

## КУЛЬТУРОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ПРИ ФОРМУВАННІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ

У статті розглядається культурологічний підхід як одна з методологічних основ формування мотивації студентів на здоровий спосіб життя, усвідомлене відношення до занять фізичною культурою.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, культура здоров'я, студентки, знання, ціннісні орієнтації, мотивація.

**Постановка проблеми.** На початку XXI ст. суспільство почало хвилювати те, що збільшується розрив між естетичним, антропометричним, мас-медійним і звичайним ідеалами фізично розвинутої людини. Для України це обумовлено трансформацією суспільної свідомості, пов'язаною із зміною ціннісних орієнтирів, появою нових культурних значень. Все це відбувається на фоні погіршення здоров'я нації: скорочення тривалості і якості життя, зниження витрат життєвого часу на рухову активність, погіршення відновлювальних можливостей організму підростаючого покоління і молоді в сучасних умовах. Науковці говорять про необхідність "...прийняття екстраординарних заходів, що забезпечують корінну зміну відношення суспільства і держави до виховання та навчання дітей, підлітків і молоді, що створює умови для освоєння нових високих технологій навчально-виховного процесу, що випереджають досягнення світового досвіду і зумовлюють формування нового покоління українців, що володіє більш високими фізичними, етичними й інтелектуальними кондиціями, ніж їх однолітки в решті світу" [4].

Фізкультурно-спортивна активність студентів, яка проявляється в різних формах занять фізичними вправами, не тільки дозволяє реалізувати потребу в удосконаленні біологічного способу життєдіяльності організму через фізичний розвиток, розвиток фізичних якостей, рухових умінь і навичок, але також сприяє задоволенню соціально значущих потреб особистості, таких як прагнення до розвитку, пізнання, спілкування, змагання, позитивним емоціям, досягнення чітко поставлених цілей, прояву "власного Я", самоствердження, розвитку вольових, етичних і естетичних рис особистості. У зв'язку з цим "фізичне вдосконалення виступає як соціально значуща діяльність, яка сприяє розвитку не тільки фізичних, але і духовних здібностей особистості" [1].

Це дозволяє фізично розвиненій людині бути емоційно насиченим. Всі чинники, що формують гармонійний фізичний розвиток, діляться на дві великі групи: соціокультурне середовище і окремі інститути, в які включена особистість. Соціологічні дослідження показують, що до першої групи відносяться сім'я, коло близьких знайомих, середовище спілкування, ЗМІ, відомі в суспільстві особистості і т.д. Друга група представлена, перш за все, системою освіти, що формує "повсякденне життя і перспективи розвитку, яка дорослішає і саме на це покладаються найважливіші функції передачі знань, культурних і етичних цінностей, допомоги в соціальній адаптації і виробленні адекватної соціальної поведінки" [3].

В культурологічному аспекті фізичного розвитку людини можна виділити, принаймні, два рівні. Перший рівень є власне культурний, на якому розробляються моделі і норми поведінки, а потім засвоюються в готовому вигляді з конкретної культури. Він проявляється в змістовному і виразному планах, що дозволяє йому бути таким, що репрезентується в деяких стандартах краси, пропорційності й

естетики, а також володіти культурним значенням сучасності: відповідати здоровому способу життя, формувати культуру здоров'я, зміцнювати відновлювальні можливості організму, виконувати функції біологічного відтворення. Другий рівень “включає сприйняття людиною власного тіла, чутливе забарвлення цього сприйняття і те, як, на її думку, оцінюють її оточуючі” [2].

Проблемою дослідження було виявлення теоретико-практичних передумов розвитку культурологічного підходу як однієї з методологічних основ формування мотивації студентів на здоровий спосіб життя, усвідомлене відношення до занять фізичною культурою.

**Метою нашої роботи** стало теоретико-методологічне обґрунтування культурологічного підходу у сфері фізичної культури, а через це – до формування мотиваційних установок на здоровий спосіб життя студентів. Серед основних шляхів досягнення цієї мети необхідне рішення наступних **завдань**:

- культурологічних (пов'язаних з формуванням культури здоров'я, організацією дозвілля студентів, популяризацією здорового способу життя);
- створення добре збалансованої інфраструктури забезпечення реалізації існуючих програмних установок на пропагандистському, науково-технологічному, організаційному, правовому, економічному і матеріально-технічному рівнях;
- екологічних (адекватна для здорового способу життя навколишнє середовище і раціональне природокористування);
- особистісних (орієнтація конкретного студента на формування, збереження і зміцнення свого здоров'я, яка встановлює відповідальність особистості за своє здоров'я);
- розробка і активна реалізація інноваційних проектів на різних етапах виховання і навчання підлітків і молоді, включаючи сімейне виховання і ЗМІ.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань застосовувалися такі методи:

- аналіз науково-методичної літератури;
- анкетування студенток ЕГ і КГ;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

Запропоновані шляхи формування фізичної культури студенток були апробовані в ході педагогічного експерименту, проведеного на кафедрі фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Експеримент проходив у природних умовах навчального процесу. Для проведення педагогічного експерименту були сформовані експериментальна (ЕГ) і контрольна (КГ) групи із студенток 2-го курсу педагогічного факультету. В кожній групі по 40 студенток.

При організації дослідження, направлено на оцінку рівня сформованості фізичної культури студенток і пошуку шляхів підвищення ефективності освітнього процесу, ми вважали необхідним проаналізувати: 1) показники, що визначають рівень фізичної культури студенток; 2) показники, що характеризують особливості організації навчального процесу по формуванню фізичної культури студенток; 3) можливі зміни в організації навчального процесу щодо фізкультурного виховання шляхом впровадження нових педагогічних технологій.

Для визначення споживчо-мотиваційної сфери діяльності студенток в різних компонентах фізичної культури, пошуку шляхів придбання теоретичних знань в області здорового способу життя нами була складена спеціальна анкета, що включає 30 питань, на кожне з яких необхідно було дати один з 4 варіантів

відповіді. Анкета, запропонована студенткам ЕГ і КГ, складалася з питань, що визначають рівень теоретичних знань з предмета “Фізична культура”.

**Результати дослідження.** При аналізі відповідей на питання про достатність одержаних теоретичних знань для нормальної життєдіяльності і мотиваційних установок на здоровий спосіб життя було виявлено, що 57,3% опитаних студенток відповіли задовільно; 20,4% затруднялись відповісти; 22,3% готові визнати недостатність одержуваних теоретичних знань. Щодо систематичності відвідуваних лекційних і методико-практичних занять студенток, то з'ясовується, що 58% відвідували лекції і методико-практичні заняття постійно, 15% не відвідували занять і 37% відвідували їх періодично.

В робочу програму з фізичної культури для ЕГ був включений блок індивідуальної роботи, що складається з розширених теоретичних розділів (теоретичний розділ курсу лекцій включає теорію та історію культури в контексті фізичної культури), в кожному з яких планувалася і здійснювалася аудиторна і самостійна робота.

Основною метою індивідуальної і самостійної роботи з оволодіння теорії виявилось поглиблене культурологічними знаннями, а також основ медико-біологічних і валеологічних дисциплін.

Студенти КГ займалися за Державноосвітнім стандартом, рекомендованим Міністерством освіти.

Після закінчення педагогічного експерименту аналіз одержаних даних показав, що на рівень фізкультурної активності студенток ЕГ, на відміну від КГ, істотно вплинули наступні чинники:

- проходження в ЕГ в повному об'ємі розширеного теоретичного і методико-практичного курсу з використанням нових інформаційних технологій дозволило підвищити мотиваційні установки на систематичні відвідини лекційних і практичних занять, а також самостійну роботу (67%);
- бажання підвищити свою фізичну підготовленість (55,6%);
- необхідність оптимізувати вагу, покращити фігуру (40,3%);
- можливість зняти втому, підвищити працездатність (18,9%);
- виховати волю, характер, набути професійно-прикладних навичок (14,2%);
- необхідність одержати залік з предмета “Фізична культура” (21,7%).

У студенток КГ за цими же чинниками поліпшення не відбулося.

Анонімне опитування студенток показала, що 70% студенток КГ і всі студентки ЕГ висловилися за доцільність проведення теоретичних і методико-практичних занять.

### **Висновки**

В теперішній час з накопиченням знань в області фізичного розвитку люди приходять до розуміння гармонійного розвитку людини з погляду не естетичного співвідношення частин тіла, а їх фізичного співвідношення. Студентки педагогічного факультету спочатку повинні мати мотивацію до збереження і підтримки здоров'я. Фізична культура є одним з чинників, що формують культуру здоров'я і здоровий спосіб життя.

Підводячи підсумки дослідження, можна виділити наступне:

- проведена оцінка сформованості фізичної культури студенток в процесі навчання за критеріями їх фізичного стану, рівня потенціалу здоров'я і відношення до цінностей фізичної культури;

– у студенток виявлено слабко сформоване ціннісно-мотиваційне ставлення до фізичної культури, недостатнє для стійкої потреби в активній, самостійній фізкультурно-спортивній діяльності. Частина студенток, що взагалі не проявляють фізкультурно-спортивної активності, складає 14,5%, проявляють низьку активність – 60,3%, оптимальну – 16,3% і відносно високу – 8,9%. До 3-го курсу тільки частина студенток мають відносно високу фізкультурно-спортивну активність;

– виявлені основні причини, що перешкоджають формуванню фізичної культури студенток в освітньому процесі університету:

а) переважання в методиці викладання дисципліни “Фізична культура” дій спрямованих на рухову діяльність студенток, що зменшує кількість теоретичних і методико-практичних занять;

б) недостатнє використання в навчальному процесі нових інформаційних технологій навчання;

в) матеріально-технічна база кафедри фізичного виховання не відповідає всім вимогам проведення навчальних занять.

Використовування запропонованих шляхів і методів організації освітнього процесу істотно підвищило його ефективність:

1. При опануванні теоретичними знаннями і методико-практичними вміннями і навиками у студентів ЕГ, порівняно зі студентами КГ, спостерігалась покращена оцінка свого фізичного розвитку на 31%, достатності власного рухового режиму – на 17%.

2. В ЕГ збільшилася кількість студентів з оптимальною і відносно високою фізкультурно-спортивною активністю на 15%, зросла зацікавленість у систематичних заняттях фізичною культурою в оздоровчих цілях на 22%, в підвищенні рівня свого фізичного розвитку – на 18%.

3. Одержані результати рекомендують викладачам використовування активних методів навчання і форм організації освітнього процесу за дисципліни “Фізична культура”, що сприяють вихованню свідомого відношення до норм здорового способу життя і самостійних занять фізичними вправами.

Отже, використаний в процесі неспеціальної фізкультурної освіти індивідуально орієнтований підхід в роботі із студентками, що заснований на поглибленому теоретичному блоці і обліку рівня їх фізичного розвитку, показав достатньо високу ефективність і може застосовуватися в роботі із студентками університету як на академічних заняттях, так і при самостійній роботі студентів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Віленський, М.Я. Студент як суб'єкт фізичної культури /М.Я. Віленський // Теорія і практика фіз. культури. – 1999. – №10. – С. 2-5.
2. Клименко Г. У. Удосконалення фізичного виховання студенток у вищих навчальних закладах / Г.У.Клименко // Теорія і методика фізичного виховання. – 2002. – №2. – С. 86-90.
3. Кривошеєва Г. Культура здоров'я особистості як соціально-педагогічна проблема // Шлях освіти. – К., 2001. – №1. – С. 35-37.
4. Пальчинська Л. Мотивація – важливий компонент формування якісного фізичного розвитку / Л.Пальчинська, Н.Котченко. – К.: Початкова школа, 2004. – №8. – С. 69-70.

In the article culturological approach as one of methodological bases of forming of motivation of students is examined on the healthy way of life, realized attitude toward engaging in a physical culture.

**Key words:** healthy way of life, health culture, female student, knowledge, value orientations, motivation.

*Отримано: 10.11.2010*