

першокурсникам на початковому етапі навчання, розглядаючи здатність протистояти адаптаційному стресу як фактор, що впливає на професійне та особистісне зростання студентів.

Література

1. Абабков В., Перре М. Адаптация к стрессу: основы теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004. 166 с.
2. Гейник О. В. Проблемы профилактики стрессовых ситуаций при подготовке учнів до вступу до вищого закладу освіти. Наука і освіта, 2000. № 2. С. 167-168.
3. Василюк Ф. Е. Психология переживаний. Анализ преодоления критических ситуаций. Москва, 1994. 200 с.

Олександр Олександрович Токаренко – студент III курсу Сумської філії Харківського національного університету внутрішніх справ
Науковий керівник: Тетяна Петрівна Кононенко – старший викладач кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії Харківського національного університету внутрішніх справ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЦІЛЬОВИЙ АЛГОРИТМ ОСВІТИ Й ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Аналіз досвіду освітньої та виховної практики свідчить, що існує проблема дефіциту рухової активності, зниження імунітету та поширення захворювань серед студентської молоді. Зазначені явища зберігають стійку тенденцію, що обумовлюється протиріччям між декларативним та реальним ставленням до фізичної культури, відбивається на стані здоров'я, фізичному розвитку й підготовці студентів, їхніх ціннісних орієнтаціях, ставленні до власного фізичного та психічного благополуччя і, врешті-решт, на майбутній професійній діяльності.

Найбільш продуктивним підходом до розробки даної проблеми є дослідження внутрішніх резервів активності студента, як суб'єкта навчальної та професійної діяльності. Одним із основних джерел активності особистості є стимули, що надають процесу фізичного виховання дієвої спрямованості та суб'єктивно значущої позитивності. Тому формування фізичної культури майбутнього фахівця – це, перш за все, проблема стимулювання активності студентів закладів вищої освіти до свідомої, особистісно-значущої фізкультурної діяльності.

Широке коло наукових аспектів, що стосуються проблеми активності особистості та напрями її формування досліджували: М. Й. Боришевський, Н. П. Галкіна, Ю. А. Міславський, Є. В. Антіпова, В. Є. Гурін, П. І. Ключник, А. Г. Комков, Л. С. Кулигіна, В. І. Лозова, С. Г. Собко та ін.

Отже, метою нашої роботи є теоретичне обґрунтування педагогічних умов стимулювання активності студентів до фізкультурної діяльності.

Сучасні уявлення про фізичну культуру особистості не обмежені поняттями здоров'я, розвитку фізичних якостей, функціональними можливостями організму та руховими навичками. Найважливішими складовими формування і розвитку фізичної культури людини є світогляд, система цінностей, потреби, мотиваційна сфера особистості, здатність реалізовувати в професійній діяльності цінності фізичної культури.

Аналіз праць М. О. Носко свідчить, що мотиваційно-ціннісні орієнтації й прагнення досягнути фізичної досконалості є внутрішніми, прихованими мотивами, які сприяють формуванню фізичної культури особистості. Основу ж змісту фізичної культури визначає практична сторона, специфічним ядром якої є відносини, що складаються в процесі фізкультурної діяльності (1, с. 12-15).

Розглядаючи завдання зі стимулювання у студентів активності до фізкультурної діяльності, нами були визначені оптимальні методи та засоби її поліпшення у навчально-виховному процесі. Вони передбачають: удосконалення змісту практичних занять і системи оцінювання, при якому студенти поступово накопичують знання, вміння, досвід, розвивають свої фізичні якості; покращення системи фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів у групах, на факультеті, гуртожитку, які приносять почуття задоволення, емоційного піднесення й взаємної відповідальності; уникнення негативних емоцій; сполучення принципів обов'язковості й добровільності, при яких адміністративний тиск поступається місцем внутрішнім вимогам; здійснення контролю й самоконтролю за фізичною підготовленістю кожного студента; забезпечення узгодженості зовнішніх і внутрішніх факторів, що сприяють формуванню потреби у фізичному самовдосконаленні.

На нашу думку, одним із головних завдань процесу стимулювання є активізація фізкультурного інтересу, оскільки без цього психологічного механізму не може здійснюватися розвиток мотиваційної та емоційної сфер людини у фізкультурній діяльності. Розв'язання даної проблеми поєднано з двома головними завданнями при підготовці студентів до професійної діяльності та організації самостійного життя: по-перше, сприяти найбільш повноцінному відображенню й розкриттю у свідомості студентів значення фізкультурної діяльності для майбутнього професійного та особистісного становлення; по-друге, на цій основі спонукати та підтримувати відповідне ставлення до всіх структурних компонентів фізкультурної діяльності, яке було б наповнене готовністю самостійно

здобувати інформацію, вільно оперувати набутими фізкультурними знаннями, реалізовувати уміння та навички у практичній діяльності.

Ми з'ясували фактори, що визначають потреби, інтереси й мотиви включення студентів у фізкультурну діяльність, це: стан матеріальної спортивної бази, спрямованість навчального процесу і зміст занять, рівень вимог навчальної програми, особистість викладача, власний стан здоров'я, частота проведення занять, їхня тривалість та емоційне забарвлення.

Таким чином, формування фізичної культури майбутнього фахівця – це, перш за все, послідовність чітко визначених дій для стимулювання активності студентів до свідомої, особистісно-значущої фізкультурної діяльності. Нами були визначені оптимальні методи та засоби її поліпшення у навчально-виховному процесі, які передбачають удосконалення змісту практичних занять і системи оцінювання, покращення системи фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів у групах, на факультеті, гуртожитку, сполучення принципів обов'язковості й добровільності; забезпечення узгодженості зовнішніх і внутрішніх факторів, що сприяють формуванню потреби у фізичному самовдосконаленні.

Література

1. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.09. К., 2003. С. 12-15.