

ЕФЕКТИВНІСТЬ ТЕХНОЛОГІЇ
ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ
СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
В ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ



Корж Наталія

Запорізький національний технічний університет

Аннотация

В статье раскрывается технология формирования ценностного отношения студентов к физической культуре в процессе самостоятельных занятий, которая направлена на привлечение студенческой молодежи к различным видам двигательной активности, что позволяет повысить уровень подготовки к дальнейшей профессиональной деятельности. Структурными компонентами технологии являются: предпосылки (стремление к успеху, стремление к самосовершенствованию и стремление к социализации), цель, задачи, принципы физического воспитания, этапы формирования мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой, критерии готовности и эффективности самостоятельных занятий.

Ключевые слова: технология, ценностное отношение, мотивация, студенты, физическое воспитание, самостоятельные занятия.

Annotation

In the article the technology of shaping value-conscious attitude to physical education among students in the process of self-training. The technology is focused on encouraging students to different types of physical activities; the structural components of the mentioned technology are background, purpose, objectives, physical education principles, stages of motivation formation for self-training, as well as criteria of readiness and effectiveness during self-training. The thesis represents comprehensive approach in the use of physical education tools (jogging, recreational types of fitness, namely health improving aerobics, stretching and dumbbell fitness) in the process self-training.

Key words: technology, value-conscious attitude, motivation, students who study physical education, self-training.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Зниження стану здоров'я у середовищі молоді є важливою соціальною проблемою сучасного суспільства. Останнім часом майже 90% дітей, учнів і студентів мають відхилення в стані здоров'я; понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість, 61% студентської молоді мають низький і нижчий за середній рівні фізичного здоров'я [1, 6, 8]. Тільки впродовж останніх п'яти років на 41% збільшилася кількість учнівської та студентської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальної медичної групи [1].

Вагомою складовою серед усіх можливих ризиків поширення захворюваності є малорухомих спосіб життя людини, який на 51% визначає стан її здоров'я [2, 3, 4]. Відомі науковці Н.В. Москаленко (2010), Н.Є. Пангелова (2016), Т.Ю. Круцевич, (2016) зауважують, що малорухомих спосіб життя став звичним для більшості студентів. Тому на зріла необхідність пошуку нових ефективних форм удосконалення процесу фізичного виховання студентської молоді.

Для вирішення цієї проблеми, окрім організованих форм занять, необхідним доповненням мають бути самостійні заняття фізич-



ною культурою або організовані заняття у фізкультурно-оздоровчих центрах у позанавчальний час [5, 7, 9, 10].

Необхідність упровадження самостійних занять фізичними вправами обумовлена навчальною програмою з фізичного виховання у ВНЗ, в якій 2/3 часу відводиться на самостійну роботу студентів (Фізичне виховання. Навчальна програма для ВНЗ України III-IV рівнів акредитації).

Такі реалії активізують виникнення нових вимог до системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах, найперша з них – це об'єктивна необхідність формування у студентів ціннісного ставлення до занять фізичною культурою і спортом не тільки в системі урочних, а й позаурочних форм занять.

Однак треба звернути увагу на те, що існуюча проблема залучення студентів до самостійних форм занять є невирішеною, тому необхідно визначити фактори, в основі яких лежить вплив ціннісних орієнтацій особистості на її самовдосконалення в процесі самостійних занять.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати технологію формування ціннісного ставлення студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять – як важливої умови підвищення індивідуальної фізичної культури, фізичного самовдосконалення та збереження здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Основним компонентом змісту освіти з фізичної культури особистості є знання, але форми, засоби та методи теоретико-методичної підготовки студентів у ВНЗ є неефективними. Головним завданням у процесі навчання студентів є активізація їх навчальної діяльності як в системі організованих, так і самостійних занять. Ефективність цієї діяльності залежить від мотивації, тобто сукупності факторів, спрямовуючих прагнення особистості

до фізичного самовдосконалення.

Анкетування показало, що у студентів низький інтерес до самостійних занять фізичною культурою. Значна більшість студентів (88,1%) вважають, що регулярні заняття фізичною культурою не мають значення для подальшої професійно-трудової діяльності. Це підтверджується відповідями студентів, а саме 21,9% студентів самостійно займаються фізичною культурою, 22,9% опитуваних регулярно відвідують заняття з фізичного виховання. Так, основним спонукальним мотивом відвідування занять з фізичного виховання є мотив «отримання заліку», який відзначило 75,1% студентів, а 71,9% респондентів констатують, що фізична культура не повинна бути обов'язковим предметом програми вищої освіти. Серед чинників низької мотивації до відвідування занять з фізичного виховання 20,2% студентів вказують на незручний розклад занять; 22,8% – на відсутність бажання носити спортивну форму; 37,2% – на лінощі; на погану організацію занять, а саме: на використання одноманітності фізичних вправ вказали 32,6% опитаних; низький емоційний фон – 27,9%, відсутність музичного супроводу – 20,3% студентів.

Згідно з опитуванням, причинами, які заважають студентам самостійно займатися фізичною культурою та вести здоровий спосіб життя, 29,3% – виділяють низький рівень теоретичних знань, 37,3% – відсутність вільного часу, 49,6% – необхідність додаткових витрат студентів і 64,2% – власні лінощі. Тестування теоретичної підготовленості показало, що переважна більшість студентів – 89,5%, відповіли на оцінку «незадовільно» та «задовільно». Найбільшу складність викликали питання за темами «Планування самостійних занять фізичним вихованням» та «Основні контролю і самоконтролю за

фізичним станом». Низький рівень теоретичних знань значно знижує інтерес студентів до різних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності, тому у рейтингу пріоритетів в організації вільного часу на першому місці – пасивний відпочинок, а фізкультурно-оздоровча та спортивна діяльність займають 13 та 15 місця відповідно.

Отримані результати психологічного тестування за методикою А.А. Реан засвідчили, що більшість студентів – 40,0% мають низький рівень мотивації, 27,3% – мотивацію уникнення невдач, 18,4% – високий рівень та 14,3% – середній рівень мотивації досягнення успіху. Студенти з високим і середнім рівнями мотивації досягнення успіху характеризуються сформованістю всіх її компонентів.

Визначено залежність рівня мотивації і рівня фізичного здоров'я студентів-першокурсників. Серед студентів, у яких виявлено низький рівень мотивації, 63,4% мають низький рівень фізичного здоров'я, 33,7% – нижче за середній, і тільки незначна кількість студентів, а саме 2,9% – середній рівень фізичного здоров'я.

Дослідження особливостей рухової активності студентів дозволило визначити, що найбільше часу студенти витрачають на малий рівень рухової активності – 36,1% добового часу. Базовий рівень рухової активності займає у студентів 32,8% добового часу, сидячому рівню рухової активності приділяється 19,4% добового часу. Досить мало часу студенти витрачають на рухову активність середнього рівня – 7,1% та високого – 3,2% добового часу.

Результати дослідження вікових особливостей фізичного розвитку юнаків і дівчат свідчать проте, що середній показник довжини тіла, артеріальний тиск, показник проби Штанге, ЖЄЛ у студентів знаходиться у межах ві-



Таблиця 1

Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я студентів 1 курсу за методикою Г.Л. Апанасенка (n = 360) у %

Рівень здоров'я	Дівчата (n = 182)	Юнаки (n = 178)
Низький	70,7%	61,2%
Нижче за середній	25,6%	31,5%
Середній	3,7%	7,3%
Вище за середній	-	-
Високий	-	-

кової норми. Однак показник проби Генча у дівчат знижений і не досягає вікової норми.

Оцінка рівня фізичної підготовленості студентів 1 курсу показала, що найбільший відсоток юнаків і дівчат відповідають нижчому за середній та середньому рівням фізичної підготовленості. Рівень розвитку фізичних якостей у юнаків і дівчат відповідає оцінці «задовільно» у тестах: «човниковий біг 4x9 м» (51,2% дівчат і 69,7% юнаків); «біг 1000 м – дівчата; 3000 м – юнаки» (52,5% дівчат і 62,3% юнаків), «піднімання тулуба в сід» (51,2% дівчат та 41,1% юнаків); «нахил тулуба вперед з положення сидячи» (40,5% юнаків і 46,4% дівчат), «підтягування» – 38,7% юнаків і «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» – 43,9% дівчат.

Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка (табл. 1) свідчить, що більшість студентів, а саме 61,2% юнаків та 70,7% дівчат мають низький рівень, до нижче середнього рівня віднесено 25,6% дівчат і 31,5% юнаків, тільки 7,3% юнаків та 3,7% дівчат відповідають середньому рівню фізичного здоров'я.

Отже, отримані дані були підставою для розробки технології формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять (рис. 1).

Технологія включає передумови (прагнення до успіху, само-

вдосконалення та соціалізації) мету, завдання, принципи фізичного виховання, етапи формування мотивації до самостійних занять фізичною культурою, критерії готовності до самостійних занять та критерії ефективності самостійних занять

Мета технології полягала у формуванні ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури, фізичного самовдосконалення як основних передумов стимулювання мотивації до самостійних занять фізичною культурою. Вирішення поставлених завдань ґрунтувалось на принципах фізичного виховання: систематичності, доступності, всебічного гармонійного розвитку особистості, зв'язку з життєдіяльністю, оздоровчої спрямованості, свідомості та активності, безперервності.

Освітній етап та його завдання: підвищення теоретико-методичних знань, спрямованих на формування цінностей ФК; формування практичних навичок самостійного планування змісту занять; самостійне використання інформаційних засобів для самоосвіти та самовдосконалення.

Для підвищення якості навчального процесу з теоретико-методичної підготовки студентів нами використовувались такі інтерактивні методи навчання: метод інформаційного повідомлення, «мозковий штурм», інтерактивні презентації, міні-лекції, запитання та відповіді, дебати на

задану тему. Особлива увага приділялась створенню особистісно-орієнтованої взаємодії студента та викладача, належних умов навчання, за яких кожен студент відчуватиме свою успішність та інтелектуальну спроможність.

У процесі теоретико-методичної підготовки студентам було запропоновано скласти індивідуальні програми самостійних занять. Планування інтенсивності та об'єму фізичних навантажень здійснювалось за результатами тестування фізичної підготовленості студентів, які були розподілені на групи з низьким, середнім та високим рівнями фізичної підготовленості. Комплекси фізичних вправ складались студентами відповідно до інтересів та потреб у фізичному самовдосконаленні.

На заняттях фізичні вправи використовувались відповідно до рівня фізичної підготовленості студентів:

Зміна рівня фізичної підготовленості передбачала корекцію індивідуальної програми самостійних занять. Заняття в експериментальній групі проводились 3 рази на тиждень, з обов'язковим використанням усіх зазначених видів рухової активності, контролю функціонального стану та фізичної підготовленості та дотримання техніки безпеки під час організації занять.

Практичний етап та його завдання: формування практичних умінь і навичок комплексного використання засобів фізичного виховання в процесі самостійних занять фізичною культурою; формування навичок самоконтролю фізичного стану в процесі самостійних занять фізичною культурою; участь у фізкультурно-оздоровчих заходах і змаганнях; підвищення рівня рухової активності.

Контрольний етап та його завдання: оцінювання функціонального стану та фізичної підготовленості за щоденником самоконтролю; рейтинговий





Рис. 1. Технологія формування ціннісного ставлення студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять

контроль рівня теоретичної та фізичної підготовленості. Контроль здійснювався на основі використання щоденника самоконтролю.

Запропонована технологія містить певні критерії, які дають можливість визначити готовність

студентів до самостійних занять: мотиваційно-емоційний; когнітивний; операційний.

До критеріїв ефективності самостійних занять віднесено: дотримання основ здорового способу життя; підвищення рів-

ня теоретико-методичних знань; підвищення рівня оволодіння засобами фізичного виховання в самостійних заняттях; підвищення рівня фізичної підготовленості та рухової активності.

Для перевірки ефективності



впровадженій експериментальної технології було проведено педагогічний експеримент.

Про ефективність запропонованої технології свідчать результати тестування теоретико-методичної підготовленості студентів до та після експерименту. Найбільше покращення показників теоретико-методичної підготовленості спостерігається в ЕГ. Якщо до експерименту жоден студент не отримав найвищі бали, то після експерименту 58,3% студентів отримали від 75 до 89 балів, а 17,8% – від 90 до 100 балів. У контрольній групі збільшилась кількість студентів з 6,9% до 29,3%, які отримали від 60 до 74 балів. Високий рівень знань студенти ЕГ показали з питань, які стосуються основ «Здорового способу життя» та «Організації і методики проведення самостійних занять».

Статистично значущі відмінності визначено у показниках фізичного розвитку студентів ЕГ: динамометрія кисті у юнаків до експерименту складала $42,52 \pm 0,25$ кг, після – $48,60 \pm 0,25$ кг, ОГК до експерименту – $90,53 \pm 0,97$ см, після – $93,28 \pm 0,28$ см ($p < 0,01$), проба Штанге у дівчат до експерименту $32,52 \pm 1,59$ с, після $45,40 \pm 1,43$ с ($p < 0,01$), у юнаків до $45,69 \pm 0,89$ с, після $59,45 \pm 0,82$ с ($p < 0,001$), проба Генча у дівчат до $15,06 \pm 0,64$ с, після $21,06 \pm 0,72$ с ($p < 0,05$), у юнаків до $21,87 \pm 0,65$ с після $27,53 \pm 0,21$ с ($p < 0,001$), показник ЧСС у стані спокою у дівчат до $78,74 \pm 0,53$ уд.·хв⁻¹, після $72,40 \pm 0,48$ уд.·хв⁻¹ ($p < 0,001$) та у юнаків до $75,91 \pm 0,37$ уд. хв⁻¹, після $70,90 \pm 0,36$ уд.·хв⁻¹; ЖЄЛ до експерименту у дівчат $2,66 \pm 0,03$ л, після експерименту $2,93 \pm 0,03$ л, у юнаків до $4,01 \pm 0,02$ л, після $4,54 \pm 0,03$ л ($p < 0,05$). Аналіз отриманих експериментальних даних дозволив встановити, що під впливом систематичних самостійних занять з фізичного виховання у юнаків і дівчат спостерігається покращення показників

фізичного розвитку.

Залучення студентів до самостійних занять фізичною культурою позитивно вплинуло на активізацію рухової активності. В експериментальній групі кількість студентів, які почали займатися різними формами фізкультурно-оздоровчої діяльності, збільшилась на 20,4%, у контрольній – на 3,5%.

Так, після експерименту кількість часу, яку студенти КГ приділяли різним видам рухової активності, суттєво не змінилась. Тоді, як в ЕГ значно підвищились витрати часу на високий рівень з 3,1%, до – 5,6% добового часу; на середній рівень з 7,3% до 13,9%, та зниженням витрат часу на малий рівень рухової активності з 33,9%, до 24,9% добового часу. Збільшення часу на високий і середній рівень рухової активності сприяло покращенню здоров'я. Зменшилась кількість студентів з низьким рівнем фізичного здоров'я у дівчат ЕГ з 70% до 50%, у КГ з 71,9% до 65,6% та у юнаків ЕГ з 63,0% до 38,0%, у КГ з 61,5% до 54,7%. Збільшилась кількість студентів, яких віднесено до рівня нижче середнього у дівчат ЕГ з 26,0% до 32,0%, у КГ змін не відбулось, та у юнаків ЕГ з 31,0% до 41,0%, у КГ з 30,8% до 34,6%; та середнього рівня у дівчат ЕГ з 3,7% до 16,0%, у КГ з 3,1% до 9,4% та у юнаків ЕГ з 6,0% до 19,0%, у КГ з 7,7% до 10,3%. Слід зазначити, що до експерименту рівнів вищого за середній і високого не мав жоден досліджуваний, тоді як після дослідження 2,0% юнаків та 2,0% дівчат віднесено до вище середнього рівня здоров'я.

Порівняльний аналіз результатів тестування фізичної підготовленості дівчат та юнаків виявив позитивні зміни як в ЕГ, так і в КГ. У контрольній групі як у дівчат, так і юнаків покращення є достовірними тільки у виконанні тесту «стрибок у довжину з місця» ($p < 0,05$). У дівчат і юнаків

ЕГ покращення спостерігалось за усіма показниками фізичної підготовленості ($p < 0,05$; $p < 0,01$; $p < 0,001$).

Дані психологічного тестування за методикою А.А. Реан свідчать, що підвищення рівня фізичного здоров'я, теоретико-методичної та фізичної підготовленості студентів ЕГ позитивно вплинуло на формування мотивації. Так, в експериментальній групі збільшилась кількість студентів, які мають високий рівень «мотивації успіху», з 18,3% до 29,9%, у КГ – з 18,6% до 22,3%; у яких виявлено середній рівень з 14,5% до 40,1%, а в КГ – з 14,2% до 17,8%. В ЕГ значно зменшилась кількість студентів, які віднесені до низького рівня, з 40,3% до 19,7%. У КГ відбулись незначні зміни – з 41,1% до 38,7%. За показником рівня «уникнення невдач» кількість студентів в експериментальній групі зменшилась з 26,9% до 10,3%, в контрольній – з 27,3% до 23,2%.

Аналіз результатів сформованості мотивів, які спонукають студентів до самостійних занять фізичною культурою, вказує на те, що значна кількість студентів ЕГ стали більш усвідомлено ставитись до власного здоров'я. Так, якщо до експерименту «мотив» укріплення здоров'я визначило 60,7% студентів, то після експерименту їх кількість збільшилась до 80,3%. Збільшилась кількість студентів ЕГ, які прагнуть до фізичного самовдосконалення, з 10,1% до 36,7%, до самореалізації у фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах – з 11,2% до 53,4%, віддають перевагу активному відпочинку – з 21,3% до 51,3%.

Висновки

1. Залучення студентів до систематичних самостійних занять фізичною культурою сприяло покращенню фізичного стану, що підтверджується підвищенням рівня фізичного здоров'я. Так, в ЕГ зменшилась кількість



студентів, які мали низький рівень здоров'я, на 22,6%, у КГ – на 13,8%. Збільшилась кількість студентів, які відповідають рівню нижче середнього, в ЕГ на 7,5%, у КГ – на 5,8%, середньому рівню в ЕГ на 12,6%, у КГ – на 4,6% студентів. До експерименту рівню вище за середній не відповідав жоден студент і студентка, тоді як після експерименту 2,0% юнаків і 2,0% дівчат віднесено до даного рівня;

2. Достовірно змінилась якісна характеристика фізичної підготовленості студентів ЕГ у всіх тестах ($p < 0,05$). У контрольній групі як у дівчат, так і у юнаків покращення є достовірними тільки у виконанні тесту «стрибок у довжину з місця» ($p < 0,05$).

3. Формування свідомого ставлення до самостійних занять фізичною культурою стало позитивним фактором для залучення студентів до різних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності, у ЕГ їх кількість збільшилась на 20,4%, в КГ – на 3,5%, що призвело до збільшення часу, який студенти витрачають на високий рівень з 3,1% до 5,6% добового часу, на середній рівень з 7,3% до 17,9% та зниженням витрат часу на малий рівень рухової активності з 33,9% до 24,9%.

4. Отже результати дослідження свідчать про ефективність впроваджені технології, яка сприяла покращенню рівня мотивації, залученню студентів до різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх готовності до самостійних занять фізичною культурою.

Література

1. Анікеев Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Д.М. Анікеев. – К., 2012. – 20 с.
2. Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є.О. Котов; Харк. держ. акад. фіз. культури. – Харків, 2003. – 23 с.
3. Круцевич Т.Ю. Сформованість цінностей індивідуальної фізичної культури студентів різних відділень ВУЗу / Т.Ю. Круцевич, О.Ю. Марченко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – № 3-4. – С.103-107.
4. Москаленко Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою / Москаленко Н., Корж Н. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 1. – С.201-206
5. Пилипей Л.П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів : дис. ... доктора наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л.П. Пилипей. – К., 2010. – 513 с.
6. Пилипей Л.П. Фізичне виховання: професійно-прикладна фізична підготовка студентів у ВНЗ [Текст] : навч.-метод. посібник / Л.П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «Українська академія банківської справи Національного банку України», 2013. – 156 с.
7. Савчук С.А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С.А. Савчук. – Рівне, 2002. – 18 с.
8. Ядвіга Ю.П. Мотивация студентов вуза с разным уровнем двигательной активности к самостоятельным занятиям физической культурой / Ю.П. Ядвіга // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XIII Международ. науч. конгр.– Алматы: КазАСТ, 2009. – С. 634-636.
9. Pangrazi R.P. Dynamic physical education curriculum guide: lesson plans for implementation / R.P. Pangrazi. – 15th ed. San Francisco : Benjamin Cummings, 2007. – 334 p.
10. Prusik Ka. [Problem of physical activity according health of a man] Problematyka aktywności fizycznej w stosunku do zdrowia człowieka. / Prusik Ka., Görner K., Prusik. Krz. // Usta ad Albim Bohemica, 2008. – R. 8, №. 2. – S. 125-135.

