

ПЕРЕДУМОВИ ЕФЕКТИВНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Лаврін Г.З.

Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка

Анотація. У статті визначено основні передумови ефективної організації самостійної роботи з фізичного виховання студентів, які передбачають: націленість і готовність викладачів забезпечувати самостійну роботу; планування її на основі усвідомленості студентами та їх активності, з врахуванням інтересів, можливостей та потреб; поступовість у формулюванні завдань та підвищенні навантажень з врахуванням матеріально-технічних та санітарно-гігієнічних умов занять.

Ключові слова: самостійна робота, фізичне виховання; передумови, студенти.

Актуальність. Структурні реформи національної системи вищої освіти та впровадження у вищих навчальних закладах III—IV рівнів акредитації кредитно-модульної системи організації навчального процесу підвищують роль самостійної роботи студентів у навчально-виховному процесі. При цьому зміст навчальних програм здебільшого залишається колишнім. Значна частина з освоєння навчального матеріалу переноситься на самостійні заняття студентів. Як правило, ефективність самостійної роботи студентів низька.

Самостійна робота студентів є однією з основних форм занять, оскільки формує самостійність як рису особистості та готує до постійного самовдосконалення. Самостійна робота не зобов'язує студентів до професійного становлення через нормативну побудову їхньої діяльності, а створює креативні умови, надаючи можливість їм самим визначити терміни та час діяльності, зміст та обсяг навантажень. Правильна організація самостійних занять фізичними вправами студентів сприяє підвищенню їхньої рухової активності, раціональному проведенню дозвілля, позитивно впливає на здоров'я, фізичний розвиток, рухову підготовленість молоді, та, як наслідок, виховує потребу в систематичних заняттях фізичною культурою.

У різних формах навчального процесу самостійність виявляється по-різному: від простого відтворення, виконання завдання до самостійної творчої роботи. Самостійність студентів у фізичному вихованні виявляється через планування ними своєї навчально-тренувальної роботи; підбір форм; визначення змісту, засобів, методів, прийомів; планування навантажень; оцінку отриманих результатів та аналіз власної діяльності.

Проблемі самостійної роботи студентів присвячено багато досліджень (Анікеєнко В. А., 1993; Довженко І., 2007; Бахтін М. П. 1992; Вілігорський О., 2007; Гаврилова Г.Л., 1992; Козаков В. А., 1990; Косоє А. В., 1991; Наумчук В.І., 2000; Туревский І.М.,

2003; Федорова Є.Ф., 1999 та інші). На жаль, нам не вдалося знайти робіт, що торкаються передумов ефективної організації самостійної роботи студентів з фізичного виховання. Тому актуальність теми нашого дослідження зумовлюється, з одного боку цінністю самостійних занять з фізичного виховання, а з іншого необхідністю обґрунтування основних передумов ефективної організації самостійної роботи студентів з фізичного виховання.

Зважаючи на усе викладене, ми поставили собі за мету визначити основні передумови ефективної організації самостійної роботи з фізичного виховання студентів.

Для досягнення мети використовували такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел та документальних матеріалів; опитування; узагальнення досвіду викладачів з використання завдань та засобів для самостійних занять студентами вищих навчальних закладів.

Результати дослідження. Для ефективної організації самостійної роботи студентів перш за все необхідно визначити та забезпечити основні її передумови. У результаті опрацювання літературних джерел, використання методів опитування та узагальнення досвіду викладачів, нами визначено, що основними передумовами ефективної організації самостійної роботи студентів є:

- налаштованість і готовність викладача організувати і забезпечувати самостійну роботу студентів;
- націленість педагогічного колективу забезпечувати міжпредметні зв'язки;
- психологічна готовність студентів та їх переконаність й налаштованість на самостійну роботу;
- цілеспрямоване формування у студентів знань і вмінь самопізнання, саморозвитку й підвищення резервів свого здоров'я засобами фізичної культури;

- врахування потреб, інтересів студентів при формуванні змісту самостійної роботи на основі особистісно-диференційованого підходу;
- посиленість завдань та поступовість у підвищенні навантажень;
- матеріально-технічне та санітарно-гігієнічне забезпечення самостійної роботи.

Розглянемо кожну передумову окремо, пам'ятаючи при цьому, що всі вони реалізуються в тісному взаємозв'язку в єдиному навчально-виховному процесі.

Налаштованість і готовність викладача організувати і забезпечувати самостійну роботу студентів

Ефективність самостійної роботи студентів залежить від діяльності викладача в цьому напрямку. Самостійна робота передбачає її попереднє проектування, планування, підбір засобів та форм, контроль і облік виконання. Розуміння того обсягу роботи, який необхідно викладачу виконати для ефективної організації самостійної роботи, вимагає від нього налаштованості на її забезпечення. Переконаність у ефективності, результативності та доцільності самостійної роботи є одним із факторів, що формує налаштованість викладача.

Налаштованість викладача на організацію самостійної роботи не свідчить ще про його готовність. Адже щоб бути готовим до забезпечення самостійної роботи студентів викладачу необхідно:

1. **«Знати»** теорію навчання і виховання, теорію і методику фізичного виховання, предмету медико-біологічного циклу, методику застосування ТЗН, а також володіти комп'ютерними технологіями.

2. **«Вміти»** визначати мету і завдання; проектувати діяльність студентів; визначати зміст навчального матеріалу та підбирати адекватні засоби, методи і методичні прийоми, способи організації і форми навчальної, тренувальної і виховної роботи; диференційовано дозувати і нормувати навантаження з врахування індивідуальних особливостей студентів (рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я, зацікавленості і інтересів); коректувати педагогічні завдання відповідно до змін умов педагогічної діяльності; забезпечувати міжпредметні зв'язки; фіксувати процес і результати своєї праці; виявляти знання, вміння і навички студентів та оцінювати їх; оцінювати навчальну діяльність студентів та їх здатність до самооцінки і самоконтролю; стимулювати студентство до ініціативи та творчості.

3. **«Могти»** реалізувати набуті знання, вміння, навички у практиці роботи; забезпечити різноманітні види навчальної діяльності молоді, організувати і згуртувати студентський колектив, націлити на вирішення завдань самостійної роботи.

Націленість педагогічного колективу забезпечувати міжпредметні зв'язки

Дисципліна «фізичне виховання» має тісні зв'язки з іншими навчальними дисциплінами. Набуті знання, уміння і навички на інших навчальних предметах сприяють кращому розумінню знань із фізичного виховання і навпаки.

Наприклад, без відповідних знань з анатомії не можливо зрозуміти вплив фізичних вправ на організм. Проблема фізичного виховання знайде місце і на валеології, фізіології, БЖД. Суттєвий внесок у пропаганду фізичної культури і спорту можуть зробити викладачі історичних дисципліни та філософії.

Розуміючи ефективність взаємозв'язку навчальних дисциплін, викладачі повинні бути налаштовані забезпечувати його. Педагоги повинні добре володіти не тільки своїми дисциплінами, а цікавитися іншими, вступати у контакти з іншими викладачами для отримання інформації, ділитись інформацією про можливість використання взаємозв'язку одного предмету з іншим.

Психологічна готовність студентів та їх переконаність й налаштованість на самостійну роботу

Самостійна робота з фізичного виховання можлива лише за умови психологічної готовності та переконаності студентів в її необхідності. Студенти повинні бути готовими сприймати інформацію викладача, уміти її аналізувати та робити відповідні висновки. Студент повинен добре мислити, визначаючи, які вправи необхідно виконувати та в якій послідовності, як їх дозувати, крім того ще й знати як підібрані засоби впливають на організм. Основою для формування переконання в необхідності самостійних занять фізичними вправами є знання про значення занять для всебічного розвитку, підвищення фізичної і розумової працездатності, виховання моральних і вольових якостей.

Переконання в доцільності самостійної роботи виникає в студентів, коли вони відчують її результати, бачать певні зрушення та досягнення. Систематичне виконання фізичних вправ на заняттях, спостереження за їхнім виконанням іншими студентами, батьками, викладачами, товаришами та іншими особами, переконує та налаштовує студентів до самостійних занять фізичними вправами.

Цілеспрямоване формування у студентів здатності до самопізнання, саморозвитку та підвищення резервів свого здоров'я засобами фізичної культури

Здатність до діяльності, а отже і до самопізнання та самовдосконалення формується через знання та вміння. Передумовою засвоєння кожної вправи є знання про вправу. Навчаючи студентів, викладач постійно повинен пам'ятати, що кінцевою ме-

тою навчання є використання засвоєних фізичних вправ у повсякденному житті для безпосереднього застосування в побуті і професійній діяльності, для самовдосконалення і використання набутого фізкультурно-спортивного досвіду в майбутньому під час навчання інших.

Знання сприяють якісному оволодінню руховими навичками, розвитку в молоді потреби у фізичному вдосконаленні, вихованню звички до самостійних занять фізичними вправами. Саме на основі набутих студентами знань досягається усвідомлене опанування руховими діями. І навпаки, неусвідомлене виконання вправ — одна з основних причин, що не дає змоги зробити фізичну культуру супутником життя, сформувати звичку до щоденної рухової активності.

Освітня суть фізичного виховання тісно пов'язана і з вихованням пізнавальної активності і таких якостей розуму як допитливість, динамічність, гнучкість і гострота, для чого у фізичному вихованні немало можливостей. Під впливом занять фізичними вправами розвивається рухова, слухова, зорова пам'ять, спостережливість і увага [8].

Знання про можливості підвищення резервів здоров'я засобами фізичної культури, стимулюватимуть студентів до самостійних занять фізичними вправами, до пошуку інформації про вплив тих чи інших вправ та їх дозування на організм людини.

Водночас, якщо на заняттях з фізичного виховання у студентів не формуються вміння використовувати отримані знання на практиці, то вони стають не чим іншим, як непотрібним набором відомостей і фактів та швидко забуваються. Засвоєні знання повинні допомагати студентам опановувати вправи, досягти потрібного рівня розвитку фізичних якостей і підготовленості, стати опорою у самостійних заняттях [9].

Врахування потреб, інтересів студентів при формуванні змісту самостійної роботи на основі особистісно-диференційованого підходу

Одним з провідних компонентів навчальної мотивації є інтерес студентів. Інтерес є одним з найсильніших мотивів. Чим менший інтерес до навчання, тим більше примусу [9].

Звернення до особи студента, врахування його психологічних характеристик, вікових особливостей, потреб, інтересів, прагнень та вподобань, дозволяє педагогу своєчасно змінити характер праці і відповідно підбирати зміст самостійної роботи: одним студентам створити комфортні умови, іншим — труднощі, запропонувати великий вибір вправ, організувати колективні дії, командні ігри.

Внаслідок різної підготовленості і зацікавленості, різних здібностей, інтелектуальних і фізичних можливостей студентів, темпи засвоєння ними навчального матеріалу не можуть бути однаковими.

Правильно підібрані засоби із врахуванням індивідуальних особливостей молоді сприяють покращенню здоров'я, підвищенню рівня фізичної підготовленості, викликають інтерес до занять фізичною культурою. Водночас невідповідність засобів і методів, що використовуються, фактичному рівню розвитку студентів може призвести до негативних наслідків — зменшити можливості оздоровчого впливу занять фізичними вправами; зменшити інтерес не тільки до самостійних занять фізичними вправами, а й до занять фізичною культурою загалом.

Посильність завдань та поступовість у підвищенні навантажень

Формувати зміст самостійної роботи необхідно відповідно до дидактичних правил навчання: від відомого до невідомого, від простого до складного, від легкого до важкого. Кожна наступна робота починається з вищого функціонального рівня, ніж попередня.

Нові знання, уміння, навички та рівні функціональних можливостей досягаються тільки на основі їх органічного зв'язку з уже набутими. Епізодичне проведення занять без обґрунтованої послідовності у вирішенні завдань може не тільки не призвести до позитивних зрушень у розвитку, але навіть зашкодити організму [8].

Межі можливостей студентів постійно розширюються, що у свою чергу, викликає необхідність у постійному підвищенні вимог. Проте необхідно враховувати можливість виконати студентом те чи інше завдання, до того ж, не просто виконати, а відповідно до вимог техніки, з визначеним дозуванням. Поряд з цим, невідповідність фізичних навантажень функціональним можливостям організму може стати причиною порушень його росту і розвитку. При цьому слід пам'ятати, що невпевненість у своїх силах підвищує ступінь труднощі, а впевненість — суб'єктивно знижує її.

Матеріально-технічне та санітарно-гігієнічне забезпечення самостійної роботи

Перш ніж давати завдання, необхідно з'ясувати, чи забезпечено умови для його виконання (вдома, в гуртожитку, на майданчику) відповідний інвентар та обладнання.

Викладач повинен підбирати такі завдання для самостійної роботи, які не вимагають складного матеріально-технічного забезпечення.

Ефективність самих фізичних вправ буде найвищою лише за умови дотримання необхідних санітарно-гігієнічних норм. Якби добре не був організований педагогічний процес, він не дасть бажаного ефекту в разі порушення санітарно-гігієнічних норм [8]. Студенти повинні знати санітарно-гігієнічні вимоги до місця проведення занять, спортивного одягу, взуття та дотримуватися їх.

Заклучення

Усе викладене дає загальну уяву про основні передумови забезпечення ефективної самостійної роботи студентів. Перераховані передумови необхідно розглядати і реалізовувати у взаємозв'язку, оскільки всі вони взаємозалежні. Ця обставина повинна спонукати викладачів комплексно реалізовувати основні передумови самостійної роботи, що передбачають: націленість і готовність викладачів забезпечувати самостійну роботу; планування її на основі усвідомленості студентами та їх активності, з врахуванням інтересів, можливостей та потреб; поступовість у формулюванні завдань та підвищенні навантажень з врахуванням матеріально-технічних та санітарно-гігієнічних умов занять. Така робота дає результат, а з ним і радість студентам і викладачам від спільної діяльності та отриманих результатів.

Перспективи подальших досліджень. Дане дослідження повністю не розкриває всіх аспектів самостійної роботи студентів. У подальшому передбачаємо розробити цілісну технологію самостійної роботи студентів.

Список літератури

1. *Аникеевко В. А.* Самостоятельная работа студентов и формы ее контроля // Пути совершенствования учебного процесса в вузе. — Саратов, 1993. — С. 28—34.

2. *Довженко І.* Організація самостійного навчання студентів у вищій школі // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. — Л., 2007. — Вип. 11. — Т.1. — 1-15.pdf.
3. *Вілігорський О.* Атлетизм як різновид самостійних занять з фізичного виховання студентів вищого навчального закладу // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. — Л., 2007. — Вип. 11. — Т.1. — 1-61.pdf.
4. *Гаєрилова Г. Л.* Формирование профессиональной самостоятельности у будущего учителя в процессе обучения в вузе: (На примере преподавания в ун-те предметов общенед. цикла): 13.00.01: Автореф. дисс. канд. наук / Казан, гос. пед. ин-т. — Казань, 1992. — 16 с.
5. *Козаков В. А.* Самостоятельная работа студентов и ее информационно-методическое обеспечение. — Киев, 1990. — 246 с.
6. *Косоє А.В.* Самостоятельная работа будущих учителей как средство формирования у них организаторских умений // Самостоятельная работа студентов в вузе: теория, опыт, практика. — Калуга, 1991. — С. 51—59.
7. *Федорова Е. Ф.* Признаки направленности содержания самостоятельной работы студентов на становление их готовности к самообразованию (13.00.01) / [Челяб. гос. пед. ун-т]. — Челябинск, 1999. — 20 с.
8. *Шиян Б.М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2001. — 272 с.
9. *Шиян Б.М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2002. — 247 с.

Надійшла до редакції 15.02.2009

Лаврін Г. З. Предпосылки эффективной организации самостоятельной работы из физического воспитания студентов.

В статье определены основные предпосылки эффективной организации самостоятельной работы по физическому воспитанию студентов, которые предусматривают: нацеленность и готовность преподавателей обеспечивать самостоятельную работу; планирование ее на основе осознанности студентами и их активности, с учетом интересов, возможностей и потребностей; постепенность в формулировке заданий и повышении нагрузок с учетом материально-технических и санитарно-гигиенических условий занятий.

Ключевые слова: самостоятельная работа, физическое воспитание; предпосылки, студенты.

Lavrin G.Z. Pre-conditions of effective organization of independent work are from physical education of students.

In the article certainly basic pre-conditions of effective organization of independent work are from physical education of students which provide for: aimed and willingness of teachers to provide independent work; planning of it on the basis of realized by students and to their activity, taking into account interests, possibilities and necessities; a gradualness is in formulation of tasks and increase of loadings taking into account the material and technical and sanitary terms of employments.

Keywords: independent work, physical education; pre-conditions, students. Перераховані передумови необхідно розглядати і реалізовувати у взаємозв'язку, оскільки всі вони взаємозалежні.