення студенток вищих навчальних закладів засобами ритмічної гімнастики.

**Рекомендації.** З метою оптимізації фізичного вдосконалення необхідно враховувати мотивацію, потребу, цілі, психологічну готовність дівчат до занять ритмічною гімнастикою.

### Література

1. *Вільчковський Е.С., Курок О.І.* Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посібник. – Суми, 2004. — С. 21.
2. *Жмыриков А.И.* Диагностика социально-психологической адаптированности личности в новых условиях деятельности и общения: Автореф. дисс ... канд психол. наук. — Л., 1989. — 21 с.
3. *Емельянов Ю.Н.* Активное социально-психологическое обучение. — Л., 1985.
4. *Карпов В.Ю.* Педагогическое воздействие средств физической культуры и спорта на воспитание межличностного общения и профессионального взаимодействия студентов // Теория и практика физической культуры. — 2004. — № 12. — С. 49.
5. *Коломинский Я.Л.* Рефлексивно-перцептивное отражение межличностных отношений в группах и коллективах // Тез. научн. сообщ. сов. психологов к XXII межд. конгрессу, ч. 2. — М., 1981. — С. 400—402.
6. *Купер К.* Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. — 2-е изд. доп. и перераб. — М., 1989. — С. 224.
7. *Лубышева Л.И.* Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 1996. — №1. — С. 11—17.
8. *Сномичев А.В.* Психологические особенности адаптации студентов в сфере познания и общения: Автореф. дисс ... канд психол. наук. — Л., 1985.
9. *Теория и методика физического воспитания: В 2т. / Под ред. Т.Ю. Круцевич.* — К., 2003.
10. *Цільова комплексна програма «Фізичне виховання — здоров'я нації».* — К., 1998.

## ЮВІЛЕЙ «МОЛОДОЇ СПОРТИВНОЇ НАУКИ УКРАЇНИ»

Нещодавно у Львівському державному інституті фізичної культури відбулася десята ювілейна конференція «Молода спортивна наука України». Впродовж десятиліття з невеликого за своїми масштабами заходу цей науковий форум став одним із найпотужніших в Україні у сфері фізичного виховання та спорту.

Весняна зустріч молодих науковців у стародавньому Львові вже стала доброю традицією для багатьох із них. Організація «Молодої спортивної науки України» дозволяє не тільки виступити із доповідями, а й познайомитися, обмінятися досвідом з проблем фізичної культури з науковцями України та зарубіжжя, подискутувати щодо наболілих тем як в аудиторіях і залах ЛДДФК, так і в неформальній обстановці під час спортивних змагань, вечорів зустрічі, екскурсійних програм. Саме тому багато учасників конференції повертаються сюди ще раз і ще раз.

Особливість львівського форуму відображена вже у назві — «Молода спортивна наука України». Його головними дійовими особами є аспіранти, пошукувачі та науковці, які готують дисертаційні роботи до захисту. Конференція для них стала своєрідною школою наукової майстерності.

Впродовж десяти років в стінах ЛДДФК пройшли вишкіл сотні молодих учених, більшість із яких вже захистили дисертаційні роботи і є провідними фахівцями галузі фізичної культури України. Сьогод-

ні вони повертаються на конференцію як наукові керівники і керівники секційних засідань, і вже самі допомагають молодим колегам у проведенні наукових досліджень.

Цьогорічна «Молода спортивна наука України» проходила під егідою Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, Національного олімпійський комітету України, Олімпійської академії України, Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», Управління у справах сім'ї та молоді Львівської обласної державної адміністрації.

Десята ювілейна конференція стала наймасштабнішою в історії проведення. В її роботі взяли участь понад 300 учасників з 30 міст України та 5 міст Польщі, які репрезентували 67 вищих навчальних закладів.

Найчисленніші делегації, крім господарів (Львівський державний інститут фізичної культури), представляли: Національний університет фізичного виховання України (м. Київ), Харківська академія фізичної культури, Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка, Тернопільський національний педагогічний університет ім. В.Гнатюка, Прикарпатський національний університет ім. В.Стефаника (м. Івано-Франківськ); Волинський державний