

**ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ
ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ У
СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ
ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ**



Москаленко Наталія

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Корж Наталія

Запорізький національний технічний університет

Аннотація

В статті розкривається технологія формування цінностного отношения у студентів технічних спеціальностей к самостійним заняттям фізической культурой для их привлечення к физкультурно-оздоровительной деятельности, что позволяет повысить качество подготовки современной молодежи к дальнейшей профессиональной деятельности. Разработанная технология объединила основные позиции повышения у студентов мотивации, интереса, формирование цінностного отношения к самостоятельным занятиям физической культурой. Технология включает: предпосылки (стремление к успеху лидерства и социализации), постановку целей, задач, определение основных принципов, критерии организации педагогического процесса, этапы формирования мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и критерии оценки. Она направлена на формирование устойчивой мотивации, самоорганизации, самодисциплины, самообразования, личности студентов к самостоятельным занятиям физической культурой

Ключевые слова: цінностное отношение, физическая культура, студенты, самостоятельные занятия.

Annotation

In the article the technology of forming the valuable relation to self-employed physical training among students of technical specialties for their involvement in sports and recreational activities is reveals. The developed technology has combined the basic positions of increasing students' motivation, interest, forming of the valuable relation to self-employed physical training. The technology includes: setting goals, objectives, definition of the basic principles, the criteria for the organization of the pedagogical process, stages of formation of motivation of students to self-employed physical training, evaluation of performance. It is aimed at the formation of a sustainable motivation, self-organization, self-discipline, self-identity of students to self-employed physical training.

Keywords: value attitude, physical education, students, self-employed physical training.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація, рівень здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді погіршився: 90% абітурієнтів ВНЗ мають відхилення у стані здоров'я. Тільки впродовж останніх п'яти років на 41% збільшилася кількість учнівської та студентської молоді, які віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи [4, 7, 8, 10].

Одним з головних напрямків в процесі фізичного виховання студентів має бути діяльність, яка спрямована на збереження психічного та фізичного здоров'я. Нажаль специфічна спрямованість у використанні засобів, методів виховання у сфері фізичної культури призвела до розриву освіти з фізичною культурою. Унаслідок цього фізична культура як навчальна дисципліна у ВНЗ не виконує повною мірою своєї важливої функції – формування ціннісного ставлення особистості до власного фізичного вдосконалення [9].

Залучення студентів до різних форм фізкультурно-оздоровчих занять є важливою проблемою [1, 2, 3, 5, 6]. Особливого значення набуває процес формування ціннісного ставлення студентів до самостійних занять.



Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проведено згідно з держбюджетною темою на 2016-2017 рр. «Розробка та реалізація оздоровчих інноваційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (№ держреєстрації 0116U003476).

Мета – науково обґрунтувати технологію формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою.

Виклад основного матеріалу. Фізична культура студентів є нерозривною складовою частиною вищої освіти. Вона виступає якісною мірою комплексних дій різних форм, засобів і методів на особу майбутнього фахівця в процесі формування його професійної компетенції. Матеріалізованим результатом цього процесу є рівень індивідуальної фізичної культури кожного студента, його духовність, рівень розвитку професійно значущих здібностей.

Зміст фізичного виховання у ВНЗ становить діяльність з використання фізичних вправ для задоволення специфічних біологічних, естетичних і соціальних потреб студентської молоді з урахуванням їх потреб, мотивів і цілей.

Нами визначено, що більшість студентів – 82,8% незадоволені організацією та проведенням занять фізичною культурою, що призводить до їх нерегулярного відвідування та зниження фізичної активності у позанавчальний час.

Більшість студентів мають низький рівень фізичної підготовленості, низьку мотивацію, відсутність інтересу до занять фізичною культурою, тому нами розроблено технологію формування ціннісного ставлення у студентів технічних спеціальностей до самостійних занять фізичною культурою.

Розроблена технологія об'єднала основні позиції під-

вищення у студентів мотивації, інтересу, формування ціннісного ставлення до самостійних занять фізичною культурою. Технологія включає: передумови (прагнення до успіху лідерства та соціалізації), постановку цілей, завдань, визначення основних принципів, критерії організації педагогічного процесу, етапи формування мотивації у студентів до самостійних занять фізичною культурою та показники контролю. Вона спрямована на формування стійкої мотивації, самоорганізації, самодисципліни, самоосвіти, особистості студентів (рис. 1).

Спираючись на визначення потреб за методикою Д. Мак-Клелланда у нашій технології передумовами визначення цілей до фізичного, інтелектуального, емоційно-морального і соціального становлення особистості студента в процесі фізичного виховання стали:

- прагнення до успіху – це не тільки результат, але й процес руху шляхом його досягнення. Розвиток можливостей студентів, розкриття їхнього потенціалу можливе тільки за умови формування мотивації до успіху, яка виконує низку істотних функцій а саме: пізнавальна (прагнення до набуття необхідних знань у фізичному самовихованні із метою подальшого їх застосування у професійній та соціальній життєдіяльності); емоційну (відображення впливу емоцій на ту чи іншу діяльність особистості); інтегративну (відображення системи самооцінок діяльності і досягнутого результату у сфері інтелектуального, фізичного, психічного виховання).

На нашу думку одним із чинників, який впливає на формування і розвиток лідерських якостей і здібностей студентської молоді є фізкультурно-спортивна діяльність.

Тому наступною передумовою формування ціннісного ставлення до самостійних занять ФК є праг-

нення до самовдосконалення.

Під самовдосконаленням у фізичному вихованні ми розуміємо сукупність прийомів і видів життєдіяльності, що визначають і регулюють позицію особистості відносно свого фізичного розвитку, фізичної підготовленості і стану здоров'я.

Саме з різноманітними формами рухової активності пов'язана можливість до самоствердження, випробувати себе (розвиток морально-вольових якостей), пізнати власну особистість, відчувати радість.

Фізичне самовдосконалення є складовою частиною фізичного виховання студентів, яка відноситься до позаурочних форм навчання, сприяє формуванню творчого потенціалу майбутніх фахівців, дозволяє враховувати індивідуальні інтереси та потреби, що відповідає сучасним тенденціям у системі вищої освіти.

Основні завдання фізичного самовдосконалення у ВНЗ можна визначити як процес формування всебічного розвитку особистості студента за допомогою методів фізичного виховання.

У підготовці студентів вищих технічних навчальних закладів фізичне самовдосконалення повинно вирішувати такі завдання:

- формування у студента індивідуального тілесного ідеалу;
- формування мотивів до самостійних занять фізичною культурою;
- зниження негативного впливу напруженого режиму навчання у ВНЗ, підвищення розумової працездатності засобами фізичної культури.

Студентський вік є чутливим для засвоєння соціального досвіду, активної суспільно значущої діяльності, оскільки характеризується наявністю внутрішньої потреби особистості співвідносити власні прагнення з інтересами суспільства.

Ми відзначаємо, що прагнення до соціалізації у студентів є не





Рис. 1. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів технічних спеціальностей до самостійних занять фізичною культурою



менш важливою передумовою до визначення цілей.

Соціалізація студента спрямована на його підготовку до трудової діяльності і охоплює всі соціальні процеси, завдяки яким індивід засвоює знання, цінності, норми, що дозволяють бути повноцінним членом суспільства.

Соціальної значимості набувають ті сфери суспільства, які безпосередньо зв'язані з утворенням, вихованням і формуванням студента як особистості, його соціалізацією. Значно зростає увага до соціальних аспектів здоров'я і здорового способу життя, до фізичної культури як соціального утворення.

Розкриття соціальних функцій фізичної культури полягає у пошуку найбільш універсальних засобів і методів, форм проведення занять з фізичної культури, які впливають на підвищення ефективності процесу соціалізації особистості студента

Розвиток гармонійно розвиненої особистості засобами фізичного виховання у вищих навчальних закладах, надання теоретичних знань та вміння їх застосування на практиці та у суспільному житті – це основний і універсальний фактор соціального, економічного, політичного і духовного прогресу.

Об'єднання передумов визначило основні напрямки технології, в якій головною метою є формування стійкої мотивації, ціннісного ставлення у студентів технічних спеціальностей до самостійних занять фізичною культурою.

Для досягнення поставленої мети, яка має спонукати студентів до самостійних занять фізичною культурою є комплексне вирішення таких завдань, як:

- зміцнення здоров'я засобами фізичної культури;
- підвищення рівня розвитку фізичних якостей та фізичної підготовленості;
- розуміння ролі фізичної культури в подальшій життєвій та

професійній діяльності;

- вдосконалення психомоторних здібностей, для забезпечення високої продуктивності професійно-технічних дій.

Однією з основних вимог до вирішення поставлених завдань в експериментальній моделі є визначення основних принципів та їх реалізації в самостійних заняттях з фізичного виховання.

Основними принципами, які мають спонукати студентів до більш активного рухового режиму, є наступні:

- принцип систематичності;
- принцип доступності;
- принцип всебічного розвитку особистості;
- принцип зв'язку фізичного виховання з практикою та трудовою діяльністю;
- принцип оздоровчої спрямованості.

Вважаємо, що лише за умови систематичного і послідовного надання інформації та сучасної організації педагогічного процесу відбувається формування мотивації та підвищення прагнення до самостійних занять фізичною культурою контрольними маркерами якого є показники сформованості ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою.

Вимогами до реалізації обраних принципів, які забезпечують позитивний вплив на формування інтересів, мотивації у студентів до самостійних занять фізичною культурою, виступають критерії організації педагогічного процесу в системі фізичного виховання:

- когнітивний критерій – надає можливості визначити ступінь заволодіння студентами теоретичних знань у сфері фізичної культури, метою якого є сформованість цінностей фізичної культури, переконаність у необхідності саморозвитку та самовдосконалення власної фізичної культури; наявність інтересу до вивчення питань щодо самостійних занять фізичною культурою, потреба в

поглибленні знань; усвідомлення ролі власного способу життя у збереженні здоров'я;

- мотиваційно-ціннісний критерій – це наявність інтересів, ставлення до самостійних занять фізичною культурою і спортом; наявність мотивації на досягнення успіху у професійній діяльності, надає можливість викладачам і студентам активізувати спонукальні сили поведінки, бажання самовизначитись, тому значну роль відіграє в організації педагогічного процесу, кваліфікаційний рівень викладача на заняттях фізичної культури; оздоровча спрямованість занять; розвиток фізичних якостей та підвищення рівня фізичної підготовленості; реалізація поза навчальних заходів спрямованих на формування стійкої мотивації до здорового способу життя;

- емоційно-вольовий критерій – це позитивне ставлення до професійного навчання і професійної кар'єри; адекватна самооцінка своїх фізичних можливостей; виховання морально-вольових якостей, що надає можливість виявити вплив фізичної культури на емоційний стан студентів.

Реалізація технології передбачає три етапи: освітній, практичний і контрольний.

Освітній етап – є найголовнішим, усі інші етапи повинні постійно збагачувати його результати. Основні завдання освітнього етапу:

- формування спеціальних теоретичних знань, необхідних для подальшої успішної фізкультурно-оздоровчої та трудової діяльності;
- формування системи знань, практичних умінь і навичок ведення ЗСЖ.

Основною метою **освітнього етапу** (теоретичної підготовки) – виступає формування у студентів системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи та



створення ціннісно-смыслового компонента свідомості студента, а саме:

- стимулювання навчально-пізнавальної активності студентів, які виражаються в доцільності пізнавальної та творчої діяльності, бажанні розширити і збільшити свій рівень знань та вмінь, підвищення освітньої спрямованості фізичного виховання саме в умовах дозвілля (використання сучасних засобів, методів та інноваційних технологій на заняттях фізичною культурою, тощо);

- отримання теоретичних знань у вигляді додаткових консультацій, тематичних лекцій та додаткових теоретичних занять за обраною тематикою самими студентами відповідно до їх інтересів);

- створення особистісно-орієнтованої взаємодії студентів та викладача, та умов навчання, за яких кожен студент відчуватиме свою успішність та інтелектуальну спроможність;

- формування вмінь самостійного використання доступних інформаційних засобів для самоосвіти в галузі фізичного виховання;

- посилення популярності фізичної культури та спорту серед студентів навчальних закладів (відвідування спортивних змагань, організація зустрічей з відомими спортсменами, тренерами та науковцями з фізичного виховання, надання інформації що до спортивних ідеалів, створення ситуації вибору на основі альтернативних запропоновань, надання допомоги в організації та проведенні спортивних свят тощо).

Для підвищення активізації пізнавальної діяльності студентів, на додаткових теоретичних заняттях нами було застосовано інтерактивні технології.

В процесі застосування інтерактивних технологій, моделюються реальні життєві ситуації, пропонуються проблеми для спільного вирішення, застосову-

ються рольові ігри. Тому інтерактивних технологій найбільше сприяють формуванню у студентів умінь і навичок, виробленню особистих цінностей, створюють атмосферу співробітництва, творчої взаємодії в навчанні.

Для підвищення ефективності теоретичних занять з фізичної культури в експериментальній групі нами були запропоновані такі інтерактивні методи навчання: метод «інформаційного повідомлення», «мозковий штурм», презентації, запитання та відповіді, дебати.

Основна мета практичного етапу – формування практичних навичок використання фізичних вправ в процесі самостійних занять.

Завдання практичного етапу:

- формування практичних умінь та навичок щодо правильного виконання фізичних вправ на заняттях з фізичної культури;

- формування практичних умінь та навичок самостійного виконання фізичних вправ та організації самостійних занять фізичною культурою;

- формування практичних навичок самостійного планування змісту занять та дозування фізичного навантаження;

- формування практичних навичок самоконтролю фізичного стану під час самостійних занять фізичною культурою;

- підвищення інтересу, мотивації до фізичної культури та створення умов повної реалізації творчих здібностей студента;

- здобуття необхідного практико досвіду;

- раціональна організація вільного часу;

- участь студентів у спортивних змаганнях різного рівня.

Контрольний етап включав визначення показників прояву інтересу до самостійних занять фізичною культурою – сформованість мотивації, ціннісного ставлення до фізичної культури майбутніх інженерів.

Тому в експериментальній моделі у контрольному етапі нами було визначено показники оцінювання теоретичних знань, практичних навичок та рейтингового оцінювання розвитку фізичних якостей, а саме критерії оцінювання: когнітивний, емоційно-вольовий та мотиваційно-ціннісний.

Для перевірки ефективності запропонованої технології було проведено педагогічний експеримент. У ході формування експерименту студентів було розподілено на 2 групи. Експериментальна група – 150 студентів (100 юн. і 50 дів.) та контрольна група – 110 студентів (78 юн. і 32 дів.). Студенти які входили до ЕГ займалися оздоровчими видами фітнесу та оздоровчим бігом. Контрольна група займалася загальною фізичною підготовкою. На початку експерименту групи були однорідні за усіма досліджуваними показниками.

Про ефективність розробленої технології свідчать результати фізичної підготовленості.

У таблиці 1 представлено динаміку зміни показників фізичної підготовленості дівчат до та після експерименту.

Порівнюючи отримані результати тестування фізичної підготовленості маємо відзначити, що зміни у контрольних групах не мають достовірної значущості ($p > 0,05$).

Отримані результати фізичної підготовленості після проведення експерименту вказують на те, що у юнаків та дівчат експериментальних груп показники тестування мають достовірну значущість ($p < 0,01$; $p < 0,001$). Також у студентів експериментальних груп спостерігається тенденція до підвищення оцінок у виконанні тестів з фізичної підготовленості.

Висновки. Результати проведеного експерименту показали, що впровадження технології формування ціннісного ставлення у студентів технічних спеціальностей



Таблиця 1

Показники рівня фізичної підготовленості студентів 1 курсу на початку та після проведення експерименту дівчата (n=82)

Показники	Групи	n	До експерименту	Після експерименту	p
			$x \pm m$	$x \pm m$	
Біг, 2000м	ЕГ	50	11,49±0,06	10,90±0,06***	< 0,001
	КГ	32	11,53±0,09	11,31±0,07	> 0,05
Стрибок у довжину з місця см	ЕГ	50	168,04±0,95	173,16±0,98***	< 0,001
	КГ	32	168,28±0,89	170,41±0,67	> 0,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хв. разів	ЕГ	50	34,80±0,49	41,64±0,39***	< 0,001
	КГ	32	34,16±0,70	35,63±0,35	> 0,05
Човниковий біг 4×9 м, с	ЕГ	50	11,23±0,05	10,60±0,04***	< 0,001
	КГ	32	11,23±0,06	11,15±0,04	> 0,05
Нахил тулуба уперед із положення сидячі, см.	ЕГ	50	12,60±0,33	17,48±0,33***	< 0,001
	КГ	32	12,59±0,44	13,63±0,40	> 0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	ЕГ	50	12,68±0,52	18,82±0,65***	< 0,001
	КГ	32	12,53±0,61	13,91±0,53	> 0,05

до самостійних занять фізичною культурою сприяло підвищенню рівня фізичної підготовленості.

Література

- Анікєєв Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Д.М. Анікєєв; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – К. – 2012. – 20 с.
- Базильчук В.Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.Б. Базильчук; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Львів, 2004. – 22 с.
- Благій О.Л. Тенденції розвитку групових фітнес програм / О.Л. Благій, Лисакова Н.М. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С 54-58.
- Кошелева Е. А. Организационно-методические условия построения процесса физического воспитания в вузе как фактор формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой / Е. А. Кошелева // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 3. – С. 70-73.
- Круцевич Т.Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : дис. ... д-ра наук по физическому воспитанию и спорту : спец. 24.00.02 / Круцевич Татьяна Юрьевна; Нац. ун-т физ. восп. и спорта Украины. – К., 2000. – 510 с.
- Пилипей Л.П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів : дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л.П. Пилипей; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – К., 2010. – 513 с.
- Романова В.І. Динаміка фізичної підготовленості студенток старших курсів вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. І. Романова ; Харк. держ. акад. фіз. культури. – Х., 2010. – 20 с.
- Рудницький О.В. Корекція тіло будови студенток засобами оздоровчого фітнесу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.В. Рудницький. – К., 2016. – 24 с.
- Стасюк Р.М. Проблеми та шляхи підвищення ефективності фізичного виховання ВНЗ / Стасюк Р.М., Востоцкая І.Ф., Осипова І.Л. [Електронний ресурс] Режим доступу: http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/2009-03/09srmptu.pdf.
- Турчина С.Ю. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : дис. на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н.І. Турчина; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2009. – 23 с.

