

Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
Навчально-науковий Інститут фізичної культури  
Кафедра теорії та методики фізичної культури

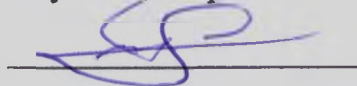
Луценко Андрій  
**ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ГУМАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
СТУДЕНТІВ**

Кваліфікаційна робота  
на здобуття освітнього ступеню магістра

Спеціальність: 014 Середня освіта (фізична культура)

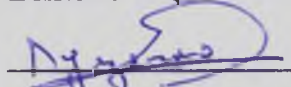
Галузь знань: 01 Освіта / Педагогіка

Науковий керівник

  
А. О. Титович  
кандидат наук з фізичного виховання  
та спорту, доцент

«26» листопада 2021

Виконавець

  
А.Луценко

«26» листопада 2021

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	7
1.1. Фізичне виховання у ВНЗ: мета, сутність і завдання .....	7
1.2. Філософсько-культурологічний аналіз фізичного виховання .....	13
1.3. Структурні компоненти фізичного виховання особистості.....	22
1.3.1. Соціально-психологічний компонент фізичного виховання .	22
1.3.2. Інтелектуальний компонент фізичного виховання .....	29
1.3.3. Руховий компонент фізичного виховання .....	33
1.3.4. Концепція гуманізації фізичного виховання студентів.....	38
ГЛАВА 2. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА ЗІ СТУДЕНТАМИ ЗА ПРОГРАМОЮ "ГУМАНІСТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ОСОБИСТОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЇЇ АНАЛІЗ .....	44
2.1. Обґрунтування проблеми. Мета. Завдання .....	44
2.1.1. Характеристика деяких робочих понять.....	47
2.2. Педагогічні методи реалізації концепції гуманізації фізичного виховання студентів. ....	53
2.3. Педагогічне тестування та діагностичне обстеження фізичної підготовки і рівня фізичного здоров'я студентів.....	61
2.4. Навчальний творчо-перетворюючий педагогічний експеримент у фізичному вихованні студентів.....	65
2.5. "Результати досліджень, проведених зі студентами за експериментальною програмою "Гуманістичне виховання особистості на заняттях з фізичного виховання".....	71
ВИСНОВОК.....	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	84

## ВСТУП

**Актуальність проблеми.** Небезпека дегуманізації підростаючого покоління зростає. Світ переживає спалах наркоманії, алкоголізму, злочинності серед молоді. Ці явища є наслідком зростання нечутливості підростаючого покоління, що спустошує їх духовний світ, дорослішання душі не встигає за фізичним розвитком тіла.

Лідери гуманістичної психологічної школи - американці вкрай стурбовані процесом дегуманізації освіти (А. Комбс, А. Маслоу, К. Роджерс).

Закликаючи до гуманістичного виховання, Роджерс вбачає зміст виховання не в прищепленні моральності, а в довірі особистості опановувати моральні принципи.

Ентузіасти вальдорфської педагогіки схиляються до ідеї, що пізнання людської сутності доступно лише мудрим і посвяченим, і що людина, перш за все - духовне створіння.

Однак традиційні освітні системи недооцінюють значення духовного життя в людині. Дійсний освітній процес, що будується на засадах гуманно-особистісного підходу, є в першу чергу процесом облагородження душі і серця.

Засоби масової інформації мало знайомлять читачів, слухачів, глядачів зі спортсменами, що демонструють не тільки свою професійну майстерність, а й духовне виховання, досягають високих результатів не тільки в спорті, але і в мистецтві та інших видах творчої діяльності. Найчастіше увага концентрується на порушенні моральних норм окремих спортсменів.

У сучасному суспільстві дійсно з'явилася тривожна тенденція "перекваліфікації" спортсменів в соціально-небезпечні категорії, де панує культ сили, насильство, відбувається моральна деградація особистості.

Педагогічні принципи, на яких побудовано соціально-педагогічний виховний вплив на молоде покоління в області фізичного виховання, включають в себе активність, що виходить лише від педагога, а студенти виступають як пасивний об'єкт їх педагогічного впливу, де індивідуальні особливості тих, на кого направлений даний вплив, не враховуються в повній

мірі.

Форми роботи в галузі фізичного виховання припускають активне включення студентів або в заняття фізичними вправами, або в якісь види духовної діяльності (заняття музикою, живописом, наукою, технічною творчістю), внаслідок чого фізично-спортивна діяльність, мистецтво та інші види духовно-творчої діяльності, здатні доповнити один одного в системі соціально-педагогічного впливу на студентів, виявляються відірваними, ізольованими один від одного[36].

Нинішній режим, зруйнувавши соціалістичне народне виховання, ніякої іншої системи духовних цінностей не сформулював. Утворився духовний та ідеологічний вакуум, який стали заповнювати організації сумнівної спрямованості, містичні секти. Деідеологізація суспільства призвела до руйнування системи моральних цінностей, суспільство втратило здатність впливати на негативну поведінку особистості.

Необхідність активізації педагогічної діяльності з метою роз'яснення та пропаганди ідей олімпізму - життєвої філософії, що піднімає і об'єднує в єдине гармонійне ціле гідності тіла, волі та розуму, особливо для студентів, підкреслена в офіційних міжнародних документах.

Виховна і освітня система переживає глибоку кризу. Соціально-економічна криза носить комплексний характер і зачіпає всі сторони суспільного життя.

Відбувається залучення молоді в нові сфери кримінальної діяльності: дитячу проституцію, торгівлю наркотиками. Порушення системи соціалізації особистості не дозволяє суспільству впливати на поведінку індивіда, включаючи в структуру особистості соціально-прийнятних зразків поведінки.

Вихід з кризи неможливий без духовного і фізичного оздоровлення. Державний уряд України розробив комплексну програму «Система духовного і фізичного оздоровлення українського населення.» У дослідженні ми спираємося на поняття "гуманістична педагогіка". В центрі уваги гуманістичної педагогіки - унікальна цілісна особистість, яка прагне до максимальної реалізації своїх можливостей (самоактуалізації), відкрита для

сприйняття нового досвіду, здатна на усвідомлений і відповідальний вибір у різноманітних життєвих ситуаціях. Саме досягнення особистістю такої якості проголошується гуманістичною педагогікою головною метою виховання на відміну від формалізованої передачі вихованцю знань і соціальних норм в традиційній педагогіці

Дослідження і методичний матеріал обґрунтовано в шляхах вдосконалення олімпійських ідеалах, виховному процесі молоді, запропоновані корисні рекомендації для практичних фахівців у галузі фізичного виховання, спорту, організації дозвілля населення.

Аналіз літератури показує, що педагогічні умови гуманізації фізичного виховання студентів виявлені недостатнім. Це дозволило виокремити невирішені проблеми, зокрема:

- 1) недостатність педагогічних умов, необхідних для гуманізації педагогічного процесу на заняттях з фізичного виховання;
- 2) об'єктивні і суб'єктивні чинники соціалізації, що впливають на педагогічну практику, вимагають якісно іншого підходу до проблеми гуманізації виховання молоді.

**Мета дослідження:** обґрунтування педагогічних умов гуманізації фізичного виховання студентів та експериментальна апробація їх на практиці.

**Завдання дослідження:**

1. Обґрунтувати комплекс педагогічних умов гуманізації фізичного виховання студентів.
2. Розробити концептуальну програму "Гуманістичне виховання особистості на заняттях з фізичного виховання" для студентів ВНЗ.
3. Розробити комплекс тренінгів ( "нові ігри" та "ігри без переможених") на формування комунікативних здібностей викладачів і студентів, розвитку у них доброти і довіри, гуманного поведіння, модернізації ідеї олімпізму.

**Об'єкт дослідження:** гуманізація процесу виховання студентів.

**Предмет дослідження:** педагогічні умови гуманізації фізичного виховання студентів.

**Практичне значення отриманих результатів роботи:** полягає в розробці комплексу тренінгових занять з викладачами і студентами, методичних занять для викладачів фізичного виховання щодо гуманізації фізичного виховання студентів.

**Новизна роботи:** полягає у розробці комплексу педагогічних умов гуманізації фізичного виховання студентів; створення концептуальної програми "Гуманістичне виховання особистості на заняттях з фізичного виховання" для студентів ВНЗ, в конкретизації змісту занять по формуванню гуманних якостей як у студентів, так і у викладачів.

**Апробація результатів дослідження.** Результати досліджень періодично обговорювалися в навчально-наукових інститутах педагогіки та психології, та кафедри фізичного виховання СумДПУ.

За матеріалами наукових досліджень зроблені повідомлення на міжнародних та регіональних конференціях. XXI Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення». III Міжнародна конференція «Освіта для XXI століття: виклики, проблеми, перспективи».

## **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

### **1.1. Фізичне виховання у ВНЗ: мета, сутність і завдання**

Мета даного розділу - показати, що фізичне виховання у ВНЗ є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості молодого фахівця, залучення молоді до цінностей фізичного виховання, як будь-яка з цінностей фізичної культури в тій чи іншій мірі "працює" на здоров'я людини [8].

Велике значення має фізичне виховання сучасного студентства, глибину наукових досліджень в даній області діяльності свідчить широкий спектр наукових напрямків.

Протиріччя між розумінням необхідності формування фізичного виховання особистості і недостатньо розробленої педагогічної системи реалізації цього процесу, створило критичну ситуацію, яка характерна для сучасної системи фізичного виховання студентської молоді.

У даній ситуації в умовах гуманізації вищої освіти необхідні якісно нові підходи до осмислення сутності фізичного виховання, його впливу на духовну сферу студентів.

Основною формою функціонування фізичного виховання і його видів у ВНЗ неспортивних профілів є неспеціальна фізкультурна освіта.

У вищій школі під освітою розуміють процес і результат засвоєння систематизованих знань, умінь, навичок, формування світогляду. Воно є провідним фактором виховання студентів [2].

Продукти діяльності педагога матеріалізуються в психічному образі іншої людини - в його знаннях, вміннях, навичках, в рисах його особистості ... При організації впливів педагога на свій об'єкт потрібно враховувати наступні його особливості: він розвивається не в прямій залежності від педагогічного впливу на нього, а за законами, властивим психіці, - особливостям сприйняття, розуміння, запам'ятовування, становлення волі і характеру, формування

загальних і спеціальних здібностей, оволодіння основами професійної майстерності "[7].

Сучасна вища освіта базується на вимогах створення умов для соціального і виховного розвитку майбутнього фахівця, підготовці його до життя і професійної діяльності [3].

Фізичне виховання, будучи підсистемою цілісного вузівського педагогічного процесу, також орієнтоване на виконання соціального замовлення на підготовку фізично здорового фахівця, здатного до самоорганізації здорового стилю життя. Забезпечити вирішення цієї важливої соціальної проблеми можливе шляхом досягнення мети фізичного [6].

Для реалізації поставленої мети комплексне рішення наступних виховних, освітніх, розвиваючих і оздоровчих завдань:

1. Виховання потреби у фізичному самовдосконаленні і самоорганізації здорового стилю життя.

2. Формування системи фізично-виховних знань, рухових умінь і навичок фізичного самовдосконалення.

3. Забезпечення необхідного рівня професійної готовності майбутніх фахівців, що включає фізичну підготовленість, працездатність, забезпечення всебічного розвитку фізичних якостей і психомоторних здібностей.

4. Сприяння оволодіння основами сімейного фізичного виховання, освоєння коштів і форм організації дозвілля з використанням фізичних вправ, спорту і туризму.

5. Включення студентів в активну фізично-спортивну діяльність з освоєння, реалізації та примноження цінностей фізичної культури [4].

Виховання у вузі в більш вузькому, педагогічному сенсі слова це вплив на розум, почуття, волю людини в цілому, з метою формування в ній якостей, необхідних суспільству, формування світогляду, морального обличчя. [5].

Виховання в широкому сенсі слова, включає в себе весь комплекс впливу суспільства на особистість, процес формування особистості майбутнього молодого фахівця, підготовки його до життєдіяльності.

Виходячи з поставлених автором завдань по формуванню особистості

студента-фахівця в галузі фізичного виховання, хотілося б докладніше зупинитися, спираючись на педагогіку сімейного виховання, на фізичне виховання в сім'ї. Здається, що в даному дослідженні це питання має важливе значення, так як через короткий відрізок часу молоді люди стануть молодими батьками і від того, наскільки повно вони будуть володіти знаннями, навичками, вміннями фізичної культури, наскільки повно вона увійде в їхнє життя і побут, буде залежати здоров'я нації.

В родині закладаються основи виховання, тут воно найбільш тривале за часом, більш емоційне, неформальне. Ніхто і ніколи не може замінити того, що сім'я і батьки дають дітям, а саме: батьківську турботу, любов, допомогу [15]. Найважливіша функція сім'ї - виховання дітей, забезпечення їх всебічного розвитку і підготовки до навчання в школі - значною мірою залежить від виховного потенціалу сім'ї ... У сімейному фізичному вихованні дуже важливе значення для формування особистості дитини мають такі характеристики батьків, як рівень освіти, загальний культурний рівень, соціальний стан [10].

На даний час фізично-виховна освіченість батьків перебуває на дуже низькому рівні, і це є перешкодою у формуванні фізичного виховання в сім'ї [11].

Батьки з середньою освітою перш за все цінують особистісні чесноти і фізичне здоров'я, у цих батьків оцінка значущості розвитку фізичних кондицій вдвічі вище, ніж оцінка важливості його розумового і естетичного вдосконалення [18].

Батьки із середньою спеціальною освітою оцінюють значення гарної зовнішності вище, ніж "духовну красу" людини. Батьки, які мають вищу освіту, надають більшого значення інтелектуальному вихованню, ніж фізичному. Однак, можна припустити, що в тих сім'ях, де загальний виховний рівень високий, фізичне виховання не буде зведена лише до формування фізичних якостей.

70% опитаних батьків самі не залучені в сферу фізичного виховання. У дев'яти з десяти сімей, де батьки долучені до занять фізичними вправами, там займаються і діти [15].

Досвід фізичних занять батьків із дітьми приносить такі позитивні результати, як:

1. Пробуджує у батьків інтерес до рівня "рухової зрілості" дітей і сприяє розвитку у дітей рухових навичок.
2. Надає можливість познайомитися з фізичним вихованням за короткий відрізок часу не тільки дитині, але і дорослому. При виконанні фізичних вправ батьки не тільки показують дитині ті чи інші вправи, але і виконують вправи разом з ним.
3. Дозволяє проводити вільний час з користю, де батьки присвячують свій час дитині, що сприяє всебічному розвитку [24].

Заняття фізичними вправами разом з дітьми сприяють зміцненню комунікабельності, товаришкості, оптимізму, орієнтують подружжя на здоровий спосіб життя і спільне виховання дітей [34].

Отже, формування фізичного виховання дитини як особистості слід починати ще до її народження, тобто необхідно сформулювати фізичне виховання молодих людей, майбутніх батьків.

Говорячи про фізичне виховання у ВНЗ, слід зазначити, що в систему фізичного виховання входять: неспеціальна (непрофесійна) фізично-виховна освіта, спорт, фізична рекреація і рухова реабілітація.

Говорячи про структурну єдність фізичного виховання, підкреслюють, що внутрішня взаємодія різних компонентів виявляється в тому, що кожен з них відчуває на собі вплив інших, в результаті чого відбувається загальне піднесення самої фізичного виховання [35].

Фізичні вправи, як і застосування одних і тих же засобів, виступають основою такої єдності. Вони також є не лише головним засобом, але і вихідною структурною одиницею практики.

Неспеціальна фізична освіта в вузах нефізичного профілю - це педагогічний процес, спрямований на формування спеціальних знань, рухових умінь і навичок в різних видах фізичного виховання, а також на розвиток різнобічних фізичних здібностей студентської молоді. Як і освіта в цілому, вона є спільною категорією соціального життя особистості молодої людини і

суспільства. Його конкретний зміст і спрямованість визначаються потребами суспільства у фізично і духовно підготовлених молодих людей і втілюються в освітній діяльності [36].

В ході педагогічного процесу акцент робиться не лише на навчанні студентів певним руховим навичкам і вмінням, а й на формування стійкої соціально-психологічної установки на активні заняття фізичними вправами протягом усього життя.

В даний час спорт є дуже популярним видом фізичного виховання для молоді.

На думку професора А.І. Кудренко : «Спорт вимагає від людини максимальної напруги не лише фізичних, але також інтелектуальних, вольових, моральних та інших сил і здібностей людини» [32]. Безсумнівно, тому в спортивній діяльності молоді люди знаходять один із способів самоствердження і самовдосконалення.

Спорт також володіє величезними інтеграційними і комунікативними можливостями. Спільні тренувальні заняття та участь у змаганнях, при певних обставинах, породжують відчуття спільності, дружби і товариства. Основним стрижнем в спорті - змагання всіх видів - є, як і в мистецтві, гра ... Із втратою гри він перетворився б просто в конфлікт, що вирішувався б з позицій сили [30].

Спостереження за спортивним видовищем, що володіє естетичними якостями, заняття спортом, активна творча участь в різноманітних формах спортивної діяльності, створює великі можливості для залучення людини до світу прекрасного, для розвитку естетичних здібностей у всьому її різноманітті: від здатності відчувати і переживати красу, до здатності творити і діяти за законами краси і високої моральності [22].

Говорячи про спорт в способі життя студентської молоді, можна сказати, що він є логічним завершенням неспеціальної фізично-виховної освіти і створює передумови для найбільш повного розкриття функціональних можливостей і психологічних особливостей особистості.

Проблема масового рекреаційного спорту "Спорту для всіх" нині заслуговує

особливої уваги. Фізична рекреація є не лише найбільш доступною формою функціонування, але і пріоритетною серед студентів.

Фізична рекреація - це використання фізичних вправ, а також легкодоступних масових видів спорту в спрощених формах для активного відпочинку студентської молоді та отримання задоволення від цього виду діяльності [39].

При використанні коштів у фізичній рекреації необхідно керуватися таким принципом педагогіки, як доступність, стосовно кожної конкретної особистості.

Важливою умовою при заняттях рекреативними формами фізичного виховання є регулярний контроль і самоконтроль за самопочуттям, ведення "щоденника самовдосконалення", де відображені показники "зони найближчого розвитку".

Специфічним видом фізичного виховання є рухова реабілітація, і по суті одним з найважливіших, тому що з кожним роком збільшується кількість студентів, які мають відхилення в стані здоров'я і займаються в спеціальних медичних групах. Так, по набору студентів у навчальні роки, кількість студентів після медичного огляду, віднесених до спеціальних медичних груп, збільшилася до 30% від загального числа вступників абітурієнтів (по СумДПУ).

Рухова реабілітація, найбільш чітко підкреслює специфіку даного явища, як відновлення або компенсація втрачених фізичних здібностей або знижених за допомогою адекватних фізичних вправ.

Рухова реабілітація студентів - це організований цілеспрямований керований педагогічний процес занять спеціальними фізичними вправами, спрямований на відновлення порушених функцій і життєдіяльності молоді після перенесених різних захворювань, травм, фізичних і психічних перенавантажень, характерних для їх навчальної та позанавчальної діяльності[31].

Отже, новий рівень свідомості щодо молоді людини до свого здоров'я, який повинен бути сформований, на основі залучення студентської молоді до цінностей фізичного виховання, яка зумовить потреби особистості в знаннях

про основи спортивного тренування, тобто дозуванні навантаження, самоконтролю під час занять, про питання загартовування, оптимізації рухового режиму.

Говорячи про шляхи розвитку фізичного виховання, фізичної активності буде відведена головна роль в балансуванні інтелектуальних, психічних, нервових і фізичних навантажень, які долаються людиною; фізичні вправи стануть однією з головних заходів профілактики захворювань, способів загартовування і реабілітації [ 9].

## **1.2. Філософсько-культурологічний аналіз фізичного виховання**

Мета даного розділу - вивчення філософсько-культурологічного аспекту фізичного виховання.

Фізичне виховання буде розвиватися успішніше, якщо будуть чітко поставлені її цілі. Аналізуючи минулий досвід і сучасний стан фізичного виховання, необхідний її культурологічний аналіз.

Як відомо, кожне покоління людей застає в готовому вигляді певні результати культурної діяльності попередніх поколінь (наприклад, система фізичної освіти П.Ф. Лесгафта).

Сучасні ж соціальні потреби висувають на перший план нові завдання, поставлені розвитком матеріального і духовного життя нового покоління, удосконалюючи спадщину попереднього покоління.

Необхідне суспільне розуміння і осмислення цього феномену як найважливішої складової людського виховання, сформувати в суспільстві нову систему уявлень про цінності фізичного виховання, що характеризують її з філософсько-культурологічних позицій.

У філософському енциклопедичному словнику є визначення поняттю виховання: "Виховання є вираз специфічно людської єдності з природою і суспільством, характеристика розвитку творчих сил і здібностей особистості. Виховання включає суб'єктивні людські сили і здібності, реалізовані в діяльності (знання, уміння, виробничі й професійні навички, рівень інтелектуального, естетичного і морального розвитку, світогляд, способи і

форми взаємного спілкування людей в рамках колективу і суспільства "[30].

Вчені багато пов'язують з розвитком виховання можливість духовного відродження людей, і відновлення економіки, а головне - здійснення програми гармонійного розвитку студентів [25].

В світовій літературі відомо понад 300 визначень поняття "виховання", які дуже часто суперечать один одному і зовсім не узгоджуються між собою [30].

Жодне поняття суспільної науки не викликає такої розбіжності в поглядах, такого різноманіття суджень і визначень, як поняття "виховання" [1]. Виховання - міра всебічної реалізації сутнісних сил людини [33].

У науковому розумінні виховання - це процес і результат діяльності. Вона може носити "матеріально-перетворюючий, духовно-перетворюючий і соціально-перетворюючий характер" [36].

З вищесказаного цілком очевидно, що фізичне виховання входить до складу культури суспільства, оскільки за межами фізичного виховання всебічний розвиток людини неможливий [36].

В системі загальнолюдських виховних цінностей "високий рівень здоров'я і фізичної підготовленості багато в чому визначає можливості освоєння всіх інших цінностей і в цьому сенсі є основою без якої сам процес освоєння виховних цінностей малоефективний" [6].

Важливий аспект, який цікавить сучасну науку - поділ виховання на матеріальне та духовне, місце фізичного виховання в загальнолюдській культурі.

Матеріальне виховання відображає суспільне буття, духовне - суспільну свідомість [36].

Відома тріада - духовне багатство, моральна чистота і фізична досконалість - як атрибути гармонійно розвиненої, суспільно активної особистості знаходяться між собою в нерозривному взаємозв'язку, який проявляється, зокрема, у впливі фізичного виховання на духовне [2].

Фізичне виховання надає величезний матеріал для творчості в усіх видах мистецтва, яке є головною формою відображення прекрасного в природі і

суспільстві [36]. Саме в цьому полягає нерозривний зв'язок фізичного виховання із загальним вихованням.

Фізичне виховання по праву є областю матеріального виховання, способом і результатом перетворення людиною її власної природної даності, удосконаленні в справжньому вихованні дарованих людині природою анатомо-фізичних якостей [18].

З філософських і соціологічних позицій висуває абсолютно новий напрямок осмислення сутності фізичного виховання, підкреслюючи вплив на духовну сферу людини як дієвого засобу інтелектуального, морального, естетичного виховання [15].

Фізичне виховання пов'язане з самим процесом рухової діяльності, який є її головним утримувачем, і результати якого матеріалізуються у фізичних якостях людини. [35]. Фізичне виховання також вимагає спеціальної матеріальної бази - спортивних залів, палаців спорту, обладнання, спортивного інвентарю.

Творчий характер діяльності при заняттях фізичними вправами шляхом аналізу та порівняння одержувані ззовні враження переходять на розумову роботу, проявляючись вже потім у вигляді абстрактних понять. Відповідно до цього слід навчитися аналізувати і порівнювати рух, намагаючись пристосувати його до такої активної діяльності, в якій найбільша робота проводилася б при найменшій витраті праці, що можливо також при абстрактних розумових заняттях [22].

Вплив фізичного виховання на духовну сферу найбільш ефективно відбувається за допомогою такого феномена, як масові спортивні змагання. Дуже часто ці змагання називають "рекреативним спортом", "спортом для всіх", вони, як правило, мають гуманістичну спрямованість. Їх головне завдання - викликати в учасників і глядачів позитивні емоції, принести радість спілкування, самовдосконалення, зміцнити здоров'я, відчуття щастя подолання самого себе [16].

"Спорт для всіх"

У цьому різновиді людської діяльності, що завойовує все більшу

популярність у всіх країнах, серед різних груп населення, укладені величезні можливості для позитивного впливу не лише на здоров'я, фізичну досконалість, але і на духовний світ, на культуру людини - на його світовідчуття, емоції, моральні принципи, естетичні смаки [17].

Спорт - надзвичайно складний соціальний феномен. Тому не дивно, що існують найрізноманітніші точки зору на його природу, специфіку, місце в системі різних соціальних явищ, даються різні інтерпретації поняття "спорт" [21].

Як показують соціологічні дослідження, змагання, змагальне ставлення зовсім не є атрибутом, властиве самій "природі" людини, властиве їй на всьому протязі людської історії [21].

Насправді ж змагальність стає властивістю людині лише в певних соціально-історичних умовах. У змаганнях, які можна назвати "спорт для всіх", людина змагається сама з собою (прагне подолати раніше показаний ним результат, встановлений на досягнення в якійсь області). В цьому і є гуманістична спрямованість в даних змаганнях.

Дуже важливо відрізнити змагання, в яких порівнюються і демонструються рухові (фізичні) можливості людини, від змагань на інтелект, пам'ять, увагу та інші здібності.

Деякі дослідники розглядають спорт як соціальний інститут формування виховання рухової діяльності, у зв'язку з цим "спортивним" вважаються саме змагання на рухову діяльність, мета яких "виявлення, порівняння, розвиток і демонстрація рухових можливостей людини".

Однак доцільно сформулювати хоча б коротко про поняття спорту, яке буде використовуватися під час обговорення питання про гуманізацію сучасного спорту.

У широкому розумінні поняття " спорт " охоплює власне-змагальну діяльність, спеціальну підготовку до неї, а також специфічні міжлюдські стосунки і поведінкові норми, які складаються на основі цієї діяльності "[27].

Духовно-моральна роль в даних спортивних змаганнях полягає у вихованні у молодій людини чесності, справедливості, поваги до суперника,

почуття взаємодопомоги, товариства , тобто слідувати принципам" Фейр плей".

Принцип чесної гри вимагає не лише суворості, але і добровільності в дотриманні духу і букви правил" [9].

Принципам "Фейр плей" присвячені не лише наукові праці [16], а й офіційні документи різних міжнародних організацій, пов'язаних з олімпійським рухом.

Чесна гра виражається, перш за все, в поведінці самого учасника масових змагань "спорту для всіх". Вона характеризує його образ дій, що впливає з почуття власної гідності і включає в себе: чесність, сумлінність, рішучу і гідну поведінку в ситуаціях, коли інші поводяться нечесно; повагу до партнера; повагу до супротивника незалежно від того, чи є він переможцем або переможеним; повагу до судді, до речі це позитивна повага, яка виражається в постійному прагненні до співпраці з ним в будь-якій ситуації вміння залишатися скромним після перемоги і спокійно визнати поразку [12].

Особливо важливе значення слід надавати роз'ясненню та пропаганді принципів "Фейр плей" серед студентів , оскільки в цьому віці закладаються основи тієї системи ціннісних орієнтацій, які в подальшому і будуть визначати поведінку всього життя .[34].

Багато вчених і фахівців в галузі фізичного виховання, надаючи важливого значення роз'ясненню та пропаганді принципів "Фейр плей", вихованню духовно-моральних цінностей на заняттях з фізичного виховання, розуміють, що негативні явища в області сучасного фізичного виховання і спорту, пояснюються не лише слабкою інформаційною або роз'яснювальною роботою, але також істотними недоліками тієї моделі організації та проведення спортивних змагань, які існують в наші дні.

В іграх має виключатися будь-яке змагання де займаються, точно так , як і відмінності і переслідування, так як дійсно освічена молодь повинна спонукати до діяльності не особистою вигодою або боязню переслідування, а щирим бажанням удосконалюватися і наближатися до ідеалу людини, яку виробили в собі [19].

Подібну позицію в оцінці використання змагань на заняттях з фізичного

виховання в школах займає Фільдинг М. Він відкидає використання змагань у вузах, каже, що змагання як соціальний ідеал представляється йому огидними, воно неприйнятне в моральному відношенні [34].

Необхідний пошук таких нових моделей організації спортивних змагань, які спонукають учасників дійсно орієнтуватися на принципи "чесної гри".

Ігрові ідеї повинні бути сформовані по-новому. Замість змагальних ігор потрібно створювати нові форми ігор, які більше сприяють оздоровленню та ініціативі учасників [17].

Фізичне виховання як діяльність великого виховного потенціалу, він вважав, що фізичне виховання є однією з форм ігрової діяльності - поряд із мистецтвом рятує сучасну людину від серйозності життя і спонукає в ньому хлоп'яцтво[17].

Відомий педагог В.А. Сухомлинський, проводячи спортивні змагання здійснював суддівство таким чином, що перемога оцінювалася не лише за результатами, але також по красі рухів і вчинків. На думку В.А. Сухомлинського, в роботі з дітьми взагалі повинні переважати змагання по красі, витонченості, гармонійності рухів [31], а змагання на швидкість слід розглядати як другорядний елемент. Коли настає відома межа спортивним рекордам, основним критерієм спортивної майстерності стане естетичне враження [11].

Важливо в процесі ігор ставити якомога більше таких завдань, які можливо вирішити лише спільно, тобто всією групою, які вимагають вмінь поставити себе на місце товариша, враховувати інтереси та можливості всіх учасників - це "нові ігри". [31].

Іноді їх ще називають "творчі ігри", "ігри без переможених", "ігри довіри", "Фейр плей". Ці ігри набули широкого поширення в США, Канаді, Німеччині. Вони призводять до вироблення навичок позитивної соціальної взаємодії, спілкування, вчать участі та увазі до товариша, турботі про них і співпраці [34]. В ході "нових ігор" створюється атмосфера згуртованості і довіри, відсутній поділ на переможців і переможених, а також в учасників ігор немає страху поразки і знедоленої людини, супроводжують ці ігри тільки

позитивні емоції. Ігри орієнтують учасників не на пристосування наперед встановленим "правильним" зразкам поведінки, а на виявлення і розкриття можливостей як творчий початок, жарт, задоволення, радість, бо головне в них - сам процес гри, а не її результат, або, вдаючись до філософської термінології Е. Фромма - орієнтація на "бути", а не "мати" [15].

Гра, як форма матеріального спілкування людей, є не що інше, як спортивна гра, об'єктивна мета якої полягає у фізичному розвитку людини, здійснюється вона в формі спілкування партнерів-суперників. Тому гра людини - виховна цінність, яка сприятиме зміцненню контактів між людьми на соціальному рівні, і тим самим бере участь в процесі соціалізації індивіда найбільш приємними для нього засобами [8].

Провідна роль в житті людини і суспільства відводив грі, вважаючи, що всі види діяльності, пов'язані з досягненням будь-яких практичних, утилітарних цілей. Ігрова ж діяльність має для людини сутнісний сенс і значення, бо в її безцільності початкова життєва активність проявляється органічно і невимушено і має творчий характер [28].

Змістом виховання є "оброблення", формування людини, а значить, і таких соціальних відносин і форм, в яких і тільки в яких він людиною стає. Тільки ті види діяльності і ті інститути мають виховне значення, які мають собі за мету саморозвиток особистості.

Формування людини, виділення його з природи, його самосвідомість - це перш за все, перетворення його тілесності, так само як і будь-яке виховання людини, де в свою чергу є формування його тіла і рухових здібностей [28].

Діяльність в галузі фізичного виховання, притаманне лише з різноманітністю специфічних видів. Діяльності в даній області властиві процеси пізнання, ціннісні орієнтації, створення і закріплення цінностей в специфічній формі [36].

Регуляція поведінки людських індивідів означає формування не тільки психіки людей, а й їх фізичного вигляду [7]. Головне, що в цій діяльності формується конкретно-чуттєвий, наочний образ досконалості в безпосередніх формах життя.

Гегель говорив про античну культуру, що греки спочатку самим собі додали прекрасний вигляд, перш ніж почали створювати прекрасні образи, і що першими їхніми витворами мистецтва були самі люди, що розвивали своє тіло в щось прекрасне [26].

Таким чином, становлення фізичного виховання, цієї найважливішої сфери відтворення людини, вдосконалення людських форм і здібностей як таких, було пов'язане з розвитком естетичного віднесення до миру [28].

Отже, фізичне виховання виникає і розвивається внаслідок усвідомлення самоцінності людської індивідуальності і як система методів відтворення та вдосконалення людських здібностей.

Можна з упевненістю сказати, що діяльність в галузі фізичного виховання має і матеріальні, і духовні форми, але пріоритетною для неї є орієнтація на розвиток функціональних можливостей організму.

Фізичне виховання - самостійний вид виховання зі своїми специфічними цілями і завданнями. Звідси випливає, що фізичне виховання - це іманентний вид виховання особистості і суспільства в цілому [6].

Специфічна діяльності людини в галузі фізичної культури: "Він одночасно виступає і як суб'єкт виховного розвитку і одночасно як об'єкт виховного впливу (оскільки під впливом виховання формуються його духовні і фізичні (тілесні) якості. Людина одночасно і створює, і формує себе в якості суспільної істоти. [36].

Виховний аналіз фізичного виховання є актуальною проблемою сучасної науки [1]. Наукова теорія виховання, яка стала методологічною основою розробки і вивчення різних видів виховання—виховання особистості і суспільства, екологічного та поведінкового виховання. Вона також стала методологічною основою розробки теорії фізичного виховання і її видів як однієї з частин загального виховання.

Фізичне виховання - виховання тіла, дане поняття підкреслює таку сферу виховання, центральним елементом якої є тілесне буття людей, їх фізичний стан в тій мірі, в якій воно вплетено в їх соціальну життєдіяльність.

Таким чином, фізичне виховання включає в себе лише такі параметри

тілесного буття людей, їх фізичний стан, які сформувалися, скорегувалися під впливом соціально-виховного середовища відповідно до визначених зразками, нормами, традиціями, цим самим стали соціальними за своїм змістом і функціями [17].

Тілесне виховання – це перш за все робота з "духом" людини, її внутрішнім, а не зовнішнім світом: без сформульованого ціннісного ставлення до тіла неможлива ніяка справжня виховна діяльність, практика, спрямована на тіло, здійснювана в зв'язку з тілом і на основі тіла [17].

"Соціальні речі" не існують поза природних речей. Природна річ, в нашому аналізі - людський організм, без і поза яким не існує людської тілесності, безпосередньо не входить до її складу і не характеризує безпосередньо її диференціальної специфіки.

Конкретна розробка методологічних основ аналізу людської тілесності виходить з розуміння основного питання філософії як ставлення людини до світу і самої себе, як до особливого організму [14].

Можна сказати, що таке розуміння "тілесності" зближує її з поняттям "природа людини", через яке можливе розуміння людської сутності [5].

Фізичне виховання як складне суспільне явище, яке не обмежене вирішенням завдань фізичного розвитку, а виконує і інші соціальні замовлення суспільства в різних галузях. [36].

Формування людської тілесності як фізично-виховної освіти, що супроводжується формуванням соціального способу існування виявляло своє ставлення до людської тілесності [33].

Фізично-виховний механізм формування і розвитку людської, наприклад, така виховна традиція, як олімпійські ігри, орієнтована на розвиток ідеї людської тілесності, духовно-тілесної єдності людини, на формування певних суспільних відносин, утвердження гуманізму, дружби, співпраці між представниками різних рас, соціальних спільнот і народів, на формування властивостей і якостей особистості [23]. Актуальність розвитку фізичного виховання і її видів в визначеннях виховної традиції пояснюється необхідністю затвердження гуманістичної орієнтації соціальних відносин в цій галузі

фізичного виховання [34].

Отже, підбиваючи підсумок даного розділу, можна сказати, що з філософсько-культурологічних позицій фізичне виховання (тілесне) може бути визначено як сфера виховання, яка регулює діяльність людини [17]. Вона пов'язана з формуванням тілесно-рухових якостей людини на основі уявлень про норми і ідеали їх функціональності, комунікативності та краси.

### **1.3. Структурні компоненти фізичного виховання особистості**

#### **1.3.1. Соціально-психологічний компонент фізичного виховання**

Завдання даного розділу - показати, що соціально-психологічний компонент фізичного виховання є провідним компонентом фізичного виховання студентів виступає в якості процесу, що формує світогляд, переконаність і усвідомлене ставлення до освоєння цінностей фізичного виховання.

Найважливішою характеристикою особистості є її спрямованість: яка визначає цілі, які ставить перед собою людина, прагнення, які йому властиві, мотиви, відповідно до яких він діє.

Активність є найважливішою властивістю особистості і проявляється в діяльності, у взаємодії з навколишнім середовищем.

Потреба - це спонукання до діяльності, яке усвідомлюється і переживається людиною як потреба в чомусь, недолік чого-небудь, незадоволеність чимось[33]. Людина звикла пояснювати свої дії зі своїх потреб, які при цьому відображаються в її свідомості. Потреби стимулюють активну діяльність і виступають в якості причин поведінки.

Потреба - особлива форма відносини живого до навколишнього середовища, що виражає, необхідність і передбачає можливість її виборчої взаємодії з деякими елементами цього середовища з метою пластичного, енергетичного, інформаційного забезпечення та підтримки цілісності як умов самозбереження, розмноження, природного відбору[24].

Потреба є властивістю усього живого. Без задоволення вихідних потреб неможливе існування ні біологічного, ні соціального організму.

Наявність потреб визначає специфіка людини як суб'єкта історичного процесу, який перетворює природне і соціальне середовище суспільства [36]. Головною філософською основою, є питання взаємозв'язку соціального і біологічного

Поняття "людина" включає в себе поняття "людський індивід", що характеризує біологічну сутність людини, а поняття "особистість" висловлює її соціальну сторону.

Головною сполучною ланкою між організмом індивіда і соціальним середовищем є особистість. Саме особистість постійно відчуває вплив соціального.

Виховання є головним фактором, який опосередковує потреби. Формування потреб, необхідних для всебічного розвитку особистості і прогресу всього суспільства, виступає важливим завданням соціального життя. Глибокий сенс виховної роботи, вказував А.С. Макаренко, полягає у відборі і вихованні людських потреб, в залученні їх до моральної висоти [30].

Прищеплення потреб, є реальний шлях формування свідомості молодій людині, яка змінюється слідом за зміною потреб. Далі психологи вказують на інтерес як наступну ланку в спонуканні до діяльності.

Інтереси - це активна пізнавальна спрямованість людини на той чи інший предмет, явище або діяльність, пов'язана з позитивним емоційним ставленням до них [27].

Наявність в механізмі емоційного підкріплення при здійсненні потребового циклу самостійного джерела енергетизації - поряд з енергією потребового збудження - має важливе життєве значення, особливо, якщо врахувати можливості тонкої диференціації емоційної сфери, що дозволяє їй ефективно і разом з тим краще втручатися в процес досягнення потрібного результату [24].

Інтерес це забарвлена і минула стадія мотиваційної потреби, що надає людській діяльності захоплюючий характер [13].

Аналізуючи потреби, пов'язані із розвитком особистості, ми стикаємося з таким поняттям, коли інтерес особистості є суб'єктивним вираженням об'єктивного існування потреб, тобто є усвідомлена потреба людини [37].

Інтерес - це природне продовження потреби, спрямоване до свого задоволення. Між інтересом і потребою лежить проблема вибору предмета задоволення. Особливу увагу заслуговує ціннісна орієнтація людини, яка є, як правило, проекцією цінностей даної форми суспільства.

Говорячи про потреби, що включають в себе світ людського виховання, людина задовольняє свої потреби, взаємодіючи з навколишнім середовищем, причому, остання включає в себе світ людського виховання . Неодмінна умова задоволення потреб - озброєність людини відповідними засобами, способами, знаннями і вміннями [22].

Надаючи найважливіше значення емоціям, як одному із значущих механізмів запуску діяльності, емоція, яка виникла в зв'язку з даною ситуацією, дозволяє людині більш гнучко будувати свої відносини з даним об'єктом і в подібних ситуаціях в майбутньому, при повторних контактах, а також підтримувати діяльність, протягну за часом, що вимагає тривалих зусиль [29].

Розглядаючи цінності фізичного виховання найважливішим емоційним фактором в освоєнні цінностей фізичного виховання є отримання швидкого ефекту від фізично-виховних занять [20].

Таким чином, стає важливим створення таких умов у педагогічному процесі, сприяють використанню коштів, що несуть чуттєвий заряд майбутніх і виконуваних дій.

В даному випадку почуття і емоції виходять за рамки суб'єктивності і стають у потребуєчий цикл об'єктивним фактором соціально-педагогічного

впливу.

Усвідомлення особистістю необхідності свого фізичного вдосконалення, пошук і задоволення потреби, яка виступає у формі інтересу, створення в навчальному процесі умов для гуманістичного виховання студентів, є пріоритетним питанням у даній дисертації.

Проблема людських потреб є вихідною в теоріях, які пояснюють активну творчу діяльність людей.

Потреба, що належить людині як суб'єкту діяльності, тому суб'єктивні характеристики людини знаходять своє вираження в тих формах, в яких потреба трансформується в процес її усвідомлення кожною особистістю [19].

Говорячи про потребуєчо-мотиваційну сферу, то вона включає в себе не тільки свідомість, а захоплює нижні поверхи психіки, область підсвідомого, сягає своїм корінням в "глибинні шари психіки" [13]. Але вирішальна роль у взаємодії свідомості і потреби належить потребам.

Існують розумні і нерозумні потреби. Розумні потреби самі спрямовані на гармонійний розвиток, так як вони представляють гармонію розвитку особистості [30]. Тому задоволення матеріальних потреб (укладені в матеріальних речах, результати діяльності) відкриває перспективу для розвитку духовних потреб, а задоволення останніх сприяє облагороджуванню перших. Це дуже важливо для фізично - виховної діяльності молоді, тому що потреби, що знаходяться в гармонійній єдності, спрямовані на всебічний, цілісний розвиток особистості.

В задоволенні розумних потреб знаходить вираз справжня свобода особистості. "Необхідність" і "свобода" настільки глибоко, взаємно проникають, що переходять один в одного. Це той випадок, коли задоволення потреб виступає для індивіда як необхідність, як потреба в його найбільш повному, вільному, всебічному розвитку [12].

Потреба є лише своєрідним проявом основної потреби - потреби в

предметній діяльності [4].

Судження угорського вченого підтверджують правильність характеристики фізичного виховання як явища, в якому переплітаються ігрові та утилітарні початки, створюючи надзвичайно складну картину [16].

Іноді автори умовно виділяють "вищі" і "нижчі" потреби. До вищих потреб відносять ті, які пов'язані з діяльністю людини, її творчим розвитком, естетичним задоволенням. Особливу роль серед цих потреб займає потреба в розумовій і культурній діяльності, тобто людина повинна трудитися розумово і фізично.

Якщо ця потреба тривалий час не задовольняється, то, як доводить життя і наука, відбувається фізіологічна, розумова і психологічна деградація особистості [12]. Формування особистості як суспільно корисної завжди протікає в діяльності.

Діяльність в цьому процесі є провідною у формуванні людини, бо лише через діяльність вона задовольняє свої потреби і передає накопичений досвід [10].

Діяльність як активність людини спрямовану на досягнення свідомо поставлених цілей, пов'язаних із задоволенням її потреб та інтересів, на виконання вимог до неї з боку суспільства і держави [18].

В сучасному пізнанні, особливо гуманітарному, поняття діяльності відіграє ключову, методологічно центральну роль, оскільки з його допомогою дається найбільш повна і універсальна характеристика людського світу [16].

Н.С. Злобін, говорячи про важливість вивчення структури діяльності, вказує, що процес пізнання людини може бути ефективно здійснений тільки за умови вивчення структури її діяльності [5].

Структура діяльності включає в себе: потребу, мотив, мету, умови її досягнення (єдність мети і умов - це завдання) і співвідносні з ними діяльність - дія - операції [10]. Про конкретну діяльність, вказує автор, слід говорити лише тоді, коли щодо будь-якої його активності виділені саме її потреба і

мотиви при досить чітких характеристиках їх змісту[10].

Процес формування особистості з боку змін може бути представлений як розвиток волі. Воля - одне з найважливіших проявів особистості [12]. Цінність волі піднімається незрівнянно вище, коли вона з'єднується з високою моральністю [4].

Діяльність людей повинна бути завжди цілеспрямованою, виходити з їхніх потреб, інтересів, почуттів обов'язку, які, в свою чергу, визначаються суспільними умовами і рівнем індивідуального культурного розвитку людини [36].

Дана концепція є однією з центральних завдань дисертації, тому що концентрує увагу на індивідуальному виховному розвитку кожної особистості.

Мотивом діяльності предмет потреби - матеріальний чи ідеальний, чуттєво сприймається або даний лише в поданні [26].

Будь-яка потреба може проявляти себе в безлічі мотивів. Підкреслюючи відмінності мотивів, вони є не лише збудниками діяльності, а й характеризують важливі особливості людини, вони стають характерними властивостями для самої особистості [19]. Мотив відноситься до потреби, що спонукає індивіда до діяльності. [25].

Різноманітні дослідження структури діяльності людини незмінно підкреслюють необхідність в ній компонента мотивації. Будь-яка діяльність протікає більш ефективно і дає якісні результати, якщо при цьому в особистості є сильні, яскраві, глибокі мотиви, що викликають бажання діяти активно, з повною віддачею сил, долати неминучі труднощі, несприятливі умови та інші обставини, наполегливо ідучи до поставленої мети [4].

Емоційний стан завжди пов'язаний із переживанням душевних хвилювань: відгуку, співчуття, радості, гніву, подиву. Саме тому до процесів уваги, запам'ятовування, осмислення в такому стані підключаються глибокі

внутрішні переживання особистості, які роблять ці процеси інтенсивно протікаючими і від того більш ефективними в сенсі досягання цілей [4].

Емоції не можуть виникнути самі по собі, без причини. Джерело емоцій - об'єктивна дійсність в її співвідношенні з потребами людини. Те, що пов'язано з прямим або непрямим задоволенням потреб людини - як найпростіших, органічних, так і потреб, обумовлених його суспільним буттям - викликає у нього позитивні емоції (задоволення, радість, любов) [18].

Без людських емоцій ніколи не було, немає і бути не може пошуку людської істини [11]. Емоції і почуття спонукають людину до діяльності, допомагають долати труднощі в навчанні, роботі, творчості.

Поведінка людини, постановка їй тих чи інших цілей часто визначають саме емоції та почуття. Щоб мета була досягнута і отримала необхідний результат, потрібне волеве підкріплення діяльності.

Воля представляється як притаманна людині потреба подолання перешкод на шляху до задоволення будь-якої іншої потреби, первинно яка ініціювала поведінку [13].

"Велика воля- це не лише вміння чогось побажати і домогтися, а й вміння змусити себе відмовитися від чогось, коли це потрібно" - писав А.С. Макаренко [9].

Воля - психічна діяльність людини, яка визначає його цілеспрямовані дії і вчинки, пов'язані з подоланням труднощів і перешкод [8].

У той же час воля - це не самостійна потреба воління, а механізм підкріплення діяльності, що робить можливим необхідний результат (тобто задоволення потреби в найрізноманітніших в тому числі і несприятливих), підкріплюючи наділену на це діяльність в разі відсутності для неї підкріплення, в умовах наявності перешкоди. Якщо емоції стимулюють якнайшвидше досягнення мети, то воля - обов'язкове її досягнення [6].

Розвинена воля - цінна якість людини з точки зору здійснення її планів задоволення нею своїх потреб. Але сама по собі воля сліпа і може виступати лише знаряддям домінуючої потреби. Воля лише акцентує і робить більш "рельєфною".

Отже, розглядаючи діяльність студента в галузі фізичного виховання, ми будемо мати на увазі її цілеспрямованість, наявність попередньої ідеальної схеми.

Підводячи підсумок даного розділу, можна сказати, що ефективність соціально-психологічного компонента фізичного виховання особистості залежить в деякій мірі від якості навчально-виховного процесу, і, в першу чергу, від його освітньої спрямованості, в той же час визначається рівнем сформованої громадської думки, престижністю фізичного виховання, структурою факторів, які визначають популярність фізичного виховання.

### **1.3.2. Інтелектуальний компонент фізичного виховання**

Завданням даного розділу є забезпечення розвитку пізнавальних здібностей, мислення, якостей розуму, використовуючи при цьому цінності фізичного виховання.

Розумове виховання зазвичай пов'язують з накопиченням певних знань, з проявом кмітливості та розумової гнучкості як при засвоєнні нового матеріалу, так і при застосуванні його в різних життєвих ситуаціях.

Кожна цінна якість розуму, котре необхідно для інтелектуальної і активної пізнавальної діяльності, не може розвиватися без запасу систематизованих знань.

Звернемося до розкриття поняття "знання".

Знання - це сукупність ідей людини, в яких висловлено теоретичне заволодіння ним предметом [5].

У змісті навчання повинні входити не тільки наукові визначення і факти, а й міркування, докази, аргументи, що дозволяють одночасно з оволодінням знаннями, формувати способи пізнавальної діяльності з отримання цих знань[4].

Відомий педагог К.Д. Ушинський стверджував, що діти повинні працювати самостійно, а вчитель - керувати цією самостійною працею і давати для неї матеріал [7].

В застосуванні знань учні йдуть від теорії до вирішення практичних завдань, і від практики до використання теоретичних знань, в процесі застосування, знання не лише глибше відслідковуються і міцніше запам'ятовуються, але і стають керівництвом до дії, важливим фактором формування особистості [7].

Відсутність належного виховного і морального кругозору ставить особистість в несприятливе становище, значення фізичного виховання потребує спеціального аргументированого роз'ясненні студентам"[4].

Знання в сенсі фізичного виховання ми розглядаємо в двох аспектах: "По-перше, як один з компонентів змісту фізичної освіти, представлений в навчальному предметі" Фізичне виховання "у вигляді дидактично обґрунтованої системи фактів, понятті, принципів, якими володіє теорія фізичного виховання , по друге, як надбання кожної людини, яке він набуває в процесі навчання і може використовувати в процесі свого фізичного вдосконалення або для досягнення інших цілей "[8].

В даному випадку мова йде про знання, які потрібні людині скрізь і завжди, а не тільки в даний якийсь момент, тобто, цей процес повинен характеризуватися відносною тривалістю і міцністю збереження сприйманого матеріалу - довготривалою пам'яттю. Важливі і потрібні знання зазвичай вражають, людина відчуває емоційні переживання, і тільки тоді знання переходять в довготривалу пам'ять. Необхідно також пам'ятати про оперативну

пам'ять. Деякі психологи оперативну пам'ять називають короткочасною, а для позначення короткочасної пам'яті використовують термін "ультракоротка пам'ять". Оперативна пам'ять—це запам'ятовування якихось відомостей, даних на час, необхідних для виконання операції, окремого акту діяльності [14]. Отримуючи завдання в практичній діяльності в галузі фізичного виховання, людина повинна свідомо згадати ті ранні набуті знання, які необхідні для успішного вирішення даного завдання. І тільки тоді дані знання переходять в довготривалу пам'ять.

Про якість розумової діяльності студентської молоді можна судити по вихованню режиму праці та відпочинку. Уміння працювати включає в себе правильне планування навчальної праці, чітку її організацію, дотримання правил навчальної гігієни, раціональні прийоми роботи з книгою та іншими джерелами інформації, самоконтроль, своєчасну корекцію своїх дій і нарешті, самоаналіз результатів розумової праці [4].

Одним з вирішальних умов повноцінного інтелектуального виховання в сфері фізичного виховання є збагачення людей знаннями, що розкривають зміст фізично-спортивної діяльності, способами її використання в життєдіяльності людини, формуючи при цьому її наукові та світоглядні уявлення про цей феномен як елемент загального виховання і незалежному засобі фізичного вдосконалення і зміцнення здоров'я людини "[33].

Але тільки тоді, коли людина усвідомлює цінність майбутньої фізичної, у неї виникає бажання активно включатися в здоровий спосіб і стиль життя [6, 7, 9, 15, 19].

У той же час, вирішуючи завдання фізичної освіти людини, інтелектуальне виховання повинно забезпечувати розвиток пізнавальних здібностей, мислення, інших якостей розуму, використовуючи при цьому цінності фізичного виховання [33].

Освітній зміст фізичного виховання становить освоєння цілісного

інтелектуального компонента виховання в єдності з практичними вміннями та навичками.

Тому розвиток творчих проявів особистості, в тому числі самоосвіта і самопізнання в сфері фізичного виховання, є істинною гарантією позитивного ефекту фізичної освіти.

Інтенсивне впровадження фізичних знань в широкі верстви населення буде потужним фактором інтелектуального збагачення всього фізичного руху [27,29].

Отже, змінити нинішню ситуацію фізичної безграмотності більшості людей, мабуть, може тільки широке використання інтелектуального виховання, що дозволить йому стати передумовою до свідомого поведження людини до цінностей феномена фізичного виховання.

### 1.3.3. Руховий компонент фізичного виховання

Мета даного розділу - показати, що саме руховий компонент є найважливішим у розвитку фізичних якостей людини і в формуванні її рухових навичок і вмінь.

Дуже важливою змістовною частиною фізичного виховання є розвиток в студентів рухових умінь і навичок, обробка та вдосконалення зовнішньої культури поведінки: постави, ходи, спритності, швидкості рухових реакцій [15].

Рухова діяльність повинна бути впорядкована так, щоб забезпечити формування найбільш раціональних способів виконання рухових дій, умінь і навичок, а також активно розвивати фізичні якості та рухові здібності індивіда [10]. Істотним з природних витоків і механізмів рухової активності надається в процесі фізичного виховання культурно-перетворювальний характер. Це означає, що вона здійснюється не спонтанно, а осмислено, цілеспрямовано, не як кому заманеться, а за принципами, правилами і нормами, встановленими у сфері фізичного виховання, не в будь-яких формах, а в формах, типових для цієї сфери (фізичних вправ строго регламентованого характеру, фізкультурно-ігрових і спортивних різновидів рухової діяльності, відповідних суті фізичного виховання і сприяють його ефективності [11].

Концепція формування фізичного виховання повинна бути побудована на методологічних принципах зв'язку духовного, чуттєвого і фізичного розвитку людини, яка гарантує йому не лише гарне фізичне самопочуття і психічне здоров'я, а й наближення до чуттєвого переживання гармонії її соціального буття з навколишнім і своєю внутрішньої природою і з усім зовнішнім світом [8].

Рухова активність - ось чого потребує наш організм для нормального функціонування, для зміцнення здоров'я і досягнення гарного самопочуття [7].

Фізичні вправи як основний елемент фізичної діяльності, як рухову дію (8, 9). Фізичні вправи дійсно можуть стати процесом розвитку людської тілесності, але для цього необхідно, щоб ці вправи стали певною мірою основною справою життя індивіда, змогли, як мінімум, втілити повноцінно її основні смисли [22].

Фізичні вправи це такі особливі форми рухової активності людини, які дозволяють забезпечити спрямований розвиток життєво важливих фізичних здібностей, оптимізувати стан здоров'я і працездатності [10].

Фізичні вправи використовуються для інших напрямків педагогічного, психологічного, естетичного або морального впливу на людину, включеного в цю активність: для відпочинку, розваги, спілкування, формування та вдосконалення певних психічних здібностей людини [13].

Концепція, в основі якої лежать два рівня фізичної підготовки людини: базовий і варіативний, може бути найбільш прийнятним варіантом структурної побудови процесу фізичного виховання. На думку автора, для кожної людини необхідно освоєння базових основ фізичного виховання. Без базового компонента неможливе успішне пристосування до життя в суспільстві і ефективне виконання трудової діяльності. Саме базовий компонент має становити основу загальноосвітніх навчальних програм в галузі фізичного виховання [2, 6].

Варіативний компонент фізичної підготовки передбачає врахування особливостей контингенту що займаються - їх інтересів і мотивів, потреб у сфері фізичного виховання, переорієнтацію цільових установок фізичного виховання на максимально можливе задоволення інтересів кожного хто займається, на можливо більш повне врахування його індивідуальних морфо функціональних і психологічних особливостей, на обов'язкове відповідність змісту фізичної активності ритмам вікового розвитку людини і фундаментальним закономірностям цілеспрямованого перетворення його фізичного потенціалу [11].

Така переорієнтація передбачає лібералізацію, яка передбачає свободу вибору форм занять, (в тому числі і регламентованих навчальними програмами дошкільних, шкільних і вузівських установ), свободу вибору режимів інтенсивності занять і планування їх результативності, можливістю безперешкодної зміни виду фізичної активності відповідно до бажання тих хто займається [11].

Гуманізм нашої педагогіки виражається в тому, що принципова, тверда вимогливість звернена однаково до всіх студентів, вимогливість, якою б виправданою і справедливою вона не була, не принесе користі, якщо вона нереалістична, нездійсненна, якщо вона не розрахована на досягнутий і заданий рівень розвитку особистості студента . Викладачу важливо знати не лише сьогоднішній рівень реальних навчальних можливостей студента, але і зону їх найближчого розвитку [4].

Тільки те навчання є хорошим, яке забігає вперед розвитку, створює зону найближчого розвитку дитини, тобто пробуджує дитину до життя і приводить в рух цілий ряд внутрішніх процесів розвитку[31].

Для гуманізації навчально-виховного процесу пропонує також відмовитися викладачам в своїх діях від так званої насильницької парадигми, суть якої зводиться до того, що дії викладача або вчителя по відношенню до студента розгортаються за такою схемою: якщо не буде бажаної поведінки, то тобі буде погано [20].

Пропонуємо програму навчання рухових дій з позицій гуманізації замість колишньої , хоча ця програма поки викладена лише в найзагальніших рисах. В виділяємо наступні загальні принципи навчання рухових дій з позицій гуманізації:

1. Створення умов для усвідомленого участі студентів в навчальному процесі, і зокрема, в процесі освоєння рухових дій.
2. Здійснення роботи з перенаціленням студентів з результатів навчання

на спосіб його досягнення.

Будь-який вид рухової активності спрямовується і визначається, перш за все, змістом рухового завдання, а ефективність здійснюваних дитиною рухів залежать від змістовності, від життєвої значущості поставлених перед ним завдань [20].

Навчання більш ефективне, якщо змістити мету діяльності студентів з предметних результатів на способи їх досягнення, коли студент стурбований не тим, наприклад, щоб перестрибнути через "козла", а тим, щоб освоїти техніку стрибка, опанувати способом даної дії.

Важливість в системі фізичного виховання гуманізації, повинна посилити увагу до особистості кожного хто займається, як до найвищої соціальної цінності, що визначає єдність людини і природи, гармонію соціального і біологічного, цілісність фізичного і психічного, індивідуальність особистості, формування її якостей і властивостей; орієнтацію на здоровий спосіб життя, естетичні ідеали і етичні норми життя [11].

Гуманізація повинна передбачати демократизацію щодо вихователів і вихованців в досягненні єдиних для них цілей фізичного виховання, орієнтацію на творчу діяльність викладача і оцінку її ефективності за кінцевим результатом. Педагогічна діяльність за своєю природою носить творчий характер.

В.А. Сухомлинський у зверненні до керівників шкіл відзначав: "Якщо ви хочете, щоб педагогічна праця давала вчителю радість, щоб повсякденне проведення уроків не перетворилося в нудну, одноманітну повинність, ведіть кожного вчителя на щасливу стежку творчості" [14].

З метою здійснення дієвого виховання необхідно у кожного педагога формувати педагогічну майстерність, в основі якої лежить глибоке оволодіння теоретичними знаннями, вдумливе і старанне ставлення до справи виховання і творче засвоєння кращих зразків виховної діяльності [15].

Перш за все, потрібно змінити мислення педагогів, перейнятися ідеєю докорінної зміни в сфері вузівського фізичного виховання . Тільки викладач, який усвідомив необхідність працювати по-новому, який прийняв концепцію фізичного виховання, здатний формувати у студентів ціннісне ставлення [8].

В першу чергу слід говорити про творче перенесення передових методик, напрацьованих в області спорту, в практику фізичного виховання, тобто про своєрідну конверсію коштів, методів і форм спортивної педагогіки [11].

Впровадження концепції тренування в педагогічну систему формування фізичної культури студентської молоді, в методику фізкультурного виховання може виявитися вирішальним фактором і в перетворенні менталітету фахівців кафедр фізичного виховання гуманітарних і технічних вузів [8].

Фізичне тренування можна визначити як спеціально організований процес стимуляції розвитку і вдосконалення його фізичного потенціалу, узгоджений з ритмом природного розвитку рухової функції [11].

Щоб правильно і вміло побудувати тренування, потрібно усвідомити основні положення її теорії, освоїти великий арсенал засобів і методів, за допомогою яких можна цілеспрямовано розвивати різні сторони рухової функції [11].

Але для того, щоб залучити людину до регулярних тренувань необхідно не лише правильно і вміло побудувати фізичне тренування, але і надати їй соціально-виховний зміст [36].

Таким чином, розглядаючи проблему формування фізичного виховання , необхідно пам'ятати про важливість основоположного принципу фізичного виховання, тобто реалізацію ідеї гармонізації духовного і фізичного розвитку людини. В процесі неспеціальної фізичної освіти необхідно створювати такі умови, щоб гармонізація особистості студента відбувалася і фізично і духовно, щоб виникала постійна внутрішня потреба у фізичному самовдосконаленні.

### 1.3.4. Концепція гуманізації фізичного виховання студентів

У зв'язку із зростаючим процесом дегуманізації освіти лідери гуманістичної психологічної школи - американці А. Комбс, Маслоу, К. Роджерс вкрай стурбовані. Закликаючи до гуманістичного виховання, К. Роджерс бачить сенс не в прищепленні моральності, а в самостійному оволодінні моральними принципами [28].

Вальдорфська школа вважала людину духовним виробництвом. Виховання в ній визначалося як розвиток за допомогою інтенсивної духовної діяльності. У моральному вихованні пробудження і фантазія ставилася на перший план і виступало як протиотрута дитячої запеклості [22]. У Вальдорфських школах немає жорстких покарань. Тут уникають моралей, покладаючись передусім на позитивну морально-психологічну обстановку загальної приязні [14].

Англійський вчений Дж. Холден називає "втішаючим обманом" твердження ніби англійська школа домоглася значних успіхів щодо гуманізації навчально-виховного процесу [18].

В Японії хвилю насильства в дитячому середовищі вдалося збити за допомогою прекрасно організованого фізичного виховання і дитячого спорту. Ці фактори дозволяють японським підліткам вихлюпувати енергію в цивілізованій формі.

Реформи, розпочаті у вищій школі в 1987 р, в даний час тривають, їх провідною ідеєю є демократизація системи вищої освіти.

Демократичній школі властива така організація навчального процесу, при якій формується людина, здатна вільно, творчо мислити і працювати [4, 9].

Педагогічна освіта має давати загальні педагогічні знання і вміння формувати типові професійно-особистісні якості вчителя.

В умовах оновлення освіти все більше усвідомлюється не лише як навчання знанням, трансляції інформації від більш досвідченої людини (педагога) до менш досвідченому (в даному випадку - студенту), але і як "усвідомлення" себе і світу, "занурення" у виховання, тобто перетворення внутрішнього світу молодшої людини за законами гармонії [15, 21].

Однак, за традицією, в практиці фізичного виховання увага приділяється, не знанням, а конкретним якісним показникам рівня фізичної підготовленості і тому в мотиваційній структурі фізичного виховання студентів переважають базові потреби - отримання заліку.

Педагоги не підозрюють про фізичну освіту, в кращому випадку вони говорять про розвиток тіла [7].

З того часу вузівські програми постійно вдосконалювалися. Однак утилітарна спрямованість навчально-тренувального процесу знижує престиж фізичного виховання.

Неспеціальну фізичну освіту студентів вузів нефізичних профілів характеризують як педагогічний процес, організований і свідомо керований, спрямований на всебічний фізичний розвиток студентів, підготовку до виконання професійної діяльності.

В даному педагогічному процесі фахівці кафедр фізичного виховання повинні враховувати соціально-психологічний компонент фізичного виховання особистості - це зміст думок і почуттів, ціннісні орієнтації, ступінь розвитку потреб та інтересів, переконань.

З метою реалізації гуманітарної освіти студентської молоді, що акцентує пріоритет загальнолюдських моральних і духовних цінностей, є використання всього змісту ідей олімпізму [14].

Олімпізм визначається Олімпійською хартією як «життєва філософія, що підносить і об'єднує в гармонійне ціле гідності тіла, волі та розуму». Мета цієї

філософії - поширення становлення спорту на службу гармонійного розвитку, піклування про збереження людської гідності [11].

Гуманізм олімпізму визначається, перш за все, його соціокультурною орієнтацією на подолання групової та корпоративної моралі сучасного спорту, а також технократичного стилю мислення, коли спортивний результат, а не людина, є самоцінністю [33].

Концепція сучасного олімпізму була сформульована бароном П'єром де Кубертенем. Вона передбачає, що атлет не прагне до перемоги за всяку ціну, а віддає перевагу чесній, шляхетній, лицарській поведінці в спортивних поєдинках, найголовніше для нього - не перемога над суперником, а дух боротьби, подолання самого себе, своїх слабкостей і недоліків.

"Немає більшої перемоги, ніж перемога над собою" - писав давньогрецький філософ Платон, з приводу ідеї олімпізму.

"Картезіанський поділ тіла і душі - двох елементів єдиного, цілісного людського буття, веде до дисгармонії людини ", - так вважав П. Кубертен. - "Тому, - продовжував він свою думку, - ці два фактори повинні бути інтегровані в єдине гармонійне ціле" [17].

Дані висловлювання Платона і П. Кубертена лягли в основу розробленої дисертантом експериментальної програми "Гуманістичне виховання особистості на заняттях з фізичного виховання у вузі".

Концепція гуманізації фізичного виховання студентів, розроблена нами, дозволила змінити спрямованість навчально-педагогічного процесу в бік гуманізації, здійснити моральну вихованість особистості, розвинути її моральні та естетичні погляди.

Ми також поділяємо концепцію «морального виховання і самовиховання студента» [18, 20], розроблену нашим керівником і дотримуємося її.

Програма включає в себе "Спартанське виховання" - теоретичний розділ

знань з фізичного виховання, практичний розділ, який заснований на самовихованні і самовдосконаленні особистості в процесі оволодіння фізичного виховання. Практичний розділ включає в себе контрольні нормативи - "Групова експрес-оцінка рівня фізичної підготовки" і "Групова експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я".

Як підкреслює В.М. Видрін, говорячи про педагогічні завдання у фізичному вихованні, "особистісна установка молоді людини на постійне оволодіння знаннями - вираження потреби в саморозвитку та самореалізації людини" [34]. І далі автор продовжує: "Привчити до наполегливої і тривалої діяльності, до вміння управляти собою при роботі, що вимагає великої напруги і тривалості"

## Висновки

Проведений аналіз і дані педагогічних досліджень дають чітке уявлення про те, що сучасна система фізичного виховання у вузі не здатна вирішувати питання гуманістичного виховання студентської молоді, як і раніше на заняттях з фізичного виховання основна увага приділяється лише тілесній культурі, а основною метою занять з фізичного виховання для студентської молоді - мотив "щоб здати залік". Мало уваги приділяється естетичному і моральному вихованню молодих людей, але ж потенціал фізичного виховання дуже високий в плані виховання особистісних якостей. Практично не використовується для підвищення теоретичних знань в області в галузі фізичного виховання знання фізіології, психології, родинної педагогіки. Викладачі вузів звикли працювати "по-старому", тільки навчання руховим умінням і навичкам. Фізичне виховання використовується лише як засіб оздоровлення. Немає установки на самовдосконалення, самореалізацію внутрішнього потенціалу. Не можна сказати, що після закінчення університету студенти вийдуть в життя фізкультурно-освіченими людьми.

У процесі фізичного виховання основна увага повинна бути спрямована на особистість. Загальний методологічний принцип педагогіки про «Єдність процесу виховання, навчання і освіти» повинен бути реалізований і в фізичному вихованні, причому в повній мірі.

Фізичне виховання повинно взаємодіяти з духовним. Необхідно пам'ятати, що соціально-психологічний компонент фізичного виховання є провідним компонентом у даному вихованні особистості, і виступає в якості процесу, який формує світогляд, переконаність і усвідомлене ставлення до цінностей фізичного виховання.

Формування світоглядних позицій, ціннісних орієнтацій і мотивації особистості в сфері фізичного виховання, залежить від рівня її освіченості.

Соціально-психологічний аспект фізичного виховання - основа для інтелектуального розвитку особистості.

Освоєння людиною інтелектуального компонента фізичного виховання неодмінно повинно відбуватися через його пізнавальну активність, через пошук потрібної і важливої для нього інформації. Фізкультурно-спортивна діяльність повинна бути осмислена індивідом.

У загальній структурі формування фізичного виховання особистості, саме руховий компонент є найважливішим у вихованні фізичних якостей, у розвитку фізичного потенціалу людини і формуванні життєво важливих рухових умінь і навичок.

Формування фізичного виховання має бути побудовано на методологічних принципах «Зв'язку духовного, чуттєвого і фізичного розвитку людини», що має забезпечити йому психічне здоров'я і гарне фізичне самопочуття.

У педагогічний процес з фізичного виховання студентської молоді обов'язково повинні бути включені теоретичні знання про основи спортивного тренування, засоби, методи, форми, дозування навантажень. Це необхідно для побудови індивідуальних оздоровчих програм, для самостійних занять.

Необхідно створювати такі умови в педагогічному процесі з фізичного виховання, щоб удосконалювалися не лише фізичні якості, але і духовне виховання, щоб внутрішня потреба у фізичному самовдосконаленні виникала постійно.

## **ГЛАВА 2. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА ЗІ СТУДЕНТАМИ ЗА ПРОГРАМОЮ "ГУМАНІСТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ОСОБИСТОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ" ТА ЇЇ АНАЛІЗ**

### **2.1. Обґрунтування проблеми. Мета. Завдання**

Мета даного розділу: апробувати експериментальну програму "Гуманістичне виховання особистості на заняттях з фізичного виховання у вузі" на студентах груп загальної фізичної підготовки.

Завдання дослідницького напрямку:

1. Розробити програму "Гуманістичне виховання особистості на заняттях з фізичного виховання" для студентів ВНЗ.
2. Розробити комплекс "нових ігор", "ігор без переможених", що сприяють формуванню комунікативних здібностей викладачів і студентів, розвитку у них довіри, співпраці, співтворчості, доброти і взаємодопомоги, гуманного поводження.
3. Основою спортивного свята де визначилися спортивні досягнення і комплекс гуманних умов змагань (допомога супернику і товаришеві на біговій доріжці, надання потерпілому першої допомоги, прояв актів лицарського благородства, прояву поваги до переміг суперника і т.д.) тобто прояв гуманного ставлення до людей в процесі занять спортом, при внесенні в психіку спортсмена високих гуманних начал.
4. Підготувати психологічно, теоретично і практично викладачів кафедри фізичного виховання для роботи з гуманізації процесу навчання студентів.
5. Сформувати мотиваційну сферу студентів для занять у напрямку гуманізації освіти на кафедрі фізичного виховання.
6. Розробити комплекс педагогічних умов гуманізації процесу фізичного

виховання студентів, підготувати викладачів і студентів, усіх учасників педагогічного процесу на кафедрі фізичного виховання до гуманізації навчального процесу.

*Завдання педагогічного спрямування:*

1. Підготувати психологічно, теоретично і практично викладачів кафедри фізичного виховання для роботи з гуманізації процесу навчання студентів.
2. Сформуванати мотиваційну сферу студентів для занять у напрямку гуманізації освіти на кафедрі фізичного виховання.
3. Розробити комплекс педагогічних умов гуманізації процесу фізичного виховання студентів, підготувати викладачів і студентів, усіх учасників педагогічного процесу на кафедрі фізичного виховання до гуманізації навчального процесу.

Дана експериментальна програма: "Гуманістичне виховання особистості на заняттях з фізичного виховання" орієнтована на формування особистості, яка буде володіти моральною стійкістю, традиційними моральними цінностями, розвинутою громадянською самосвідомістю, здатністю відстоювати свої і неодмінно поважати чужі права. Сучасна молода людина повинна сумлінно ставитися до продуктивної праці, вміти досягати успіху в професійній діяльності, володіти розвинутою політичною культурою і здатністю до усвідомленого соціально-політичного вибору.

Молодому, нашому сучасникові, в тому числі студенту, повинні бути властиві: патріотизм - повага до історії і культури, рідної мови, вірність Батьківщині і військовій присязі, досить високий рівень фізичного розвитку, висока інформаційна культура і знання валеології.

Адже у вузівській системі фізичного виховання дедалі частіше йдеться про стійку якість особистості, яка допоможе молодій людині протистояти загальній кризи в суспільстві і придбати моральні орієнтації, перераховані вище.

Основними цінностями олімпізму є активне людське життя, здоров'я, дух суперництва, повага і співпереживання, тобто фізичне і духовне вдосконалення особистості. Використання всього змісту ідей олімпізму в навчальних програмах є пріоритетним в реалізації гуманітарної освіти студентської молоді.

Мета даного дослідження: створення педагогічного експериментального майданчика в навчальному процесі як системи, спрямованої на гуманістичне виховання студентської молоді в умовах вищого навчального закладу.

Для успішного виконання даної мети необхідно:

1. Дослідити сформованість фізичного виховання особистості на момент її вступу до вузу.
2. Дослідити загальнокультурний рівень викладачів кафедри фізичного виховання СумДПУ.
3. Сформуванати навчально-виховний процес з фізичного виховання більш динамічним, поступово перетворити кожен особистість з пасивного об'єкта педагогічного впливу в творчо мислячий суб'єкт, готовий прийняти фізичне виховання як особисту цінність, в корені змінити особистісні орієнтації в галузі фізичного виховання, і це повинно бути направлено на кожен особу.
4. Фізична діяльність, мистецтво, інші види духовно-творчої діяльності, здатні органічно доповнити один одного в системі соціально-педагогічного впливу на людину, повинні бути об'єднані в педагогічному процесі, щоб поняття "діяльність", "духовність", "тілесність" були ключовими в усвідомленні важливості гуманістичного виховання молоді людини, студента.
5. Посилити освітню спрямованість педагогічного процесу, щоб створити студентам умови для мотивації до занять фізичними вправами самостійно, з метою зміцнення здоров'я, самовдосконалення та самореалізації.
6. Зробити педагогічний процес безперервним. Навчити студентів

методиці спортивного тренування. Навчити їх займатися фізичними вправами під час сесії і канікул, коли викладачі фізичного виховання не можуть виступати в якості консультантів з даного предмету.

7. Навчити студентів елементарних навичок самоконтролю за своїм здоров'ям не тільки при виконанні фізичних вправ, але і використовувати ці вміння і навички в побуті.

### **2.1.1. Характеристика деяких робочих понять**

Будь-яке наукове дослідження потребує уточнення змісту деяких теоретичних понять, які найбільш повно відображають істотні аспекти досліджуваної проблеми. У літературі найбільш часто даються різні визначення одних і тих же понять, саме тому необхідно звернутися до категоріального апарату даного дослідження. Це і є метою даного розділу.

**Фізичний розвиток** визначається як "комплекс морфологічних і функціональних показників розвитку організму людини, його фізичних якостей і рухових здібностей, обумовлених внутрішніми факторами і життєвими умовами" [4, 7].

Певний рівень фізичного розвитку відповідає певному моменту онтогенезу людини. Процес фізичного розвитку відбувається під впливом біологічних і соціальних факторів. Причому, на фізичний розвиток людини може впливати соціально як стихійно, так і свідомо, використовуючи різні педагогічні засоби.

Щоб оцінити фізичний розвиток, необхідно знати метод антропометричних стандартів, методи математичної статистики (кореляції) і комплекс антропометричних індексів.

**Фізична підготовленість** - досягнення певної міри працездатності при цілеспрямованому формуванні рухових умінь і навичок, що сприяють ефективності рухової діяльності. Рівень фізичної підготовки (по К. Х. Куперу) визначається за допомогою 12-хвилинного тесту.

Рівні фізичної підготовки: низький, середній, вище середнього, хороший і відмінний.

Єдність фізичного розвитку і фізичної підготовленості людини - це і є фізичний статус. Фізична досконалість - стан особистості, що сприяє її всебічному і гармонійному розвитку.

Фізична досконалість характеризується як "історично обумовлений рівень всебічного фізичного розвитку і рухової підготовленості людини, що забезпечує можливість оптимального пристосування до умов виробництва, військової справи, побуту, високу дієздатність і довголітнє нормальний перебіг життєво важливих функцій" [11].

*Здоров'я.* Під здоров'ям розуміється стан повного благополуччя (фізичного, психічного, соціального) і високої опірності організму до несприятливих впливів навколишнього середовища.

К. Маркс і Ф. Енгельс підкреслювали, що здоров'я - це "свобода життя", тоді як хвороба - "обмежена в своїй свободі життя" [9].

Здоров'я є цінністю суспільства, так як воно пов'язано з життям людини і всебічним гармонійним розвитком особистості, здатної до повноцінного і активної творчої праці.

Отже, за визначенням відомого у всьому світі фахівця з оздоровчої фізкультури К. Х. Купера, "Здоров'я - це похідне фізичної та емоційної гармонії, а емоційна гармонія, - продовжує автор, - досягається за рахунок збалансованої фізичного навантаження, раціонального харчування і правильного відпочинку" [1, 15].

Зміцнення здоров'я - комплекс заходів, спрямованих на поліпшення рівня здоров'я населення з метою забезпечення у нього фізичного, духовного і соціального благополуччя.

**Фізичне здоров'я** - це не що інше, як фізичний стан людини, що характеризується здатністю організму споживати кисень при задоволенні потреби в активній м'язовій діяльності, що в свою чергу породжує потребу в посиленні аеробного синтезу АТФ [6]. Фізичний стан організму служить показником фізичного здоров'я.

Рівні фізичного здоров'я: низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий.

Класифікація фізичного здоров'я, з перерахованих вище рівнях, була розроблена професором О.А. Томенко в науково-методичному центрі СумДПУ.

**Аеробні вправи.** К. Х. Купер називає аеробними такі вправи, які вимагають великої кількості кисню протягом тривалого часу і неминуче змушують організм удосконалювати свої системи - дихальну, серцево-судинну, кровоносну, що відповідають за транспорт кисню "[7].

**Аеробна продуктивність** - кількість кисню, який організм здатний "утилізувати" (поглинути) в хвилину.

**"Функціональні стани** - стани, безпосередньо виражаються в інтенсивності інформаційно-енергетичної взаємодії з середовищем в даний момент. Функціональні стани утворюють ряд від глибокого сну до наднапруженої мобілізації [15].

**Діагностичне обстеження** - програма дій з певним об'єктом, метою якої є постановка діагнозу даному об'єкту і спрямована на реєстрацію або оцінку діагностичних ознак.

**Спрямованість особистості** - характеристика діяльності людини з точки зору світоглядних орієнтації, це система домінуючих мотивів поведінки і діяльності. Ця діяльність людини є досить стійкою, незалежною від різних ситуацій, оскільки керується стійким комплексом мотивів.

**Здоровий спосіб життя** - це "комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток і зміцнення здоров'я, що забезпечують гармонійний розвиток і зміцнення здоров'я, підвищення працездатності людей, продовження їх творчого довголіття [32, 34]. Здоровий спосіб життя охоплює громадські групи з різними видами життєдіяльності осіб з їх ціннісними орієнтаціями, які поширюються на всі сторони знань, умінь, мотиви діяльності, поведінку людей, типи спілкування. Можна сказати, що тільки висококультурній особистості прийнятний здоровий спосіб життя.

**Ціннісні орієнтації** - це, перш за все, ставлення людини до самої себе, до цілей життєдіяльності, засобів їх досягнення, а також і ставлення до суспільства і соціальної групи.

**Соціальна активність особистості.** У педагогіці І.Ф. Харламов дає визначення активності таким чином: "Активність зазвичай визначається як діяльний стан суб'єкта, тобто дійової особи" [15].

"Соціальне", - як підкреслює американський професор Р. Мартенс, провідний фахівець США в галузі соціальної психології спорту, - це "взаємини між окремою особистістю і її соціальним оточенням" [13].

Таким чином, критерієм соціальної активності можуть бути результати її перетворюючої творчої діяльності.

**Моральні орієнтації особистості** (моральна вихованість) є не що інше, підкреслює І.Ф. Харламов, "як переклад моральних норм, правил і вимог у знання, навички та звички поведінки особистості, їх неухильне дотримання". [15, 33].

Міжособистісна компетентність - здатність людини успішно взаємодіяти з людьми, які її оточують. "Конформність" існує лише тоді, коли виникає конфлікт між власною думкою індивіда і думкою групи, до якої дана особистість належить.

Це якість особистості як психологічна, так і соціальна, яка відображає позицію окремої людини по відношенню до думки групи, тобто наскільки індивід здатний підкоритися груповому тиску.

**Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП)** - процес педагогічного впливу, метою якого є розвиток провідних фізичних якостей рухових навичок, поліпшення функціонального стану організму для успішного оволодіння обраною професією.

**Процес соціалізації** - це перетворення біологічної особини в соціальну істоту. Це засвоєння індивідом соціальних норм, установок, ціннісних орієнтацій, прийнятих в даному середовищі (середовищі існування індивіда). Соціалізація - процес розвитку особистості, що освоює громадський досвід поведінки.

**Фрустрація** - "комплекс негативних емоційних" переживань, що виникає в результаті незадоволення певної потреби або мотиву внаслідок зіткнення індивіда з непереборною зовнішньою перешкодою або внутрішнім протиріччям "[15, 20].

За визначенням Р. Мартенса, "ворожість - тенденція реагувати з певним ступенем агресивності на певні стимули". Зазвичай вона характеризує прагнення до агресії і має негативний відтінок значення "[10, 15].

**Агресія** - це явище в області людської поведінки, яке, на думку Р. Мартенса, викликається трьома причинами: "1) фрустрацією, пов'язаною з блокуванням цілеспрямованої поведінки; 2) навченістю агресивної поведінки у відповідь на певні подразники; 3) болем" [10, 15].

Необхідно розглянути також термін "олімпізм". В Олімпійській хартії сказано, що олімпізм - "життєва філософія, що підносить і об'єднує в гармонійне ціле гідності тіла, волі та розуму [11]. Метою даної життєвої позиції є повсюдне становлення спорту на службу гармонійного розвитку людини з

тим, щоб сприяти створення мирного суспільства, яке зацікавлене в збереженні людської гідності "[12].

## **2.2. Педагогічні методи реалізації концепції гуманізації фізичного виховання студентів**

Програма та поставлені завдання цього дослідження визначили основу вирішення поставлених завдань даного дослідження - метод анкетування. Цей опитувальник був обраний, тому що метою дослідження є отримання інформації про особу, тобто про ставлення студента СумДПУ до фізичного виховання, спорту, олімпізму, інформація про мотиви його діяльності (інтересах), життєвої орієнтації особистості, моральних цінностях, про плани на майбутнє.

Цей метод дає досить адекватну інформацію про проблеми, що вивчається, про соціальну реальність, "стійкі" дані, відтворювані при повторних аналогічних дослідженнях і забезпечуючи інформацією, достовірно відображає реальність. На сьогоднішній день даний метод є незамінним для отримання такого роду інформації.

Щоб дослідити соціальне явище, соціальний процес, необхідно прагнути до цілісного його вивчення, тобто у взаємозв'язку його з іншими, що дає можливість не тільки зафіксувати стан даного явища, а й визначити причини, фактори, що перешкоджають його розвитку. Саме тому в даній роботі використовувалася також анкета і для викладачів. Метод анкетування дозволив досліджувати об'єкт (його параметри) в динаміці; не тільки початкові характеристики особистості, але і в процесі її розвитку в її фізкультурно-спортивній діяльності.

Даний метод в цьому дослідженні необхідний, він забезпечує повну анонімність, що дуже важливо в отриманні об'єктивної інформації. Звичайно, ніякий відокремлений метод не є універсальним. Але тут поєднуються анкети різних варіантів, доповнюючи один одного; фактично вони поєднуються тут з наглядом та іншими методами.

Перший блок питань анкети "Спорт, олімпізм і ми" студентам - "Ваше

ставлення до спорту" - виявляє ставлення особистості до спорту, до спортивних змагань, чи можлива корисність і ефективність занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я, виявлення інтересу до спорту і спортивного життя і які аспекти даного виду діяльності викликають у студентів найбільший інтерес.

Другий блок питань - "Ваша думка про негативні аспекти спорту" включає в себе питання щодо виявлення проблеми негативних наслідків, що виникають при систематичних заняттях спортом, дозволяє провести пошук, яким чином можливо уникнути цих негативних наслідків.

Психолого-педагогічні аспекти індивіда, які проявляються при перегляді спортивних змагань, стан моральних цінностей респондента, ціннісні орієнтації займають пріоритетну позицію в даному блоці питань.

Далі респонденту пропонується дати оцінку спорту вищих досягнень.

Третій блок питань - "Ваша особиста участь у заняттях фізичними вправами і спортом" дозволяє виявити ступінь особистої участі в заняттях фізичними вправами і спортом, психолого-педагогічні особливості респондента, а також особливості його цілей і досягнень в фізкультурно-спортивній діяльності для визначення специфіки мотивації даної діяльності.

Четвертий блок питань - "Ваша думка про спортсменів і їх поведінці" спрямований на вивчення ставлення респондента до поведінки спортсменів, на виявлення уявлень про особистість в спорті, її морального аспекту, оцінці рівня культури.

Створюються "ігрові" ситуації участі спортсменів у змаганнях, розглядається ставлення респондента до поведінки в даних ситуаціях; через дані питання і ситуації відбувається отримання інформації про моральних орієнтаціях студента.

Дані питання припускають орієнтацію студентської молоді на принципи "фейр плей", "чесної гри".

Метою п'ятого розділу питань є виявлення ставлення респондента до Олімпійських ігор, олімпійського руху, до олімпійця як до особистості, виявлення знань студента з даних питань. Дається оцінка позитивної ролі і значення Олімпійських ігор в даний час, говориться про можливість негативних наслідків соціального і економічного характеру, до яких можуть привести дані змагання. Створюється можливість обговорення питання про те, що давно назріла необхідність гуманізації умов їх проведення, що неприпустимо враховувати лише спортивний результат.

Завданням шостого розділу "Спорт, олімпізм і навчання студентів" є отримання інформації про знання і інтереси молоді в даній області.

Сьомий блок питань логічно продовжує завдання попереднього розділу, але трохи ширше; він допомагає виявити знання про гуманізм, гуманістичних цінностях спорту та фізичного виховання, про їх роль в зміцненні здоров'я, про важливість фізичного вдосконалення людини, про вплив фізкультурно-спортивної діяльності на спілкування, культуру особистості, її моральні цінності.

Наступний розділ питань - "Вільний час, ціннісні орієнтації і плани на майбутнє" допомагає виявити оцінку значущості якостей особистості і здібностей студента, що характеризують його загальну культуру, розділ потрібен для отримання знань про його відносини з культурною людиною.

Метою заключного блоку питань "Кілька питань про себе" є отримання інформації про особу, тобто соціальних характеристик.

Аналіз опитувальника-анкети "Спорт, олімпізм і ми", призначеного для викладачів, показав, що дана анкета має не лише таку ж назву, а й побудована теж по блокам, як і для студентів.

Метою даної анкети є виявлення ставлення викладачів до спортивно-гуманістичного виховання, готовність колективу викладачів СумДПУ працювати зі студентами з даної проблеми.

Питання, що становлять блоки, ідентичні до шостого включно, необхідно розглянути VII, VIII і IX блоки питань анкети, призначеної для викладачів.

Сьомий блок питань - "Ваша готовність до проведення роботи по спортивно-гуманістичному та олімпійському вихованню" спрямований на з'ясування ступеня необхідності проведення в вузах роботи з даної проблеми, чи володіють інформацією викладачі СумДПУ в даній галузі фізичного виховання, чи беруть участь в пропаганді ідей і цінностей олімпізму. Дослідника також цікавить думка викладачів про необхідність формування у студентів знань з гуманістичного виховання молоді. Не менш важливе значення для даної роботи мають думки викладачів про необхідність введення в теоретичний курс навчальної програми в інститутах фізкультури лекцій і занять з олімпійського виховання.

Восьмий блок питань анкети - "Ваші ціннісні орієнтації" призначений для з'ясування ціннісних орієнтацій викладача.

Питання, що становлять заключний блок опитувальника, передбачають отримання інформації про особу викладача.

Дана анкета допоможе отримати найбільш повну інформацію про соціальне середовище, навколишнього сучасної молоді людини на заняттях з фізичного виховання.

В анкетах "Спорт, олімпізм і ми" використовувалися наступні типи питань:

- функціональні, метою яких є оптимізація вирішення питання;
- функціонально-психологічні, які мають на меті зняття психологічної напруги в процесі спілкування і створення умов для плавності в переходах від питання до питання;
- питання-мости;
- питання-фільтри, призначені для переконання при постановці основного питання про приналежність респондента до тієї групи людей, про яку

питається;

- контрольні питання, метою яких є перевірка достовірності даних; створюється така ситуація, коли ставлять запитання по одній темі, але формулюються вони по-різному і поміщаються в різних місцях анкети.

За структурою в анкетах використовувалися:

- відкриті питання, коли характер і кількість передбачуваних відповідей заздалегідь не передбачені;

- закриті питання, що передбачають вибір одного або декількох відповідей із запропонованих дослідником;

- напівзакриті питання, коли дослідник пропонує вибрати один або кілька відповідей з ряду запропонованих; респонденту надається можливість висловити свою власну думку з даного питання;

- альтернативні питання, які характеризуються врівноваженістю формулювання;

- шкальні питання як різновиду альтернативних по інтенсивності явища, думки; з цих питань простежується; рух інтенсивності за шкалою;

- питання "меню", що дозволяють респонденту вибрати кілька варіантів відповідей.

Питання даних опитувальників, які використовуються для досліджень в даній роботі, відповідають певним вимогам:

1. Важкі і неясні питання, їх формулювання не вживаються.
2. Тиск на респондентів з боку дослідника не надається, тобто думки про відповіді на питання і ціннісні установки дослідника не висловлював.
3. Питання, які використовуються в анкетах, не призводять респондентів в збентеження, у відповідях на питання сторони їхнього особистого життя не

розкриваються.

Правила організації і етики дослідження при проведенні методу анкетування дотримувалися в повній мірі, проводилися консультації дослідника по правильному їх заповненню.

У даних дослідженнях анкети заповнювалися в добре освітленому приміщенні без сторонніх перешкод, що гарантувало високу якість заповнення анкет і їх повернення.

Викладачі в даному дослідженні виступають і як представники, які проводять експериментальні дослідження, і як безпосередньо серед оточення студентів, що впливає на формування якостей особистості.

У даній дослідницькій діяльності використовувався також метод наукового спостереження.

Метод наукового спостереження характеризується такими рисами, як. мета, завдання, наявність програми, відстеження в процесі діяльності. Особливістю даного методу є те, що спостереження здійснювалося одночасно з досліджуваним процесом, явищем.

В даному дослідженні використовувалося пряме спостереження. Перевагою даного виду спостереження є вивчення поведінки і діяльності студентів безпосередньо, вивчення тих особливостей поведінки, про які в анкеті вони не згадують. Включене спостереження - це спостереження дає можливість проникнути всередину взаємин, виявити міжособистісну компетентність. Відомий американський психолог професор Р. Мартені підкреслює, що "рухова діяльність, включаючи ігри та спорт, забезпечує можливість активного міжособистісного спілкування в широкому діапазоні ситуацій" [10].

Щоб зрозуміти, як формуються відносини, що виникають в даному виді діяльності, потрібно розглянути формування кожного з трьох компонентів.

1. Пізнавальний компонент класифікує події, які, маючи однакові

властивості, групуються в одну категорію, на них реакція людини приблизно однакова.

2. Емоційний компонент. Його формування відбувається при зіставленні фізіологічного стану з певними уявленнями про це явище, або з об'єктом відносин. Фактором, що формує емоційний компонент даних відносин, є частота пред'явлення об'єкта.

3. І, нарешті, поведінковий компонент, який в даному науковому дослідженні становить найбільший інтерес.

Поведінковий компонент обумовлений уявленнями групи людей, що визначають адекватну та неадекватну поведінку, а також обумовлені соціальними нормами в даний момент суспільного розвитку.

Дані компоненти міжособистісних відносин взаємопов'язані і взаємодіють між собою узгоджено.

Щоб глибше зрозуміти міжособистісні відносини в даній діяльності, необхідно розглянути відношення особистості до себе.

"Ставлення до себе" також складається з трьох компонентів: пізнавального, емоційного і поведінкового.

Описуючи себе, зазвичай людина використовує пізнавальний компонент, самоповага - це емоційний компонент, дія людини по відношенню до себе - поведінковий компонент.

Крім методу наукового спостереження, нами використовувався метод експерименту, який дозволив отримати унікальну інформацію, оскільки іншим способом добути її неможливо.

Логікою експерименту є: вибір експериментальних груп і переміщення їх в незвичайні умови, ситуації, простежування стійкості зміни контрольних показників.

Також використовувалися факторні характеристики, які впливали на контрольні групи і мали стійко-позитивний показник.

Анкета для дослідження поведінкового складається з 13 показників, які впливають на оцінку моральної та естетичної поведінки учасників змагань і наближають студентів в їх поведінці до дій за принципом "Фейр плей".

Дані показники покликані не тільки оцінювати моральну та естетичну поведінку учасників змагань, а й свідчити про відносини студента до даних змагань, викладачам-суддям, тренерам, ставлення до товариша, товариша-суперника, до продукту змагання, тобто до перемоги або поразки.

Рейтинг, як метод компетентних оцінок, також має місце в даній дослідницькій діяльності. За допомогою рейтингу вивчаються явища через різнобічну їх оцінку людиною. Цей метод психологічного виміру заснований на судженнях компетентних суддів. Оцінюючи показники, які можуть використовуватися для оцінки моральної та естетичної поведінки учасників змагань, зокрема, нового виду змагань "Спарта", викладачі кафедри фізичного виховання були компетентними суддями. Даний метод наукового дослідження дає можливість описати структуру діяльності студента в фізкультурно-спортивній діяльності, зокрема, в змагальній ситуації, коли фізіологічні і психічні процеси "працюють на межі".

Звичайний інструмент рейтингу має два компоненти:

- 1) ряд змінних стимулу (перелік якостей), які оцінюються;
- 2) зразок відповіді на вибір оцінки.

Методика даного методу вдосконалюється за рахунок уточнення як стимулу, так і реакції. Покращення стимулу в даній ситуації не було, викладачі вибрали всі риси-характеристики, запропоновані ним. Зразок відповіді на вибір оцінки включав три різні ступені оцінювання: в першу чергу; в якійсь мірі; зовсім немає. Ці різні ступені оцінювання допомагають компетентним суддям більш якісно оцінити ту чи іншу ознаку.

### **2.3. Педагогічне тестування та діагностичне обстеження фізичної підготовки і рівня фізичного здоров'я студентів**

Протягом декількох років на кафедрі фізичного виховання в СумДПУ вивчаються педагогічні та медико-біологічні проблеми виховання студентської молоді. Була розроблена програма, яка близько п'яти років застосовується для організації занять з фізичного виховання студентської молоді в СумДПУ.

Програма заснована на принципах гуманістичної педагогіки і психології.

Основою програми є педагогічне тестування та діагностичне обстеження "Групова експрес-оцінка рівня фізичної підготовки" і "Групова експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я".

Було сформовано положення про два рівні розумового розвитку дитини. Перший рівень, рівень актуального розвитку - це наявний рівень підготовленості учня, який учень може продемонструвати самостійно в даний момент часу.

Другий, більш високий рівень - зона найближчого розвитку. Це той рівень, коли дитина не може його виконати самостійно, але з ним він може впоратися за допомогою боку.

Говорячи про провідну роль навчання для розумового розвитку, то навчання повинно орієнтуватися на зону найближчого розвитку, тобто перевершувати готівку можливості учнів.

Дані тести спрямовані на оптимізацію педагогічного процесу, так як першим і найбільш важливим критерієм оптимальності навчання і є досягнення кожним студентом такого рівня рухової активності, який відповідає його реальним можливостям і знаходиться в зоні найближчого розвитку.

Оснoву педагогічного тестування складають аеробні вправи, розроблені відомим фахівцем в області оздоровчої фізкультури К. Х. Купером. Дані вправи автор називає "Аеробіка для гарного самопочуття" [7]. Методика даних вправ була апробована на не спортивних і призначена для цієї категорії займаються фізичними вправами.

Педагогічні тести містять у собі 4 тесту для жінок і чоловіків (див. Додаток): жінки - згинання та розгинання рук в упорі, чоловіки - віджимання від підлоги - це так звані ізотонічні вправи.

Ізотонічні вправи характеризуються фізичними навантаженнями, при яких відбувається не тільки скорочення м'язів, а й відбувається рух в суглобах.

Далі тести для чоловіків і жінок - ідентичні: згинання та розгинання тулуба, сидячи на матеізометричні вправи, які характеризуються тільки напругою м'язів, рухів в суглобах не відбувається.

Стрибки в довжину з місця - ізокінетичні вправи; цей вид вправ характеризується зазвичай підняттям тяжкості при різних швидкостях, але в даному, випадку це підняття і перенесення свого тіла, обов'язково з просуванням вперед. І заключний тест - 12-хвилинний біг; значення має відстань, яку долає за 12 хвилин. Перші три тести спрямовані на виховання силової витривалості, а спрямованість 12-хвилинного тесту - аероба.

Як підкреслює К. Х. Купер, аеробні "фізичні вправи допомагають поліпшити психічний стан, кровообіг і захистити організм від серцевих захворювань" [7, 12] і спрямовані на зміцнення здоров'я і досягнення гарного самопочуття.

Дані тести мають значення для поліпшення здоров'я тільки у взаємодії.

На підставі даних тестів проводиться діагностичне обстеження, тобто визначається рівень фізичної підготовки. Це може бути низький, середній, вище середнього, добрий і відмінний рівень.

Далі в таблицях "Груповий експрес-оцінки рівня фізичної підготовки" обстежувані розташовуються в групи за рівнями фізичної підготовки, тобто випробовувані з однаковими руховими здібностями і функціональними можливостями розподіляються до відповідних для них групи.

Знак "зірочки", що розташовується в графі кожної контрольної вправи, дає інформацію про те, що дана фізична якість розвинене недостатньо, над поліпшенням його треба працювати.

Бали, що розташовуються в таблиці "Груповий експрес-оцінки рівня фізичної підготовки" біля кожної контрольної вправи справа, представляють інформацію про успішність випробуваного в виконанні даної вправи або вказують на його відносну успішність.

Зона найближчого розвитку визначається для кожної контрольної вправи і розташовується під цифрою, яка позначає рівень актуального розвитку.

Для отримання найбільш повної інформації про функціональний стан особистості, використовується такий тест, як "Групова експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я".

Проходячи медичне обстеження, кожен студент СумДПУ виконує пробу Мартіні. Дана проба проводиться при медичному обстеженні з метою найбільш точного визначення приналежності до медичної групи для подальших занять фізичного виховання.

Проба Мартіні полягає в тому, що вимірюється пульс, частота серцевих скорочень (ЧСС) у спокої за 1 хвилину, потім випробуваний виробляє 20 присідань за 30 секунд. Після даної навантаження в перші 10 секунд вимірюється ЧСС, за 1 хв, потім вимір ЧСС повторюють в проміжку 50-60 секунди 1-ї хвилини, фіксується ЧСС за 1 хвилину.

Як підкреслює професор В.А. Єпіфанов [35], за допомогою даної проби вдається визначити час відновлення функцій системи кровообігу та дихання

після даної навантаження. У фізично більш підготовленої людини при виконанні даної навантаження ЧСС менше. Більш короткий період відновлення - до 3 хвилин свідчить про ступінь фізичної підготовки. Частоту пульсу і артеріального тиску (АТ) порівнюють з вихідними (початковими) показниками. Чим розбіжності не значніше, тим краще функція серцево-судинної системи.

Після цього функціонального обстеження, яке також включає в себе антропометричні показники випробуваного, студенти комплектуються за рівнями фізичного здоров'я в групі.

В даному діагностичному обстеженні розрізняють такі рівні фізичного здоров'я, як низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий.

Далі для кожного студента індивідуально даються аеробні вправи на витривалість і час - "зразкова аеробне час подолання дистанції" і "вікно" пульсу (уд / хв) для самоконтролю під час виконання даних вправ.

Для людини, яка регулярно займається фізичним вихованням, серце - основний об'єкт тренування. Під її впливом серцевий м'яз зміцнюється, набуває високу працездатність. При проведенні даного обстеження дуже важливо роз'яснити і дати студентам зрозуміти, що здоров'я і працездатність людини тісно пов'язані з тренуваністю його серцево-судинної системи протягом буквально всього життя.

Отже, в даних педагогічних тестах показана організація особистісного навчання в груповій формі, облік індивідуальних особливостей кожного студента в процесі соціалізації і це є одним з педагогічних умов гуманізації студентів в педагогічному процесі з фізичного виховання.

## **2.4. Навчальний творчо-перетворюючий педагогічний експеримент у фізичному вихованні студентів**

Сутність нашого експерименту (від лат. experimentum - проба, досвід) полягає в наступному.

За цільовим установкам даний педагогічний експеримент є:

1. Констатуючим: має своїм завданням з'ясування справ з проблеми гуманістичного виховання в навчальному процесі. Тут необхідно було з'ясувати, як ставляться самі студенти до даної проблеми, а потім і найближчим їх оточення, викладачі, які цілеспрямовано впливають на моральні якості і ціннісні орієнтації студентської молоді.

2. Діагностичним: метою якого в даному дослідженні є діагностика рівнів фізичної підготовки і рівнів фізичного здоров'я, в даному випадку викладачі виступають в ролі діагноста. На підставі аналізу діагностичних обстежень викладач констатує рівень фізичної підготовки кожного студента, рівень фізичного здоров'я, пояснює, над якими фізичними якостями потрібно працювати, щоб поліпшити фізичну підготовку, які аеробні вправи необхідно виконувати для поліпшення фізичного здоров'я.

3. Навчальним: його мета - виявити ефект використання в навчальному процесі зон актуального і найближчого розвитку. На підставі тестування, де були визначені зони актуального і найближчого розвитку в кожному з фізичних вправ, викладач виступає в якості консультанта для кожного студента індивідуально з дозування фізичних навантажень в здійсненні зони найближчого розвитку.

4. Творчо-перетворюючий: його мета - вирішення проблеми "Гуманістичне виховання студентів", створити в педагогічному процесі умови для більш ефективного гуманістичного виховання студентської молоді.

За характером експериментальної ситуації проводився польовий експеримент, об'єкт вивчався в природних умовах.

В даному дослідженні застосовувався квотний вибірковий метод. Об'єктом даного дослідження в цілому стали представники однієї соціальної групи, зокрема, студенти СумДПУ 1-2 курсів гуманітарних факультетів у віці від 17 до 19 років. У зв'язку з цим мав місце цільової-відбір елементів генеральної сукупності; скільки осіб, і з якими характеристиками необхідно опитати - було чітко сплановано заздалегідь.

За логічну структуру в даному дослідженні проводився паралельний експеримент.

Аналізу піддалися одні і ті ж групи, вони були і контрольними, і експериментальними.

Склад контрольних (К) і експериментальних (Е) груп був однаковий як по контрольним характеристикам, так і по всьому нейтральним, за соціально-демографічними ознаками. Характеристики контрольних груп були постійні до закінчення експерименту, характеристики експериментальних - змінювалися.

До початку експерименту чітко фіксувалися всі контрольні факторні, нейтральні характеристики досліджуваного об'єкта, явища. Змінюючи факторні характеристики протягом часу, умови функціонування, визначили контрольний час експерименту - 1 рік. Після закінчення даного часу виміряли стан об'єкта за контрольними і експериментальними характеристиками.

Експеримент, проведений зі студентами 1 курсу гуманітарних факультетів, видається не менш важливим і цікавим. Метою даного експерименту було:

- по-перше, з'ясувати ставлення першокурсників до занять фізичного виховання, їх запити і потреби до спорту і олімпізму;
- по-друге, перевірити ефективність "ознайомчого курсу", що проводиться щорічно для студентів 1 курсу в навчальному процесі.

В даному експерименті взяли участь 120 студентів. З них 60 дівчат і 60

юнаків у віці 17-18 років. Це представники гуманітарних факультетів СумДПУ денного навчання: дівчата - студентки факультету іноземної та слов'янської філології, юнаки - представники факультетів: іноземної та слов'янської філології, природничо - географічного, психолого -педагогічного інституту Сумського державного педагогічного університету.

За цільовими установками даний експеримент констатує, творчо-перетворюючий.

Об'єкт вивчався в природних умовах, студенти не знали, що беруть участь в експерименті. Значить, цей експеримент є закритим.

За логічній структурі даний експеримент є паралельним.

Зупинимося детальніше на складових даного дослідження.

Педагогічний експеримент, учасниками якого були студенти 1 курсу, включає в себе педагогічне тестування (ПТ) і являє собою навчальний експеримент, який переходить в діагностичний (ДЕ). Дані експерименти Теона стикаються один з одним, і наступний, діагностичний експеримент, не може існувати без попереднього.

В даному педагогічному експерименті найбільш важливим і цікавим є експеримент з дослідження змагальної поведінки, зокрема, поведінкового компонента.

Головна проблема нашого суспільства - поширеність насильства і як наслідки даного явища - агресивна поведінка. Щоб впливати на дану проблему в плані вдосконалення соціалізації, необхідно навчитися контролювати агресію.

В даному дослідженні основна увага, як і у всіх попередніх педагогічних експериментах, приділяється особистості, індивідуальній поведінки в змаганні. Щоб зрозуміти процес змагань, необхідно розглянути складові його компоненти: особистість - об'єктивна змагальна ситуація - суб'єктивна змагальна ситуація реагування та наслідки.

У нашому дослідженні розглядається змагальна поведінка при педагогічному тестуванні, створюється об'єктивна змагальна ситуація. Але в даних змаганнях, на відміну від традиційних, не виникає явище фрустрації. Тут немає перешкод для здійснення умовної реакції, не виникає ворожості цілеспрямованої поведінки, немає почуття суперництва. У даній ситуації має місце змагальне поведінку, яка спрямована на досягнення певної мети. Метою даної змагальної ситуації є досягнення і показ максимальної результативності при виконанні вправ (тестів). Це і буде критерієм порівняння при наступних змаганнях.

У даній ситуації виникає суб'єктивна оцінка явища. Далі досліджуваний вирішує, чи буде він продовжувати брати участь в змаганні чи ні. Якщо об'єкт приймає ситуацію, настає третій ступінь даного процесу - реагування, що виявляється на трьох рівнях: фізіологічному, психологічному і поведінковому.

І далі - процес сприйняття людиною наслідків даної змагальної діяльності. У даній ситуації для об'єкта виникають позитивні наслідки, розуміння "я можу", і це має для випробуваного значимість і є спонукальним мотивом.

За участю в даних змаганнях навчальної групи, а вони мають місце в даному навчально-виховному процесі, виникає ситуація співпраці.

А.Н. Сінгер так писав про різницю між змаганням і співробітництвом: "Змагання являє собою більш фундаментальний і примітивний інстинкт; співпраця має на увазі великий ступінь зрілості та інтелектуального співучасті" [17].

Як підкреслює Р. Мартенс, "першим завданням соціалізації, як спеціального інституту суспільства і частини системи освіти в фізичному вихованні, є навчання навичкам і знанням про фізичної підготовленості і рухам. Другим завданням соціалізації в фізичному вихованні є розвиток міжособистісної компетентності" [10].

У процесі аналізу поведінкового компонента на полярних етапах

експерименту виявлено, що у юнаків, "в першу чергу" дотримуються правила змагань на 1-х змаганнях в експериментальній групі, зафіксовано 51.67% випадків, на 2-х змаганнях - 88.33%; в контрольній групі число таких випадків також збільшилася з 30% до 41.67%.

Відмова від грубості своєю поведінкою демонстрували після експерименту (на 2-х змаганнях) в експериментальній групі 41.67% юнаків, до експерименту таких випадків суддями зафіксовано не було. У контрольній групі число випадків некоректної поведінки "в першу чергу" збільшилася, але незначно - з 3.33% до 8.33%.

Тільки 1.67% випадок "образи в будь-яку адресу" мав місце в експериментальній групі як до експерименту, так і після нього. Таких випадків в контрольній групі в період експерименту виявлено не було. В даному дослідженні в експериментальній групі зафіксовано збільшення числа випадків виконання установок викладача з 13.33% до 51.67%; в контрольній групі спостерігалось збільшення таких випадків, коли установки викладача виконувалися "в першу чергу" з 1.67% до 13.33%.

Таким чином, перераховані вище моральні норми під впливом експериментальної програми, яка виступає в даному випадку в ролі пізнавального компонента, що впливає на зміну відносин, знаходяться в динаміці і спрямовані в бік гуманізації особистості.

Отже, аналіз педагогічних досліджень показав, що викладачі кафедри фізичного виховання вважають за необхідне проведення гуманістичного виховання у вузі, це дозволить змістити акцент у студентської молоді в бік гуманізації, що вельми важливо в процесі соціалізації молоді людини. Разом з тим опитування викладачів фізичного виховання показав, що знаннями в області спортивно-гуманістичного та олімпійського руху вони володіють не в повній мірі. Слабкі знання викладачів про культурний потенціал спорту, про вплив спорту на моральність, на духовні здібності людини, про екологічні аспекти занять спортом залишають бажати кращого. Не у всіх спортивних ситуаціях в змаганнях викладачі здатні діяти за принципами "чесної гри".

У питаннях про ціннісних орієнтаціях викладачі віддають перевагу таким якостям парубка, як здоров'я, естетична культура, товарицькість і комунікабельність, чесність, благородство і доброта.

З питання формування знань з проблеми спортивно-гуманістичного і олімпійського руху студентської молоді викладачі висловили думку про необхідність формування у студентів знань за такими позиціями: роль спорту в зміцненні здоров'я; які вправи і яким чином можуть бути використані для зміцнення здоров'я; моральну поведінку в спорті.

## **2.5. Результати досліджень, проведених зі студентами за експериментальною програмою "Гуманістичне виховання особистості на заняттях з фізичного виховання"**

Апробація експериментальної програми "Гуманістичне виховання особистості на заняттях з фізичного виховання" є локальною проблемою даного дослідження. Експеримент проводився нами з студентами 2-х курсів гуманітарних факультетів: іноземної та слов'янської філології, природничо – географічного, культури та мистецтва, психолого - педагогічного інституту СумДПУ.

Мета експерименту - створити педагогічні умови в навчальному процесі для гуманістичного виховання особистості на заняттях з фізичного виховання.

На перший план висуваються освітньо-виховні завдання, вирішення яких допомагає сформувати фізичне виховання особистості, навчити студентів користуватися набутими знаннями в повсякденному житті. Не менш важливими є природно-культурні завдання, котрі також вирішує експериментальна програма.

Дані завдання завершують гармонізацію тілесного розвитку студентській молоді.

Загальнокультурні завдання, які забезпечують виховання морально-етичних цінностей, також займають чільне місце в даній експериментальній програмі.

Соціально-педагогічними в даній експериментальній програмі є питання створення умов для самопізнання, саморозвитку, самореалізації і самоствердження особистості студента.

У даній експериментальній програмі (див. Додаток)

«Спартанське виховання» є важливим розділом і включає в себе: спартанську освіту, "Спарта" - новий вид спортивних змагань, пріоритетне місце в яких належить "новим іграм". Мета "Спартанського виховання" - отримуючи теоретичні знання в галузі фізичного виховання, сприяти фізкультурно-гуманістичному руху студентської молоді.

Завданнями спартанської освіти є:

1) знайомство з концепцією гуманізму, ідеями олімпізму, з принципами "Фейр плей"; тестування фізичної підготовки;

2) формування теоретичних знань, навичок і умінь, які дозволять студентам брати активну участь у творчій спортивної діяльності, долучатися до здорового способу життя, спорту, мистецтва, загальної культури;

3) вивчення основ спортивного тренування для корекції фізичного, фізіологічного і психічного стану організму молодого людини; знайомство з національними видами спорту, народними іграми, звичаями і традиціями свого народу. Далі розглянемо розділи спартанського виховання і визначимо задачі кожного з них.

Розділ перший - "Форми, організаційні основи для самостійних занять".

Мета даного розділу - навчив, студентів користуватися дозовано фізичними вправами для самостійних тренувальних занять під час сесії і канікул і застосовувати їх у повсякденному житті.

Завдання даного розділу: навчити правильно вибрати вид фізичної діяльності, виходячи з потреби особистості; оволодіти навичками самоконтролю під час індивідуальних тренувальних занять.

Для здійснення цих завдань студентам запропонували щоденники самовдосконалення (див. Додаток).

В даному щоденнику строго дозувалася навантаження по виконанню аеробних вправ для кожного студента, виходячи з зон найближчого розвитку і рівня фізичного здоров'я; були дані індивідуальні вправи, вправ для підвищення аеробної продуктивності. Данні вправи, фіксовані в щоденнику самовдосконалення - «Індивідуальна оздоровча програма».

Розділ другий - "Гармонія і особистість".

Мета даного розділу - розкрити цінності аеробних вправ для зміцнення здоров'я. Не випадково в даний розділ включені стрибки зі скакалкою - це дає можливість виконувати аеробні вправи, не виходячи з дому.

Надані рекомендації щодо правильного збалансованого харчування, з

основ самоконтролю під час виконання аеробних вправ.

Третій розділ "Спартанського виховання" - "Спарта".

Метою даного розділу є знайомство молоді з новими спортивними змаганнями. Учасниками даних змагань можуть бути всі соціальні групи населення, включаючи осіб з обмеженими можливостями здоров'я (інвалідів), всі ті, хто захоплюється творчістю в сфері мистецтва, науки, фізкультурної діяльності. Метою даних змагань є створення умов для гуманності-естетичного виховання особистості.

Завдання даних змагань:

1) Показати, що спорт може бути гуманним, людським, а заняття фізичного виховання можуть бути більш цікавими і доступними для кожного.

2) Відома тріада - "Духовне багатство", "Моральна чистота" і "Фізична досконалість" - як атрибути гармонійно розвиненої особистості повинні стати основою даних змагань.

Четвертим розділом теоретичної частини експериментальної програми "Гуманістичне виховання особистості на заняттях з фізичного виховання" є розділ «Фейр плей "- грай чесно».

Мета даного розділу - позначити етичні принципи, на які повинена орієнтуватися сучасна молода людина. "Чесна гра, - як підкреслює А.І. Кудренко, - "повага до партнера, до суперника, до самого себе, до суддів і глядачам, вміння залишатися скромним після перемоги і спокійно приймати поразку" [14].

Можливість прояву даних ціннісних орієнтацій особистості на заняттях з фізичного виховання пов'язана переважно з ігровою діяльністю, зі створенням змагальних ситуацій. Необхідно постійно створювати змагальні ситуації, щоб ставити студентів в такі умови, де б їх практична діяльність відповідала принципам поведінки, які вони засвоїли і змогли втілити свої погляди, переконання своїх вчинків.

Про необхідність організувати "гімнастику поведінки", тобто вправи у правильних вчинках, говорив А.С. Макаренко. Тільки в даній ситуації можливе

формування стійких і в той же час гнучких форм поведінки.

П'ятим пунктом даного розділу програми є «Гуманістичний аспект» нових ігор . Це ігри без переможених.

Мета даного розділу - сприяння виробленню навичок позитивної соціальної взаємодії, спілкування.

Адже постійні зміни, що відбуваються в організмі людини, говорять про необхідність безперервної соціалізації особистості або освоєння нових соціальних ролей.

Як наслідок відсутності в даних іграх переможців і переможених, а також страху поразки і знедоволеної людини в даній ігровій ситуації створюється атмосфера згуртованості та довіри. Причини негативних емоцій усуваються самою метою і спрямованістю даних змагань.

Крім, цього в "нових іграх" виключаються прояви агресивності і насильства.

Змагання, що проводяться в СумДПУ в "Груповий експрес-оцінці рівня фізичної підготовки ", заснованому на ідеології співпраці.

Кожен учасник даних змагань бореться з собою, а не з суперником, усвідомлюючи, що від успіху кожного з них залежить груповий результат.

Результати змагальних дій зазвичай обговорюються, але не в порівнянні з іншими групами.

В даному випадку порівняння групового результату відбувається за попереднім результатом цієї ж групи.

На заняттях з фізичного виховання необхідно спонукати студентів до такої зміни правил змагальної ситуації, як перевага одних учасників над іншими відсували б на другий план, аьпобоювання програти не виникали б. Важливо в процесі ігор ставити завдання, які можна вирішити тільки спільними діями, створювати такі ігрові ситуації, які вимагають вміння поставити себе на місце товариша, оцінити можливість всім учасникам.

По суті, будь-яка рухлива гра може бути "новою грою", якщо змінити її і правила в бік гуманізації.

Отже, введення в навчальний процес з фізичного виховання "нових ігор" є одним з педагогічних умов для гуманістичного виховання студентської молоді.

Наступний розділ теоретичної частини "Спартанського виховання" - "Як стати сильним?". Даний розділ складається з двох частин: "Виховання сили" - комплексу вправ для чоловіків" і «Атлетична гімнастика для жінок».

Мета даного розділу - визначити поняття сили і позитивний вплив "сили" як фізичної якості.

Завдання, які вирішує даний розділ: навчити студентів користуватись запропонованими комплексами фізичних вправ для зміцнення м'язів і корекції фігури; дозувати фізичні навантаження і використовувати дані фізичні вправи для самостійних занять.

Далі йде розділ "Гімнастика для очей".

Мета даного розділу - зняття втоми очей за час тривалої розумової роботи і профілактика захворювань.

Близько 90% інформації від навколишнього світу мозок отримує через зоровий аналізатор, близько 80% робочих операцій контролюються через зір.

Великий натураліст Гельмгольц вважав очі найкращим даром і твором творчих сил природи.

Електромагнітна вібрація і іонізуюче випромінювання навіть найсучасніших моніторів є важкою навантаженням на зір.

Завданнями даного розділу є: засвоєння рекомендацій по виконання фізичних вправ для поліпшення зору і використання даних фізичних вправ для самостійних занять.

"Стретчинг", що в перекладі означає "розтягування", - таку назву має наступний розділ "Спартанського виховання".

Розділ включає фізіологічні особливості даних вправ, тести для перевірки гнучкості і кілька комплексів вправ на розтягування м'язів.

Мета розділу - за допомогою запропонованих тестів з визначення гнучкості спробувати зацікавити студентів даними вправами; вони необхідні

для поліпшення рухливості в суглобах, не вимагають великої кількості часу і спеціального місця занять.

Виконуючи вправи на розтягування, людина приймає позу, розтягуючу певну групу м'язів, і в такому положенні залишається на деякий час. Дані вправи сприяють регуляції тону м'язів, еластичності апоневрозів, сухожилів і прилеглих зв'язок.

Головним завданням цього розділу є навчання основам "стрейчінг" і використання вправ на розтягування в самостійних заняттях.

Наступний розділ теоретичної частини програми "Спартанського виховання" - "Психофізіологія розумової праці". Даний розділ програми включає в себе класифікацію фізичних вправ з характеру їх впливу на судини мозку і комплексу дихальних вправ під час ходьби.

Мета даного розділу - навчити молоду людину за допомогою фізичних вправ спрямованої дії підвищувати свій загальний емоціональний тонус, створюючи стійкий настрій, необхідний для розумової діяльності. Вправи, описані у цьому розділі програми, повинні також бути важливим профілактичним засобом проти перевтоми.

При діяльності, не потребуючий фізичних зусиль і точно координованих рухів, напруга найчастіше відчувають м'язи шії і плечового пояса, а також обличчя і мовного апарату. Їх активність тісно пов'язана з нервовими центрами, які керують увагою, емоціями, а психічні функції в свою чергу залежать від фізичних якостей - таких, як швидкість, сила, витривалість, саме тому дані якості необхідно піддавати тренуванню. Це і є пріоритетним завданням даного розділу.

Експериментальна програма "Гуманістичне виховання особистості на заняттях з фізичного виховання" включає в себе розділ "Спартанське виховання", а складовими "Спартанського виховання" є: "Спартанська освіта" - теоретичний розділ експериментальної програми (про нього йшлося вище), а також "Спарта" - новий вид спортивних змагань "нові ігри".

Зовсім особливе значення в створенні педагогічних умов в навчальному процесі відіграє спортивне свято "Спарта".

Метою вузівського Олімпійського дня "Спарта" було створення педагогічних умов для гуманістичного виховання молоді.

Згуртувати колектив - одна з головних задач в період підготовки до свята. Адже характер гуманістичних відносин типовий тільки для згуртованого колективу. Процес підготовки свята тривав 1 місяць, в роботу був залучений кожен студент з урахуванням його індивідуальних здібностей, відбувалося поступове гармонійний розвиток колективу та особистості. Випадки комфортності мали місце, але, тим не менш, через підпорядкування індивідуальних відносин загальним у кожного студента формувалася особиста оцінка рішень колективу і вчинків товаришів.

Розширилося коло обов'язків кожного студента, зв'язки всередині колективу, значно збільшилися контакти з іншими групами-колективами.

У процесі свята створювалися такі ігрові ситуації, в яких проявляються гуманні дії, та як основу свята складала "нові ігри", мали місце тільки командні змагання, організатори свята намагалися сформувати у студентів почуття спільності, єднання і співпраці. Причому в ході свята акцент постійно зміщувався з результату, показаного командою на сам процес гри, придумування нових спортивно-розважальних ігор, гумор, творчість. Оцінки в даному святі мали чисто символічне значення. Всі учасники знали, що перемогти повинні все.

Особливе значення в даному змаганні надавалося принципам "чесної гри", так як за даними принципам намагався грати кожен учасник.

Для формування гуманістичних якостей особистості необхідна організація колективної суспільно корисної діяльності, морально-етична освіта, особистий приклад самих викладачів застосовувати у взаємозв'язку.

Приклад гуманного ставлення викладача до студентів надає більш сильний вплив, ніж сотні бесід і розповідей про гуманізм інших людей.

У процесі підготовки до свята викладачі надавали допомогу студентам, причому в повній мірі, створювалася така психологічна обстановка між студентами і викладачами, що кожен викладач, який брав участь в підготовці своєї групи до свята, був упевнений, що його група найкраща, а кожен студент в свою чергу знав, що його викладач є найкращим.

Дані змагання стали специфічними умовами для виховання гуманістичних якостей особистості.

Можна припустити, що в ході апробації експериментальної програми в даному педагогічному процесі відбувається збіг активності суб'єктів і об'єктів та як результат даного явища - наступ "педагогічного резонансу". Однією з умов цього явища стала позитивна переоцінка рівня майстерності своїх викладачів, їх культури, які значно зросли під час підготовки свята "Спарта". Не випадково у дівчат зростає потреба в такому виді діяльності, як "художня самодіяльність". Адже одним із завдань викладачів, що стоїть в ході підготовки до свята, стало створення психологічних умов для прояву здібностей особистості.

Глобальною проблемою даної науково-дослідної роботи є створення педагогічних умов для гуманізації фізичного виховання студентів.

"Спорт для всіх" є в даній роботі педагогічне тестування та діагностичне обстеження з "Експрес-оцінці рівня фізичної підготовки" і "Експрес-оцінці рівня фізичного здоров'я". Дані педагогічного тестування і діагностичного обстеження сконцентровані в щоденниках самовдосконалення кожного студента (див. Додаток). Метою введення в навчальний процес щоденників самовдосконалення можна віднести такі позиції: самоконтроль студента за функціональним станом під час індивідуальних самостійних занять; орієнтація

кожної особистості на здоровий спосіб життя; безперервне фізичне вдосконалення сучасної молодої людини; зміщення активності в педагогічному процесі, яка традиційно виходить лише від педагога, на пасивний об'єкт його педагогічного впливу (студента) і перетворення даного об'єкта в суб'єкт, творчу особистість в даному виді діяльності.

Аналіз щоденників самовдосконалення показав, що параметри фізіологічного стану, що становлять основу щоденника, записувалися щодня протягом місяця, під час сесії і канікул. 15% студентів запис вели нерегулярно, не було запису зміни пульсу. Показники пульсу після сну і в спокої протягом 1 хвилини відповідали показникам "рівня фізичного здоров'я", включеного в щоденник. Навичками вимірювання пульсу в спокої всі студенти володіють.

Задовільна фізична тренуваність спостерігалася у 50% студенток, у 30 - хороша, у 20 - виявилось перевтома, цьому сприяло, ймовірно, прояв об'єктивних факторів: нетривалий сон, незадовільний самопочуття, харчування, стресовий фактор.

У дні здачі іспитів у 80% студентів самопочуття було задовільним, у 15% - хорошим, у 5% - поганим. Виявлено зниження тривалості сну на 20%, що є, ймовірно, додатковим негативним фактором для суб'єктивного і об'єктивного самопочуття.

Як під час іспитів, так і під час канікул всі без винятку студенти порушують загальний режим. Моніторинг пульсу в спокої після сну показував перевтома 80% студентів, об'єктивним показником даного фізіологічного стану є апетит, виявлено зниження апетиту у 40% студентів, особливо в дні стресових навантажень, коли студенти здають іспити.

Протягом місяця студенти експериментальних груп займалися фізичними вправами за індивідуальними оздоровчими програмами. Заняття згідно із записами в щоденниках самоконтролю були регулярні - 4-5 разів на

тиждень, але після перегляду моніторингу відновлення пульсу на навантаження після канікул виявилися у 60% студентів необ'єктивні показники регулярності занять фізичними вправами, можна припустити, що це були разові заняття.

Під час виконання фізичних навантажень за індивідуальними програмами у всіх студентів без винятку (100%) спостерігалися різучий, тупий біль невідомої етіології, що свідчить про нерегулярності цих занять, 6% студентів не володіють знаннями дозування фізичних вправ.

Вміння студентів застосовувати свої знання на практиці - одна з локальних проблем даної дослідницької роботи. Саме тому аналіз знань в цьому педагогічному дослідженні займає одне з пріоритетних місць. Адже в прямій залежності від рівня знань в даному випадку в галузі фізичного виховання знаходяться інтереси, мотиви діяльності, потреби сучасної молодої людини.

Аналіз педагогічних досліджень, проведений за анкетною "Олімпізм, спорт і ми" серед юнаків контрольних і експериментальних груп, показав, що в контрольній групі до експерименту знаннями з питання про «Роль спорту в зміцненні здоров'я, фізичному вдосконаленні» володіли 30% юнаків, після нього цей показник збільшився до 40%, тоді як в експериментальній групі до експерименту знаннями з даного питання володіли 35%, а після нього даний показник знизився і склав 15%. Це, ймовірно, пов'язано з більш глибокою якісною оцінкою своїх особистих знань, яка відбувається після апробації альтернативної програми; адже даними знаннями в експериментальній групі після експерименту "в якійсь-мірі" стали володіти 65% респондентів, що на 16.67% респондентів більше, ніж до експерименту. Знаннями з проблеми "Яким чином і які вправи можуть бути використані для зміцнення здоров'я в контрольній групі" мали 20% хлопців, після експерименту їх число знизилося до 15%. Це говорить, ймовірно, про більш осмисленій, об'єктивній оцінці юнаками своїх знань після експерименту. В експериментальній групі знаннями

з даного питання мали до експерименту 23.33% респондентів, а після нього - 48.33%.

Про «Вплив занять спортом на формування і розвиток культури людини» - знаннями з даного питання в контрольній групі до експерименту володіли 13.33% респондентів, після нього цей показник знизився до 8,33%, в той час як в експериментальній групі показники по даному питанню зросли з 15% до 56.67%. Мабуть, найважливішим чинником на результати показників виявилися підготовка і проведення нових спортивних змагань .

Показник знань про «Моральну поведінку в спорті» в контрольній групі до експерименту підвищився з 18.33% до 20% - незначно, в той час як в експериментальній групі до дослідження знаннями з даної проблеми володіли 30% респондентів-юнаків, а після експерименту - вдвічі більше - 58.33 %.

Ймовірно, що фактори, які впливають на даний показник виявилися введення в навчальний процес і включення в спортивне свято "Спарта", "нові ігри", які є по своїй суті гуманними. Їх спрямованість - співпраця, товариство учасників, де метою ігор є відпочинок і розвага, спілкування з друзями, найбільш повне розкриття здібностей кожної особистості.

З питання знань про «Вплив спорту на інтелектуальні та творчі здібності» в контрольній групі до експерименту показники склали 13.33%.

В експериментальній групі до апробації експериментальної програми лише 8% респондентів (вихідні дані як в контрольній, 1 так і в експериментальній групі збіглися) володіли знаннями з даної проблеми, тоді як після експерименту в експериментальній групі ці показники збільшилися в 2,5 рази. Свої інтелектуальні та творчі здібності юнака змогли реалізувати на спортивному святі "Спарта" в повній мірі.

## ВИСНОВОК

В результаті проведеного дослідження ми прийшли до наступних основних результатів.

1. Гуманізація фізичного виховання студентській молоді, необхідність якої продиктована сучасною дійсністю, пов'язаною з поширеністю насильства, агресивної поведінки серед багатьох представників молоді, можлива при дотриманні педагогічних умов, що становлять цілісний комплекс:

- підготовка до професійної діяльності з практичним застосуванням отриманих знань, умінь, навичок у повсякденному житті;
- поєднання фізичного виховання з особистими інтересами студента;
- формування ставлення до людини як найвищої цінності суспільства;
- організація колективної діяльності (суспільно корисної), коли студенти поставлені в ситуацію турботи про інших, надання допомоги, підтримки.

2. Обґрунтовано необхідність введення програми "Гуманістичне виховання особистості на заняттях з фізичного виховання.

Новий вид спортивних змагань, в ході яких включалися педагогічні умови гуманізації:

- створення ситуацій, що вимагають прояви почуття спільності, єднання, співробітництва;
- включення в командні змагання з установкою: перемога насамперед над самим собою, своїми слабкостями, недоліками. Кожен учасник свята знав, що перемогти повинні "все";
- включення в ігрові ситуації, де особистість студента повинна була проявити гуманні дії.

Особливе значення надавалося принципам "Чесної гри", коли будь-який їх прояв студентами оцінювався більш високо, ніж спортивні досягнення.

1. "Спартанська освіта" створює умови інтелектуалізації процесу фізичного виховання, розвитку пізнавальної активності і інтелекту, що сприяє

компетентності в сфері фізичного виховання і як наслідок - самоосвіти і самоорганізації здорового способу життя на основі активності самої особистості і її творчо-перетворюючої діяльності, єднання, співпраці.

Формування фізичного виховання має бути побудовано на методологічних принципах «Зв'язку духовного, чуттєвого і фізичного розвитку людини», що має забезпечити йому психічне здоров'я і гарне фізичне самопочуття.

У педагогічний процес з фізичного виховання студентської молоді неодмінно повинні бути включені теоретичні знання про основи спортивного тренування, засоби, методи, форми, дозування навантажень. Це необхідно для побудови індивідуальних оздоровчих програм, для самостійних занять.

Необхідно створювати такі умови в педагогічному процесі з фізичного виховання, щоб удосконалювалися не лише фізичні якості, але і духовне виховання, щоб внутрішня потреба у фізичному самовдосконаленні виникала постійно.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ажиппо О. Ю. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах (теоретичний і методичний аспекти). Харків : Цифрова друкарня № 1, 2012. 423 с.
2. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання : колективна монографія / упоряд. О. М. Вацеба, Ю. В. Петришин, Є. Н. Приступа, І. Р. Боднар. Львів : Українські технології, 2005. 296 с.
3. Алексюк А. М. Педагогіка вищої освіти України. Історія. Теорія. Київ : Либідь, 1998. 560 с.
4. Алексєєв О. О. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до формування здорового способу життя підлітків на традиціях українського козацтва : дис... канд. пед. наук : 13.00.04. Харків, 2016. 270 с.
5. Андріанов В. С., Марчик В. І. Фізичне виховання: методика викладання: навчальний посібник для студентів педагогічних університетів. Кривий Ріг: КДПУ, 2011. 46 с.
6. Андрущенко В. Вчитель XXI століття: нова стратегія Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. *Вища освіта України*. 2016. № 4. С. 5-14.
7. Балахничева Г. В., Заремба Л. В., Цьось А. В. Професійна майстерність учителя фізичного виховання. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. 64 с.
8. Балашов Д. І. Інноваційні види рухової активності (воркаут та паркур) : методичні рекомендації / упоряд. Д. І. Балашов. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 52 с.
9. Балашов Д. І. Обґрунтування моделі процесу підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до інноваційної професійної діяльності. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : науковий журнал*. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. №12 (55).
10. Богданова І. М. Професійно-педагогічна підготовка майбутнього вчителя на основі інноваційних технологій : дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04

«Теорія і методика професійної освіти» / Ін-т педагогіки АПН України. Київ, 2003. 440 с.

11. Бойко Ю. С. Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання». Умань, 2015. 268 с.

12. Бойчук Ю. Д., Таймасов Ю. С. Компетентнісний підхід у сучасній вищій освіті. *Новий колегіум*. Харків : ХНУРЕ, 2015. С. 38-44

13. Бойчук Ю. Д., Турчинов А. В. Сутність здоров'язбережувальної компетентності в контексті валеологічної парадигми. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти. Зб. наук. праць*. Харків : УПА, 2015. Вип. 48/49. С. 180-186.

14. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. № 8 (32). С. 1-6.

15. Вейнберг Р. С. Гоулд Д. Психологія спорту / наук. ред. Г. Ложкін. Київ: Олімпійська література, 2014. 335 с.

16. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Суми : «Університетська книга», 2004. 438 с.

17. Войнар Ю., Наварецький Д. , Глазирін І. Д. Розвиток та сучасні тенденції системи підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури в умовах Євроінтеграції: монографія. Черкаси: Відлуння-Плюс, 2005. 184 с.

18. Войтовська О. М. Педагогічна діагностика професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в процесі вивчення біологічних дисциплін : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2014. 20 с.

19. Гайдук О. Особливості професійної підготовки вчителів фізичного виховання в Німеччині (на прикладі фахових ВНЗ землі Баварія). *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць*. 2013. № 2 (22). С. 10–16.

20. Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Чередніченко С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). – Суми: ФОП Цьома С.П., 2017. – 110 с.

21. Гвоздецька С. В., Рибалко П. Ф., Прокопова Л. І. Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку на основі використання індивідуальних завдань / С.В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко, Л.І. Прокопова // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2016, № 1 (55). – С. 266-272.

22. Деркач Т. Г. Акмеологічні засади неперервної професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ, 2017. 548 с.

23. Державна національна програма «Освіта» (Україна ХХІ століття). – Київ : Райдуга, 1994. – 53 с.

24. Державна програма «Вчитель» : Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 28 березня 2002 р., № 379. *Офіційний вісник України*. № 13. С. 109 – 130.

25. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-п> (дата звернення 12.01.2020).

26. Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство. Москва : ФиС, 1981. 375 с.

27. Джуринський П. Б. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. 13.00.04 / Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2013. 43 с.

28. Диба Т. Г. Сучасні аспекти формування змісту неперервної професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2015. № 5-6. С. 16–21.

29. Єфіменко П. Б. Педагогічні умови забезпечення різнорівневої професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури : дис.... канд. пед. наук : 13.00.04. Харків, 2002. 250 с.

30. Завидівська Н. Н. Теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров'язбережувального навчання : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02 «Теорія та методика навчання». Київ, 2013. 40 с.

31. Загальні теоретичні положення керівництва процесом фізичного виховання. Професійна діяльність фахівців з фізичної рекреації / ТДМУ. URL: [http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/fiz\\_reabil/classes\\_stud/uk/med/health/ptn](http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/fiz_reabil/classes_stud/uk/med/health/ptn). (дата звернення 12.01.2020).

32. Закон України «Про вищу освіту»: від 01.07.2014 р. № 1556-VII. URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/2984-14>

33. Закон України «Про освіту»: від 04.06.2014 р. № 1144-12. URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1060-12>.

34. Закон України «Про систему професійних кваліфікацій»: від 06.09.2012 р. № 5199-VI. URL [http://allsecurity.info/attachments/article/254/UK.zakon\\_5199-VI\\_06.09.2012pdf](http://allsecurity.info/attachments/article/254/UK.zakon_5199-VI_06.09.2012pdf). (дата звернення 12.01.2020).

35. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL : <http://www.zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/> (дата звернення 12.01.2020).

36. Іваній І. В. Здоров'язбережувальна компетентність фахівця з фізичного виховання та спорту. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2015. 44 с.

37. Карпюк Р. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання : теорія і практика : монографія. Луцьк : Волинська друкарня, 2008. 504 с.

38. Карченкова М. В. Педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності : дис.... канд. пед. наук : 13.00.04. Переяслав-Хмельницький, 2006. 228 с.

39. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи : бібліотека з освітньої політики / під заг. ред. О. В. Овчарук. Київ : КІС., 2004. 112 с.

40. Концептуальні засади розвитку педагогічної освіти України та її інтеграції в європейський освітній простір. Затверджено наказом МОН № 998 від 31.12.2004 р. URL : [www.mon.gov.ua/images/education/.../knc.doc](http://www.mon.gov.ua/images/education/.../knc.doc).

41. Круцевич Т., Зайцева М. Інноваційні процеси у сфері підготовки та перепідготовки кадрів з фізичної культури. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2005. № 4. С. 41–44.

42. Кутек Т. Особливості освітнього процесу майбутніх фахівців галузі «Фізична культура і спорт». URL : <http://eprints.zu.edu.ua/7618/1/Львів%20нова.pdf>. (дата звернення 12.01.2020).

43. Лянной М. О, Рибалко П. Ф. Методика управління фізкультурно – оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти / М. Лянной, П. Рибалко, В. Ганчева, А. Красілов // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 4 (88), - С. 280 - 289.

44. Маслюк Р. В. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в системі «Педагогічний коледж – педагогічний університет» : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Умань, 2015. 286 с.

45. Міненко А. О. Формування валеологічних знань у майбутніх учителів фізичної культури : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / НПУ ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2007.

46. Омеляненко В. Г. Шляхи оптимізації програми професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. *Науковий часопис Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт» : [збірник наукових праць] / за ред. Г. М. Арзютова. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. Вип. 14. С. 79-81.*