

# ІННОВАЦІЙНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ, ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТА-ФАРМАЦЕВТА

УДК 37.015.3-057.87:796

Зелененко Н.О.,  
ст. викладач, НФаУ

*Анотація: Процес фізичного самовдосконалення особистості є невід'ємною складовою у формуванні особистості загалом. Ефективність процесу фізичного виховання забезпечується відповідною мотивацією, самостійною роботою, вмільм використанням засобів навчання й виховання. Таким чином, пошук нових форм і методів виховання студентської молоді, впровадження в учбово-виховний процес сучасних фізкультурно-освітніх технологій є актуальним питанням часу. Ключові слова: фізичне виховання, фізичне самовдосконалення, студенти, викладачі фізичного виховання, мотивація.*

*Annotation: The process of physical self-improvement of a personality is an integral part in the formation of a personality in general. The effectiveness of the process of physical education is ensured by appropriate motivation, independent physical training, skilful use of means of education and upbringing. Thus, the search for new forms and methods for the education of student youth, the introduction of modern physical culture and educational technologies in the educational process is a topical issue.*

*Key words: physical education, physical self-improvement, students, teachers of physical culture, motivation.*

На сучасному етапі основним завданням фізичного виховання є збереження і розвиток інтелектуального та фізичного потенціалу нації. Вирішення цього завдання вимагає виховання повноцінної, гармонійно розвиненої, фізично і психічно здорової особистості, складовою якого є забезпечення фізичної активності. На практиці ж ми спостерігаємо зниження рівня фізичної активності студентів при одночасному підвищенні нервово-емоційного напруження. За таких умов актуальною проблемою фізичного виховання молоді постає фізичне самовдосконалення. Сьогодні, на жаль, фізичному самовихованню як процесу цілеспрямованої, усвідомленої, планомірної роботи над собою, зорієнтованої на формування високої фізичної культури особистості, приділяється недостатньо уваги. Важливу роль у підвищенні ефективності фізичного самовдосконалення молоді відіграють інноваційні підходи, застосування яких покликане підвищити мотивацію до фізичного самовдосконалення, забезпечити використання варіативності навчально-тренувального процесу, відкрити нові шляхи

виховання творчості та ініціативи учнів, студентів і викладачів фізичного виховання. Самовдосконалення особистості розглядається нами як результат її самовиховання та складна функціональна система, що має свою структуру, логіку та етапи розвитку.

Структурно процес фізичного самовдосконалення складається з 4-х логічно взаємопов'язаних етапів: 1) самопізнання; 2) планування самовдосконалення; 3) безпосередньої практичної діяльності щодо втілення завдань із роботи над собою, які були намічені на етапі планування; 4) самоконтролю, самокорекції цієї діяльності [1].

Основними джерелами фізичного самовдосконалення молоді із суспільної точки зору є вимоги соціуму до сучасної особистості та її професійного рівня. Вони створюють передумови до самовдосконалення у вигляді внутрішніх суперечностей під час своєї діяльності, які можуть бути розв'язані лише у процесі цілеспрямованого розвитку різних сторін власної особистості. Важливою передумовою є також суб'єктивне ставлення студента до таких вимог, оскільки самовдосконалення можливе тільки через усвідомлене сприйняття зазначених вимог. Потреба знаходить свій предмет у певному образі і стає мотивом у роботі над собою. Отже, джерела фізичного самовдосконалення слід шукати в соціальному оточенні, а рушійні сили цього процесу – в самій особистості.

Підвищення ефективності процесу фізичного виховання сучасної молоді – актуальне завдання всього учбово-виховного процесу у загальноосвітніх навчальних закладах. На ефективність цього процесу впливають ставлення студента до процесу фізичного виховання, мотиви, зацікавленість у власних успіхах, вміння чи невміння долати труднощі на власному шляху. Джерелами підвищення ефективності процесу фізичного виховання виступають інтерес до нього, самостійна робота на заняттях і поза ними, вміння використати засоби навчання й виховання, співпраця викладача та студента, своєчасний відпочинок, усунення формалізму в підходах до засвоєння нових умінь і навичок.

Ефективність забезпечується стійкістю мотивів, вмінням ставити перспективні цілі, передбачати наслідки власної діяльності, долати труднощі, шукати нестандартні засоби вирішення завдань, а також

гнучкістю й мобільністю способів діяльності, вмінням діяти творчо [2].

Надзвичайно важливим у підвищенні ефективності фізичного самовдосконалення є формування мотивації до нього, яке слід розглядати в рамках формування ціннісного ставлення до власного здоров'я, що відбувається за двома напрямками: з одного боку, когнітивним, емоційно-оцінним, прогностичним, з іншого – поведінковим, безпосередньо фізичним [3]. Студенти повинні ставитися до цієї проблеми з двоєдиної позиції – особистісно значимої та суспільно необхідної. Слід пам'ятати, що між рівнем особистої фізичної підготовленості і станом фізичного здоров'я існує тісний зв'язок. Без педагогічного формування відповідних мотивів та інтересів підвищення ефективності фізичного самовдосконалення неможливе.

Поняття мотиву, на відміну від мотивації, означає те, що належить самому суб'єкту дій, є його стійкою, особистісною властивістю, що спонукає його зсередини до виконання конкретних дій. Будучи спонукальною причиною, мотив додає поведінці певного напрямку і змушує діяти саме так, а не інакше. Мотив не тільки визначає поведінку, але й обумовлює кінцевий результат діяльності. Мотивована людина більш ефективно виконує свою справу, а головне – вона здатна на максимальну віддачу своїх духовних і фізичних сил, якщо цього вимагає досягнення поставленої мети. Мотив є одним зі складових мотиваційної сфери учнів, це спрямованість активності на предмет, внутрішній психічний стан, прямо пов'язаний із об'єктивними характеристиками предмета, на який спрямована активність. Коли йдеться, наприклад, про спеціально організовану рухову активність, необхідно з'ясувати зміст, особисту значимість цієї діяльності. Щоб студенти усвідомлювали мету своїх дій і співвідносили їх із мотивами фізичного самовдосконалення, мета рухової активності може залишатися тією ж, а її зміст повинен змінюватися [4].

Найбільш характерною рисою сучасної концепції фізичного виховання є зміщення акценту в сторону підвищення оздоровчої спрямованості як визначальної умови успішності формування фізичної культури особистості. Саме тому пошук нових форм і методів фізичного виховання, наповнення самого заняття з фізичного виховання сучасними

педагогічними та фізкультурно-оздоровчими технологіями, розробка нових навчальних програм, орієнтованих на потреби та інтереси студентів є актуальним питанням сучасності.

#### Література

1. Габбасов Х. В. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни / Х.В.Габбасов. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.orenport.ru/docs/281/work\\_stud/Members/Gabbasov.htm](http://www.orenport.ru/docs/281/work_stud/Members/Gabbasov.htm).

2. Жевага С. І. Шляхи підвищення ефективності фізичного виховання учнів / С.І. Жевага. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nbuiv.gov.ua/portal/Soc>.

3. Белов Р.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой: Учебное пособие / Р.А.Белов, Б.В.Сермеев, Н.А.Третьяков. – К.: Вища школа, 1988. – 208 с.

4. Козетов І.І. Самовдосконалення фізичного розвитку школярів та юнацтва у позаурочний час / І.І.Козетов // Олімпійський спорт і спорт для всіх: Тези доповідей ІХ Міжнародного наукового конгресу. – К.: Олімпійська література, 2005. – С.149.

Войтенко С. Новітні технології у фізичному вихованні: деякі шляхи удосконалення навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / С.Войтенко, В.Льовкін, Б.Зубрицький // Молода спортивна наука України: Збірник наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 10: У 4-х т. – Львів: НВФ «Українські технології», 2006. – Т.1. – С.184-187