

УДК 377.36.016:796

Колчина О. Ю., Крайнюк О. П., Лицоева Н. В., Сухенко И. И.

ФОРМИРОВАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Наукове обґрунтування моделі формування самостійності студентів у процесі фізичного виховання та визначення необхідних для цього педагогічних умов у процесі фізичного виховання дозволяє ефективно формувати особистісну якість студентів і досягти кінцевої мети – готовності випускників до професійної діяльності. Експериментальна перевірка запропонованих умов, оснований на компонентах морально-вольових якостей, показала ефективність універсальної моделі процесу фізичного виховання студентів для формування їх особистісних якостей.

Ключові слова: морально-вольові якості, процес, формування, коледж, умови, критерії.

Постановка проблеми. Во время обучения в колледже у студентов формируется жизненная позиция, они активно стремятся к самостоятельности, самовоспитанию. Вместе с тем система стойких морально-волевых качеств присуща не всем студентам, некоторые не могут самостоятельно преодолеть трудности сложных профессиональных дисциплин, определить свою позицию к здоровому образу жизни, развивать свои физические качества на необходимом уровне. Например, не все студенты имеют достаточный уровень самостоятельности, необходимый для овладения профессией.

Анализ последних исследований и публикаций. Теоретические основы формирования самостоятельности студентов в процессе физического воспитания вытекают из определения её, как обобщённого качества личности студента, проявляющегося в инициативности, адекватной самооценке и чувстве личной ответственности за свою двигательную деятельность и поведение на занятии. Самостоятельность связана с активной работой мысли, чувствами и поведением студента. Эта связь двухсторонняя и проявляется в: 1) развитии мыслительных и эмоционально-волевых процессов; 2) формировании способности выполнять мотивированные действия и добиваться успешного выполнения своих решений [1, с. 309].

Относительно физического воспитания, самостоятельность – это модель осознанного поведения студента на занятии с постоянным стремлением к самосовершенствованию. Причём, чем выше уровень развития самостоятельности студента, тем шире свободное, независимое поведение в двигательной деятельности и уровень достижений. Специалисты физического воспитания рассматривают самостоятельность в процессе физического воспитания как деятельность студента и как метод его обучения, включающий в себя самостоятельные занятия физическими упражнениями [6, с. 115].

Кроме того, процесс физического воспитания требует от студента проявления морально-волевых качеств. Развитие когнитивных и эмоционально-волевых процессов формируют у студентов способность мотивировать свои действия и добиваться цели. Таким образом формируется целеустремлённость, которая в свою очередь формирует систему морально-волевых качеств. Среди морально-волевых качеств самостоятельность занимает своё место, которое зависит от проявления активности студента. Высокий уровень развития самостоятельности предопределяет способность студента к самовоспитанию и самосовершенствованию.

Учёные считают самостоятельное обучение наивысшей формой учебной деятельности [6, с. 67]. Т. М. Пашенко приводит определение самостоятельной работы студентов в процессе физического воспитания как специфический вид их деятельности, главной целью которой является формирование самостоятельности, когда формирование умений и навыков происходит опосредовано, через содержание и методы организации занятий физическими упражнениями [7, с. 286].

Цель статьи – изучение особенностей формирования морально-волевого качества "самостоятельность" студентов в процессе физического воспитания.

Для этого необходимо было решить следующие задачи:

- 1) осветить теоретические основы формирования самостоятельности как морально-волевого качества студента;
- 2) определить педагогические условия формирования самостоятельности в процессе физического воспитания;
- 3) проверить экспериментальным путём эффективность этих педагогических условий для студентов колледжей.

Методы и организацию нашего исследования составило определение составляющих морально-волевого качества "самостоятельность" теоретическим и эмпирическим путём. Достоверность результатов на генеральной совокупности мы проверяли математическими методами.

Теоретические исследования проблемы дали возможность предположить, что суть самостоятельности студента в процессе физического воспитания составляет совокупность *когнитивно-мотивационной, психофизиологической, аффективной и деятельностной составляющих*.

Когнитивно-мотивационная составляющая самостоятельности включает: мыслительную деятельность, осознание теоретических знаний в сфере физической культуры, осмысление норм поведения, функций, знание своих возможностей, специфику ситуаций; воспитание моральных чувств. *Психофизиологическая* составляющая самостоятельности включает: фенотипические особенности центральной нервной системы; способность проявлять возбуждение или торможение и сбалансированность нервных процессов, функциональное состояние организма. *Аффективная* составляющая самостоятельности включает: умение сдерживать эмоции; самообладание; умение управлять собой. *Деятельностная* составляющая самостоятельности включает: готовность действовать осознанно, направлено; активные действия или, наоборот, торможение нежелательных форм активности; достижение цели.

Так мы определили суть самостоятельности студента в процессе физического воспитания. Функцию понятия "воля" в этих составляющих мы связывали с понятиями: волевое действие, волевая регуляция; волевые усилия. Отметим, что функции всех составляющих самостоятельности студента в процессе физического воспитания направлены на всестороннее развитие личности. Особенное значение в процессе физического воспитания мы придавали повышению уровня психофизиологической и деятельностной составляющих, от которых зависит профессиональная надёжность будущего специалиста.

Изложение основного материала исследования. Для определения уровня самостоятельности студентов мы провели исследование с помощью педагогического эксперимента. Было выбрано 250 студентов первого курса колледжа, с которыми были проведены исследования и педагогический эксперимент по формированию самостоятельности в течение 1-го года. Общее количество студентов было поделено на экспериментальную и контрольную группы.

Содержание и организация эксперимента строились соответственно теоретическому обоснованию формирования самостоятельности студентов в процессе физического воспитания. Диагностический инструментарий предусматривал систему методов самодиагностики и диагностики. Были применены методы: анкетирование, самооценка, опрос, педагогическое наблюдение, тестирование. Каждый критерий исследовался показателями, определёнными соответственно теоретическому конструкту самостоятельности студентов в процессе физического воспитания: для когнитивно-мотивационного критерия – мотивация, уровень знаний; для психофизиологического критерия – способность к волевым усилиям; для аффективного критерия – самостимуляция; для деятельностного критерия – согласованность морально-волевых качеств с физическими. Оценивание проявления самостоятельности студентов мы осуществляли по трём уровням: высокому, достаточному и низкому.

В течение учебного года был проведен ряд мероприятий по формированию самостоятельности студентов в процессе физического воспитания по созданной модели процесса физического воспитания студентов. В рамках этой модели студентам были предоставлены широкие возможности для формирования самостоятельности (см. рис. 1). Для этого мы применяли учебную программу, дополненную нашими рекомендациями.

Педагогический эксперимент по формированию самостоятельности в процессе физического воспитания осуществлялся согласно трём педагогическим условиям: *1) направленность процесса физического воспитания студентов на личностно-ориентированный подход к формированию самостоятельности; 2) реализация интерактивных методов и способов формирования самостоятельности на основе системного подхода; 3) организация взаимодействия развития физических качеств и интеллектуального уровня в процессе физического воспитания с целью формирования самостоятельности студентов.*

Согласно первому педагогическому условию, мы использовали теоретическую подготовку для формирования когнитивно-мотивационного компонента самостоятельности. Одним из методов решения проблемы формирования самостоятельности мы предложили спецкурс, темы которого повышали уровень информационной культуры студентов. Тем самым мы актуализировали опорные знания студентов в сфере физической культуры. Также одним из средств формирования самостоятельности было использование методов морального воспитания, выполнение творческих заданий, насыщенных моральными дилеммами, связанными с процессом физического воспитания.



**Рис. 1. Модель реализации педагогических условий
процесса физического воспитания студентов
с целью формирования самостоятельности**

Продуктивным направлением формирования самостоятельности стали ролевые игры с использованием игрового и соревновательного методов, в частности элементов игры "Брейн-ринг". Во время подготовки к ним студентам предлагалось заранее подготовить вопросы преподавателям по определённым темам. Таким образом, выяснялись интересы студентов в сфере физического воспитания по когнитивно-мотивационному компоненту. Широко использовались лекции-беседы – вербальное взаимодействие между участниками учебного процесса направлялось на коррекцию самостоятельности.

Вторым педагогическим условием формирования самостоятельности была реализация интерактивных методов на основе системного подхода в процессе физического воспитания. Одним из интерактивных методов мы считали информационные технологии получения теоретических занятий: 1) поиск материала студентами по предложенной теме в источниках; 2) создание электронных презентаций с использованием видеоматериалов. Одним из главных принципов информационных

технологий (ИТ) – интерактивный режим работы. Внедрение ИТ в нашем эксперименте имело целью создание мотивации для формирования самостоятельности в процессе физического воспитания, что обуславливало интерактивные методы (визуализация учебной информации, вкрапление игровых ситуаций, усложнение заданий). Мы создали в библиотеке колледжа ресурс компьютерных презентаций с примерами использования средств физического воспитания для формирования самостоятельности. Форма работы с ними – самостоятельная, когда каждый студент получает доступ к информации.

Согласно третьему педагогическому условию, мы применяли, как средство формирования самостоятельности, атлетическую гимнастику. Важным фактором во время силовых упражнений мы считали применение метода выполнения упражнения "до отказа", который требует значительных волевых усилий. Учёные обосновали значительное увеличение всех характеристик электромиографии во время использования этого метода при выполнении силовых упражнений [4, с. 407]. Эффективнее силовая подготовка проявляется при выполнении домашних заданий, что требовало от студентов значительных волевых усилий и самостоятельности.

Следующим средством формирования самостоятельности было создание классификации-рейтинга, что явилось согласованием формирования самостоятельности с физическими качествами. Эта классификация-рейтинг предусматривала достижение промежуточных целей во время занятий спортивными играми – метод промежуточных целей (МПЦ). Применение МПЦ в соединении с соревновательным методом оправдывает себя в спортивных играх. Задания классификации ставились студентам на занятия как домашнее задание, студенты ставят перед каждым упражнением промежуточную цель и добиваются её достижения. На занятии подводятся итоги, оцениваются самостоятельные достижения каждого студента.

Высшей степенью формирования самостоятельности студентов в нашем эксперименте мы считали процесс самовоспитания. Физическое самовоспитание – это процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы студента над собой, ориентированной на формирование физической культуры личности. Оно включало совокупность приёмов и видов деятельности, которые определяют деятельностьную составляющую самостоятельности студента в процессе занятий физическими упражнениями. Главными средствами физического самосовершенствования учёные считают волевые усилия, самопринуждение и самовнушение на базе интеллекта в процессе двигательной деятельности [2 с. 7].

В нашем случае организация физического самовоспитания студентов включала четыре этапа: I этап – психолого-педагогическая подготовка; II этап – практическая организация; III этап – стимулирующий; IV этап – контрольно-корректирующий. Задачами эксперимента на этих этапах были морально-волевая подготовка студентов и практическая реализация физического самовоспитания с учётом индивидуальных особенностей и возможностей, помощь в составлении программы самовоспитания.

Перед реализацией модели процесса физического воспитания с целью формирования самостоятельности студентов и после неё было проведено тестирование качества согласно заявленным в нашем исследовании критериям. На этапе тестирования мы считали важным изучение волевой сферы студентов в процессе физического воспитания. Методика исследования состояла в использовании модифицированного опросника А. П. Хохлова [7, с. 248]. Волевая организация личности характеризовала проявление самостоятельности студента в процессе физического воспитания во время сложных ситуаций.

Ответы студентов были такими: 5,6 % студентов продемонстрировали высокий показатель волевой организации; 54,4 % – достаточный; 40 % – низкий. Контрольная группа соответственно показала: 6,4 % – высокий уровень; 52 % – достаточный; 41,6 % – низкий (см. таблицу 1).

Таблица 1

Показатели волевой организации и силы воли студентов, %

Уровень проявления качества	Волевая организация анкета А. П. Хохлова		Сила воли анкета Р. С. Немова	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
высокий	5,6	6,4	26,4	26,4
достаточный	54,4	52	53,6	55,2
низкий	40	41,6	20	18,4

Другим показателем самостоятельности мы определили проявление силы воли. Оценку силы воли как показателя интегрального морально-волевого качества "самостоятельность" мы исследовали путём анализа самооценки разных проявлений этого качества, между которыми есть взаимосвязи, модифицированной анкетой Р. С. Немова [3, с. 115]. Анкета содержит 10 вопросов, характеризующих

самостоятельность студентов. По результатам исследования было установлено, что 26,4 % студентов экспериментальной группы имеют высокий уровень силы воли; 53,6 % – достаточный; 20 % – низкий. Студенты контрольной группы показали следующие результаты: 26,4 % – высокий уровень; 55,2 % – достаточный; 18,4 % – низкий (табл. 1).

По результатам опроса после формирующего эксперимента студенты экспериментальной группы показали: высокий уровень волевой организации 10,4 %; достаточный – 50,4 %; низкий уровень – 39,2 %. В контрольной группе были такие результаты: 8 % студентов – высокий уровень; 56 % – достаточный уровень; 36 % – низкий. Динамика показателей волевой организации в экспериментальной группе наблюдалась следующая: увеличение высокого уровня на 4,8 % студентов; на 4 % достаточного и уменьшение на 6 % низкого. Динамика показателей волевой организации в экспериментальной группе наблюдалась следующая: увеличение высокого уровня на 4,8 % студентов; на 4 % достаточного и уменьшение на 6 % низкого. В контрольной группе наблюдалось: увеличение показателей высокого уровня на 2 %; достаточного – на 4 %; уменьшение низкого уровня на 0,8 % (таблица 2).

Таблица 2

**Показатели самостоятельности студентов
после формирующего эксперимента, %**

Уровень проявления качества	Волевая организация		Сила воли		Динамика волевой организации		Динамика силы воли	
	ЭГ	КГ	ЭГ	ЭГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
высокий	0,4	2	4,4	4,4	4,8	2	8	11,6
достаточный	0,4	56	9,2	0,4	4	4	5,6	4,6
низкий	9,2	36	4	5,2	0,8	6	13,6	6,2

Результаты анкетирования позволили выявить уровень силы воли, характеризующий самостоятельность студентов в процессе физического воспитания. Исходя из полученных данных, мы определили: с высоким уровнем 34,4 % студентов; достаточным – 59,2 %; с низким – 6,4 %. В контрольной группе обозначились такие показатели: высокий уровень имеют 14,4 % студентов; достаточный – 50,4 %; низкий уровень – 35,2 %. Динамика показателей силы воли в экспериментальной группе была такой: увеличение на 8 % количества студентов с высоким уровнем; уменьшение на 5,6 % достаточного; уменьшение низкого уровня на 13,6 %. В контрольной группе наблюдалось: уменьшение показателей высокого уровня на 11,6 %; достаточного – на 4,6 %; увеличение низкого уровня на 16,2 %.

Математическая обработка данных анкетирования и опроса студентов с помощью критерия Пирсона позволила составить представление о воспитании силы воли и волевой организации в процессе физического воспитания студентов, как о предпосылках формирования самостоятельности ($\chi^2_{кр} = 15,08$ при $p \leq 0,01$; $\chi^2_{емп} = 31,5$; $\chi^2_{емп} > \chi^2_{кр}$) у студентов колледжей в процессе физического воспитания.

Выводы. Теоретические исследования формирования самостоятельности студентов в процессе физического воспитания показали, что суть морально-волевого качества "самостоятельность студента" в процессе физического воспитания составляет совокупность *когнитивно-мотивационной, психофизиологической, аффективной и деятельностной составляющих*.

Эффективное формирование самостоятельности студентов в процессе физического воспитания происходит согласно трём педагогическим условиям: 1) *направленность процесса физического воспитания студентов на личностно-ориентированный подход*; 2) *реализация интерактивных методов и способов формирования самостоятельности на основе системного подхода*; 3) *организация взаимодействия физических качеств и интеллектуального уровня развития* в процессе физического воспитания.

Основными показателями самостоятельности студентов в процессе физического воспитания являются *волевая организация личности и сила воли* студента. Динамика этих показателей в процессе физического воспитания свидетельствует об эффективном формировании самостоятельности в процессе физического воспитания под влиянием организованных педагогических условий.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении заключаются в поиске корреляций между самостоятельностью и другими морально-волевыми качествами в процессе физического воспитания студентов.

Использованные источники

1. Головин С. Ю. Словарь практического психолога / С. Ю. Головин. – М. : Харвест, 1998. – 409 с.
2. Зайцев В. П. Физическое самовоспитание – необходимое условие здорового образа жизни студента (теоретический аспект) [Электронный ресурс] / В. П. Зайцев, С. И. Крамской. – Белгород : Белгород. гос. технолог. ун-т им. В. Г. Шухова, Россия. – Режим доступа : www.nbuu.gov.ua/portal/soc.-gum/2006-09/06_zvpsta.pdf.
3. Немов Р. С. Психология [Текст] : в 3-х кн. / Р. С. Немов. – М. : Владос, 1995. – Кн. 3 : Экспериментальная педагогическая психология и психодиагностика. – 512 с.
4. Самсонова А. В. Срочные тренировочные эффекты воздействия силовых упражнений методом "до отказа" на скелетные мышцы человека [Текст] / А. В. Самсонова, Е. А. Космина // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Вип. 91. – Т. 1. – Чернігів : ЧДПУ, 2011. – С. 35–42. (Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт).
5. Шумаков О. В. Роль самостоятельности в современных оздоровительных технологиях физического воспитания студентов [Текст] / О. В. Шумаков, П. М. Оксем // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2010 – №7. – С. 115-118. – Доступ через eLIBRARY.
6. Пащенко Т. М. Самостійність як риса особистості [Текст] / Т. М. Пащенко // Нові технології навчання : наук.-метод. зб. – К., 2004. – Вип. 36. – С. 285–293.
7. Поліщук С. А. Методичний довідник з психодіагностики [Текст] : навч.-метод. посіб. / С. А. Поліщук. – Суми : ВТД "Університетська книга", 2009. – 442 с.
8. Сорочинська В. Є. Соціально-педагогічні детермінанти професійного становлення студентів вищих навчальних закладів / В. Є. Сорочинська // Нові технології навчання : наук.-метод. зб. – К., 2005. – Вип. 40. – С. 67–80.

Kolchina O. U., Kraynyuk O. P., Litsoeva N. V., Sykhenko I. I.

**STUDENTS' SELF-DEPENDENCE FORMING
IN PHYSICAL EDUCATION**

The article shows the analysis of the current problem of formation at students such moral-will qualities as self-dependence in the process of physical education.

The research reveals the essence and the structure of future specialists' self-dependence in physical education ; its place in the classification of moral-will qualities has been worked out. Also the research reveals the educational possibilities of physical education for the formation of moral and volitional qualities of the polytechnic college students. The pedagogical conditions of formation of the polytechnic college students' self-dependence at the physical education have been theoretically substantiated. Their effectiveness has been experimentally proved. On the basis of the specified criteria and indicators of the levels of polytechnic college students' moral and volitional qualities the factor-criteria model of their evaluation has been worked out.

The scientific substantiation of the worked-out model of student's self-dependence forming and the determination of needed pedagogical conditions in the process of physical education allows to form effectively the student's personality qualities and to reach an end result — the readiness of graduates for professional work. The research part of checking of the pedagogical conditions, which based on components of moral-will qualities, showed the effectiveness universal model student's process of physical education for the forming of their person qualities.

The adaptation of high achievement methods of physical exercises and sport provides the possibility to raise the level of special functions of students especially their moral-will qualities. The researches of self-dependence allow forming the culture of future teachers together with physical preparedness. Their successful professional preparing and health depend from abilities to show the high level of moral-will qualities during the realization of official duties.

Key words: *moral-will qualities, process, forming, college, conditions, criteria.*

Стаття надійшла до редакції 21.02.2017 р.