

О. В. Шевченко

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

А. О. Мельнік

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка

ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ЗАНЯТТЯХ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

Стаття присвячена виявленню особливостей формування особистості майбутніх учителів фізичної культури на заняттях спортивно-педагогічного вдосконалення. З'ясовано, що одним з основних завдань закладу вищої освіти є формування особистості шляхом патріотичного, правового, екологічного виховання, утвердження в учасників освітнього процесу моральних цінностей, соціальної активності, громадянської позиції та відповідальності, здорового способу життя, уміння вільно мислити та самоорганізовуватися в сучасних умовах. Реалізація основних завдань професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури спрямована на формування в них здатності до творчої організації освітнього процесу, здійснення наукових досліджень педагогічного процесу, вільного володіння методологією педагогіки, опанування нових технологій та інформаційних систем, узагальнення передового педагогічного і методичного досвіду, уміння критично оцінювати результати власної роботи, творчо працювати в напрямі професійного самовдосконалення.

У результаті дослідження визначено, що фізична культура як частина загальної культури суттєво впливає на розвиток особистості. Фізична культура стосується духовної і матеріальної сторін. Досить виражені показники розвитку сили, спритності, витривалості мають високий кореляційний зв'язок із результатами тестування таких особистісних проявів, як почуття гідності, сміливість, благородність. Доведено, що становлення і розвиток особистості майбутніх учителів фізичної культури відбуваються найбільш інтенсивно, якщо в освітньому процесі вишу на заняттях зі спортивно-педагогічних дисциплін здійснюється підготовка студентів до фізичного самовиховання, коли вони знайомляться зі спеціальними знаннями в галузі фізичної культури, опановують методи самопізнання, самоконтролю і самоврядування. У процесі занять фізичними вправами здійснювався аналіз прояву таких основних типів волевих зусиль, як зусилля під час концентрації уваги, інтенсивних м'язових напружень, зусилля, пов'язані з необхідністю долати втому під час тренувань, пов'язані з подоланням негативних емоцій (страх, невпевненість, розгубленість тощо), з дотриманням певного режиму життя, навчання і тренування.

Ключові слова: особистість, учитель фізичної культури, спортивно-педагогічне вдосконалення, освітній процес.

Постановка проблеми. Відповідно до Закону «Про вищу освіту», освітній процес – це інтелектуальна, творча діяльність у сфері вищої освіти і науки, що проводиться у вищому навчальному закладі через систему науково-методичних і педагогічних заходів та спрямована на передачу, засвоєння, примноження і використання знань, умінь та інших компетентностей в осіб, які навчаються, а також на формування гармонійно розвиненої особистості. Одним з основних завдань вищого навчального закладу є формування особистості шляхом патріотичного, правового, екологічного виховання, утвердження в учасників освітнього процесу моральних цінностей, соціальної активності, громадянської пози-

ції та відповідальності, здорового способу життя, уміння вільно мислити та самоорганізовуватися в сучасних умовах [3].

Особливу значущість для вищої освіти сьогодення набувають формування й розвиток у структурі особистості майбутнього вчителя конкурентоспроможності як системоутворювальної ознаки фахової компетентності [1, с. 32].

Індивідуальність – це цілісна характеристика окремої людини, її оригінальність, самобутність психічного складу. Не кожен індивід є індивідуальністю. Для цього йому необхідно стати особистістю. Це відбувається у процесі розвитку особистості – становлення та формування її під впливом зовнішніх і внутрішніх, керованих і неке-

рованих чинників, серед яких провідну роль відіграють цілеспрямоване виховання та навчання.

Поняття «розвиток людини» і «формування особистості» дуже близькі, їх нерідко вживають як синоніми. Насправді ж поняття «особистість», на відміну від поняття «людина», означає соціальну характеристику людини, тобто її якості, які формуються під впливом спілкування і стосунків з іншими людьми, суспільством загалом. Проте розвиток людини і формування її особистості є цілісним процесом. У ньому велика роль належить активності людини, яка може значною мірою сприяти формуванню власної особистості, якщо перед нею будуть поставлені вихователем відповідні цілі, вона буде домагатися їх виконання, розвивати якості, необхідні для їх досягнення [2, с. 21].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Актуальним питанням у наш час є формування особистості саме студентської молоді. Разом із крахом системи суспільного ладу і моральних ідеалів змінилися всі традиційні норми і способи поведінки. Відбувається різка зміна життєвих цінностей. Усі ці чинники мають важливий, не завжди позитивний, вплив на особистість юнацького віку.

Сучасними вченими накопичений досить великий теоретичний і практичний досвід формування особистості студентської молоді в освітньому процесі закладів вищої освіти. Теоретичні засади, сутність, структуру та технології формування особистості майбутнього вчителя вивчали О. Барабанщикова, Є. Бондаревська, В. Буряк, О. Гармаш, С. Єлканов, І. Зязюн, І. Ісаєв, О. Киричук, Л. Кондрашова, Д. Ніколенко, Н. Нічкало, В. Паламарчук, В. Радул, О. Рудницька, О. Савченко, С. Сисоєва й інші.

З огляду на гуманістичну особистісно-розвивальну парадигму вченими розроблено концепцію особистісно-професійного розвитку майбутнього педагога в умовах вишівської та післявишівської підготовки, становлення особистості вчителя як суб'єкта педагогічної діяльності.

Реалізація основних завдань професійної діяльності, визначених у Національній доктрині розвитку освіти України у XXI ст. та інших нормативних документах, вимагає від учителя бути здатним до творчої організації навчально-виховного процесу, здійснювати наукові дослідження педагогічного процесу, вільно володіти методологією педагогіки, опанувати нові технології й інформаційні системи, узагальнювати передовий педагогічний і методичний досвід, критично оцінювати результати власної роботи, творчо працювати в напрямі професійного самовдосконалення [4, с. 106].

На нашу думку, становлення і розвиток особистості майбутніх учителів фізичної культури відбуваються найбільш інтенсивно, якщо в освітньому

процесі вишу на заняттях зі спортивно-педагогічних дисциплін здійснюється підготовка студентів до фізичного самовиховання, коли вони знайомляться зі спеціальними знаннями в галузі фізичної культури, опановують методи самопізнання, самоконтролю і самоврядування.

Мета статті полягає у визначенні особливостей формування особистості майбутніх учителів фізичної культури у процесі вивчення циклу спортивно-педагогічних дисциплін.

Такі моральні якості особистості, як чесність, благородність, скромність, колективізм, бажання робити добро, активно протистояти злу, допомагати слабшим, взаємоповага, є складниками фізичної культури, виховання цих якостей повинно здійснюватися на заняттях фізичними вправами.

Виклад основного матеріалу. Аналіз науково-педагогічної літератури дозволив з'ясувати, що специфічною основою змісту фізичної культури як особливої і самостійної галузі культури є раціональна рухова активність людини як чинник її підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану.

У процесі цілеспрямованого виховного впливу під час занять зі спортивно-педагогічного вдосконалення й інших форм навчально-тренувальної роботи повинно формуватися розуміння: вдячності своєму тренеру, самоствердження серед товаришів, відповідальності перед державою.

Під час виховання колективізму необхідно формувати такі ціннісні орієнтації:

- сприйняття цілей спортивного колективу як власних;
- не протиставлення себе колективу в будь-якій складній ситуації.

У процесі навчання рухів, удосконалення фізичних здібностей ми виявляли і розвивали у студентів вольові риси особистості. Вихованню вольових якостей сприяє систематичне додання труднощів, що постійно зростають [5, с. 45].

Заняття позитивно впливають на інтелектуальну сферу. Рухова активність, яка лежить в їхній основі, сприяє:

- формуванню уявлень про рухові можливості свого власного тіла;
- розвитку спостережливості, оскільки фізична діяльність вимагає зосередження уваги на умовах, які супроводжують рух, а також швидкого переключення уваги на різного роду подразники;
- розвитку швидкості орієнтації, бо більшість вправ формують здатність до адекватної зміни поведінки залежно від умов, які виникли;
- розвитку мислення, оскільки тренувальна діяльність є творчою; у процесі тренувань необхідно аналізувати причини успіхів та невдач, правильно оцінити ситуацію, що склалася, вести

пошук шляхів раціонального вирішення рухових завдань.

У процесі занять фізичними вправами ми спостерігали за проявом таких основних типів вольових зусиль:

а) вольові зусилля під час концентрації уваги. Вони необхідні для подолання чинників, що відволікають;

б) вольові зусилля під час інтенсивних м'язових напружень. М'язові напруження, які проявляються у процесі виконання фізичних вправ, зазвичай перевищують рівень тих, що мають місце в побуті;

в) вольові зусилля, пов'язані з необхідністю долати втому під час тренувань. У такому разі вольові зусилля спрямовані на подолання труднощів, зумовлених функціональними зрушеннями в організмі (небажання продовжувати роботу: біль, потреба терпіти);

г) вольові зусилля, пов'язані з подоланням негативних емоцій (страх, невпевненість, розгубленість тощо);

ґ) вольові зусилля, пов'язані з дотриманням певного режиму життя, тренування і харчування.

Фізична культура як частина загальної культури суттєво впливає на розвиток особистості. Фізична культура стосується духовної і матеріальної сторін. Досить виражені показники розвитку сили, спритності, витривалості мають високий кореляційний зв'язок із результатами тестування таких особистісних проявів, як почуття гідності, сміливість, благородність або, навпаки, хитрість, підлабузництво [6, с. 22].

На етапі сучасного розвитку всіх галузей людської діяльності, фізичного виховання також, ми визначили стрімкий розвиток новітніх систем оздоровлення, які формуються на основі системного підходу – дотримання раціонального режиму дня та харчування, гігієни, розподілу фізичного та психоемоційного навантаження. Саме тому ці системи є оптимальними засобами для формування особистості студентської молоді.

Серед застосованих нами систем оздоровлення на заняттях спортивно-педагогічного вдосконалення необхідно виділити найбільш функціональні – фітнес, стретчинг, шейпінг та пілатес.

Так, фітнес (англ. *fitness*, від *fit* – «у хорошій фізичній формі», «придатний, відповідний певним показникам») – це напрям масової, спортивної й оздоровчої фізичної культури, який спрямований на покращення загального стану організму людини, його тренуваності та здатності опиратись негативним впливам зовнішнього середовища шляхом виконання простих та комплексних вправ під музичний супровод чи у визначеному темпі. Необхідно виділити п'ять основних компонентів фітнесу, як-от: сила, витривалість, аеробні навантаження (серцево-судинна витривалість), гнучкість та загальна особиста гігієна

(правильне харчування, розпорядок дня, відпочинок, особиста гігієна, гігієна навколишнього середовища та праці).

Стретчинг (від англ. *stretching* – «розтягування») – це комплекс вправ для розтягування певних м'язів, зв'язок і сухожиль. Цей вид тренування широко використовується у складі оздоровчих тренувальних комплексів.

Шейпінг – це система оздоровчо-розвивальних фізичних вправ гімнастичного характеру, що включає вправи, що вибірково впливають на окремі частини тіла і функції організму, вирізняється методикою, заснованою на індивідуалізації занять, що досягається за допомогою комп'ютерних програм і щомісячних контрольних тестів, що ставить метою корекцію складу тіла, отже, зміни фігури в бажаному напрямі.

Пілатес – являє собою поєднання йоги, балету й ізометричних вправ. Загалом пілатес сприяє зміцненню м'язів, фіксує нормальне положення тіла (постави, внутрішніх органів), укріплює м'язи спини, преса і таза, покращує гнучкість тіла, знижує рівень стресу і поліпшує загальний стан здоров'я спортсменів.

Дослідження було проведено серед студентів I курсу другого / магістерського рівня вищої освіти факультету фізичного виховання. В експерименті були задіяні 15 дівчаток і 15 хлопчиків. Основними завданнями дослідження було:

1. Виділити особливості формування особистості під час занять зі спортивно-педагогічного вдосконалення.

2. З'ясувати шляхи формування особистісних якостей, що розвиваються під час певного заняття.

3. Виявити особистісні зміни, які відбулися у процесі спортивно-педагогічного вдосконалення.

У результаті проведення занять зі спортивно-педагогічного вдосконалення було виявлено, що вони ефективно впливають на становлення особистості студентів. Результати залежали від різних індивідуальних особливостей, як-от стать, рівень фізичної та психічної підготовленості.

Завдяки наданню студентам теоретичних знань відбулася переоцінка впливу фізичних вправ на їхній організм. У проведеному опитуванні більшість із них зазначили, що відчувають покращення самопочуття, бадьорість та енергійність після занять. Студентами самостійно та з допомогою викладача було розроблено індивідуальні програми впливу фізичних вправ. Завдяки запропонованому теоретичному матеріалу в них збільшився інтерес до занять, підвищилась мотивація до навчання.

Під час дослідження було виявлено, що завдяки покращенню показників розвитку фізичних якостей відбуваються значні зміни у формуванні особистісних характеристик:

– виявлення вольових зусиль – це стосувалося кожного заняття, адже всі вони мали на меті подолання певних рівнів фізичного та морального навантаження;

– наполегливість – викликана певними труднощами серед студентів із низьким рівнем фізичної підготовленості;

– комунікабельність – студентам потрібно було пристосовуватися окремо до кожної із сучасних систем, які істотно відрізняються від традиційних;

– урівноваженість і терпимість – ці якості здебільшого розвивалися на заняттях з пілатесу та стретчингу, що спричиняло окремі труднощі у хлопців.

За допомогою залучення студентів до проведення занять та розроблення ними індивідуальних систем оздоровлення було виявлено розвиток таких особистісних якостей студентської молоді, як самостійність, ініціативність, почуття особистої відповідальності, вимогливість до себе.

Під час проведеного опитування ми дізналися, що заняття зі спортивно-педагогічного вдосконалення комплексно впливають на всі сфери життя та діяльності студентської молоді. Вони відмічали покращення у стані здоров'я, зміну ставлення та підвищення успіхів як у тренувальній, так і в освітній діяльності.

Висновки і пропозиції. Отже, усі особистісні якості на заняттях фізичними вправами розвиваються комплексно на рівні розвитку фізичних якостей, відповідно до особливостей виду занять. Спостерігається відчутна залежність між розвитком особистісних якостей та індивідуальними особливостями студентів (вік, стать, рівень фізичної та психічної підготовки).

Різні групи особистісних якостей розвиваються залежно від виду виконуваного фізичного або психічного навантаження. Такі позитивні риси особистості, як самостійність, активність, дисциплінованість та відповідальність, які є дуже важливими для майбутніх фахівців, були розвинені саме під

час залучення студентів до організаційної та практичної частини роботи. Вольові якості особистості особливо активно розвивалися в результаті виконання тренувальної роботи, яка стимулювала потребу в подоланні різних труднощів (фізичні або психологічні).

За допомогою проведення систематичних занять зі спортивно-педагогічного вдосконалення було виявлено пряму залежність розвитку особистісних якостей від виду виконуваної тренувальної роботи, які сприяють розвитку вольової й емоційної сфер студентів, естетичних і етичних уявлень і потреб, отже, рис характеру, які відбиваються на вчинках і відносинах з іншими людьми та зовнішнім світом.

Список використаної літератури:

1. Андреев В. Диалектика воспитания и самовоспитания творческой личности. Казань, 1988. 228 с.
2. Гогун Є., Мартыянов Б. Психология физического воспитания и спорта : навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Москва : Видавничий центр «Академія», 2000. 288 с.
3. Про вищу освіту : Закон України. *Офіційний вісник України*. 2014. № 63. С. 7–28.
4. Радул В., Кравцов В., Михайличенко М. Основи професійного становлення особистості сучасного вчителя : навчальний посібник. Кіровоград : РВВ КДПУ, 2006. 216 с.
5. Фицула М. Педагогіка : навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти. Київ : Видавничий центр «Академія», 2002. С. 44–50.
6. Чікова О. Психологічні особливості спортивної діяльності і особистості спортсмена : навчальний посібник для училищ Олімпійського резерву. Мінськ : ІПП Держекономплана РБ, 1993. 76 с.

Shevchenko O., Melnik A. Personality formation of future teachers of physical culture in sports and pedagogical improvement classes

The article is devoted to revealing the peculiarities of the formation of the personality of future teachers of physical culture in the classes of sports and pedagogical improvement. It was found that one of the main tasks of higher education is the formation of personality through patriotic, legal, environmental education, the establishment of participants in the educational process of moral values, social activity, civic position and responsibility, healthy lifestyle, ability to think freely and self-organize in modern conditions. Implementation of the main tasks of professional training of future physical education teachers is aimed at forming their ability to creatively organize the educational process, to conduct research in the pedagogical process, to master the methodology of pedagogy, to master new technologies and information systems to summarize advanced pedagogical and methodological experience. work creatively in the direction of professional self-improvement.

As a result of the study, it was determined that physical culture as part of general culture has a significant impact on personality development. Physical culture is related to the spiritual and material aspects. Sufficiently pronounced indicators of the development of strength, agility, endurance have a high correlation with the results of testing such personal manifestations as a sense of dignity, courage, nobility.

It is proved that the formation and development of personality of future teachers of physical culture is most intense, if in the educational process of higher education in sports and pedagogical disciplines

prepares students for physical self-education, when they get acquainted with special knowledge in physical culture, master methods of self-knowledge, self-control and self-government. In the course of physical exercises the analysis of manifestation of such basic types of volitional efforts as efforts at concentration of attention, at intensive muscular tensions, the efforts connected with need to overcome fatigue during trainings connected with overcoming of negative emotions (fear, insecurity, confusion, etc.), with a certain lifestyle, training and coaching.

Key words: *personality, teacher of physical culture, sports and pedagogical improvement, educational process.*