

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра педагогіки та психології освітньої діяльності

Кваліфікаційна робота
магістра
на тему **Психолого-педагогічні умови стимулювання самостійної роботи**
студентів в галузі фізичної культури

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0118-з
спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки
освітньої програми Педагогіка вищої школи

О.В. Качан

Керівник к.філос.н., доцент Іванова Л.С.

Рецензент к.психол.н., доцент Овсяннікова В.В.

Запоріжжя

2020

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра педагогіки та психології освітньої діяльності

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 011 Освітні, педагогічні науки

Освітня програма Педагогіка вищої школи

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

д.психол.н., проф. Н.Ф. Шевченко

« ____ » _____ 2019 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

_____ Качан Ользі Володимирівні _____

1. Тема роботи Психолого-педагогічні умови стимулювання самостійної роботи студентів в галузі фізичної культури

керівник роботи Іванова Лариса Сергіївна, к.філос.н., доцент

затверджені наказом ЗНУ від «30» травня 2019 року № 819-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи теоретичний аналіз і узагальнення науково-літературних джерел.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) визначити науково-теоретичні основи педагогічного стимулювання самостійної роботи студентів в галузі фізичної культури; розглянути особливості самостійної роботи студентів з фізичної культури у закладі вищої освіти; визначити критерії та рівні активності студентів у самостійній роботі; розробити педагогічну технологію стимулювання самостійної роботи студентів в галузі фізичної культури та перевірити її ефективність.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 12 таблиць, 1 рисунок

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Іванова Л.С., доцент		
Розділ 1	Іванова Л.С., доцент		
Розділ 2	Іванова Л.С., доцент		
Висновки	Іванова Л.С., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-лютий 2019 р.	Виконано
2	Аналіз науково-літературних джерел	січень-березень 2019 р.	Виконано
3	Робота над змістом і вступом	березень 2019 р.	Виконано
4	Написання першого розділу	квітень-травень 2019 р.	Виконано
5	Написання другого розділу	вересень-листопад 2019 р.	Виконано
6	Написання висновків	листопад 2019 р.	Виконано
7	Проходження передзахисту	грудень 2019 р.	Виконано
8	Проходження нормоконтролю	грудень 2019 р.	Виконано

Студент _____ О.В. Качан

Керівник роботи _____ Л.С. Іванова

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ І.В. Козич

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 92 сторінки, 12 таблиць, 1 рисунок, 83 джерела, 2 додатки.

Мета дослідження: визначити і експериментально обґрунтувати основні складові психолого-педагогічних умов стимулювання активності до самостійної роботи студентів у галузі фізичної культури.

Об'єкт дослідження: процес стимулювання самостійної роботи студентів в галузі фізичної культури.

Предмет дослідження: умови стимулювання самостійної роботи студентів у галузі фізичної культури.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-літературних джерел; інтерв'ю, опитування, анкетування, спостереження; педагогічний експеримент; статистичні методи обробки матеріалів дослідження.

Наукова новизна дослідження: визначено критерії та рівні активності студентів у самостійній роботі з фізичної культури та розроблено педагогічну технологію стимулювання самостійної роботи студентів в галузі фізичної культури.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що в ньому розкрито умови, методи і форми, що сприяють стимулюванню самостійної роботи студентів в галузі фізичної культури. Матеріали роботи можуть бути використані викладачами закладів вищої освіти для підвищення рівня фізичної культури особистості студента на основі педагогічного стимулювання його самостійної роботи.

Ключові слова: АКТИВНІСТЬ, НАВЧАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ, ПІЗНАВАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ, ПЕДАГОГІЧНЕ СТИМУЛЮВАННЯ, МОТИВАЦІЯ, САМОСТІЙНА РОБОТА, ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ, ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПЕДАГОГІЧНОГО СТИМУЛЮВАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ.....	10
1.1. Активність як результат педагогічного стимулювання діяльнісного ставлення студентів до фізичної культури.....	10
1.2. Психолого-педагогічні умови організації навчально-пізнавальної діяльності студентів.....	24
1.3. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до фізичної культури.....	37
1.4. Особливості самостійної роботи студентів з фізичної культури у закладі вищої освіти.....	43
РОЗДІЛ 2. ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ СТИМУЛЮВАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	54
2.1. Зміст навчальної діяльності в контексті педагогічного стимулювання самостійної роботи.....	54
2.2. Сутнісні характеристики педагогічної технології стимулювання самостійної роботи.....	62
2.3. Організація експериментальної роботи щодо стимулювання самостійної роботи студентів з фізичної культури.....	71
2.4. Кількісні та якісні показники експериментальної роботи.....	79
ВИСНОВКИ.....	90
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	93
ДОДАТКИ.....	101

ВСТУП

Актуальність дослідження. Фізична культура є багатофункціональним феноменом життя сучасного суспільства, який виконує ряд важливих соціальних функцій.

Специфічна функція фізичної культури полягає в задоволенні потреб суспільства у фізичній підготовці людей до участі у трудовій діяльності, розвитку здібностей біосоціальної адаптації до постійно змінюваних умов життя, а також виживати в різних екстремальних умовах.

У процесі фізичного виховання забезпечується відповідний рівень життєво важливих рухових навичок та необхідних фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності та ін., що дозволяє швидше і краще освоювати нові професії, опановувати сучасну складну техніку, більш інтенсивно і якісно працювати. Регулярні заняття певними видами спорту та фізичними вправами, правильне їх використання в режимі навчання сприяють удосконаленню низки необхідних якостей розумового розвитку – активному сприйняттю інформації, спостережливості, пам'яті, уваги, глибини мислення, комбінаторних здібностей, оперативного мислення, зорової та слухової пам'яті, сенсомоторним реакціям та ін.

Всі вищевідзначене реалізується лише за умови наукової організації навчальної діяльності студентів, залученні їх до активної самостійної роботи, самоосвіти і фізичного самовдосконалення. Необхідність такої педагогічної діяльності зумовлена сукупністю наступних об'єктивних і суб'єктивних факторів: програмно-орієнтовними установками функціонування фізичної культури у вищій школі, що виходять за рамки фізіологічних і психолого-педагогічних закономірностей освіти і фізичного виховання студентів, низьким рівнем фізичної культури молоді, що вступає до закладів вищої освіти (спеціальної освіченості, мотиваційно-ціннісних орієнтацій, фізичної досконалості і активності у фізкультурно-спортивній діяльності); відсутністю у

студентів необхідних знань визначати зміст і напрям самостійної роботи і вмінь планувати і організовувати її в навчальній та позанавчальній діяльності.

Загальні і приватні питання змісту уявлень на активність в аспекті навчальної діяльності та самостійної роботи розглянуті в працях Л.С. Виготського, В.В. Давидова, С.В. Поветкіна та ін.; у відображенні її педагогічного стимулювання - в дослідженнях А.О. Вербицького, О.С. Калашник, З.І. Равкіна та ін.; психолого-педагогічних умов організації навчальної діяльності – в роботах Ю.К. Бабанського, Б.П. Єсіпова, Т.І. Ільїної, І.Я. Лернера, М.І. Скаткіна та ін.; як мотиваційної сфери професійної культури – в публікаціях Л.І. Божовича, О.М. Леонтєва, С.Л. Рубінштейна, В.В. Ярошенко та ін.; в галузі фізичної культури – у виданнях В.К. Бальсевича, М.Я. Віленського, В.М. Видріна, В.П. Лук'яненко, Г.М. Соловйова та ін.

Тим часом аналіз наукової літератури свідчить про те, що в науково-теоретичному плані педагогіка стимулювання самостійної роботи студентів знаходиться в постійному розвитку і вдосконаленні. Особливо це проявляється у ставленні окремих дисциплін, і зокрема фізичної культури.

На сьогоднішній день відсутні дослідження, в яких повністю розглянуті науково-теоретичні основи та особливості педагогічного стимулювання активності студентів у галузі фізичної культури і розроблені її змістовно-модельні конструкції, критерії, якісні рівні і педагогічна технологія.

З урахуванням вищесказаного була визначена тема магістерської роботи «Психолого-педагогічні умови стимулювання самостійної роботи студентів в галузі фізичної культури».

Мета дослідження: визначити і експериментально обґрунтувати основні складові психолого-педагогічних умов стимулювання активності до самостійної роботи студентів у галузі фізичної культури.

Об'єкт дослідження: процес стимулювання самостійної роботи студентів в галузі фізичної культури.

Предмет дослідження: умови стимулювання самостійної роботи студентів у галузі фізичної культури.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що процес формування фізичної культури особистості студента буде ефективним, якщо він забезпечується відповідними психолого-педагогічними умовами стимулювання самостійної роботи студентів:

- визначені теоретичні основи педагогічного стимулювання самостійної роботи;
- визначено критерії та рівні активності студентів у самостійній роботі;
- розроблено педагогічну технологію стимулювання самостійної роботи студентів в галузі фізичної культури.

Відповідно до проблеми, мети, об'єкту, предмету і гіпотези дослідження поставлені такі **завдання**:

1. Визначити науково-теоретичні основи педагогічного стимулювання самостійної роботи студентів в галузі фізичної культури.
2. Розглянути особливості самостійної роботи студентів з фізичної культури у закладі вищої освіти.
3. Визначити критерії та рівні активності студентів у самостійній роботі.
4. Розробити педагогічну технологію стимулювання самостійної роботи студентів в галузі фізичної культури та перевірити її ефективність.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися **методи**: теоретичний аналіз і узагальнення науково-літературних джерел; інтерв'ю, опитування, анкетування, спостереження; педагогічний експеримент; статистичні методи обробки матеріалів дослідження.

Методологічну основу дослідження становлять основоположні ідеї: філософської антропології людини та її виховання, про єдність духовного, психічного і тілесного в структурі особистості; про природу і сутність діяльності, її доцільності та творчому характері; про фундаментальні основи розвитку освіти та модернізації вітчизняної освітньої системи.

Теоретичним фундаментом дослідження є основні положення: теорії і методики вищої професійної освіти (А.О. Вербицький, В.І. Горова, Б.Т. Лихачов, В.О. Сластенін і ін.); теорії професійного розвитку і саморозвитку

(Б.Г. Ананьєв, О.М. Леонтьєв, А.К. Маркова, Л.М. Мітіна, С.Л. Рубінштейн, Б.Н. Теплов та ін.); теорії та технології навчання (Ю.К. Бабанський, В.П. Беспалько, Н.В. Кларін, Г.К. Селевко та ін.); ідеї про роль фізичної культури у формуванні загальної та професійної культури майбутнього фахівця (М.Я. Віленський, В.М. Видрін, С.Н. Кашин); теорії про фізичну культуру особистості і технології її формування (М.Я. Віленський, Л.І. Лубишева, В.І. Столяров, Г.М. Соловйов, І.Р. Тарасенко та ін.).

Наукова новизна дослідження: визначено критерії та рівні активності студентів у самостійній роботі з фізичної культури та розроблено педагогічну технологію стимулювання самостійної роботи студентів в галузі фізичної культури.

Теоретична значимість дослідження полягає в тому що, в педагогічному контексті уточнені визначення понять «активність», «педагогічне стимулювання», «мотив», «самостійна робота», «педагогічна технологія стимулювання самостійної роботи»; дано аналіз змісту навчальної діяльності в контексті педагогічного стимулювання самостійної роботи студентів, розкрито сутнісні характеристики педагогічної технології її стимулювання.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що в ньому розкрито умови, методи і форми, що сприяють стимулюванню самостійної роботи студентів в галузі фізичної культури. Матеріали роботи можуть бути використані викладачами закладів вищої освіти для підвищення рівня фізичної культури особистості студента на основі педагогічного стимулювання його самостійної роботи.

РОЗДІЛ 1

НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПЕДАГОГІЧНОГО СТИМУЛЮВАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

1.1. Активність як результат педагогічного стимулювання діяльнісного ставлення студентів до фізичної культури

Фізична культура в системі вищої школи розвивається в її цілісній структурі і відображає ті перетворення, якими в даний час живе суспільство. Вона має свої специфічні особливості: конкретна її спрямованість як предмета визначається не тільки загальними соціальними завданнями, а й умовами життя, що постійно змінюються до яких готується молодь. Тому формування фізичної культури студентів має здійснюватися на основі наукової організації їх навчальної та позанавчальної діяльності з урахуванням конкретних умов, в яких функціонує освітня система. Займаючи певний час у навчанні та вихованні вчашчихся, фізична культура покликана успішно виконувати різноманітні соціальні функції і повинна складати органічну частину всього навчально-виховного процесу; підтримувати і стимулювати природний фізичний розвиток студентів, їх працездатність протягом усього періоду навчання у вищій школі; забезпечувати цілеспрямоване формування спонукань, пов'язаних з пізнавальною активністю, з усвідомленням цінностей фізичної культури і діяльності в ній.

Фізична культура випускників ЗВО в основному констатується на рівні ситуативному і початкової грамотності її освоєння, на низькій ступені включеності в фізичне самовдосконалення. Відбувається це в силу того, що проблеми розвитку фізичного виховання не відображають достатньою мірою тенденції технологізації навчально-виховного процесу та розвитку освіти в цілому і, зокрема, вирішення проблеми наступності не тільки всередині системи (ЗВО), але також між школою і ЗВО.

В цілому ж проблеми фізичного виховання, прилучення учнівської молоді до здорового способу життя практично ідентичні у всьому світі. Вони носять глобальний характер і відображають в основному наступні наукові напрямки: визначення змісту і варіантів розподілу програмного матеріалу, нових форм навчання і виховання; виявлення психолого-педагогічних чинників професійної діяльності вчителів; моделювання здоров'язберігаючих системи освіти; пошук ефективних форм організації заняття, формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій у галузі фізичної культури; конструювання педагогічних технологій та оздоровчих програм, що забезпечують активність студентів у фізичному самовдосконаленні.

Заклад вищої освіти не тільки готує своїх випускників до виконання в майбутньому різних суспільно-професійних ролей, але і є етапом активного соціального, психічного, фізичного і духовно-морального функціонування молоді, визначальним все їх подальше життя.

Активність як доцільна, інтенсивна діяльність, спрямована на досягнення поставлених цілей, розглядається сьогодні як головна умова творчого та повноцінного навчання. Від активності і акцентації всіх впливів вищої школи безпосередньо залежать як прямі результати навчання, що вимірюються оцінками, так і ті, що пізніше знаходять своє вираження в рівні підготовки до професійного, громадського та сімейного життя.

Активність особистості визначається в педагогічній енциклопедії як діяльне ставлення людини до світу, здатність людини виробляти суспільно значущі перетворення матеріального і духовного середовища на основі освоєння суспільно-історичного досвіду людства [54].

Довгий час традиційна дидактика недооцінювала активність. В останні роки досліджується активність і як результат навчання і виховання, і як принцип навчання, і як умова, і як критерій успішності навчання. І дійсно, як вказує А.І. Кузьмінський, важливим принципом у навчанні виступає активність студентів [29]. Активність як особистісне утворення висловлює особливий стан вчащегося і його ставлення до пізнавальної діяльності. Активність проявляється

тоді, коли той, що навчається знає, для чого йому необхідно вчитися, навіть потрібні ті чи інші знання, вміння та навички, як і де їх застосовувати, і вміє своїми силами просуватися в оволодінні знаннями. Отже, активність вчащегося включає в себе процес самостійного добування знань. Засвоюючи новий матеріал, він досліджує факти, робить висновки і узагальнення, виявляє і виправляє помилки, неточності, намічає план нових дій з оволодіння знаннями і тим самим певною мірою підходить до навчання як до дослідницької роботи. При цьому в студента розвивається самостійність мислення, що характеризується вміннями виділяти головне, бачити загальну закономірність і робити узагальнені висновки, послідовно, логічно обґрунтовувати свої дії, організовувати і контролювати їх, проявляти нестандартний підхід до вирішення поставлених завдань, відшукувати істину, не звертаючись за допомогою до інших.

Концентруючи свою увагу на питаннях активності студентів у навчально-виховному процесі з фізичної культури, ми керувалися переконанням, що активність студентів є одночасно і умовою досягнення успіхів у навчанні, і метою, до якої повинні бути спрямовані продумані і об'єднані зусилля суб'єктів освітнього процесу.

Інтерес до проблем розвитку активності особистості, пошуку сприятливого середовища для розвитку її творчих якостей, набуття нею досвіду взаємодії в соціумі проявляли багато вітчизняних вчених минулого (П.П. Блонський, В.А. Сухомлинський, Л.М. Толстой, К.Д. Ушинський, С.Т. Шацький та ін.).

Для нашої роботи має значення висновок про особливості активності студентів. Н.Б. Шумакова вказує, що до кінця підліткового початку юнацького віку формуються такі значні відмінності в пізнавальній і творчій активності, що можна говорити вже про два полярних типа [82].

На одному полюсі активності – висока чутливість до пізнавальних проблем (звідси постановка все нових і нових питань), виведення на глобальні проблеми, питання «як зробити, як змінити», наукові гіпотези. Це творчий,

проблемний тип активності. В умовах невизначеності, коли завдання не дано в готовому вигляді, такі юнаки самостійно його формулюють, будують припущення, які ведуть до нових питань, тобто проявляють дослідницьку, творчу поведінку.

На іншому полюсі активності – пасивні, недопитливі люди, які нічим не цікавляться. Саме таких студентів ми маємо на увазі, коли говоримо про зниження допитливості чи відсутність питань у цьому віці. Навчання у ЗВО має величезне значення для обох типів. Особливу роль тут має і процес стимулювання активності.

Не менш важливе значення мають і висновки про інтеграцію у студентів когнітивного та мотиваційного компонентів, технологічного та емоційного. Все більше з'являється робіт про зв'язок навчальних та соціальних, комунікативних та пізнавальних цілей. У зв'язку з цим велика увага в системі освіти приділяється питанням, пов'язаним з підвищенням його активної соціальної ролі в сучасному суспільстві (Є.В. Бондаревська, М.В. Кларін, І.С. Кон, І.Я. Лернер, Б.Т. Лихачов, В.О. Сластьонін, Е.Н. Шиянов та ін.).

Активізацію навчальної діяльності тісно пов'язують з соціальними процесами. Учені визначають тактичну і стратегічну лінію розвитку освіти у ЗВО в контексті соціалізації, де вона виступає соціальною акцією, відповідаючи інтересам суспільства і особистості. Конкретні проблеми підготовки фахівця-інтелігента, здатного вдосконалювати свої професійні якості, відтворювати і розширювати соціальний досвід, перетворювати матеріальні умови життя суспільства, його культуру, накопичувати і створювати нові цінності та знання, знайшли відображення в роботах учених з різних напрямків. У роботах В.С. Ільїна, О.М. Леонтьєва, В.І. Соковнина та ін. висвітлені проблеми посилення соціально-педагогічної значущості активного спілкування в навчально-виховному процесі ЗВО, розвитку методів активного соціального навчання. У працях Ю.К. Бабанського, П.Я. Гальперіна, А.А. Вербицького, Л.В. Занкова та ін. підкреслюється розвиваюча функція навчання як активного процесу засвоєння розумових дій [3; 9]. В.В. Беліч розглядає активність з двох

сторін: як усвідомлювану, коли людина в явному вигляді здатна усвідомлювати скоєні нею окремі акти і дії, а також неусвідомлювану [4].

Ряд важливих ідей для розуміння навчально-виховної роботи як творчої форми діяльності, спрямованої на пізнання, а не просто на отримання знань, знаходимо в дослідженнях Б.Г. Ананьєва, Л.С. Виготського, В.Я. Ляудис, С.П. Рубінштейна. Так, у дослідженнях В.Я. Ляудис спільна дія (учитель-учень) зв'язується з активністю і розглядається як головна умова поступового перетворення навчально-виховної діяльності в саморегульовану і самоорганізовану особистістю творчу систему розумових дій [39].

Відштовхуючись від ідей і методів психології розвивального навчання, створеної роботами О.М. Леонтьєва, П.Я. Гальперіна, Д.Б. Ельконіна, В.В. Давидова, В.Я. Ляудис сконструювала одну з моделей, що допомагають дослідженню особливостей стратегії інноваційного навчання і його функції в розвитку особистості. Такою моделлю їй послужила ситуація спільної, продуктивної і творчої діяльності вчителя з учнями, яка дозволила виділити суттєві риси інноваційної стратегії та розширити спектр їх дослідження, подолавши ті обмеження, які створювали методи психологічного вивчення, пов'язані з початковим етапом розробки концепції розвиваючого навчання .

Принципова відмінність інноваційного навчання полягає в капітальній переорієнтації сенсу і порядку організації всього навчального процесу, а саме: надання провідної ролі на всіх етапах навчання творчим і продуктивним завданням, випереджувальним рішенням репродуктивних завдань. Рішення творчих завдань у співпраці з викладачем змінює психологічну структуру навчально-виховної ситуації в цілому, бо створюється надійна система внутрішньої стимуляції самого широкого спектра взаємодій, відносин, спілкування як між викладачами та студентами, між самими студентами, так і в колективі викладачів [19]. Як ми бачимо, творчість розглядається в подібних підходах як вища форма пізнавальної діяльності та активності.

В.Н. Сагатовський виділяє три основні елементи творчої пізнавальної діяльності: «суб'єкт, наділений активністю і спрямовуючий її на об'єкти або

інших суб'єктів; об'єкт, на який спрямована активність суб'єкта (суб'єктів); сама ця активність, що виражається в тому чи іншому способі оволодіння суб'єктом або встановлення суб'єктом комунікативного впливу з іншими» [64, с 54].

Отже, пізнавальна діяльність об'єктивно передбачає пізнавальну активність студента.

Пізнавальна діяльність насамперед розглядається як активна навчальна діяльність, в якій відбувається оволодіння узагальненими знаннями людей. Разом з тим, це і пізнавальний процес, спрямований не на складання в скарбничку пам'яті відомих знань, а процес присвоєння знань, які, поступово ускладнюючись, дозволяють у своєму русі розвивати духовні сили, підніматися в пізнанні на вищий рівень, наближатися до оволодіння істиною все більш повно і глибоко.

Пізнавальна діяльність не може протікати поза активністю і самостійністю самих студентів. Активність можна розглянути як мету, результат і критерій ставлення студентів до навчальної праці. Пізнавальна діяльність визначається не тільки умовами, що створюються у ЗВО для її реалізації, а й розумним і ефективним використанням цих умов самими студентами, їх ставлення до обраної спеціальності, розуміння практичної значущості отриманих знань.

Традиційне навчання справедливо критикується за неясність цільової установки для студентів, мозаїчність знань, придбаних студентами в навчальній діяльності, за формалізацію знань, неможливість застосування їх на практиці. Навчання часто будувалося на формальних показниках, обходила стороною проблема особистих домагань майбутнього фахівця, студента не вчили вмінню приймати професійні рішення. Всі ці умови формували у студентів інертне педагогічне мислення і пізнавальну поведінку, що, в свою чергу, не забезпечувало можливостей для розвитку прагнення студентів застосовувати нові способи професійних дій, моделювати нові методичні процедури. Мотиваційна сфера студентів, їх орієнтація на інноватику не отримували в традиційному навчанні достатнього розвитку.

Предметом багатьох досліджень стали пошуки нововведень, нетрадиційних систем навчання, нових тенденцій у побудові та організації, навчального процесу таких, наприклад, як спільна діяльність, система повного засвоєння, оснащення викладача гнучким репертуаром «моделей» навчання та ін. В останні десятиліття у вищому навчанні було запропоновано ряд методик, що стимулюють розвиток активності і творчості студентів. Серед них – контекстне навчання.

У контекстному типі університетського навчання розвиток пізнавальних і професійних мотивів «виступає центральною ланкою всього процесу розвитку майбутнього фахівця». Контекстне навчання долає протиріччя між осмисленням знань та їх застосуванням. Інформація з самого початку в цьому типі навчання як би «приміряється» до дії, засвоюється в його контексті. Кожне положення або поняття, що вводиться викладачем не тільки перебудовує структуру минулого досвіду студента, але і пов'язує його з ситуаціями майбутнього професійного використання. Тільки в цьому випадку і можна говорити про розвиток фахівця в навчанні. Фактично йдеться про відкритість навчання майбутньому студентів, їх професійної діяльності. А це - одна з пріоритетних рис сучасного навчання. У контексті минулого і майбутнього з'являється для студента сенс і сьогодення, який зумовлює його активну життєву позицію, особистісне включення в процеси пізнання [69].

Однією з рис сучасного навчання є здатність до сучасних дій в нових ситуаціях. Співпраця передбачає відмову від менторського диктату і затвердження спільності, тобто не відмови від самостійності, а відмови від позиції, ніби твоя думка є єдино правильною.

В умовах, наприклад, контекстного та розвиваючого навчання студент формується як фахівець, а з іншого боку, як соціум, як учасник товариства регіонального або етнокультурного простору. Контекстне навчання передбачає використання такої навчальної діяльності, яка відображає майбутню професійну педагогічну діяльність, її модель, не тільки знаннєвий компонент, а й аксіологічну духовну спрямованість, що сприяє розвитку майбутньої

професійної життя вчителя. Ослаблення, дефіцит подібної інформації негативно позначається на функціонуванні всіх компонентів навчання. Сучасна вимога до навчання як організації комунікативно-діалогової діяльності, активного обміну думками полегшує це завдання.

Принципове значення мають технологічні питання активізації пізнавальної діяльності студентів.

У дослідженні В.Н. Тарасюк процес стимуляції тісно пов'язується з процесом активізації пізнавальної діяльності. Активізація виступає в різних варіаціях. Вона може бути і результатом стимулювання навчального процесу, і його засобом, і його результатом, і умовою ефективності [71].

Логіка активізації пізнавальної діяльності певною мірою збігається з логікою її управління. На підготовчому етапі здійснюється установка, визначення програм діяльності, її планування. При цьому провідну роль відіграють об'єкти, що визначають програму активізації діяльності.

На другому етапі відбувається активізація дій, мобілізація особистістю (групою, колективом) засобів своєї діяльності для досягнення цілей. Переважну роль відіграє індивідуалізація і диференціація стимулів-об'єктів, які виконують роль засобів, які активізують пізнавальну діяльність студентів. Результатом стає подальший розвиток активності.

Як вказує В.Г. Прянікова, на цьому етапі необхідно оптимізувати діяльність вихованців за допомогою тих привабливих засобів, які відповідають особистісно-психологічним властивостям вчачихся [60].

На третьому етапі підводяться підсумки дії засобів навчання, що активізуються, визначається рівень творчості та активності, для чого використовуються різноманітні стимулюючі оціночні засоби. Отже, стимуляція навчання студентів складається на основі використання певної системи активних методів у різних їх комбінаціях. Ці комбінації повинні відповідати тій чи іншій пізнавальній меті або завданню, складатися з різних способів і прийомів діяльності. Крім того, активізація передбачає визначення

прогнозованих заздалегідь результатів, встановлення критеріїв і показників, які дозволяють об'єктивно оцінити досягнення поставлених цілей і завдань.

У педагогічній енциклопедії також звертається увага на різні рівні активності. Активність відтворення характеризується прагненням зрозуміти, запам'ятати, відтворити знання, опанувати способами їх застосування за зразком, овоїти всю необхідну інформацію [54].

Активність інтерпретації пов'язана з бажанням збагнути сенс досліджуваного, опанувати способами застосування знань в змінених умовах, тобто тут з'являються елементи творчості.

Творча активність передбачає прагнення до теоретичного осмислення знань, самостійного пошуку вирішення проблеми, прояву пізнавальних інтересів, самостійності, оригінальності, перебору рішень.

Важливим технологічним питанням активізації навчання є питання вибору методів, завдань і прийомів навчання. Багато дослідників не вважають можливим виділення спеціальної групи методів активного навчання. Інші, а особливо дослідники університетського навчання, обґрунтовують необхідність виділення подібної групи методів і, більше того, навіть розробляють принципи активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів. Так, А.М. Смолкін вважає, що в якості основоположного є принцип проблемності [67]. Шляхом задач або питань, що послідовно ускладнюються, потрібно створити в мисленні якого навчають таку проблемну ситуацію, для виходу з якої йому не вистачає наявних знань, і він змушений сам активно формувати нові знання за допомогою викладача і за участю інших студентів, ґрунтуючись на відомому йому чужому і своєму професійному досвіді, логіці і здоровому глузді.

Другим принципом слід вважати забезпечення максимально можливої адекватності навчально-пізнавальної діяльності характеру практичних завдань і функцій вчащегося. Практичний курс завжди був складовою частиною професійної підготовки. Не менш важливим при організації навчально-пізнавальної діяльності студентів є принцип взаємонавчання і самонавчання.

Процес вивчення того чи іншого явища або проблеми повинен за всіма ознаками носити дослідницький характер. Це є ще одним важливим принципом активізації навчально-пізнавальної діяльності: принцип дослідження проблем і явищ.

Для будь-якого навчального процесу важливим є принцип індивідуалізації – організація навчально-пізнавальної діяльності з урахуванням індивідуальних здібностей і можливостей навчаємого.

У числі принципів активізації особливе значення набуває мотивація навчально-пізнавальної діяльності.

У деяких роботах по застосуванню методів активного навчання можна зустріти вказівку на те, що однією з їх особливостей є примусова активність. Суть цієї особливості в тому, що кожен студент безперервно збуджується до активної діяльності і тому не може не бути активним незалежно від того, бажає він цього чи ні. Але навряд чи можна погодитися з тим, що активна розумова діяльність повинна або хоча б може бути вимушеною всупереч бажанню студента. Якщо за всіма зовнішніми ознаками така діяльність студента і виглядає активною, швидше за все вона являє собою імітацію активності. Важко припустити, що вимушена, примусова навчальна діяльність являє собою дійсно активну розумову діяльність і може бути продуктивною.

Тут ми вважаємо за необхідне напряму вийти на стимули і зазначити, що дійсним спонукальним початком активної розумової діяльності повинна бути не вимушеність, а бажання навчаємого вирішити проблему, пізнати істину, довести, оспорити і т.п. Тільки в цьому випадку активність буде вмотивованою і продуктивною.

У контекстному навчанні отримують втілення такі принципи, як проблематизація навчання, розвиток кола пізнавальних інтересів, взаємонавчання спільної діяльності [9].

Контекстне навчання активізує рефлексивні позиції студента, орієнтує його на саморозвиток особистісних професійних якостей, допомагає створювати в навчально-пізнавальної діяльності ситуації, які актуалізують

рефлексивну потребу у розвитку особистості студента. Студент виявляється здатним подолати себе, скорегувати свою діяльність, свою активність, сформувати себе як «Я - концепція».

Для студентів характерно різноманіття пізнавальних стратегій, зумовлених як специфікою їх ціннісних орієнтацій, так і особистим досвідом вирішення навчальних проблем. Завдання ЗВО – створити умови для розвитку активної пізнавальної діяльності студента з урахуванням індивідуальних можливостей і особливостей як самого ЗВО, так і студентів. До перших відносяться умови діяльності (наукова організація праці, організаційні форми роботи), характер і особливості міжособистісних відносин. До других – індивідуально-психологічні особливості особистості, що забезпечують її перехід до розкриття творчого потенціалу: характер і тип мотивації, рівень знань і умінь, вікові та особистісні особливості.

При організації діяльності у викладанні фізичної культури слід враховувати певні особливості.

Перша особливість полягає в подоланні труднощів, пов'язаних з організацією навчального процесу, великим обсягом навчальної інформації, недоліками навичок самостійної роботи. Подолання цього «дидактичного бар'єру» пов'язане з процесом адаптації студентів до режиму і темпу роботи ЗВО, майбутньої професії, специфіці предмета; якісними показниками цього процесу є набуті знання, навички генерування засвоєної інформації.

Друга особливість пов'язана з тим, що необхідно подолати бар'єр психологічної невідповідності до обраної професії. Оволодіння професійною роллю є метою і умовою організації пізнавальної діяльності. Фізична культура впорядковує досвід студента, підпорядковує завданню оволодіння необхідним конкретним комплексом знань, умінь і навичок, методами пізнання, досвідом творчої діяльності в межах даної спеціалізації.

Підходячи до характеристики цих особливостей з позиції протиріч, що містяться в них, можна виділити наступні чинники розвитку пізнавальної діяльності.

По-перше, це протиріччя між сформованим стилем діяльності студента і новими, зміненими обставинами, будь то педагогічне середовище вузу, що постійно змінюється або мінливе ставлення студента до його професії. Постійно повторювані зміни призводять до модифікації стилю діяльності. Коли зазначене протиріччя усвідомлюється індивідом, він змушений шукати засоби усунення неузгодженості випробуваних зразків діяльності і отриманого результату.

По-друге, нерівномірності у становленні окремих компонентів структури особистості (пізнавальної, мотиваційної та інших підструктур) або їх неузгодженість. У разі їх усвідомлення «включають» механізм самоуправляємої зміни особистості, ефективність якої істотно вище.

Емоційна реакція особистості студента, викликана його прагненням задовольнити виниклу під впливом конкретної ситуації потребу, призводить до утворення у неї соціальної установки – активної готовності до задоволення виниклої в даних умовах потреби. Установка на реалізацію існуючої потреби пов'язана із загостреним очікуванням особистості в задоволенні актуалізованої потреби. Чим активніше йде цей процес, тим цілеспрямованіше формується воля і мотиви пізнавальної діяльності особистості.

Під впливом внутрішньої логіки розвитку вищеназваних процесів формується усвідомлена мета діяльності. Сформована мета стає системоутворюючим фактором, сприяючим активному включенню в пізнавальний процес ціннісно-світоглядних рівнів буденної або теоретичної свідомості. Все це збагачує мотиви, що виникли і сприяє появі конкретних стимулів у студентів в їх конкретній професійній та суспільно-політичній, діяльності. На цьому етапі у викладача є можливість виховного стимулюючого впливу через систему зацікавленого вивчення дисципліни, нових форм проведення занять, розвитку принципів педагогіки співробітництва.

Виховний вплив викладача, в свою чергу, стимулює ідейно-моральну усвідомленість виниклого мотиву, духовні та фізичні можливості студента для досягнення мети і певних результатів діяльності.

У силу цього навчально-виховний процес у ЗВО з метою підвищення його ефективності повинен базуватися на стимулюванні певних установок, ціннісно-світоглядних орієнтацій в галузі фізичної культури.

Узагальнюючи вищесказане можна укласти наступне.

1. Під активним (інтенсивним) навчанням слід розуміти цілеспрямовану взаємодію студентів і викладачів, в процесі якої відбувається усвідомлене засвоєння знань, умінь і навичок, стимулювання мотивів продуктивної діяльності, особистісного розвитку власної індивідуальної самостійної фізкультурно-спортивної діяльності студентів.

2. Найважливішими факторами формування активності можна назвати наступні: професійний інтерес і цілеспрямованість; проблемно-творчий характер навчально-пізнавальної діяльності студентів; ігрову спрямованість у проведенні занять; взаємозв'язок навчальної та виховної роботи; пробудження позитивних емоцій і почуття задоволеності діяльністю та її результатами; навчання методам самовиховання, самовизначення, самоосвіти, самооцінки, самоконтролю.

Професійний інтерес є головним мотивом активізації студентів. Його необхідно враховувати вже при формуванні фізкультурного змісту навчання і насамперед навчального матеріалу.

Творчий пошук захоплює і втягує в процес пізнання, вимагає проникнення в глиб досліджуваних проблем і призводить до самостійності студентів.

Ігровий характер навчально-пізнавальної діяльності включає в себе фактор професійного інтересу, однак поряд з цим і сам по собі представляє ефективний мотиваційний механізм розумової активності навчаємого. Добре організоване ігрове заняття повинне містити в собі пружину для саморозвитку.

Емоційний вплив на студентів надає гра, часом доводять до азарту, і творчий характер діяльності, і професійний інтерес. Проте існує безліч дидактичних засобів, що використовують емоційний вплив на вчащегося як самостійний фактор активізації його розумової діяльності. Тут необхідні

методи, що будять бажання активно включитися в колективний процес учення, заангажованість, зацікавленість, що приводять у рух іноді природні пориви пристрасті. Проте слід мати на увазі, що надмірна емоційність може перекрити пристрасті до пізнання і вилитися в негативні, небажані форми. Тому необхідно завжди відчувати міру емоційного впливу.

Що стосується чинника взаємодії, то слід зазначити, що моделі сучасного навчального процесу розробляються таким чином, щоб перенести акценти на спілкування, щоб підвищувати ймовірність переживання особистого успіху вчашегося [20, с. 97].

Не випадково більшість новітніх досліджень в галузі педагогіки і методик вищої школи: А.А. Вербицький, В.А. Гервер, М.В. Кларін, Н.Ю. Посталюк та інші, обґрунтовуючи нові моделі навчання, як правило, говорять про необхідність перебудови взаємин з суб'єкт-об'єктних на суб'єкт-суб'єктні відносини, що забезпечують співробітництво, партнерство викладача і студентів у спільній пошуковій діяльності, спрямованій на вирішення методичних проблем. Основним принципом навчання в даний час стає інноваційний принцип розуміння студента як центрального суб'єкта, що ініціює і організує свій власний процес освіти.

Таким чином, аналіз літературних джерел приводить до висновку про те, що до сьогоденного дня в педагогічній науці не склалося єдиного уявлення про сутність активності. Вона характеризується як головна умова творчого та повноцінного навчання; діяльнісне ставлення до світу; результат навчання і виховання; критерій успішності навчання; процес самостійного добування знання і як особливий стан вчашегося і його ставлення до пізнавальної діяльності.

Необхідно визнати, що кожне з усіх визначень поняття «активність» несе в собі смислову цінність. Узагальнюючи і виділяючи головне, вважаємо, що активність в педагогічному контексті – це насамперед мотиваційно-потрібнісний стан особистісного утворення інтересу до навчально-пізнавальної

діяльності, орієнтованої на досягнення поставленої мети або передбачуваного результату.

У даному контексті педагогічне стимулювання ми розглядаємо як цілеспрямовану і системну діяльність, спрямовану на підвищення навчальної активності як головної умови екстраполяції навчально-пізнавального процесу в рефлексивно-особистісну творчу потребнісно-пізнавальну діяльність, що самоорганізується.

Навчально-пізнавальна активність повинна виступати в якості визначених критеріїв її рівнів і екстраполюватися у зміст педагогічних технологій формування даного феномена, значимого в усіх відношеннях як в особистісному, так і в соціальному плані.

1.2. Психолого-педагогічні умови організації навчально-пізнавальної діяльності студентів

При побудові навчально-пізнавальної діяльності важливим є створення сприятливих психолого-педагогічних умов, що відповідає одному з основних дидактичних принципів навчання. Умова визначається як «філософська категорія, котра виражає відношення предмета до навколишніх явищ, без яких він існувати не може. Сам предмет виступає як щось обумовлене, а умова – як відносно зовнішнє щодо предмету розмаїття об'єктивного світу. На відміну від причини, котра безпосередньо породжує те чи інше явище або процес, умова становить те середовище, обстановку, в якій останні виникають, існують і розвиваються» [75, с. 587]. С.І. Ожегов трактує умову як «обставину, від якої щось залежить» [48, с. 839].

В.Є. Сафонова розглядає умову як стійкі чинники, що впливають на цей предмет, без яких він (предмет) існувати не може й від якого залежить реалізація задуманої програми. Зовнішні умови впливають на процес засвоєння знань і формування набору певних умінь, відбиваючись через внутрішню

свідомість. Кінцевий результат визначається не окремо взятими причинами, а їх сукупністю в тісному зв'язку з усіма зовнішніми та внутрішніми умовами, які, в свою чергу, є підсумком попередніх взаємодій [65, с. 40].

Сучасний процес навчання дуже складний і за своїм цільовим призначенням, і за змістом, і за структурою, і по використовуваним методам, прийомам, формам навчання. Його можна розглядати як систему взаємодії вчителя і учня. Ефективність такої взаємодії залежить від того, наскільки привабливими для учнів стають знання або процедура їх придбання. При реалізації цієї взаємодії здійснюється набуття учнями знань, умінь і навичок, відбувається формування їхнього світогляду, виховання морально-вольової сфери особистості, розвиток пізнавальних сил і здібностей.

Загальновідомо, що однією з особливостей традиційної системи навчання у ЗВО є зосередження уваги викладача на змісті навчального матеріалу, а не на діяльності студента. Змістовна сторона переважає над процесуальною. Викладач намагається передусім вичерпати програмний матеріал і часто не замислюється про те, як правильно сформулювати тему і мету заняття, розкрити пізнавальні завдання, викликати інтерес до досліджуваних питань, активізувати розумову діяльність студентів, управляти процесом засвоєння знань. Відповідно діяльність студента часто спрямована не на творче оволодіння знаннями, а на конспектування матеріалу лекції, його запам'ятовування і відтворення. Дуже часто ще вчитель викладає знання, учні їх сприймають, запам'ятовують, а потім відтворюють. В основі такої побудови навчального процесу лежить репродуктивна навчально-пізнавальна діяльність. Але ж давно відомо, що від того, який тип навчально-пізнавальної діяльності переважає, залежить не тільки якість засвоєння знань, а й розвиток вчашчого, виховання певних якостей особистості [53, с. 197]. Розвивати ініціативу, активність і самостійність у тих, що вчаться, використовуючи можливості навчального процесу, можна тільки організовуючи їх різноманітну активну творчу навчально-пізнавальну діяльність [10, с. 54]. Під активністю розуміють вольову дію, діяльний стан, що характеризує посилену пізнавальну діяльність особистості.

Процес активізації навчально-пізнавальної діяльності студента може успішно відбуватися лише за певних педагогічних умов. Під останніми В.А. Корпюк розуміє таку обстановку, в якій представлена сукупність психологічних і педагогічних факторів, що забезпечують викладачу можливість організувати активну навчально-пізнавальну діяльність студента. В якості таких вимог В.А. Корпюк називає наступні:

- уміння викладача ЗВО керувати активною навчально-пізнавальною діяльністю студентів;
- побудова процесу навчання з урахуванням індивідуальних особливостей особливості студента;
- включення студентів в різні види активної самостійної пізнавальної діяльності;
- використання в навчанні творчих завдань і задач [20, с. 98].

На відміну від шкільного навчання університетське навчання має свою специфіку, і оволодіти нею студент може, тільки навчаючись у вищій школі. Тому активізація навчально-пізнавальної діяльності студентів вимагає систематичної роботи з ними з оволодіння і вдосконалення технології навчання. Активний студент проявляє глибокий інтерес до знань, вирішення навчальних завдань, зосереджує зусилля, увагу, розумові та фізичні сили для досягнення мети [80].

У радянській педагогіці поширення набули два види навчання: інформаційне та розвиваюче. Зараз акцент ставиться на розвиваючу сторону навчання. Навчити мислити перспективно, ефективно, логічно, активізувати пізнавальну діяльність учнів - ось девіз всіх без винятку дослідників-дидактів

Багато дидактів виділяють принципи активного навчання.

1) Принцип рівноваги між змістом і методами навчання з урахуванням підготовленості слухачів і темою заняття [9].

2) Принцип моделювання (моделлю навчального процесу є навчальний план, у ньому відображаються цілі та завдання, засоби і методи навчання, процедура і режим занять, формуються завдання і питання, які вирішують

студенти в ході навчання). Викладач повинен змодельовати кінцевий результат, тобто описати «модель слухача», який завершив навчання, корисна також і «модель середовища», в якій навчається і живе студент, вона допоможе уникнути відриву від реальної дійсності [30].

3) Принцип вхідного контролю (виявити діапазон знань та інтересів студентів). Саме вхідний контроль дає можливість з максимальною ефективністю уточнити зміст навчального курсу, переглянути відібрані методи навчання, прийняти рішення про характер і обсяг індивідуальної роботи зі студентами, аргументовано обґрунтувати актуальність навчання і тим самим викликати бажання вчитися [74].

4) Принцип відповідності змісту і методів цілям навчання (для ефективного досягнення навчальної мети в одному випадку достатньо діалогу, обговорення проблеми, в іншому не обійтися без звернення до книг, журналів, газет, у третьому - доводиться вдаватися до суміжних галузей знань, до консультацій фахівців) [9].

5) Принцип проблемності. Стародавній педагогічний постулат говорить, що знання, набуте без праці, безпорадно. Один із засновників теорії проблемного навчання професор А.М. Матюшкін дотримується точки зору, згідно якої саме проблемна побудова заняття гарантує досягнення навчальної мети [41].

6) Принцип «негативного досвіду». Доцільно вчити людину уникати помилок: вивчення, аналіз і оцінка помилок, допущених реальними людьми в конкретних обставинах; забезпечення помилки з боку вчачихся в процесі освоєння знань, умінь і навичок (студенту пропонується для аналізу ситуація сформульована таким чином, що при її вирішенні студент неминуче припускається помилки). Подальший аналіз послідовності дій слухачів допомагає виявити закономірність помилки і розробити оптимальну тактику вирішення завдання, одночасно слухач отримує повчальний урок: він переконується, до чого призводить брак знань з даної проблеми, а це, в свою чергу, спонукає його до більш глибокого вивчення навчального курсу.

7) Принцип «від часткового до загального», «від простого до складного» (процедуру заняття необхідно планувати і організовувати з урахуванням наростаючої складності як навчального матеріалу, так і застосовуваних методів його вивчення) [69].

8) Принцип безперервного оновлення (необхідно постійно оновлювати новими елементами побудову занять, методику навчання) [9].

9) Принцип випереджаючого навчання (оволодіння практичними знаннями та вміннями, втілення їх у практику допоможе студенту випередити сьогоднішній день, сформує у нього впевненість у своїх силах) [7].

10) Принцип діагностування (аналіз самостійної роботи студентів над навчальною ситуацією покаже, чи вдало тема вписується в контекст курсу, чи правильно обраний метод проведення заняття, чи добре студенти орієнтуються в досліджуваному матеріалі) [42].

11) Принцип економії навчального часу (при звичайних методах навчання спочатку студенти засвоюють знання, а потім виробляють вміння і навички; при активному навчанні засвоєння знань, оволодіння прийомами практичної роботи і вироблення навичок здійснюється одночасно, в одному процесі аналізу ситуацій або ділової гри) [83].

12) Принцип безпосередньої участі (кожен студент повинен бути активним, безпосереднім учасником навчального процесу) [25].

Підвищення пізнавальної активності студентів, формування у них інтелектуальних устремлінь залежить від уміння викладача:

1) будувати свої заняття як спільне інтелектуальна взаємодія за рішенням або обговоренню наукової проблеми;

2) вчасно і по самій суті розглянутої проблеми задавати питання, які відіграють роль стимулятора розуму студентів;

3) викликати у студентів радість відкриттів в розумовій діяльності;

4) чуйно й оперативно реагувати на питання і дії студентів;

5) вести заняття в оптимальному темпі і ритмі [79].

Підвищення активності студентів досягається сукупністю методів організації та управління навчально-пізнавальною діяльністю, які прийнято називати активними. Активні методи в порівнянні з традиційними характеризуються наступними ознаками:

- примусова активізація мислення: студенти змушені бути активними незалежно від їх бажання;

- досить тривалий час залучення студентів у навчальний процес: активність носить не короткочасний, не епізодичний характер, період активної роботи вчащегося зіставимо з періодом активної діяльності викладача і навчальної машини;

- самостійне творче вироблення рішень, підвищена ступінь мотивації та емоційності;

- постійна взаємодія студентів і викладача за допомогою прямих і зворотних зв'язків;

- спрямованість на переважний розвиток або придбання професійних, поведінкових навичок і вмінь [37, с. 18].

У процесі організації дій студентів з навчальною інформацією безперервний емоційний вплив абсолютно необхідний, тому саме він створює умови для інтенсивної пізнавальної діяльності. Дослідження І.М. Трахтенберга показують, що позитивні емоції суттєво впливають на стан як розумової, так і м'язової працездатності. В експериментах навіювалися такі позитивні емоції, як «бадьорий настрій», «радість» і «задоволення від виконуваної роботи». Результати показали, що працездатність у студентів в цьому випадку зростає на 30-40% [72]. На жаль, доводиться визнати наявність серед викладачів думки, що головне в педагогіці вищої освіти – це добре знати свою науку і вміти послідовно і логічно її викласти, а решта справа студента.

Практика показує, що найбільш реальний шлях оптимізації системи вищої освіти – застосування всього комплексу методів і організаційних форм навчальної роботи, розумне поєднання традиційного і нового.

Головне завдання методики викладання у вищій школі – навчити студентів прийомам, способам і правилам самостійного досягнення певних результатів у своїй діяльності, прищепити їм вміння самим знаходити необхідну для цього інформацію.

Розглянемо методи, прийоми, засоби та форми організації навчального процесу. Аналіз передового педагогічного досвіду показує, що в практиці нерідко відбувається змішання понять: метод, прийом, форма організації навчально-пізнавальної діяльності. Питання про чітке розмежування між методами та організаційними формами навчання досі не вирішене однозначно в дидактиці.

Помічено, що методи мають більшу стабільність, в якійсь мірі консерватизм, порівняно з організаційними формами навчання, формами організації навчально-пізнавальної діяльності та формами реалізації того чи іншого методу (наприклад, проблемного методу – через бесіду, демонстрацію і т.д.). Останні більш мобільні, різноманітні, і чим динамічніше вони, чим багатша їх палітра, тим результативніше стає процес навчання. Досвід відомих педагогів-новаторів переконує, що їх сила не в «винаході» якогось нового методу, а в широкому використанні різних методичних прийомів, засобів і форм організації навчально-пізнавальної діяльності вчущихся, які в сукупності визначають не метод, а методичну систему новатора. Зупинимося на деяких видах активізації навчання. Уже в 1910-1920 роках деякі педагоги США підійшли до ідей того, що багато пізніше було названо програмованим навчанням. Найбільш інтенсивне формування кібернетичних концепцій відноситься до 50-60 рр., тобто до часу «буму» програмованого навчання. У найбільш розвинутій формі ідеї програмованого навчання знаходять своє відображення в роботах Б. Скіннера, який в 1954 році пропонував активізувати навчальний процес за рахунок дроблення навчального матеріалу на дрібні дози, за кожною з яких слідувало контрольне питання. Інший підхід був розвинений К. Краудером: той, що вчиться в процесі роботи з програмованими посібниками відправляється по різним «гілкам» навчання залежно від його відповідей на

конкретні запитання. Вже під час найбільшого інтересу до програмованого навчання (середина 60-х р.) стало ясно, що в тих конкретних варіантах, які були запропоновані в США та інших країнах, забезпечується лише відтворююча активність, пов'язана в набагато більшій мірі з роботою пам'яті, а не мислення. Тобто, реалізуючи ідеал активізації, програмісти втратили багато іншого, зокрема, навчання у них набувало значною мірою характер механічного заучування. Однак програмоване навчання, безсумнівно, зіграло свою позитивну роль в цілому ряді відносин, допомогло знайти прийоми індивідуалізації, дало потужний імпульс впровадженню технічних засобів в навчальний процес. Останнім часом викладачі фізкультурних вузів приділяють велику увагу розробці програмованих матеріалів різного призначення як з теоретичних, так і зі спортивно-педагогічних дисциплін [74, с. 82].

У дидактиці широко відомі роботи, в яких переконливо показано, що форми навчання необхідно переорієнтувати з пам'яті на мислення. Головне в навчанні студентів – формувати внутрішню мотивацію в сприйнятті навчального матеріалу, створюючи певну установку на вивчення змісту теми [53, с. 197]. У зв'язку з цим стали розробляти систему оптимального управління пізнавальною, творчою, теоретичною та практичною діяльністю вчачихся, засновану на певному розумінні закономірностей процесу мислення і умов засвоєння знань, розвитку творчих здібностей – проблемне навчання. Психолого-педагогічні основи проблемного навчання розкриті в працях Т.В. Кудрявцева, А.М. Матюшкіна, М.І. Махмутова та інших вчених.

У цих роботах зроблені спроби визначити поняття проблемної ситуації, намітити способи створення таких ситуацій, розробити їх типологію і т.п. Проблемна ситуація – це психічний стан інтелектуального утруднення, яке виникає у людини тоді, коли він в ситуації розв'язуваної їм проблеми не може пояснити новий факт за допомогою наявних знань або виконати відоме дію колишніми знайомими способами і повинен знайти новий спосіб дії [76]. Дослідження, наведені В.Н. Максимової, показують, що проблемне навчання формує інтерес до предмета. Якщо на початку експерименту успішність

вирішення творчих завдань в експериментальних і контрольних групах була практично однаковою, то вже через півроку перевага експериментальних груп було майже в 2 рази. При використанні методу проблемних ситуацій в процесі навчання можна додати наступне: зрослий інтерес до занять; великий емоційний підйом; стомлюваність на активних заняттях менше; зростає відвідуваність занять; істотно підвищується допитливість студентів [76]. Сучасна педагогічна наука і практика методам навчання надає великого значення. Це пояснюється насамперед тим, що вони займають центральне місце в структурі процесу навчання. Більш того, методи навчання як способи керівництва навчально-пізнавальною діяльністю і розвитком студентів є компонентами ширшої виховної та освітньої системи, що охоплює загальні цілі та конкретні завдання освіти, теоретичні уявлення про сутність навчання, його структуру і рушійних силах, дидактичні принципи, методичні концепції та конкретні методики навчання. З словесних методів найбільш активним є евристична бесіда, при якій викладач ставить перед вчачимися пізнавальну задачу і шляхом вміло поставлених питань підводить їх до її вирішення. Треба також відзначити панівне серед викладачів монологічне навчання і протиставити йому діалогічне. Монологічний метод ніяк не можна віднести до активних методів навчання. Інша справа - діалог, коли викладач взаємодіє зі студентом, і ця взаємодія протікає в гуманній формі: педагог не «тисне» на співрозмовника, не нав'язує свою волю, думки, дає можливість студенту самому розібратися в предметі розмови. У такій обстановці не менше «активним» серед словесних методів є навчальне пояснення.

Наочні методи однозначно назвати активними теж не можна, хоча вони збуджують інтерес до навчання, підвищують працездатність студентів, розвивають пам'ять і емоції. Однак ці методи, по-перше, завжди розглядаються в сукупності з іншими методами навчання, по-друге, повинна бути міра у використанні наочності [36].

Практичні методи безпосередньо впливають на формування практичних умінь і навичок і в цьому сенсі повинні займати своє місце в системі активних

методів навчання. З їх допомогою розвиваються самостійність, емоційна сфера особистості, а також такі її якості, як пам'ять, воля, наочно-образне мислення. Зрозуміло, практичні методи будуть активними тоді, коли в ході їх застосування використовуються, частково або повністю, елементи пошукової, дослідницької діяльності студентів.

Від вирішення проблеми методів навчання залежить спрямованість процесу навчання, діяльність викладачів та студентів і в кінцевому рахунку досягнення цілей освіти. Однак проблема настільки складна і багатоаспектна, що однозначне її рішення поки не передбачається. Про те свідчить велика кількість різних, часто полярних точок зору на багато питань, пов'язаних з методами навчання.

Аналіз дидактичних праць показав, що дидактика звернулася до вивчення внутрішніх сторін методів навчання, що дозволило виявити їх роль в стимулюючій функції навчання, в причетності його методів до мотиваційної сфери навчальної діяльності. Зараз ні в кого не викликає сумніву, що навчання і його методи виконують важливу стимулюючу функцію в розвитку і формуванні особистості [3; 32; 76].

Порівнюючи визначення методу навчання у різних авторів, можна побачити, що в сучасній дидактиці метод навчання розглядається не тільки як спосіб керівництва вченням або діяльність педагога з передачі знань тим, що вчаться. Мова йде про способи взаємопов'язаної діяльності викладача і студентів, де центральною фігурою є педагог. На нашу думку, з позиції ж суб'єкт-суб'єктних відносин викладач є провідною фігурою в навчально-виховному процесі, а студент – центральною, в рамках партнерства творчої співпраці.

Досі не є повноти визначення методу навчання як феномена складного і багатовимірного. Відбувається це тому, що до оцінки методів навчання дослідники частіше підходять з позиції значущості тієї чи іншої ролі в навчальному процесі.

Проаналізуємо підходи до класифікації методів навчання.

Посилення уваги до проблеми методів навчання останнім часом видно також і з розробки нових класифікацій методів: вивчається вплив методів на знання, уміння і переконання вчачихся, досліджуються оптимальні поєднання методів навчання в різних навчальних ситуаціях, піднімається питання про співвідношення методів навчання предмету і методам відповідної науки.

Аналіз різних класифікацій показує, що існує велика різноманітність методів навчання, причому кожен дослідник виробляє свій відбір, називає методи по-своєму, класифікує їх за різними підставами. Очевидно, у зв'язку з розглядом методів в різних аспектах (гносеологічному, логічному, змістовному та ін.) такі підходи природні і правомірні. З усього різноманіття методів навчання можна фіксувати декілька найбільш поширених, широко використовуваних у науці і практиці класифікацій, в основу яких покладено конкретні дидактичні категорії.

До середини 50-х років можна віднести створення класифікації методів навчання за джерелами передачі інформації тим, що вчать. Ця класифікація не дає в руки викладачеві надійного керівництва до дії, тому що в її основі лежить одна з приватних ознак навчального процесу, що не співвіднесена ні з сутністю навчання, ні з його цілями [36]. Однак цілий ряд дослідників є авторами і прихильниками цієї класифікації.

Посилення уваги до проблеми активізації пізнавальної діяльності учнів стало основою нової оригінальної класифікаційної системи методів навчання, запропонованої І.Я. Лернером і М.І. Скаткіним. Акцент був зроблений на способах пізнавальної діяльності.

Цікаву спробу багатостороннього підходу до проблеми методів здійснив А.Н. Алексюк [1]. Підставами для своєї класифікації автор пропонує джерела знань вчачихся, однак, це не цілком вдала модернізація класифікації, запропонованої І.Я. Лернером і М.Н. Скаткіним. Замість 4-5 методів, що спираються на рівень пізнавальної самостійності, автор пропонує п'ятнадцять

Т. Ільїна та Б. Єсіпов обґрунтували свою класифікацію методів навчання, в основі якої лежать дидактичні завдання, реалізовані на відповідному етапі

навчання. Класифікація дуже зручна при використанні в практиці: викладачеві досить подивитися перелік методів, який рекомендується для вирішення конкретних дидактичних завдань, і зробити необхідний відбір [16].

Є й інші підходи до класифікації методів, наприклад, І.Я. Лернер приносить 10 можливих підстав для класифікації методів навчання [32].

У свій час вважалося, що наявність різних точок зору на проблему класифікації методів навчання означає своєрідна криза теорії методів. На наш погляд, таке розмаїття - наслідок багатоаспектності процесу навчання. Класифікацій, як і самих методів, може бути безліч, але жодна з них, взята ізольовано, не може дати вичерпної характеристики методів навчання як педагогічного цілого.

Представляє інтерес для науки і практики спроба створення єдиної, комплексної класифікації методів навчання.

В.Ф. Паламарчук і В.І. Паламарчук запропонували модель методів навчання, у якій у єдності сполучаються джерела знань, рівень пізнавальної активності і самостійності учнів, а також логічний шлях навчального пізнання [51; 52]. Запропонований підхід до створення ідеальної моделі методу цікавий, хоча і ця складна модель не відображає всіх істотних характеристик методів навчання. Автори самі визнають, що ідеальна модель методів і запропонована ними класифікація відносні, але сам напрямок пошуків сутності методів навчання і вирішення головних питань цієї проблеми на основі єдності усіх боків досить перспективні.

Особливий підхід до проблеми пропонує С.Г. Шаповаленко. В основі його класифікації лежать 4 сторони методів: логіко-змістовна, джерельна, процесуальна, організаційно-управлінська. Це також становить інтерес у комплексному вирішенні проблеми [81]. Ідея комплексного підходу до проблеми методів навчання розроблялася також Ю.К. Бабанським. Проблема методів навчання розглядається ним на основі сучасних уявлень про цілісну характеристику діяльності, всередині якої метод є способом діяльності по досягненню поставленої мети [3]. Зупинимося на даній класифікації.

Майже всі наявні в дидактичному арсеналі методи Ю.К. Бабанський розділив на три великі групи:

I. Методи організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності.

Перша підгрупа (за джерелом передачі і сприймання навчальної інформації): словесні (бесіда, лекція); наочні (демонстрація, ілюстрація); практичні (досліди, вправи, навчально-продуктивна праця).

Друга підгрупа (за логікою передачі і сприймання інформації): індуктивні; дедуктивні; аналітичні, синтетичні, аналітико-синтетичні.

Третя підгрупа (за ступенем самостійності мислення учнів у процесі оволодіння знаннями): репродуктивні; проблемно-пошукові.

Четверта підгрупа (за ступенем управління навчальною діяльністю. Навчальна робота під керівництвом. Самостійна робота): робота з книгою, письмова робота, лабораторна робота; самостійна робота тих, що навчаються (з книгою, письмова, лабораторна, виконання трудових завдань).

II. Методи стимулювання і мотивації навчання.

Перша підгрупа: методи стимулювання інтересу до навчання; пізнавальні ігри; навчальні дискусії. Створення ситуацій емоційно-моральних переживань; створення ситуацій зайнятості, апперцепції, пізнавальної новизни.

Друга підгрупа: методи стимулювання почуття відповідальності і обов'язку; переконання в значущості навчання; пред'явлення вимог, вправи, спрямовані на виконання вимог; заохочення в навчанні, засудження недоліків у навчанні.

III. Методи контролю і самоконтролю у навчанні.

Перша підгрупа: методи усного контролю і самоконтролю; індивідуальне опитування; фронтальне опитування; усні екзамени, програмоване опитування.

Друга підгрупа: методи письмового контролю і самоконтролю; контрольна письмова робота; письмові заліки, письмові екзамени; програмовані письмові роботи.

Третя підгрупа: методи лабораторно-практичного контролю і самоконтролю; контрольна лабораторна робота, машинний контроль [3].

На перший погляд, здається, що розглянута класифікація являє собою механічне об'єднання раніше відомих методів і підходів до їх систематизації. Це далеко не так. Ряд методів, – методи стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності – розроблена вперше. Крім того, знайомі по інших класифікаціях методи навчання розглядаються не ізольовано, а у взаємозв'язку і єдності. Основна ж перевага цієї класифікації в тому, що вона дозволяє давати різнобічну характеристику навчально-пізнавальної діяльності вчачихся, так як пропонує цілий комплекс методів, отже, розглядає поєднання методів.

Безперечне достоїнство даної класифікації – її методологічне обґрунтування та подання навчальної діяльності як цілісної структури. Недоліками її, на наш погляд, є неповний перелік методів у ряді підгруп і, зокрема, методів стимулювання, відсутність методів взаємоконтролю, навчальних досліджень випереджаючого навчання та інших.

В цілому, аналіз психолого-педагогічних умов організації навчально-пізнавальної діяльності та методів, що їх забезпечують приводить до висновку про те, що в науці та педагогічній практиці відбувається постійне доповнення, уточнення та розширення уявлень про їх склад і сутнісні характеристики. Однак процес їх розгляду та конструювання з позиції технологічного підходу йде, на наш погляд, в недостатньому темпі незважаючи на те, що сьогодні для цього є всі наукові передумови.

1.3. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до фізичної культури

В останнє десятиліття відзначено, що молодь прагне в першу чергу отримати вищу освіту, орієнтуючись після закінчення школи на вступ до закладу вищої освіти. У вік науково-технологічної революції це прагнення цілком закономірно. Воно відображає той факт, що, зосереджуючи увагу на новітніх галузях народного господарства і професіях, ми часто замовчуємо про ті зміни, які зазнають старі професії, і, найголовніше, говорячи про умови

всебічного розвитку особистості майбутнього фахівця, робимо акцент на знання, а не на практичний компонент професійної діяльності, в основі якого лежить психофізичне здоров'я людини.

На сьогоднішній день проблема рухової активності студентів дуже гостро стоїть перед фахівцями галузей України, пов'язаних із здоров'ям людини, бо кількість захворювання, які є наслідком гіпокінезії значно збільшилася.

Фізична культура, на думку багатьох фахівців у сфері вищої школи, є необхідним чинником успішного навчання студентів як педагогічних, так і університетів іншого профілю. Разом з тим, деякі вчені, які не є фахівцями в галузі фізичної культури або спорту, але займаються проблемами вищої школи, мають дещо відмінну думку. Так, наприклад, вважається, що майже половина студентів з середнім рівнем навчально-професійних інтересів, проявляє підвищену активність в діях типу спортивної, культурно-масової, за рахунок навчально-професійної діяльності. Цей феномен пояснюється як спосіб вирішення внутрішнього протиріччя між прагненням особистості до самоствердження і неможливості досягнення успіху в навчально-професійній діяльності [45, с. 137].

Одна з головних особливостей людини – активне ставлення до навколишнього світу, причому форми виявлення цієї активності дуже різноманітні. Це широкий спектр дій, учинків особистості. Це складний соціальний, психофізіологічний процес, який має конкретну основу. Формуючою та спрямовуючою основою будь-якої активності виступає мотив, що спонукає до дії, вчинку.

В основі виникнення мотиву лежить протиставлення і боротьба різних потреб. Мотив породжується тільки тією потребою або тими потребами, які в даній конкретній ситуації набувають найбільшу об'єктивну і суб'єктивну цінність. Всі потреби людини суспільно обумовлені, їх розвиток визначається характером суспільного виробництва і розподілу. Потреби знаходяться в певному зв'язку і взаємодії як між собою, так і з іншими спонуканнями в цілісній системі спрямованості особистості. Домінуюча в даній час потреба

може пригнічувати всі інші і визначати основний напрямок діяльності. Розуміння потреб як вихідних спонукань або суб'єктних стимулів до діяльності розкриває генетичний сенс аспекту мотивації [22, с. 29].

Формування мотивів йде разом з формуванням потреб. Діапазон мотивів досить різноманітний: від безпосереднього інтересу до процесуальної сторони навчальної праці до бажання оволодіти навчальними навичками, вміннями; від прагнення зберегти особистий престиж в очах однолітків і педагогів до свідомості громадського обов'язку і відповідальності; від потреби у спілкуванні до бажання виразити себе, керувати іншими, до небажання поступитися особистими інтересами заради справедливості, заради користі інших і т.д. Тому не можна байдуже ставитися до формування мотивів, бо від правильно сформованих мотивів вибору професії залежить і правильність подальшого формування світогляду особистості, її активності і життєвої позиції.

Емоційно-ціннісне ставлення людини до світу висловлюють значущі для неї цілі. Здібності ж людини не входять безпосередньо в мотиваційний механізм, але вони взаємопов'язані між собою, так як визначають мотиваційну сферу. Взаємовідношення мотивації і здібностей здійснюється через діяльність.

Студент як майбутній фахівець виховується в різних видах діяльності: навчальній, трудовій, громадській, культурно-масовій, спортивно-фізкультурній. Ухвалення діяльності на особистісному рівні породжує прагнення виконувати її певним чином, що проявляється в специфіці діяльності, її динаміці, самовіддачі в процесі діяльності, захопленості нею. Формування і розвиток стійкої професійної спрямованості особистості студента супроводжується внутрішньою перебудовою потреб, мотивів, потягів, норм поведінки, свідомим засвоєнням вимог, що пред'являються до сучасних фахівців. Тому вивчення будь-якої діяльності (навчальної, професійної або спортивної) пов'язано насамперед з вивченням питань про цілі і мотиви й значимості даної діяльності для особистості. Мотивація займає провідне місце в структурі особистості і є одним з основних понять, яке використовується для пояснення рушійних сил поведінки, діяльності.

Багато авторів, займаючись проблемою мотивів занять фізичної культури у навчальній та професійній діяльності студентів, відзначають необхідність уваги до цієї проблеми. Деякі автори пропонують свій варіант класифікації мотивів заняття фізичною культурою у ЗВО або визначають найбільш значущі, на їх погляд, мотиви (М.Я. Віленський, Ю.П. Галкін, І.М. Янкаускас та ін.). Факторний аналіз мотивів занять фізичною культурою у вищій школі є одним з напрямків дослідження мотиваційної сфери студентів.

Динаміка стану здоров'я студентів та їх рухова активність не вселяють оптимізму. Пасивне ставлення студентів до фізичної культури, низький рівень сформованого здорового способу життя відзначаються багатьма авторами. Студенти також особливо не переймаються і станом свого здоров'я [12; 15].

О.П. Півень стверджує, що рівень інтересу до фізичної культури в студентів університетів невисокий. 50–60% молоді має середній або вищий від середнього інтерес до фізичного виховання та спорту. Причому в жінок рівень інтересу загалом нижчий, ніж у чоловіків. Варто зазначити, що в значної частини молоді інтерес до фізичної культури відсутній або навіть сформувалося негативне ставлення до неї. Аналіз спостережень свідчить, що з віком рівень інтересу студентів до фізичної культури знижується. Це обумовлюється станом фізичного виховання в школах, де вони навчалися. Лише незначна кількість студентів раніше займалась у спортивних секціях. Найчастіше це спортивні ігри, легка атлетика, боротьба. Вибір видів рухової активності обмежувався умовами й можливостями шкіл, розвитком спортивної бази. Значна кількість студентів під час навчання в університеті хотіла би займатись у спортивних секціях. Це створює умови для ефективної навчально-виховної діяльності [57, с. 30-31].

Фізична культура є одним з повноправних навчальних предметів закладах вищої освіти. І в сучасних умовах недостатньо того, щоб у схемі, яка визначає умови успішності студентів, фізичної культури відводилася тільки роль предмета, що забезпечує високу працездатність при вивченні інших дисциплін.

Л.В. Лихачов підкреслює, що вища школа покликана формувати і коригувати фізичну культуру особистості студента, забезпечувати доцільність процесом фізичного розвитку студентської молоді на основі вивчення професійних і особистісних аспектів сформованої системи цінностей [34]. Все це можливо за допомогою коректування мотивів, використовуючи діяльнісно-культурологічний підхід. Тільки шлях формування мотиваційної сфери може змінити стан речей. Необхідна перебудова предмета «фізична культура» на потребностно-мотиваційної основі.

О.М. Борецький, А.А. Вербицький, О.В. Дашкевич, Г.Д. Іванов, В.А. Толочек відзначають необхідність нового змісту фізичної культури або нового підходу до предмету фізична культура у вищій школі, як це відбувається з багатьма іншими предметами. Тільки особистісно-орієнтована освіта в галузі фізичної культури може створити стійку мотивацію до самовизначення особистості у здоровому, продуктивному стилі життя. Система педагогічного впливу повинна бути звернена до механізму внутрішнього світу особистості, насамперед до комплексу мотиваційних підструктур, пов'язаних з пробудженням потреб самоосвіти та самовдосконалення [13].

Відомо, що потреба в заняттях спортом соціальна. Біогенні потреби в самостійних заняттях фізичною культурою, що характерні для раннього віку, в студентстві відсутні. На жаль, і потреба в гуманітарному знанні та гуманітарної культурі (до якої відноситься і фізична культура) у більшості студентів відсутня [15, с. 84]. В якості одного з основних мотивів занять фізичною культурою виступає провідний мотив навчання – боязнь адміністративного покарання, отримання заліку з фізкультури. Дослідження різних авторів, присвячені відношенню студентів до фізичного виховання, дозволяють привести ряд фактів. Як було встановлено, задоволеність фізичною культурою впливає на ставлення до фізичної підготовки, тобто існує прямий зв'язок між мотивами і привабливістю занять [12]. У той же час наголошувалося, що заняття не сприяють розвитку потреби у фізичному самовдосконаленні. В якості причин відторгнення студентів від занять фізичною культурою

називаються наступні: не задовольняються повністю індивідуальні запити студентів, казармена сутність сучасного процесу фізичного виховання; не задовольняє якість проведення занять, зміст, відсутність мети; немає можливості вибору виду спорту, відсутність занять за інтересами; байдужість до всіх цінностей, пов'язаних із заняттями; погана матеріальна база; орієнтація на нормативні показники [12; 18; 58].

Гуманізація освіти вимагає повороту системи освіти на позицію студента, захист його прав і свобод у фізичному розвитку, у формуванні власного стилю здорового способу життя (М.Я. Віленський, Г.М. Соловйов, І.Р. Тарасенко та ін.). У цьому плані одним із пріоритетних завдань у галузі фізичної культури є включення студентів в освітній простір не тільки в якості користувача, але і як суб'єкта, здатного самостійно творити в цій сфері діяльності.

Таким чином, про якісну зміну особистості можна говорити лише у випадку, коли зовнішні впливи будуть сприйняті особистістю, засвоєні, перероблені, особистісно осмислені. В цьому і проявляється, на наш погляд, результат в соціокультурній, творчій діяльності. Усвідомлення особистістю справжніх мотивів, цілей цінностей та прийняття їх для себе, крім усього, тягне і певне емоційне забарвлення. Самовизначення в галузі фізичної культури можливе лише за наявності у студентів мотиваційної системи, здатної до перебудови її ієрархії.

Самовизначення себе як професіонала повинно включати і сферу фізичної культури. Ставлення ж до неї студентів часто носить поверхнево-формальний характер, обмежений виконанням мінімуму вимог, здачею заліку або іспиту. Цінність занять фізичною культурою не завжди приймається на особистісному рівні в процесі професійної підготовки у ЗВО. По закінченні його, як правило, цінності фізичної культури залишаються незатребуваними колишніми студентами і насамперед у силу того, що вони не стали внутрішньою, що спонукає до самостійної діяльності потребою.

У цьому відношенні мотиваційні лінії педагогічної технології представляються нам як відображення, закладка певної стратегії життя,

фізкультурних інтересів і потреб особистості. При цьому основним завданням буде створення такої технологічної стратегії, яка забезпечувала б ситуації виховання і прояви всіх видів мотивів і потреб в особистісному і соціальному сенсі. У цьому аспекті слід визнати: по-перше, що всі мотиви і потреби фізичної культури особистості значимі; по-друге, що особистісно значущі мотиви і потреби, якщо вони не мають антіморальної і антиетичної прояви, також є соціально значущими в плані наслідування і приклада, прилучення до фізичної культури; по-третє, всі види мотивів і потреб не мають чіткого розмежування, як, втім, і всі різновиди потреб (вони усвідомлюються як єдиний взаємозв'язок і взаємозумовленість).

Таким чином, глибинна мотиваційна сфера студентів вимагає коригуючого педагогічного впливу для того, щоб заняття фізичною культурою у закладі вищої освіти стали б повноцінним чинником становлення фахівця як особистості. Педагогічна проблема полягає в тому, щоб знайти шляхи від відторгнення мотиву занять фізичними вправами до прийняття цього мотиву, або від відсутності мотивів занять фізичними вправами до їхньої наявності в системі особистісних мотивів. Наявність позитивних мотивів до навчальних і самостійних занять фізичною культурою в системі мотивів майбутнього фахівця веде до збагачення професійної культури особистості, формування якої починається у вищій школі.

1.4. Особливості самостійної роботи студентів з фізичної культури у закладі вищої освіти

У науці і практиці існують самі різні уявлення на зміст самостійної роботи. Наприклад, Б.І. Єсіпов вважає, що самостійна робота неодмінно передбачає з'єднання самостійної думки тих, що навчаються із самостійним виконанням ними розумових або фізичних дій. Тому самостійна робота організовується як виконання певних завдань, над якими ти, що навчаються

працюють без безпосередньої участі викладача. Їм пропонується наступне визначення самостійної роботи: «самостійна робота – це така робота, яка виконується без безпосередньої участі викладача, але за його завданням у спеціально наданий для цього час; при цьому ти, що вчаться свідомо прагнуть досягти поставленої в завданні мети, проявляючи свої зусилля і виражаючи в тій чи іншій формі результати своїх розумових або фізичних дій» [16, с. 74].

Дидактичний сенс самостійної роботи полягає в тому, що студент, виконуючи її, сам думає, порівнює, аналізує, робить висновки, знаходить практичне застосування своїм знанням. Самостійна навчальна робота тих, що вчаться характеризується ступенем їх розумової напруги, якістю культури праці, необхідної для виконання завдання.

Г.М. Романова вважає, що самостійна навчальна робота – це такий вид діяльності, в процесі якого студенти повинні в спеціально відведений час, проявляючи власну ініціативу або творчу активність, вирішити поставлене перед ними завдання. Результати самостійної роботи виражаються в усній або письмовій мові, в графічних зображеннях або в інших продуктах праці. У цьому випадку акценти розставлені на керівництві самостійної роботи: виконується вона за участю викладача або без нього [63, с. 12].

Самостійна робота розглядається і як засіб формування активності тих, що навчаються. З цих позицій В.О. Козаков під самостійною роботою розуміє таку діяльність, яку студенти виконують, проявляючи максимум активності, творчості, самостійного судження, ініціативи [24, с. 37]. Це визначення може бути віднесено лише до робіт, в яких студенти проявляють вищий ступінь самостійності (максимум активності). Воно звужує коло різноманітних видів самостійної роботи.

А.С. Линда, О.В. Малихін та інші науковці також пов'язують самостійну роботу з творчістю, з активністю і вважають, що це така робота, яка вимагає від тих, що навчаються активної розумової діяльності, ініціативи, застосування раніше отриманих знань на практиці [38; 40]. Це визначення, з одного боку, широко, так як його можна віднести і до роботи, виконуваної

студентами разом з викладачем, за його безпосередньої участі. А з іншого боку, воно вузько, так як вказує лише на одну з ланок процесу навчання.

Насправді ж, самостійні роботи мають місце у всіх ланках процесу навчання. При цьому, один і той же вид роботи може вимагати від студентів меншою чи більшою мірою самостійності при різному характері завдань. В даний час самостійна робота студентів розглядається як рівноправна форма навчальних занять, що забезпечує якісну підготовку фахівців.

У педагогіці вищої школи самостійна робота пов'язується з дослідницькою і визначається як спрямована навчальна і науково-дослідна діяльність студентів, яка здійснюється під впливом як планування та управління з боку адміністрації ЗВО та викладачів, так і внутрішніх спонукань особистості, її ціннісних установок і орієнтирів.

Поняття «самостійна робота» вживається в двох значеннях. У широкому – як складова частина будь-якого виду навчального процесу, як міра елементів творчості, ініціативності в процесі засвоєння теорії на лекціях, семінарах і т.д. У вузькому – як один з видів навчального процесу, форма діяльності з оволодіння знаннями за межами аудиторних навчальних занять. Інакше, самостійна робота студентів – це така діяльність, в ході якої студентами здійснюється активна, напружена робота з оволодіння суті того чи іншого наукового предмета як під керівництвом викладача, так і самостійно, без сторонньої допомоги [77].

Подібне визначення самостійної роботи вимагає звернення до аналізу причин, від яких залежить успіх навчання та самостійної роботи. Як показало спостереження, особистий приклад викладача, його активність у науковій роботі, залучення студентів до роботи в фізкультурно-оздоровчих і спортивних секціях - все це призводить до формування позитивних емоцій і мотивів самостійної діяльності студентів.

До причин стимулювання у студентів формування позитивних мотивів до самостійної роботи відносять: усвідомлення студентами найближчих і кінцевих цілей навчання; усвідомлення теоретичної і практичної значущості засвоєних

знань; емоційну форму викладу наукової інформації; нарощування змісту і новизну навчального матеріалу; професійну спрямованість навчальної діяльності; вибір адекватних завдань, що створюють інформаційні пізнавальні суперечності в самій структурі навчальної діяльності; підтримання допитливості і «пізнавального психологічного клімату» в навчальній групі.

Для забезпечення пріоритету самостійної роботи потрібні суттєві зміни самого процесу викладання. Це складний процес, для чого, по-перше, потрібно необхідна матеріально-технічна база. Вирішення цього завдання виходить за рамки компетенції кафедри, хоча і тут є певний резерв можливостей: оптимізація режиму роботи кафедри, розробка методичних рекомендацій з організації та проведення конкретних форм самостійної роботи для студентів, нарощування методичного фонду та ін. По-друге, необхідно забезпечити перелом в настроях певної частини студентів, які звикли до шкільних форм навчання і часом негативно відносяться до особливостей навчання у ЗВО [61].

Зміцнення здоров'я студентської молоді, підвищення її працездатності, розширення стійкості організму до несприятливих умов зовнішнього середовища залишаються актуальними завданнями фізичного виховання у закладі вищої освіти.

Фізкультурно-спортивна діяльність при цілеспрямованому педагогічному впливі забезпечує гармонійний духовний та фізичний розвиток, сприяє зміцненню працездатності, здоров'я та вихованню важливих соціальних якостей особистості.

Сьогодні виникла необхідність кардинальної зміни мислення людей щодо багатофункціональної соціальної сутності фізичної культури, що орієнтує систему фізкультурної освіти на формування і відтворення цілісності людини як біосоціального феномена, що відображає єдність тілесного і духовного. При цьому, тільки погляд на фізичну культуру з позицій якісно нового знання – пріоритету духовності, одухотворення фізичного, розгляду фізичного як особистісного – може сприяти всебічному сприянню формування людини з гармонійним розвитком її сутнісних сил, реальному залученню її до освоєння

різноманітних цінностей, повноправному включенню фізичної культури особистості в спектр загальної культури людини і суспільства.

Про роль і важливість фізичного виховання у закладі вищої освіти висловлювалися в різні роки багато авторів. Традиційно дослідники, вказуючи на важливість фізичного виховання, спиралися на фундаментальний принцип оздоровчої спрямованості: правильне формування організму, збереження і поліпшення здоров'я, розвиток фізичних якостей, організація здорового способу життя студентської та учнівської молоді.

Залучення студентської молоді до фізичної культури – важлива складова у формуванні здорового способу життя. Поряд з широким розвитком і подальшим вдосконаленням організованих форм занять фізичною культурою вирішальне значення мають самостійні заняття фізичними вправами.

Теоретико-практичне призначення фізичної культури як навчальної дисципліни визначається інтегральною метою, яка передбачає рішення як освітніх завдань, так і завдань фізичного виховання, розвитку та оздоровлення студентів.

Розроблені на сьогоднішній день основні складові фізичної культури особистості студента визначають спрямованість і зміст основних завдань самостійної роботи студентів з дисципліни фізична культура: 1) формування знань та інтелектуальних здібностей, що характеризують ерудицію студента і його здатності до перетворюючої творчої діяльності; 2) формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій, позитивного ставлення до фізичної культури, установок на здоровий спосіб життя, фізичне самовдосконалення, потреб в регулярних заняттях фізичними вправами, спортом; 3) фізична досконалість – як життєздатність студента в цілому, що визначає стан його загальної працездатності, активності в навчальній і позанавчальній діяльності та забезпечує професійно-прикладну фізичну підготовленість; 4) формування соціально-духовних цінностей, що характеризують загальнокультурний духовно-моральний і світоглядний рівень людини; 5) залучення до фізкультурно-спортивної діяльності, що забезпечує збереження і зміцнення

здоров'я, психічне благополуччя, самовизначення у фізичній культурі і набуття досвіду творчого використання засобів фізичної культури для досягнення життєвих і професійних успіхів.

Більшість молоді, що вступає на перший курс ЗВО в цілому, має недостатній рівень різнобічної фізичної підготовленості [14]. Разом з тим існує думка викладачів, що для вирішення комплексу завдань фізичного виховання у ЗВО обсягу навчального часу, відведеного програмою, недостатньо. Викладачі пояснюють це тим, що в умовах двох занять на тиждень не можна забезпечити планомірне вдосконалення фізичної підготовленості студентів. Основу такого судження становить опора на теоретичні уявлення про механізми підвищення фізичних можливостей організму людини, при якому подальше навчально-тренувальне заняття має збігатися з фазою суперкомпенсації після попереднього [21, с. 45]. Тому для успішного засвоєння навчального матеріалу студентами необхідні додаткові самостійні заняття. Це дуже важливо, бо організовані заняття за розкладом тривають не більше семи місяців в році. Якщо студент не займається самостійно, тривалі перерви в академічних заняттях призводять до того, що кожен семестр він починає зі зниженого функціонального стану і фізичної підготовленості [6]. З цієї причини багато дослідників рекомендують використання різноманітних форм підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів. М.Я. Віленський вважає, що суб'єктивна готовність студентів до фізичного самовдосконалення повинна спрямовуватися зовнішніми факторами, провідними з яких є: особистість викладача, зміст навчання і методика викладання. При цьому, забезпечення довгострокового результату в навчально-виховному процесі можливе у випадку, якщо ті, що займаються усвідомлюють міру корисності і результативності своєї навчальної праці, яка виражається як об'єктивними показниками, пов'язаними з фізичною підготовленістю, рівнем і якістю спеціальних знань, навичок і вмінь, так і суб'єктивними – інтересами, емоційністю, розумінням відповідності своїх дій соціальним нормам і вимогам, задоволенням ступенем власного збагачення та розвитку особистості [12].

Виконання самостійних завдань з фізичного виховання в режимі дня дозволяє, на думку В.В. Крючкова, збільшити обсяг рухової активності студентів до 6-7 годин на тиждень, а також сприяє розвитку основних фізичних якостей, що позитивно позначається на результатах виконання навчальних нормативів програми. У студентів з'являється стійка звичка займатися фізичними вправами, виробляються навички організації проведення фізкультурно-оздоровчих заходів зі школярами, необхідні в майбутній роботі вчителя-вихователя [28]. У ряді інших досліджень встановлено, що середня величина витрат часу на фізичну культуру в структурі вільного часу студентів за тиждень становить від п'яти до дев'яти відсотків. При цьому, як правило, більш високі показники спостерігаються на першому і другому курсах; на старших курсах питома вага використання засобів фізичної культури і спорту істотно знижується: перший курс - 6,2 відсотка, другий курс - 5,4 відсотка, третій курс - 2,6 відсотка, четвертий курс - 1,8 відсотка, п'ятий курс - 1,3 відсотка. У жінок витрати часу, як правило, на 18-33 відсотка нижче, ніж у чоловіків [11]. Виявлено також, що студенти, які мають більш високий режим фізичної активності, у великій мірі проявляють її в позаурочний час, очевидно, в силу сформованої потреби. Студенти, режим фізичної активності яких незначний, мають і більш низькі потреби в цій сфері. В силу цього, формування потреби є однією з важливих психолого-педагогічних проблем у фізичному самовдосконаленні студентів [78].

Руховий режим студентів є складовою частиною їх загального розпорядку життя, що включає в себе режим сну, навчання, харчування, розподіл часу на різні види діяльності і відпочинку. Є багато робіт присвячених вивченню режиму дня і бюджету часу студентів у зв'язку з їх руховою активністю. Зачіпаються в них і питання про вплив особливостей режиму і розподілу часу на різні сторони життєдіяльності, на академічну успішність студентів.

Таким чином, процес пізнавальної діяльності узгоджується з природними, громадськими та інтелектуальними особливостями студентів, з їх внутрішніми запитами.

Ставлення студентів до фізичної культури і спорту – одна з актуальних соціально-педагогічних проблем. Реалізація цього завдання кожним студентом повинна розглядатися з двоєдиної позиції – як особистісно значуща і як суспільно необхідна.

Численні дані науки і практики свідчать про те, що фізкультурно-спортивна діяльність ще не стала для студентів нагальною потребою, не перетворилася на інтерес особистості. Реальне впровадження серед студентів самостійних занять фізичними вправами недостатньо.

Існують об'єктивні і суб'єктивні фактори, що визначають потреби, мотиви і інтереси включення студентів в активну фізкультурно-спортивну діяльність. До об'єктивних факторів належать: стан матеріальної спортивної бази, спрямованість навчального процесу з фізичної культури і зміст занять, рівень вимог навчальної програми, особистість викладача, стан здоров'я студента, частота проведення занять, їх тривалість і емоційне забарвлення.

За даними опитування М.Я. Віленського студентів різних років навчання, про вплив суб'єктивних факторів на формування мотивів, які спонукають їх до самостійних занять і до активної фізкультурно-спортивної діяльності, можна судити за даними таблиці 1.1 [12].

Таблиця 1.1

Вплив суб'єктивних факторів на формування мотивів, які спонукають студентів до самостійної діяльності (у відсотках)

Суб'єктивні фактори	Курс			
	I	II	III	IV
Задоволення	57,8	50,1	43,5	16,8
Відповідність естетичним смакам	51,7	42,3	30,4	21,9
Розуміння особистісної значущості занять	37,6	24,0	17,5	8,3
Розуміння значущості занять для колективу	34,0	22,8	14,1	9,6
Розуміння суспільної значущості занять	30,9	21,3	12,6	7,4
Духовне збагачення	13,2	10,4	5,6	3,1
Розвиток пізнавальних здібностей	12,9	9,8	7,1	6,2

Наведені дані свідчать про закономірне зниження впливу всіх факторів-збудників у мотиваційній сфері студентів від молодших курсів до старших. Значущою причиною психологічної переорієнтації студентів є підвищення вимогливості до фізкультурно-спортивної діяльності. Студенти старших курсів більш критично, ніж на молодших курсах, оцінюють змістовний і функціональний аспекти занять, їх зв'язок з професійною підготовкою.

Тривожним виведенням з даних таблиці є недооцінка студентами таких суб'єктивних факторів, що впливають на ціннісно-мотиваційні установки особистості, як духовне збагачення і розвиток пізнавальних можливостей. Певною мірою це пов'язано зі зниженням освітньо-виховного потенціалу занять і заходів, із зміщенням акценту уваги на нормативні показники фізкультурно-спортивної діяльності, з обмеженістю діапазону педагогічних впливів.

У закладах вищої освіти завдання формування мотивів, які переходять у потребу у фізичних вправах, покликані вирішувати лекції з фізичної культури, практичні заняття, масові оздоровчо-спортивні заходи.

Якщо мотиви сформувалися, то визначається мета занять, нею може бути: активний відпочинок, зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості, виконання різних тестів, досягнення спортивних результатів.

Після визначення мети підбираються напрями використання засобів фізичної культури, а також форми самостійних занять фізичними вправами.

Конкретні напрямки та організаційні форми використання самостійних занять залежать від статі, віку, стану здоров'я, рівня фізичної і спортивної підготовленості студентів..

Реалізуючи психологічні закономірності навчання, слід мати на увазі необхідність формування у студентів навичок особистісної самоорганізації. У зв'язку з цим необхідно приділяти особливу увагу системі самостійних робіт. При цьому має сенс орієнтуватися на сучасні уявлення дидактів про сутність понять «самостійна пізнавальна діяльність» та «самостійна робота студентів».

Під самостійністю розуміють систему навичок свідомої самоорганізації. В якості самостійної пізнавальної діяльності розглядають навчальну діяльність студента, яку він здійснює індивідуально, без допомоги викладача, керуючись тільки сформованими раніше уявленнями про порядок і правильність виконання операцій і дій, що становлять основу пізнавальної діяльності.

Під самостійною роботою студентів розуміють вид навчальної праці, що сприяє, поряд із засвоєнням навчальної інформації та способів здійснення пізнавальної діяльності, формуванню у студентів самостійності, навчальної праці, який готує студента до самостійної пізнавальної діяльності.

Для того, щоб бути затребуваним, фахівець повинен бути професійно компетентним і в сфері фізичної культури та спорту, а не просто бути «наповненим» різною інформацією, відірваною від практики.

Загальновідомо, що всі фахівці готуються як предметники, наприклад, вчитель математики, вчитель фізики. Ми вважаємо, що становлення особистості професіонала повинно починатися в процесі навчання у ЗВО і тривати самостійно в ході практичної діяльності. Для підвищення якості їх підготовленості слід застосовувати професійно орієнтований підхід, фундамент якого становить філософська основа - гуманістична і антропософська. Цільові орієнтації в такому випадку будуть полягати: 1) у вивченні знань, формуванні професійно значущих умінь і навичок; 2) у розвитку професійних здібностей; 3) у навчанні всіх студентів через формування покликання до професії; 4) у розвитку здібностей особистості (з акцентом на професійні).

Культура особистості суб'єкта – не вроджена її якість, а придбана в процесі різноманітної діяльності, коли молода людина, впливаючи на природу і суспільство, змінює і свою власну природу. Тому елементи духовного і фізичного вдосконалення молоді, придбані ними в процесі фізкультурної діяльності, виступають важливими сторонами їх індивідуального і соціально-культурного розвитку.

Багатогранні здібності, що формуються засобами різних видів фізичної культури, а також специфічними засобами і методами, будучи включеними в

професійну діяльність, соціальне спілкування і наукове пізнання стають необхідним компонентом, найважливішою умовою подальшого всебічного розвитку майбутніх фахівців у різних видах їх суспільної життєдіяльності [50].

Рівень фізичного розвитку, стану здоров'я, ціннісних орієнтацій, потреб і мотивів, особливості спрямованості особистості складають коло внутрішніх, індивідуальних чинників; характер розумової праці, рівень матеріальної забезпеченості, вільний час вчачихся, засоби масової інформації, умови для практичних занять різними видами фізичної культури становлять сферу зовнішніх факторів, що роблять істотний вплив на фізичну культуру студентської молоді [26].

Будучи однією з людських і соціальних цінностей, професійно-прикладна фізична культура не тільки є знаряддям вдосконалення природної основи молоді людини, її фізичної організації, але і виступає як культура способу життя студентської молоді. Тому в певному сенсі вона стає передумовою інших рівнів загальнокультурного буття: культури світоглядної, політичної, моральної і т.п. Професійно-прикладна фізична культура виконує, по суті, ті ж функції, які характерні для загальнолюдської культури в цілому, вносить свій внесок у формування особистості молодого фахівця, здатного адекватно і продуктивно діяти в різноманітному соціокультурному світі.

Отже, результативність навчальної діяльності багато в чому визначається рівнем самостійності студента, під якою ми розуміємо насамперед самостійність дій і мислення. Самостійність лежить в основі організації самостійної роботи, яка виступає вищою формою навчальної діяльності.

Особливості самостійної роботи в галузі фізичної культури визначаються всією сукупністю основних складових фізичної культури особистості студента і різноманіттям компонентів, що включають не тільки знання, а й практико-діяльнісний компонент фізичної досконалості, здоров'я та професійної працездатності.

РОЗДІЛ 2

ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ СТИМУЛЮВАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

2.1. Зміст навчальної діяльності в контексті педагогічного стимулювання самостійної роботи

Тенденція, що намітилася в розробці теоретико-методологічних основ фізкультурної освіти в контексті формування фізичної культури особистості, відмінна від класичної дидактики (центрованої на розвиток фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок), створила передумову для переходу в площину осмислення та розгляду проблем фізичної культури з психологічної, соціологічної, філософсько-культурологічної точки зору [35].

Філософсько-культурологічне розуміння сутності фізичної культури змінює загальний контекст досліджень у сфері фізичної освіти, домінуючи в методології цілісності людини, виступаючи поясненням єдності її функціонального, ціннісного та діяльнісного аспектів. Тобто розробляються основні положення концепції фізкультурної освіти у ЗВО, в яких в якості основоположного принципу висувається єдність світоглядного, інтелектуального та фізичного компонентів у формуванні фізичної культури особистості.

Таким чином, рівень фізичної культури того, що навчається визначається насамперед ступенем його освіченості у цій галузі знань, усвідомленою потребою у використанні фізичних вправ та інших видів рухової діяльності.

Л.І. Лубишева зазначає, що зміна цільової спрямованості фізичного виховання, суть якого зводиться до формування фізичної культури особистості, вимагає від навчального процесу відмови від командно-стройових методів виховання і звернення до особистості вчащегося, до його інтересів і потреб у сфері духовного вдосконалення [35, с. 12].

Між тим, як і раніше, багато педагогів досі розуміють фізкультурні заняття як заняття на розвиток сили, швидкості, витривалості, підготовку до задачі контрольних та залікових нормативів не згадуючи при цьому про загальносвітоглядні, загальнокультурні цінності фізичної культури.

Перша спроба визначити сутність фізичної культури особистості була зроблена ще на початку 20-х років та формувалась як «усвідомлене ставлення людини до фізичного стану і розвитку свого організму». Фізична культура особистості М.Я. Віленським і В.А. Беляєвою визначається як складне системне, динамічне утворення, яке характеризується рівнем фізичного стану, усвідомленням способів досягнення цього рівня, і проявляється в різних видах спортивно-фізкультурної діяльності (організаторської, інструкторсько-педагогічної, пізнавальної, власне практичної) [12].

Вперше в теорії фізичного виховання дане поняття трактується з позиції психолого-педагогічних характеристик. Вводяться такі його визначення, як системне та динамічне утворення, розкривається зміст фізкультурно-спортивної діяльності, підкреслюється взаємозв'язок загальної і фізичної культури, переконань, ціннісних орієнтації, а в підсумку в цілому проглядаються контури структури основних складових фізичної культури особистості.

Розглядаючи сутність, зміст і методику формування професійної спрямованості у фізичному вихованні, М.Я. Віленський і Р.С. Сафін схематично і описово структурують фізичну культуру особистості, додаючи в попереднє визначення (М.Я. Віленський, В.А. Беляєва) такі значення, як якісний розвиток і інтегральний результат професійної підготовки. У розроблену модель фізичної культури особистості включаються три основні складові: мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості, фізична досконалість особистості, фізкультурно-спортивна діяльність [12].

Усі три основні складові схематизованої моделі фізичної культури особистості, у свою чергу, включають в себе підлеглі компоненти. Мотиваційно-ціннісні орієнтації: знання, мотиви, інтереси, установки, переконання, потреби. Фізична досконалість: рухові вміння, рухові навички,

фізичний розвиток, фізична підготовленість. Фізкультурно-спортивна діяльність: організаторська, пропагандистська, інструктивно-педагогічна, пізнавальна, самовдосконалення. Всі змістовні складові та їх компоненти замикаються на професійній діяльності.

Неважко помітити, що дана модель легко екстраполюється взагалі на фізичну культуру особистості незалежно від її професійної приналежності і характеризується як рівень фізкультурної освіченості. Суттєвим є також і те, що М.Я. Віленським і Р.С. Сафіним виділяються чотири рівня розвитку фізичної культури особистості: ситуативний; рівень початкової грамотності; рівень освіти; рівень творчого використання» [12]. Таким чином, запропонована структурна модель створює чітке уявлення про її зміст з позиції психолого-педагогічних характеристик і багатофакторності.

Продовжуючи розвивати теорію виховання фізичної культури, К.І. Лубишева зазначає, що її зміст включає в себе три напрямки: соціально-психологічне, інтелектуальне і рухове (тілесне) виховання. Зміст соціально-психологічного виховання зводиться до процесу формування життєвої філософії, переконаності, потребнісно-діяльного відношення і освоєння цінностей фізичної культури. Зміст інтелектуального виховання передбачає формування знань, що охоплюють широкий спектр філософських, медичних та інших аспектів [35].

Таким чином, теорія про фізичну культуру особистості на певному етапі свого розвитку закономірно трансформувалася в теорію і стратегію виховання фізичної культури, що створило передумову переоцінки цінностей і змісту існуючої системи фізичного виховання з позиції соціально-педагогічних аспектів, філософії персоналізму, яка стверджує, що основне завдання педагогіки – пробудження особистісного початку, тобто створення умов, пробудження і розвиток у людини потреби бути особистістю, зокрема, у сфері фізичної культури. У свою чергу, зміна уявлень про цілі та завдання фізичної культури зумовило необхідність переорієнтації, перебудови системи фізичного виховання в науково обґрунтовану, комфортну, дієву і корисну в

соціальному ціннісному плані систему виховання фізичної культури, тому були зроблені спроби концептуально обґрунтувати теорію виховання фізичної культури в плані становлення нової системи, визначити її особливу соціальну значимість.

В цьому відношенні, розроблена М.Я. Віленським і Г.М. Соловйовим структура фізичної культури особистості найбільшою мірою відповідає вимогам технологічного забезпечення її формування. Вона включає п'ять основних складових, двадцять сім якісних компонентів і сорок шість їх ознак.

Зміст її визначається як соціально детермінована область загальної культури людини, що представляє собою якісний, системний; динамічний стан, що характеризується певним рівнем спеціальної освіченості, фізичної досконалості, мотиваційно-ціннісних орієнтації і соціально-духовних цінностей, придбаних у результаті виховання і інтегрованих в її фізкультурно-спортивній діяльності, культурі способу життя, духовності і психофізичному здоров'ї [68].

Згідно даній структурі фізична культура особистості є складним системним утворенням. Всі подані в ній елементи, що мають тісний взаємозв'язок, доповнюють і обумовлюють один одного. Знання та інтелектуальні здібності визначають світогляд особистості, ієрархію її оцінок, цінностей і результатів діяльності; мотиви характеризують спрямованість особистості, стимулюють і мобілізують її на прояв активності у сфері фізичної культури; ціннісні орієнтації виражають сукупність відносин особистості до фізичної культури в житті, професійній та творчо-активній діяльності; потреби є головною спонукальною та актуалізуючою силою поведінки особистості у сфері фізичної культури; фізична досконалість передбачає такий рівень здоров'я, фізичного розвитку, психофізичних і фізичних можливостей особистості, які складають фундамент її активної, перетворюючої, соціально значущої, фізкультурно-спортивної діяльності та життєдіяльності в цілому; соціально-духовні цінності визначають загальнокультурний і специфічний розвиток культури особистості;

фізкультурно-спортивна діяльність відображає ціннісні орієнтації і потреби, характеризує фізкультурну активність.

Таким чином, фактори, що забезпечують процес формування фізичної культури особистості, підкреслюють необхідність поєднання у фізичному вихованні більшою мірою інтелектуального виховання.

Характеристиками результату в нашому випадку виступають компоненти і ознаки, що становлять кількісно-якісні параметри змісту освіти, а також процес її освоєння студентами. До таких необхідно віднести: науковість вивчення дисципліни – рівні абстракції, рівень ерудиції і ступінь засвоєння навчального матеріалу.

Дослідження, проведені фахівцями в галузі освітніх технологій, показали глибокий взаємозв'язок між рівнями абстракції змісту навчальної дисципліни і формуванням типу мислення тих, що вчать.

Сукупність перерахованих складових фізичної культури особистості, а також технологічні і дидактичні компоненти, які використовуються у педагогічній технології, визначають спрямованість освітньої діяльності на підвищення і зростання основних змістовних і критеріальних характеристик професійно важливих якостей особистості студента, трансформація яких і передбачає забезпечити в цілому професійну готовність майбутнього педагога за рахунок підвищення рівня освіченості у сфері фізичної культури. Ціннісне сприйняття фізичної культури, оволодіння операційними методами і способами самостійної роботи, наявність знань і методичних навичок у побудові окремого заняття, тижневих, місячних, річних циклів забезпечать високий рівень професійно-прикладної фізичної підготовленості, а відповідно і високу ступінь здоров'я та професійну працездатність майбутнього фахівця.

Це, в свою чергу, створює необхідність перегляду як змісту фізичного виховання у закладі вищої освіти, так і критеріїв оцінки ефективності даного процесу. Вирішення цієї проблеми ми бачимо у розробці програми з дисципліни «Фізична культура» з використанням педагогічної технології, що забезпечує формування всіх складових фізичної культури особистості студента.

Завдання якої – зміна світоглядної платформи студентів на основі фізкультурної освіченості в значній мірі визначає стійку активність і усвідомлений інтерес до самостійних занять фізичними вправами, культури здорового способу життя, духовно-моральної досконалості, а в цілому і до повної самореалізації.

Таким чином, згідно структурі фізичної культури особистості студента нами була розроблена модель змісту самостійної роботи студентів у галузі фізичної культури і психолого-педагогічних умов її стимулювання (рис. 2.1.; табл. 2.1).



Рис. 2.1. Модель змісту самостійної роботи студентів у галузі фізичної культури і психолого-педагогічних умов її стимулювання.

Метою педагогічного стимулювання самостійної роботи студентів у галузі фізичної культури є досягнення творчого рівня фізичної культури особистості та трансформація освітньо-виховного процесу в усвідомлену та вмотивовану систему самоосвіти і фізичного самовдосконалення, що забезпечує поступальний розвиток гармонії професійно-особистісних якостей майбутніх фахівців різного профілю.

Таблиця 2.1

Зміст діяльності стимулювання самостійної роботи студентів з фізичної культури

№	Основні напрями самостійної роботи	Психолого-педагогічні умови стимулювання самостійної роботи
1	Самоосвіта (розширення ерудиції та поглиблення знань в галузі теорії і методики фізичної культури, її соціально-духовних і особистісних цінностей).	Лекції, семінари, бесіди, конференції, реферативні роботи, ознайомлення з літературою.
2	Інтелектуальний саморозвиток (досягнення високого ступеня абстракції, обґрунтованості й усвідомлення навчальної інформації, здатності її опосередувати і переносити в практичну діяльність).	Навчально-методичне та інформаційно-комп'ютерне забезпечення самостійної роботи.
3	Самоорганізація (вдосконалення та індивідуалізація системи самоорганізації).	Формування світогляду навчальної активності та самоосвіти, значущості
4	Самовиховання (оволодіння вміннями, що забезпечують високу ступінь розвитку самокорекції та психорегуляції).	професійних і соціально-духовних цінностей фізичної культури.
5	Фізичне самовдосконалення (досягнення високої ступені фізичного розвитку, фізичної підготовленості, загальної працездатності, а в цілому і здоров'я).	Диференціація та індивідуалізація потреби пізнання.

В основу рівнів активності самостійної роботи студентів були покладені, по-перше, уявлення про системність, ситуативність та періодичність діяльності, про її морфології (склад і структура, суб'єкти, об'єкти, їх взаємодія, простота і складність); праксиології (розвиток і функціонування); аксіології (цінності і

потреби); антології, способів пізнання і існування (середовище, люди, об'єкти). По-друге, уявлення про рівні засвоєння знань, умінь і навичок: репродуктивний (учнівський і типовий); продуктивний (евристичний і творчий).

Більш конкретизовано рівні активності самостійної роботи визначаються нами в наступному змісті.

1. Ситуативний (низький рівень). Мотиваційний компонент цінності і необхідності самостійної роботи в галузі фізичної культури відсутній або нестійкий, як і потреба в ній. Заняття здійснюються ситуативно або від випадку до випадку (в силу наслідування або здачі заліку), за складом і структурою носять простий характер, а ставлення до них не передбачає перспективу розвитку не в особистісному, не в професійному плані. Знання та вміння організовувати самостійну діяльність відсутні, так само як і інтерес до них.

2. Репродуктивний (середній рівень). Мотиваційно-потребнісна сфера самостійної роботи має певну спрямованість, але не завжди виражена, послідовно стійка і цілеспрямована. Заняття проводяться періодично (маються перерви від декількох днів до двох-трьох тижнів), за складом, структурою і взаємодією відрізняються певною логікою, комунікабельністю і складністю, але в основному в плані найпростіших форм їх організації і не завжди чітко вираженою систематичністю. Робота з літературою має місце. Знання виявляються в основному на феноменологічній ступені їх абстракції. Ставлення до самостійних занять в сфері фізичної культури в цілому позитивне, що має смислову основу і певну перспективу розвитку, але, як правило, в особистісному плані. Основні напрями самостійної роботи мають не повний склад, і самоформуються не всі складові фізичної культури особистості. Здатність організовувати самостійну діяльність проявляється на учнівському і типовому рівнях.

3. Продуктивний (високий рівень). Мотиви і потреби в самостійній роботі мають чітко виражену спрямованість і стійкість. Пізнавальні інтереси, самоосвіта та фізичне самовдосконалення включені в структуру життєвих цінностей, відрізняються усвідомленою перспективою розвитку. Практичні і

теоретичні заняття проводяться систематично, характеризуються логічністю, системністю, складністю і різноманітністю форм їх організації, виявляється інтерес до одноступінності, в груповому спілкуванні – до комунікації. Науковість знань про самостійну діяльність проявляється на рівнях всіх ступенів його абстракції. Присутні всі напрями самостійної роботи з самоформування основних складових фізичної культури особистості. В цілому, здатність організувати самостійну роботу в сфері фізичної культури знаходиться на феноменологічному і творчому рівнях.

2.2. Сутнісні характеристики педагогічної технології стимулювання самостійної роботи

Термін «педагогічна технологія» зародився більше трьох десятиліть тому в США і спочатку співвідносився з ідеєю технізації навчального процесу, прихильники якої бачили в якості основного способу підвищення ефективності навчального процесу широке використання технічних засобів навчання. Таке трактування зберігалася аж до 70-х рр. минулого століття.

В 70-е рр. в педагогіці сформувалася ідея повної керованості навчального процесу, що призвела до наступної установки в педагогічній практиці: рішення дидактичних проблем можливе через управління навчальним процесом з точно заданими цілями, досягнення яких повинно піддаватися чіткому опису і визначенню [55].

Відповідно у багатьох міжнародних виданнях, присвячених педагогічній технології, виявляється її нове розуміння, а саме те, що педагогічна технологія – це не просто використання технічних засобів навчання; виявлення принципів і розробка прийомів оптимізації освітнього процесу шляхом аналізу факторів, що підвищують освітню ефективність, шляхом конструювання і застосування прийомів і матеріалів, а також за допомогою оцінки застосовуваних методів.

Згідно ЮНЕСКО під педагогічною технологією розуміється систематичний метод планування, застосування й оцінювання всього процесу навчання і засвоєння знань шляхом обліку людських і технічних ресурсів і взаємодії між ними для досягнення більш ефективної форми освіти [59].

Поняття «педагогічна технологія» у педагогічній літературі на сучасному етапі не є загальноприйнятим. У розумінні її сутності та вживанні терміна існують різночитання. Згідно В.П. Беспалько педагогічна технологія – це змістовна техніка реалізації навчального процесу [5]. Н.В. Кузьміна, О.М. Пехота, П.І. Самойленко розуміють педагогічні технології як системно-діяльнісний підхід до освітнього процесу [49]. Системою знань вважають даний феномен В.І. Генецинський, Т.С. Назарова, В.О. Оніщук. Мистецтво педагога бачать в педагогічних технологіях І.Ф. Прокопенко і В.І. Євдокімов [59].

Б.Т. Лихачов вважає, що педагогічна технологія – це сукупність психолого-педагогічних установок, що визначають спеціальний набір і компонування форм, методів, способів, прийомів навчання, виховних засобів; вона є інструментарій педагогічного процесу [33]. А.С. Нісімчук представляє педагогічну технологію як опис процесу досягнення планованих результатів навчання [46].

Г.К. Селевко ж у розумінні педагогічної технології узагальнює всі смисли визначень всіх попередніх авторів і виділяє три її аспекти:

- науковий: педагогічні технології – частина педагогічної науки, що вивчає і розробляє цілі, зміст і методи навчання і проектує педагогічні процеси;
- процесуально-описовий: опис (алгоритм) процесу, сукупність цілей, змісту, методів і засобів для досягнення планованих результатів навчання;
- процесуально-дієвий: здійснення технологічного (педагогічного) процесу, функціонування всіх особистісних, інструментальних і методологічних педагогічних засобів [66].

У самому широкому значенні під технологією розуміють науку про закони функціонування будь-якої складної системи, вкладаючи в це поняття три основні складові.

1. Ідеологія - інформаційна складова, що відповідає на питання що? Це концепція і принципи, на які спирається освітня система.

2. «Знаряддя» праці (чим?) - інструментальна складова: які ресурси необхідні для реалізації технології (навчальні заклади, програмно-методичне забезпечення, матеріально-технічна база та ін.).

3. Кадри (хто?) - соціальна складова: вимоги до освіченості і культури педагогів та управлінців.

Всі три складові взаємозалежні і взаємообумовлені: зміна структури – стратегії однієї з них неодмінно вимагає змін двох інших [56].

Важливою особливістю педагогічної технології є «технологічність» змісту навчання або виховання, його здатність піддаватися кодуванню, не втрачаючи при цьому своїх виховно-навчальних можливостей. Ще одна особливість полягає в тому, що будь-яка педагогічна технологія, її розробка і застосування вимагають високої творчої активності педагога та вчачихся. Особливістю педагогічної технології є також і те, що вона не забезпечує всім однаково високий результат навченості та вихованості. Педагогічна технологія не механічний, раз назавжди заданий процес з незмінним виходом, а організаційно-змістовна структура, що визначає напрям взаємодії педагога і тих, що вчать при нескінченному розмаїтті підходів і відносин [68].

Всі явища технологічного порядку в педагогіці умовно класифікуються на: великі методико-технологічні структури; технологічні мікроструктури; методико-технологічні системні формування; технологічні прийоми; технологічні ланки; методико-технологічні ланцюжки; технологізовані форми обліку результатів; технологічні засоби.

До великих методико-технологічних структур відносяться: структура цілісного педагогічного процесу; послідовно реалізовані структурні блоки; структурні ланки. Технологічні мікроструктури виникають у різноманітних організаційних формах педагогічної роботи, у методах педагогічної взаємодії. Технологічні системні формування являють собою доцільну добірку взаємопов'язаних, взаємодіючих послідовно форм навчання і виховання, які

формують стійкі системні знання, вміння і навички, властивості особистості, світогляд, якості та риси характеру. Технологічний педагогічний прийом – це компактний приватний спосіб рішення конкретної навчальної або виховної задачі. Технологічні ланки являють собою окремі частини крупних технологічних структур. Технологічний ланцюжок є сума взаємопов'язаних, послідовно задіяних методів, способів, прийомів, завдань, що забезпечують відпрацювання і закріплення навчальних умінь, спортивних навичок, соціально цінних форм і звичок поведінки. Технологічні процеси повинні мати і технологізовані форми обліку результатів роботи, що стимулюють творчу активність вчачихся, що виявляють їх індивідуальні здібності і схильності. В ряду педагогічно-технологічних явищ важливе місце займають технологічні засоби (комп'ютерні пристрої, різноманітні прилади, аудіо- та відео засоби). Вони включаються в педагогічну технологію як окремі ланки або у вигляді самостійного техніко-технологічного ланцюжка [68].

Існує стійка думка, що технологія наближає педагогіку до точних наук, а педагогічну практику, що включає творчість викладача, робить цілком організованим, керованим процесом з передбачуваними позитивними результатами.

В системі формування фізичної культури особистості студента педагогічна технологія виступає як один з аспектів цілісного прояву культури людини цивілізованого суспільства, єдності духовного і тілесного, сутності та явища, форми і змісту, історичного і логічного.

Як вже було сказано, фізична культура в освітньому процесі ЗВО орієнтує всю педагогічну систему на стратегічно новий на сьогодні цільовий підхід – формування фізичної культури особистості. При цьому основними концептуальними положеннями проголошуються: лібералізація процесу виховання (перехід відносин об'єкта і суб'єкта в суб'єкт-суб'єктні відносини, до педагогіки співробітництва, надання кожній особистості можливості оволодіння основами фізичної культури на шляхах вільної реалізації фізичних здібностей); гуманізація процесу виховання (врахування індивідуальних

особливостей кожного студента, розвиток самостійності, прилучення до здорового способу життя, етичних норм поведінки в суспільстві); неперервність розвитку фізичної культури, представляє собою динамічний рух інноваційних технологій освіти (обумовлює творчий пошук і новаторство педагогів, самостійність студентів); гармонізація змісту формування фізичної культури, що забезпечує єдність духовного і фізичного розвитку особистості.

Інформаційну складову педагогічної технології фізичного виховання студентів вищої школи доповнює і державний освітній стандарт. Згідно з його вимогами до знань і умінь з циклу загальних гуманітарних і соціально-економічних дисциплін бакалавр в області фізичної культури повинен:

- розуміти роль фізичної культури у розвитку людини і підготовці фахівця;
- знати основи фізичної культури і здорового способу життя;
- володіти системою практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення психофізичних здібностей і якостей самовизначення у фізичній культурі;
- набути досвід використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних цілей.

Науковість – наукова обґрунтованість вихідних теоретичних положень концепцій, принципів, а також засобів і шляхів їх практичної реалізації є відмінною рисою теорії і практики фізичної культури студентської молоді.

Потужна наукова основа інформаційної складової – ідеології формування фізичної культури - припускає широкі можливості технологізації цього процесу.

Інструментальна складова технології фізичного виховання студентів визначається чотирма компонентами: 1) наявністю спортивних залів, стадіонів, басейнів, спортивних майданчиків, навколишнім природним середовищем та їх санітарними умовами; 2) наявністю спортивного інвентарю та обладнання, тренажерів, різних пристроїв і пристосувань, їх технічним станом; 3) наявністю аудіо- і відеотехніки, комп'ютерів, діагностичної апаратури та спеціальної

апаратури, що дозволяє проводити наукові дослідження; 4) наявністю підручників, навчальних і методичних посібників з різних напрямків фізичної культури, програм і наочних посібників.

Соціальна складова технології формування фізичної культури є основною ланкою системи освіти. Успіх діяльності викладачів кафедр фізичної культури багато в чому залежить від злагодженості їх праці, узгодженість дій, розуміння і прийняття кожним її членом цілей і завдань, значущості та специфіки своєї діяльності; ролі, місця, можливостей щодо їх реалізації. З іншого боку, сьогодні кожен викладач повинен володіти навичками демократичного спілкування, саме воно лежить в основі педагогіки співробітництва і передбачає реалізацію установок педагога через прийняття студентами педагогічної інформації. Важливе значення в сукупності трудових якостей особистості педагога має і спрямованість до самовдосконалення, підвищення свого професійного рівня, до досягнення мети, наукової діяльності і т. д.

В основі всіх якостей особистості викладача фізичної культури лежить освіченість. Глибина і широта знань є наріжним каменем у педагогічній діяльності, а його цементуючою основою - загальна культура [68].

Інформаційна складова педагогічної технології (ідеологія) самостійної роботи переломлюється нами в наступних принципах: науковості, доступності, поступовості та послідовності, індивідуалізації; світоглядного, інтелектуального та фізичного компонентів; діяльнісного підходу до освоєння фізкультурної практики; гуманізації та демократизації. Виходячи зі змісту принципів визначається склад засобів формування мотивів активності в самостійній роботі: 1) знання; 2) навчальна діяльність; 3) позитивна і об'єктивна оцінка самостійної роботи і її підкріплення результатом; 4) інструментальна складова (навчально-методичне, інвентар, обладнання, зали, майданчики тощо); 5) постійна та ефективна корекція самостійної роботи; 6) відносини між викладачем і студентом, засновані на повазі і творчості; 7) створення позитивного емоційного фону навчальних і самостійних занять, підтримки колективу; 8) створення ситуацій і умов реалізації індивідуальних інтересів,

вибору виду діяльності, ситуації прояву вольових зусиль і задоволення результатом; 9) весь процес формування фізичної культури особистості студента і обрана технологія; 10) вихід із системи навчального процесу.

Важливість проблеми фізкультурної мобілізації безсумнівна, особливо мотивації досягнення. Вона проявляється у постановці студентами нових цілей, прагненні до успіху в діяльності і за структурою складається з двох протилежних мотиваційних тенденцій: прагнення до успіху (високий рівень мотивації); усунення від успіху (низький рівень мотивації).

Дослідження показують, що студенти по-різному сприймають і пояснюють причину своїх дій, відносин до навчального матеріалу, фізичної культури, самовдосконалення, успіхів або невдач, спираються в цих поясненнях на різну психологічну причинність. Цей факт необхідно використовувати для зміни мотивації студентів у їх ставленні до навчальної діяльності. Найбільш типовими причинами пояснення своєї мотивації студенти вважають здібності, зусилля, труднощі, а при поясненні ступеня включеності в процес самоосвіти і фізичного самовдосконалення - відсутність часу і різного роду проблеми. Причому характер причинних схем студентів пов'язаний з особливостями мотивації навчання: при високому рівні мотивації успіх - наслідок здібностей і зусиль; невдачі - відсутність зусиль; при низькому рівні мотивації успіх не має причинної схеми, а невдачі пояснюються відсутністю здібностей і т.п.

У цьому зв'язку переконання студентів у тому, що причиною невдачі є недостатність зусиль, а не відсутність здібностей, підвищує рівень домагань і почуття відповідальності, мотивацію і покращує якість навчальної діяльності, ставлення до предметного змісту фізичної культури. В цілому, в цьому відношенні завдання викладача полягає в тому, щоб побудувати відносини зі студентами так, щоб вони якомога частіше відчували себе «джерелами», першопричинами своїх дій і результатів досягнень. А для цього необхідно навчити їх: ставити перед собою реалістичні цілі, порівнюючи їх зі своїми можливостями; виявляти свої сильні і слабкі сторони, розвивати здібності і звичку до самоконтролю і самоаналізу; планувати для себе конкретні дії з

досягнення спортивних цілей; оцінювати, чи дійсно ці дії наближають до поставленої мети, бажаних результатів.

Вплив на мотивацію самостійної роботи студентів ускладнюється тим, що для більшості з них формування фізичної культури направлено «в нікуди», не має певної особистої мети і завдань, перетворюється на формальне виконання вимог, що висуваються освітньою установою, кафедрою, викладачем. Якщо ж студент усвідомив свою особливу, особистісно-мотивовану зацікавленість у фізичній культурі, то самостійна робота для нього стає цілеспрямованою, активною та творчою. Зі сказаного випливає зв'язок характеру мотивації з запланованим рівнем фізичної культури особистості, засвоєння знань, ступенем усвідомленості вивчаємого матеріалу, компонентів якостей і ознак цих якостей: фізичної досконалості, мотиваційно-ціннісних орієнтацій, соціально-духовних цінностей, фізкультурно-спортивної діяльності.

Таким чином, виходячи з аналізу майбутньої діяльності формування фізичної культури особистості, її складу, структури, способів здійснення, необхідно в першу чергу виявити стан мотивації, інтересів, переконань і потреб; встановити, на яких знаннях і досвіді вони ґрунтуються. Отримавши відповідну інформацію, визначити, що слід піддати корекції та які структурні уявлення про предмет необхідно сформувати у студентів. І, нарешті, розробити об'єктивні методи виявлення якостей мотиваційно-ціннісних орієнтацій: форми анкет, усних опитувань, бесід, карток обліку і спостережень.

Послідовність актуалізації цінностей самостійної роботи в галузі фізичної культури визначається низкою наступних етапів:

- 1) залучення уваги студентів до змісту курсу, модуля навчально-тренувальних занять, окремого заняття;
- 2) засвоєння спеціальних знань і термінів, що позначають зміст формованого мотиву цінності самостійної роботи;
- 3) отримання студентами в ході спеціальних вправ, завдань досвіду мислення в організації самостійної роботи, поведінки, реагування, що відповідає даній діяльності;

4) співвіднесення інтересів студента зі своїми уявленнями про них: ідеалом, можливостями і здібностями;

5) практичне використання студентами (за допомогою викладача) знань, умінь та навичок в реальних ситуаціях використання самостійної роботи;

6) самостійні дії студентів відповідно до заданої мети і завдань на тлі ослаблення контролю з боку викладача.

Алгоритм функціонування мотиваційно-ціннісних орієнтацій фізичної культури особистості студента передбачає послідовне і в той же час одночасне формування всіх різновидів мотивів і потреб. Алгоритм управління мотивації враховує вибір методичних прийомів управління (розімкнутий, замкнутий, змішаний або спрямований), визначається з урахуванням конкретних цілей навчальної діяльності. Навчально-методичне оснащення функціонування самостійної роботи передбачає наявність навчальної літератури; необхідне матеріально-технічне та інформаційно-комп'ютерне оснащення; особливу значимість набувають і дослідження мотивацій досягнення; причинних схем; особистісної причинності і ступеня активності самостійної роботи.

Управління і педагогічний контроль за самостійною роботою забезпечує зворотний зв'язок у взаємодії суб'єктів освітнього процесу і корекцію навчальної діяльності в цілому.

Таким чином, на основі аналізу сутнісних характеристик педагогічних технологій можна сказати, що педагогічна технологія стимулювання самостійної роботи студентів є технологічною мікроструктурою в макроструктурі цілісного процесу формування фізичної культури особистості і бачиться нами як функціональна система організаційних способів алгоритмізованого управління самостійною навчально-пізнавальною і практичною діяльністю студентів, інструментально забезпечує досягнення діагностичної та прогнозованого результату.

2.3. Організація експериментальної роботи щодо стимулювання самостійної роботи студентів з фізичної культури

У формуванні фізичної культури особистості студента важливу роль грало освоєння їм необхідної для самостійної практичної діяльності певної суми знань. Усвідомленість знань характеризувалося трьома ознаками: ступенем усвідомленості; здатністю до переносу; здатністю до пояснення.

В процесі передачі знання враховувалася їхня трансформація у відповідні вміння, критеріями яких були наступні рівні.

1. Теоретичний матеріал засвоєний на учнівському рівні. Студент здатний до пояснення отриманої інформації в узагальненому вигляді, тобто має про неї загальне уявлення.

2. Теоретичний матеріал засвоєний на типовому рівні. Студент здатний передавати інформацію за відомим алгоритмом, як це робить викладач, як це відтворюється в навчальній літературі.

3. Теоретичний матеріал засвоєний на евристичному рівні. Отримана інформація частково доповнюється власними суб'єктивними висновками і нетиповими прикладами.

4. Теоретичний матеріал засвоєний на творчому рівні. Проявляється певна незалежність суджень, заснована на ретельному аналізі матеріалу, додаткової інформації, наукової аргументації, логіці, переконливості та неординарності прикладів.

Формування світогляду в контексті знання являло собою освітній процес обміну інформацією між суб'єктом (студентами) і досліджуваним об'єктом (фізичною культурою). Зміст фізичної культури, як навчальної дисципліни, включав опис фактів, психолого-педагогічних та фізіологічних закономірностей з використанням певних наукових термінів, в яких поняття, терміни були розташовані в логічній послідовності один за одним і забезпечували не тільки логіку викладу матеріалу, але і поступальність ступеня науковості знань.

Для формування світоглядних поглядів використовувалися лекційні та семінарські заняття, реферативні роботи (рекомендувався перелік літератури); на практичних заняттях проводилися бесіди (7-10 хв.), що доповнюють основний теоретичний і методичний курс стосовно до конкретного розділу практичних занять. Організовувалися диспути по системі проблемного навчання. Поряд з традиційними в експерименті застосовувалися і форми активного навчання: лекція-візуалізація, семінар-симпозіум, самотійна пізнавальна діяльність студентів, що полягають у пошуку індивідуально-орієнтованих оздоровчих систем фізичного виховання, апробація їх до самотійної і практичної діяльності, контролю і корекції.

Теми лекцій визначалися державною програмою з фізичної культури для ЗВО, а також сучасними уявленнями на фізичну культуру особистості студента, її рівнів і технології її формування. Матеріал теоретичного розділу програми передбачає оволодіння студентами системою науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для розуміння природних і соціальних процесів функціонування фізичної культури суспільства і особистості, вміння їх творчого використання для особистісного та професійного розвитку, організації здорового способу життя при виконанні навчальної та професійної діяльності, самовдосконалення. Теоретичний курс програми доповнено темами, що формують уявлення про систему вищої освіти та місце в ній фізичної культури.

Лекція-візуалізація. Метод візуалізації сприяв формуванню у студентів світоглядних поглядів у галузі фізичної культури за рахунок систематизації, концентрації і виділення найбільш важливих, істотних елементів змісту, згортання його у наочний образ.

У процесі підготовки до лекції-візуалізації проводилося переконструювання навчальної інформації у візуальну форму з подальшим коментуванням, що здійснюються безпосередньо в ході лекції.

Семінарські заняття включали перелік напрямків, що орієнтують студентів на придбання знань, умінь і навичок у самотійній фізкультурно-спортивній діяльності, фізичному самовдосконаленні (табл. 2.2).

Теоретичний курс з фізичної культури для студентів 1-2 курсів

Тема	Зміст теми
Лекційний курс	
1. Фізична культура в ієрархії цінностей загальної культури в історії людства.	Коротка історія систем фізичного виховання і спорту. Соціальна значущість і функції фізичної культури.
2. Фізична культура і спорт у ЗВО.	Сутнісні характеристики освіти. Основоположні аспекти системи фізичної культури і спорту.
3. Фізична культура особистості студента.	Основні структурні компоненти фізичної культури особистості. Змістовні та критеріальні характеристики фізичної культури особистості студента.
4. Наукова організація праці і фізична культура в самовихованні майбутнього фахівця.	Соціально-психологічні та психофізичні особливості студентського віку. Основні психофізичні характеристики навчально-трудової діяльності студентів у ЗВО. Особливості розумової праці студентів. Фізична культура і самовиховання студента в системі наукової організації праці. Методи самовиховання та самоврядування.
5. Основи здорового способу життя.	Науково-теоретичні уявлення про предмет здоров'я і культури здорового способу життя особистості студента. Фактори, що обумовлюють формування культури здорового способу життя особистості.
6. Науково-теоретичні основи фізичного виховання.	Засоби і методи фізичного виховання. Психолого-педагогічні особливості фізичного виховання. Методичні принципи фізичного виховання. Методика формування рухових умінь, навичок і виховання фізичних якостей.
7. Основи спортивного тренування.	Загальна характеристика тренувального процесу. Закономірності та побудова спортивного тренування.
8. Оздоровча фізична культура.	Вплив фізичних вправ на здоров'я людини. Основні форми фізкультурно-оздоровчих занять. Особливості занять фізичною культурою для жінок. Самоконтроль фізкультурника.
Семінарські заняття	
Тема 1.	Історичний аспект формування соціально-духовних цінностей у процесі фізкультурної освіти.
Тема 3.	Значення соціально-духовних цінностей у структурі професійно важливих якостей особистості майбутнього фахівця.
Тема 4.	Методи самовиховання і самоосвіти в процесі занять фізичною культурою.
Тема 5.	Культура здорового способу життя та її місце в професійній діяльності майбутнього педагога. Види оздоровчої фізичної культури і самоконтроль студентів.
Тема 8.	Основи аутогенного тренування, медитації та нетрадиційних форм фізичної культури у професійній діяльності майбутнього педагога.

Особлива роль на семінарських заняттях відводилася самостійній підготовці студентів до їх проведення з поставлених питань. Семінар використовувався нами в рамках групової форми роботи зі студентами.

Семінар-симпозіум був покликаний формувати практичний досвід спільної участі в обговоренні та вирішенні теоретичних проблем, пов'язаних з сучасними уявленнями про систему фізичного виховання; історію її становлення; систему фізичної освіти у закладах вищої освіти.

Проблемні питання виступали дидактичним засобом організації спілкування і взаємодії на семінарі-дискусії.

В якості умови розвитку продуктивної дискусії в ході семінарського заняття виступали знання студентів, набуті в процесі лекційного курсу і самостійної підготовки.

У розробці завдань враховувалося різноманіття форм, засобів і методів фізичної культури, її види і різновиди, а також особисті інтереси студентів. У цьому зв'язку для самостійного семантичного аналізу пропонувалися різні навчальні посібники, методична література, наочні посібники.

Обробка інформації включала роботу за схемою: текст - контекст - підтекст. Текст аналізувався студентами з точки зору значення, незалежного від особистісного ставлення до нього. Контекст, побудований на значеннях, виділявся у відповідності з можливістю смислового забарвлення, визначеності, особистої значущості. Підтекст, як носій ціннісних відносин автора освоюваного джерела до виділеної проблеми, аналізувався студентами відповідно до соціального аспекту, який виражає ставлення людини до навколишньої природи, соціального середовища, людей, самого себе.

Реферативна робота з запропонованих тем передбачала самостійну роботу студентів з різними джерелами інформації і колективно обговорювалася у формі диспутів, що включало студентів в активну, усвідомлену, засновану не тільки на знаннях, але і на особистому практичному досвіді творчу діяльність.

В цілому теоретичний курс обумовлено включав в себе: основні поняття і терміни, інноваційні наукові ідеї; основні закономірності теорії, принципи,

положення, що розкривають сутність явищ фізичної культури, об'єктивні зв'язки між ними; тематичну інформацію та наукові факти, що пояснюють і формують знання, переконання і навички з предметно-операціонального використання отриманих знань і набуття практичного досвіду у заняттях різними системами фізичних вправ і видів спорту.

Передача знань здійснювалася при формуванні всіх складових фізичної культури особистості як у лекційному курсі, так і на практичних заняттях, постійно, послідовно, методично, на протязі всього курсу навчання.

Виховання позитивного і активного ставлення до здорового способу життя представляється через вирішення низки взаємообумовлених задач. До них були віднесені: формування теоретичних наукових знань, що розкривають змістовні та критеріальні характеристики здорового способу життя; методичних знань, практичних умінь і навичок з різних фізкультурно-оздоровчих систем; створення пізнавального, діяльнісно-практичного та агітаційно-пропагандистського середовища, що забезпечують інтереси і мотиваційно-потребнісну сферу особистості студента.

У процесі залучення студентів до здорового способу життя було проведено курс з науково-теоретичних і методичних основ здорового способу життя та здоров'я-зберігаючих технологій. На практичних заняттях мали місце бесіди про згубний вплив на організм і здоров'я шкідливих звичок. Студентами склалися програми зі оздоровчих систем.

Функціонально-операціональна складова технології стимулювання самостійної роботи студентів представляється нами в наступному змісті.

Аналіз майбутньої діяльності змісту навчання передбачав визначити, які світоглядні структурні уявлення про самостійну роботу з фізичної культури необхідно сформувати у студентів, якими стратегіями ознак, формованих якостей вони повинні оволодіти.

Вибір форми та розробка структури заняття, вибір алгоритму функціонування і управління в даному напрямку враховували: розстановку акцентів за кожною складовою цінності особистості, послідовність і

комплексність їх освоєння; орієнтовні, виконавчі, контрольні та коригуючі дії; необхідність обґрунтованого вибору виду управління.

При визначенні ступеня навантаження мався на увазі обсяг і ступінь абстракції інформації, поєднання фізичних і розумових навантажень і т. д. Науково-методичне оснащення передбачало наявність джерел з питань фізкультурно-спортивних самовдосконалень, правил змагань, основ здорового способу життя.

Матеріально-технічне забезпечення включало наявність засобів музичного супроводу занять, відеоапаратури з інформацією про змагання і види спорту, навчально-методичне оснащення навчально-виховного процесу.

Система контролю якості засвоєння матеріалу передбачала контроль отриманих знань, умінь і навичок за допомогою розроблених тестів і створювала можливість обліку індивідуальних особливостей студентів, самоконтролю і взаємоконтролю.

Мотиваційна підтримка враховувала розробку системи мотивації активності самостійної роботи, системи оцінок і заохочення. Контроль передбачав визначення виду досліджень стану спостережуваних якостей; розробку питань для спеціальних анкет самооцінки; корекцію самостійної діяльності.

Педагогічний процес спрямовувався на навчання способам самостійної роботи: планування, організації та визначення змісту і форм фізичних вправ і оздоровчих систем (діагностичні операції, визначення виду фізкультурної діяльності тощо). При вирішенні зазначених завдань використовувався технологічний підхід функціонування знання, практичних вправ, завдань, діагностичних операцій, дискусій та ін.

Пошукові дослідження забезпечували визначення ефективних механізмів реалізації дидактико-виховних робіт, розвиваючих теорій і технологій їх втілення на рівні досягнень психолого-педагогічних наук.

Розглянемо психолого-педагогічні методи. При проведенні експерименту вихідною методологічною передумовою була для нас положення, що при

вивченні будь-якого соціального явища дослідник зобов'язаний охопити процес у всьому різноманітті його проявів, в органічному взаємозв'язку з усіма сферами і формами життєдіяльності індивіда. Тільки в цьому випадку можливо повно і точно визначити причини і фактори, що детермінують конкретний соціальний процес (а будь-педагогічний процес, як відомо, соціальний).

Керуючись цією методологічною посилкою, і був зупинений вибір на такому методі психолого-педагогічних і соціологічних досліджень, як анкетування. За допомогою розробленої нами анкети вивчалися результати самооцінки структурних компонентів фізичної культури і самостійної роботи в ній, ЗСЖ. Ряд можливих відповідей передбачав вивчення впливу експериментальної педагогічної технології на зміну рівня знань, фізичної підготовленості студентів і в цілому складових компонентів активності фізкультурно-спортивної діяльності.

Педагогічні спостереження представляли собою планомірний аналіз і оцінку психолого-педагогічних впливів на студентів. До об'єктів педагогічних спостережень були віднесені основні складові фізичної культури особистості студента. Зазначені об'єкти педагогічних спостережень дозволили оцінити основні сторони педагогічного процесу, внести корекцію в навчальну діяльність і одержати дані для зіставного аналізу змін результатів експериментальної програми. Зіставлення педагогічних спостережень з даними педагогічного тестування створювало базу для об'єктивної оцінки ефективності педагогічної технології стимулювання самостійної роботи студентів.

Педагогічні спостереження постійно супроводжувалися опитуваннями та інтерв'ю студентів.

Педагогічний експеримент проводився зі студентами 1-го курсу протягом навчального року. Метою його була апробація розробленої програми з теоретичних і методичних основ стимулювання самостійної роботи студентів по фізичній культурі.

У відповідності до мети, поставленої при дослідженні, був проведений перетворюючий експеримент, що передбачає в цілому розробку нового

педагогічного положення, що відповідає висунутій гіпотезі. Проводився він в природних умовах у вигляді дослідних занять.

Методом випадкової вибірки до експериментальної та контрольної груп було віднесено по тридцять студентів першого курсу факультету філології та факультету журналістики Запорізького національного університету.

В експериментальній групі (ЕГ) навчальний процес будувався на основі розробленої моделі змісту самостійної роботи студентів у галузі фізичної культури, психолого-педагогічних умов її стимулювання, у контрольній групі (КГ) – традиційно, поза контекстом рішення завдань навчання методам самоосвіти, самостійної роботи, інтелектуального саморозвитку, самоорганізації, самовиховання, а в підсумку самостійності в галузі фізичної культури.

Педагогічні контрольні випробування. Рівень засвоєння досвіду теоретичних і методичних знань визначався ступенем усвідомленості та науковості змісту відповідей на поставлені питання. Враховувалися ерудованість відповідаючих; глибина обґрунтованості фактів, явищ, процесів по розглянутій проблемі; здатність до пояснення, чітке і послідовне викладення матеріалу.

Для визначення оцінки рівня фізичної підготовленості використовувалися тести, передбачені програмою з фізичної культури для вищого навчального закладу.

Контроль за зміною стану мотиваційно-ціннісних орієнтацій, самоосвіти і фізичного самовдосконалення здійснювався методами опитування, спостереження, бесід, анкетування, результатів контрольних випробувань.

При визначенні стану фізичного самовдосконалення виявлялися його стійкість, яка характеризувалася такими ознаками: систематичністю – студент свідомо, цілеспрямовано і регулярно займався фізичними вправами; періодичністю – свідомо, цілеспрямовано, але нерегулярно займався фізичними вправами; ситуативністю – свідомо, але епізодично і нецілеспрямовано і нерегулярно займався фізичними вправами.

В процесі опитування виявлялася і самооцінка стійкості фізичного самовдосконалення. Для її оцінки рекомендувалися такі критерії: систематичне дотримання особистого плану самоосвіти і фізичного самовдосконалення, подолання при цьому зовнішніх несприятливих впливів (не менше двох занять на тиждень тривалістю від 40 до 90 хвилин) - оцінка «відмінно»; слідування особистому плану самовиховання в залежності від зовнішніх умов і власного настрою (мають місце відмови від занять чотири-п'ять разів на місяць, перерви в заняттях до двох-чотирьох тижнів) - оцінка «задовільно»; ситуативні заняття в залежності від обставин (заняття від випадку до випадку) - оцінка «незадовільно».

2.4. Кількісні та якісні показники експериментальної роботи

У процесі експериментальної перевірки розробленої педагогічної технології стимулювання самостійної роботи студентів в умовах Запорізького національного університету були отримані результати, які підтверджують вірогідність висунутої гіпотези. Формування фізичної культури особистості на основі розробленого технологічного підходу, орієнтація на принципи гуманізації, демократизації та індивідуалізації навчального процесу; особистісно-орієнтовану і особистісно-розвиваючу технології дозволили за порівняно невеликий термін поліпшити стан фізичної культури студентів. І, що важливо, в першу чергу змінити стан мотиваційно-ціннісних орієнтацій активності самоосвіти і фізичного самовдосконалення, когнітивної готовності і умінь у даній навчальній діяльності. Педагогічна оцінка та самооцінка студентів труднощів в організації самостійної роботи з фізичної культури на першому етапі дослідження показали наступні основні причини пасивного ставлення до неї:

– відсутність чи невиразність мотиваційно-ціннісних орієнтацій самостійної роботи, як і відносин загалом до фізичної культури;

- відсутність необхідних знань;
- відсутність відповідних умінь: добирати, аналізувати, систематизувати необхідну інформацію; переносити знання у практичну діяльність; планувати та організовувати самостійну роботу; підбирати форми організації занять, оздоровчі системи, методи самовиховання і фізичного самовдосконалення (розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок);
- відсутність знань та вмінь у забезпеченні самоконтролю, фізичної підготовленості, фізичного розвитку, здоров'я.

Вивчення ступеня активності участі в різноманітних формах фізкультурно-спортивної діяльності випускників навчальних закладів (Додаток А) на початку експерименту показує, що до вступу у ЗВО займалися різними видами фізичних вправ у вільний від навчання час лише 36,7% студентів ЕГ та 40,0% - КГ. При цьому домінуючими мотивами для більшості студентів обох груп були особисто-значимі (70,0% - ЕГ, 66,7% - КГ), пов'язані, насамперед, з фізіологічними потребами (53,3% - ЕГ, 56,7% - КГ) та потребами самоповаги і самоактуалізації (33,3% - ЕГ, 40,0% - КГ). При цьому провідними цільовими установками виступали: зміцнення здоров'я (40,0% - ЕГ, 43,3% - КГ) і корекція фігури (36,7% - ЕГ, 43,3% - КГ) (табл. 2.3).

У той же час 60,0% студентів експериментальної та 53,3% респондентів контрольної групи зазначали, що поставлена ними фізкультурна мета далеко не досягнута, ті ж, хто не займався у вільний час жодній з форм фізкультурно-спортивної діяльності мотивують це явище в основному відсутністю вільного часу (43,3% - ЕГ, 46,7% - КГ) і лінню (23,3% - ЕГ, 20,0% - КГ).

Більша частина досліджуваних як з експериментальної так і контрольної груп, цікавилася інформацією про фізичну культуру (по 73,3%). Причому, в більшості випадків інформацію вони отримували по телебаченню та з Інтернету (43,3% - ЕГ, 40,0% - КГ), дізнавалися її з журналів (17,7% - ЕГ, 13,3% - КГ).

Проведене опитування з теоретичних і методичних основ фізичної культури показало в цілому низьку оцінку їх знань як у студентів, віднесених до експериментальної групи, так і до контрольної.

Таблиця 2.3

Вихідні показники мотиваційно-ціннісних орієнтацій студентів у фізичній культурі (у %)

Питання	ЕГ	КГ
Чи займалися Ви у вільний від навчання час якою-небудь з перерахованих форм фізичної культури і спорту?		
- у шкільних секціях	16,7	10,0
- у групі здоров'я	3,3	6,7
- займався(лася) самостійно	6,7	13,3
- займався(лася) у спортивній секції	10,0	10,0
- нічим не займався(лася)	63,3	60,0
Які фізкультурні мотиви для Вас є найбільш значущими?		
- соціальні	13,3	20,0
- професійні	16,7	13,3
- особистісні	70,0	66,7
Які фізкультурні потреби для Вас є найбільш значущими? (декілька відповідей)		
- пізнавальні	20,0	13,3
- самоповага і самоактуалізація	33,3	40,0
- у соціальних зв'язках	10,0	13,3
- безпеки	26,7	16,7
- фізіологічні	53,3	56,7
Яку мету Ви переслідували, займаючись фізичною культурою і спортом? (декілька відповідей)		
- зміцнити здоров'я	40,0	43,3
- підвищити рівень фізичних якостей	16,7	13,3
- поліпшити фігуру	36,7	43,3
- позбавитися від зайвої ваги	26,7	16,7
- підвищити загальну працездатність	16,7	23,3
- виховати волюві якості	10,0	10,0
- побороти невпевненість в собі	16,7	3,3
- стати відомою особистістю	-	-
- бути не гірше інших	-	3,3
- домогтися спортивної слави	-	-

Здебільшого досліджувані демонстрували незнання основних визначень понять в галузі фізичної культури («фізична культура», «спорт», «фізична підготовка і підготовленість», «фізичний розвиток», «сила», «витривалість», «спритність» і т.д.). Як правило, не знали і не могли систематизувати методи і

засоби фізичного виховання, а також пояснити механізми впливу різних фізичних вправ на здоров'я і функціональний стан організму людини.

Виявилися невідомими для студентів і найпростіші методи самоконтролю стану здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Студенти не змогли назвати ні прізвища авторів підручників з фізичної культури, ні провідних вчених у цій галузі.

У попередньому дослідженні було визначено також і ставлення студентів до здорового способу життя (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Ставлення студентів до здорового способу життя на констатувальному етапі експериментальної роботи (у %)

Питання	ЕГ	КГ
Як Ви оцінюєте свій фізичний стан?		
- вище середнього	16,7	16,7
- на середньому рівні	13,3	10,0
- нижче середнього	50,0	43,3
- не знаю	20,0	30,0
Чи дотримуєтеся Ви культури здорового способу життя?		
- так	56,7	60,0
- ні	43,3	40,0
Чи дотримуєтеся Ви режиму дня?		
- дотримуюся	16,7	6,7
- дотримуюся, але не завжди	46,7	53,3
- немає постійного режиму	40,0	40,0
Чи маєте Ви шкідливі звички?		
- палю	20,0	20,0
- вживаю спиртні напої	16,7	10,0
- не маю шкідливих звичок	63,3	70,0

Результати опитування показали, що 56,7% респондентів ЕГ та 60,0% - КГ дотримуються культури здорового способу життя, при цьому в процесі бесіди було встановлено, що студенти не мають достатнього наукового уявлення про культуру здорового способу життя як багатофакторну і багатофункціональну діяльність. Дотримуються режиму дня лише 16,7% - ЕГ та 6,7% - КГ, мають шкідливі звички 36,7% - ЕГ та 30,0% - КГ.

Відомо, що одним з головних напрямків формування фізичної культури повинна бути передача досвіду знань, умінь і навичок використання різноманітних засобів і форм занять фізичними вправами у процесі фізичного самовдосконалення. Між тим попереднє опитування студентів, показало, що самостійно спланувати свої заняття фізичними вправами протягом тижня здатні лише 16,7% студентів ЕГ та 20,0% - КГ, а правильно дозувати навантаження в процесі фізичного самовдосконалення можуть 16,7% - ЕГ та 10,0% - КГ. Скласти комплекс ранкової гігієнічної гімнастики могли лише – 13,3% опитаних ЕГ та 16,7% - КГ (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Стан умінь студентів у фізичному самовдосконаленні на констатувальному етапі експериментальної роботи (у %)

Питання	ЕГ	КГ
Чи Можете Ви спланувати самостійні заняття з фізичної культури протягом тижня?		
- так	16,7	20,0
- ні	43,3	46,7
- не впевнений (на)	40,0	33,3
Чи Можете Ви правильно дозувати навантаження при самостійних заняттях?		
- так	16,7	10,0
- ні	70,0	73,3
- не впевнений (на)	13,3	16,7
Чи зможете Ви правильно скласти комплекс ранкової гігієнічної гімнастики?		
- так	13,3	16,7
- ні	23,3	26,7
- не впевнений (на)	63,3	56,7

Було проведено попереднє дослідження і за ступенем включеності студентів у фізкультурно-спортивну діяльність і, зокрема, фізичне самовдосконалення (табл. 2.6).

Ранкової гігієнічної гімнастикою регулярно займався лише 13,3% - ЕГ та 16,7% студентів КГ, а систематично самостійно фізичними вправами лише 20,0% - ЕГ та 26,7% - КГ, спортивні секції відвідувало 16,7% - ЕГ та 13,3% -

КГ. На початку експериментальної роботи була також зафіксована низька оцінка фізичної підготовленості, як в контрольній, так і в експериментальній групах. Студенти продемонстрували не тільки недостатній рівень розвитку фізичних якостей для їх віку, але і слабку спортивно-технічну підготовленість.

Таблиця 2.6

Ступінь включеності студентів у самостійні форми занять фізичною культурою на констатувальному етапі експериментальної роботи (у %)

Питання	ЕГ	КГ
Чи займаєтеся Ви ранковою гігієнічною гімнастикою?		
- регулярно	13,3	16,7
- нерегулярно	46,7	43,3
- не займаюся	40,0	40,0
Чи займаєтеся Ви самостійно фізичними вправами?		
- систематично не менше 3-х разів на тиждень	6,7	10,0
- систематично менше 3-х разів на тиждень	13,3	16,7
- періодично – перерви в заняттях протягом одного тижня або протягом місяця до одного тижня	30,0	23,3
- від випадку до випадку	26,7	20,0
- не займаюся	23,3	30,0
Чи займаєтеся Ви в будь-якій спортивній секції?		
- так	16,7	13,3
- ні	83,3	86,7

Порівняльний аналіз результатів випробувань, отриманих на початку та в кінці експерименту, показав, що в умовах застосування технології організації самостійної роботи студентів, якісно зріс рівень фізичної підготовленості за нормативами державної програми.

У експериментальній групі значно покращився середній результат у бігу на 100 метрів на 2,10 секунди; став кращий результат у бігу на 2000 метрів на дві хвилини і 02 секунди; у підніманні тулуба з положення лежачи на 19,7 рази; у віджиманні від гімнастичної лавки на 10,7 рази; у стрибках в довжину з місця на 18 сантиметрів.

Також в цілому відбулися зміни фізичної підготовленості студентів контрольної групи. Так у бігу на 100 метрів середній результат покращився на

1,0 секунди; у бігу на 2000 метрів на одну хвилину і 63 секунди; у підніманні і опусканні тулуба з положення лежачи на 19,6 рази; у віджиманні від гімнастичної лавки на 8,6 рази; у стрибку в довжину з місця на 11 сантиметрів.

Опитування студентів обох груп по закінченні експерименту показало, що, незважаючи на досить короткий термін навчання у студентів, під впливом педагогічної технології стимулювання самостійної роботи, змінилося співвідношення значущості мотивів до цінностей фізичної культури (табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Стан мотиваційно-ціннісних орієнтацій студентів у фізичній культурі до і після експериментальної роботи (у %)

Питання	Експериментальна група		Контрольна група	
	вихідні	кінцеві	вихідні	кінцеві
Які фізкультурні мотиви для Вас є найбільш значущими?				
- соціальні	13,3	20,0	20,0	16,7
- професійні	16,7	30,0	13,3	26,7
- особистісні	70,0	50,0	66,7	56,7
Які фізкультурні потреби для Вас є найбільш значущими? (декілька відповідей)				
- пізнавальні	20,0	73,3	13,3	30,0
- самоповага і самоактуалізація	33,3	73,3	40,0	50,0
- у соціальних зв'язках	10,0	30,0	13,3	50,0
- безпеки	26,7	63,3	16,7	53,3
- фізіологічні	53,3	80,0	56,7	66,7

В експериментальній групі при домінуючій ролі особистісно значущих мотивів (50,0%), зросла оцінка соціальних на 6,7%, і на 13,3% професійних цінностей. Підвищилася провідна роль фізіологічних потреб (на 26,7%), посилилася роль потреб самоповаги і самоактуалізації (на 40,0%), в соціальних зв'язках (на 20,0%) і безпеки (на 36,6%). В контрольній групі спостерігалися також позитивні зміни, але не настільки виражені, як у експериментальній.

У різноманітні цільових установок як в експериментальній, так і в контрольній групах провідними стали поряд із зміцненням здоров'я: удосконалення фізичних якостей, отримання знань з фізичної культури, але в експериментальній групі цей відсоток був вищим (табл. 2.8).

Таблиця 2.8

Стан фізкультурно-спортивної діяльності та цільових установок в ній у групах після експерименту (у %)

Питання	ЕГ	КГ
Чи займаєтеся Ви у вільний від навчання час якою-небудь з перерахованих форм фізичної культури і спорту? (може бути декілька відповідей)		
- займаюся в спортивній секції	33,3	16,7
- займаюся самостійно	53,3	26,7
- займаюся ранковою гімнастикою	60,0	33,3
- займаюся на факультативних заняттях	30,0	20,0
- нічим не займаюся	13,3	20,0
Яку мету Ви переслідували, займаючись фізичною культурою і спортом? (може бути декілька відповідей)		
- зміцнити здоров'я	50,0	46,7
- вдосконалювати фізичні якості	26,7	16,7
- мати гарну фігуру	3,3	13,3
- бути привабливою	26,7	33,3
- підвищити загальну працездатність	16,7	23,3
- виховати вольові якості	23,3	16,7
- домогтися популярності	3,3	10,0
- поліпшити настрій, самопочуття	6,7	3,3
- досягти високих спортивних результатів	-	-
- отримати знання з фізичної культури	40,0	16,7
- здати залік з фізичної культури	3,3	16,7

Дотримуватися культури здорового способу життя в експериментальній групі стали на 30,0% більше, а в контрольній на 13,3%, дотримуватися режиму дня на 50,0% більше в експериментальній групі та на 36,6% у контрольній. Відмовилися від шкідливих звичок на 23,4% більше студентів в експериментальній групі і на 3,3% в контрольній групі (Додатки А і Б).

Студенти обох груп відзначають, що за час навчання у ЗВО покращилася їх фізична підготовленість. 60,0% опитаних ЕГ та 50,0% - КГ вважають, що заняття фізичною культурою вплинули на їх здоров'я. Так 33,3% студентів ЕГ та 20,0% - КГ констатують, що їх здоров'я і самопочуття істотно змінилося з часу навчання (Додатки А і Б).

Опитування студентів після закінчення експерименту (додаток Б) показало, що самостійно спланувати свої заняття з фізичної культури протягом тижня в ЕГ здатні на 66,6% більше, ніж на початку експерименту, а в КГ на 20,0%. Правильно дозувати навантаження при самостійних заняттях в ЕГ стали на 56,6% більше, а в КГ на 33,3%. Скласти комплекс ранкової гігієнічної зарядки могли на 76,7% більше в ЕГ та на 50,0% в КГ (табл. 2.9).

Таблиця 2.9

Порівняльна характеристика умінь студентів у фізичному самовдосконаленні до і після експериментальної роботи (у %)

Питання	Експериментальна група		Контрольна група	
	вихідні	кінцеві	вихідні	кінцеві
Чи можете Ви спланувати самостійні заняття з фізичної культури протягом тижня?				
- так	16,7	83,3	20,0	40,0
- ні	43,3	6,7	46,7	16,7
- не впевнений (на)	40,0	10,0	33,3	43,3
Чи можете Ви правильно дозувати навантаження при самостійних заняттях?				
- так	16,7	73,3	10,0	43,3
- ні	70,0	20,0	73,3	33,3
- не впевнений (на)	13,3	6,7	16,7	23,3
Чи зможете Ви правильно скласти комплекс ранкової гігієнічної гімнастики?				
- так	13,3	90,0	16,7	66,7
- ні	23,3	3,3	26,7	13,3
- не впевнений (на)	63,3	6,7	56,7	20,0

Кількість студентів, що самостійно займаються в експериментальній і контрольній групах збільшилася, але в експериментальній їх виявилось більше. Ранкової гігієнічної гімнастикою кількість тих, що регулярно займаються збільшилася в ЕГ на 36,7% студентів, а в КГ на 13,3%. Систематично фізичними вправами не менше 3-х разів на тиждень в експериментальній групі стали займатися на 33,3% більше, ніж до початку експериментальної роботи. У контрольній групі кількість тих, що регулярно займаються збільшилася лише на 13,3%. В експериментальній і в контрольній групах підвищився відсоток тих, що займаються в спортивних секціях, однак в ЕГ кількість збільшилася на 20,0%, а в КГ на 6,7% порівняно з початком експерименту (табл. 2.10).

Таблиця 2.10

Ступінь включеності студентів у самостійні форми занять фізичною культурою до і після експериментальної роботи (у %)

Питання	Експериментальна група		Контрольна група	
	вихідні	кінцеві	вихідні	кінцеві
Чи займаєтеся Ви ранковою гігієнічною гімнастикою?				
- регулярно	13,3	50,0	16,7	30,0
- нерегулярно	46,7	36,7	43,3	36,7
- не займаюся	40,0	13,3	40,0	33,3
Чи займаєтеся Ви самостійно фізичними вправами?				
- систематично не менше 3-х разів на тиждень	6,7	40,0	10,0	16,7
- систематично менше 3-х разів на тиждень	13,3	30,0	16,7	20,0
- періодично – перерви в заняттях протягом 1 тижня або 1 місяця	30,0	20,0	23,3	20,0
- від випадку до випадку	26,7	6,7	20,0	20,0
- не займаюся	23,3	3,3	30,0	23,3
Чи займаєтеся Ви в будь-якій спортивній секції?				
- так	16,7	36,7	13,3	20,0
- ні	83,3	63,3	86,7	80,0

Вивчення інтересів і потреб студентів; розробка систематичної мотиваційної підтримки їх освітньої діяльності, навчання їх спеціальним умінням і формування когнітивної готовності в умовах розробленої педагогічної технології стимулювання самостійної роботи дозволили позитивно суттєво, в умовах експериментальної роботи змінити рівень активності в ній і посилити сукупність мотиваційно-ціннісних орієнтацій (табл. 2.11).

Таблиця 2.11

Рівні активності самостійної роботи у сфері фізичної культури (у %)

Рівні	Експериментальна група			Контрольна група		
	вихідні	кінцеві	зміни	вихідні	кінцеві	зміни
Ситуативний	70,0	16,7	- 53,3	63,3	23,3	- 40,0
Репродуктивний	16,7	10,0	- 6,7	20,0	40,0	+ 20,0
Продуктивний	13,3	73,3	+60,0	16,7	36,7	+ 20,0

У результаті експериментальної роботи змінився і загальний рівень фізичної культури особистості студентів. В результаті педагогічних спостережень і контрольних випробувань було встановлено, що 23,3% респондентів експериментальної групи оволоділи фізичною культурою на середньому рівні і 58,3% на високому. В контрольній групі показники рівнів фізичної культури особистості наприкінці експериментальної роботи виявилися нижче (табл. 2.12). Складність залучення всіх студентів до фізкультурної діяльності та виховання у них даної культури на найвищому рівні полягала насамперед у тому, що у більшості студентів не була прищеплена ще в шкільному віці стійка, усвідомлена потреба в ній.

Таблиця 2.12

Стан рівнів розвитку фізичної культури студентів (за М.Я. Виленському і Р.М. Соловйову) до і після експериментальної роботи (у %)

Рівні фізичної культури особистості	Експериментальна група			Контрольна група		
	вихідні	кінцеві	зміни	вихідні	кінцеві	зміни
Дуже низький	53,3	10,0	- 43,3	56,7	36,7	- 20,0
Низький	26,7	13,3	- 13,4	23,3	16,7	- 6,6
Середній	13,3	23,3	+ 10,0	16,7	20,0	+ 3,3
Високий	6,7	53,3	+ 46,6	3,3	26,7	+ 23,4

Таким чином, ефективність і якість вирішення виховних завдань, а також зміст, структура і логіка функціонування організації виховання фізичної культури забезпечували якісне вирішення завдань освіти, виховання і всебічного розвитку студентів у відповідності з вимогами державного освітнього стандарту і програми, врахування конкретних умов, специфіки навчальної діяльності, фізичних і розумових можливостей кожного студента.

ВИСНОВКИ

Ефективність навчально-пізнавальної активності студентів у галузі фізичної культури полягає у вираженості мотиваційно-потребнісної сфери інтересу діяльності, переконаності в її необхідності, у змісті цільових установок, у знаннях і уміннях: самостійно моделювати, конструювати, планувати і організовувати діяльність, переходити від загальної постановки мети до її конкретизації; вибирати шляху до досягнення мети, визначати види, засоби та форми діяльності; контролювати, аналізувати та адекватно оцінювати результати діяльності, а так само свої можливості і здібності; вносити корекцію в стан активності; виявляти вольові зусилля, працьовитість і долати труднощі.

Педагогічне стимулювання самостійної роботи студентів у галузі фізичної культури є цілеспрямована та системна діяльність, спрямована на підвищення навчальної активності як головної умови екстраполяції навчально-виховного процесу в рефлексивно-особистісну творчу потребностно-пізнавальну діяльність, що самоорганізується, а психолого-педагогічні умови стимулювання самостійної роботи являють собою сукупність психолого-педагогічних установок, що визначають спеціальний набір і компонування дидактичних одиниць, форм, методів і освітньо-виховних засобів, що забезпечують практико-орієнтоване занурення студентів у спеціально організовану навчально-освітню середу.

Професійно значущі мотиви мають різноманітну основу, носять як відкритий, так і глибоко завуальований характер, спонукають студентів до розвитку, самоосвіти та самовдосконалення, включаючи і їх психофізичний аспект, що забезпечує високий рівень працездатності та життєдіяльності в цілому. Наявність спрямованості і стійкості позитивних мотивів до занять фізичною культурою в системі мотиваційно-ціннісних орієнтацій майбутнього фахівця веде до збагачення його професійно-гуманітарної культури.

Беручи до уваги психологічну характеристику самостійної роботи як важливого засобу підвищення ефективності навчальної діяльності студентів, вона визначається нами як цілеспрямована, внутрішньо мотивована, структурована на основі знань і умінь самим суб'єктом сукупність дій, операцій і процедур, що забезпечують досягнення запланованого результату.

Модель змісту самостійної роботи студентів у галузі фізичної культури і психолого-педагогічних умов її стимулювання являє собою взаємообумовлений зв'язок основних напрямів самостійної роботи, детермінованих станом фізичної культури особистості студента і відповідного набору психолого-педагогічних умов її стимулювання, що забезпечують активність студентів у діагностованих характеристиках.

Критеріями активності самостійної роботи студентів у галузі фізичної культури виступають знання, вміння, навички та мотиваційно-потребнісна сфера самоосвіти, які в сукупності утворюють три рівні її прояву (ситуативний, репродуктивний, продуктивний). Останній (високий рівень) характеризується тим, що мотиви і потреби в самостійній роботі мають чітко виражену спрямованість і стійкість. Пізнавальні інтереси, самоосвіта та фізичне самовдосконалення включені в структуру життєвих цінностей, відрізняються усвідомленою перспективою розвитку. Практичні і теоретичні заняття проводяться систематично, характеризуються логічністю, системністю, складністю і різноманітністю форм їх організації, виявляється інтерес до односторонності, в груповому спілкуванні – до комунікації.

Науковість знань про самостійну діяльність проявляється на рівнях всіх ступенів його абстракції. Присутні всі напрями самостійної роботи з самоформування основних складових фізичної культури особистості. В цілому, здатність організувати самостійну роботу в галузі фізичної культури знаходиться на феноменологічному і творчому рівнях.

Педагогічна технологія стимулювання самостійної роботи в галузі фізичної культури є мікроструктурою в макроструктурі цілісного навчально-виховного процесу і бачиться нами як функціональна система організаційних

способів управління, контролю та корекції навчально-пізнавальної і практичної діяльністю студентів, інструментально забезпечує досягнення прогнозованого і діагностичної результату.

Показники експериментальної роботи по впровадженню розробленої педагогічної технології стимулювання самостійної роботи в галузі фізичної культури дозволяють констатувати позитивні зрушення не тільки в рівнях прояву активності студентів, але і в цілому в сформованості їх фізичної культури.

Таким чином, мета дослідження досягнута, завдання виконані, гіпотеза підтвердилася.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексюк А. Н. Проблемы методов обучения в общеобразовательной школе. Москва : НИИОП, 1979. 50 с.
2. Асеев В. Г. Проблемы мотивации и личность. *Теоретические проблемы психологии личности* / отв. ред. Е. В. Шорохова. Москва : Мысль, 1976. 156 с.
3. Бабанский Ю. К., Поташник М. М. Оптимизация педагогического процесса. Киев : Радянська школа, 1984. 287 с.
4. Белич В. В. Соотношение основных видов деятельности в обучении : метод. реком. Челябинск : Южно-Уральское кн. изд-во, 1987. 34 с.
5. Беспалько В. П. Слагаемые педагогической технологии. Москва : Педагогика, 1989. 192 с.
6. Білецька В. В. Семененко В. П. Організація самостійної роботи з фізичного виховання студентів вищого навчального закладу технічного профілю. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012. № 4. С. 53-57.
7. Васильев В. Н. Формы и методы активизации творческой деятельности студентов в процессе обучения. Петрозаводск: ПТУ, 1988. 158 с.
8. Вачевський М. В. Підготовка молоді до вибору професії в сучасних умовах. *Молодь і ринок*. 2002. № 1. С. 72-75.
9. Вербицкий А. А. Активное обучение в высшей школе: Контекстный подход : методическое пособие. Москва : Высшая школа, 1991. 207 с.
10. Веретенко Т. Г. Шляхи підвищення активності навчально-пізнавальної діяльності студентів. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. 2008. № 1. С. 52-57. URL: http://web.znu.edu.ua/herald/issues/2008/ped_2008_1/2008-26-06/veretenko.pdf.
11. Виленский М. Я. Физическая культура в бюджете времени и режиме дня студентов. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе. Москва, 1982. С. 53-55.

12. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие. Москва : КНОРУС. 2012. 240 с.
13. Вiнтюк Ю. В. Формування мотивації до здорового способу життя у студентів. *Здоровий спосіб життя* : зб. наук. ст. Львів, 2007. Вип. 25. С. 12-16.
14. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навчальний посібник. Київ : Освіта України, 2008. 256 с.
15. Гунько П. Ставлення студентської молоді до фізичної культури та спорту. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. пр. Львів, 2004. Т. 3. С. 83-86.
16. Есипов Б. Н. Самостоятельная работа учащихся на уроках. Москва : Учпедгиз, 1961. 239 с.
17. Завійська В. М., Блащак І. М., Лукасевич Л. В. Аналіз проблеми формування позитивного ставлення студентів до фізичного виховання у ВЗО. *Вісник Львівської комерційної академії. Гуманітарні науки*. 2014. Вип. 12. С. 236-241. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vlca_Gum_2014_12_31.
18. Земська Н. О. Ставлення студентів до фізичного виховання і спорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. № 5 (1). С. 26-30.
19. Інноваційна діяльність педагога: від теорії до успіху : інформаційно-методичний збірник / упоряд. Г. О. Сиротенко. Полтава: ПОІППО, 2006. 124 с. URL: <http://poippo.pl.ua/file/book/innovacii%20Surotenko.pdf>.
20. Карпюк В. А. Питання організації навчально-пізнавальної діяльності студентів на засадах компетентнісного підходу. *Педагогіка вищої та середньої школи*. 2011. № 33. С. 96-102. URL: <http://zavantag.com/docs/2987/index-74509.html>.
21. Карпюк І. Ю. Цільова орієнтація на ціннісний пріоритет здоров'я у навчальному процесі фізичного виховання студентів. *Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* / за ред. С. С. Єрмакова. Харків, 2007. № 2. С. 44-47.
22. Кикнадзе Д. А. Потребности как фактор поведения человека. *Вопросы философии*. 1965. № 12. С. 26-36.

23. Ковалев В. Мотивы поведения и деятельности. Москва : Наука, 1988. 101 с.
24. Козаков В. А. Самостоятельная работа студентов и ее информационно-методическое обеспечение : учебное пособие. Киев : Вища школа, 1990. 248 с.
25. Колесник О. О., Виговська С. В. Теоретичні аспекти активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу *Київський Збірник наукових праць Військового інституту Київського національного університету ім. Тараса Шевченка*. Київ : ВІКНУ, 2011. Вип. 33. С. 255-260.
26. Констанкевич В. П. Фізична культура як складова розвитку особистості студента. *Соціум. Наука. Культура* : матеріали XI міжнар. наук. інтернет-конференції. 2012. URL: <http://intkonf.org/konstankevich-vp-fizichna-kultura-yak-skladova-rozvitku-osobistosti-studenta/>.
27. Корж Н. Л. Формування ціннісного ставлення у студентів спеціальностей до фізичної культури в процесі самостійних занять : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Дніпро, 2016. 21 с.
28. Крючков В. В. Домашнее задание по физическому воспитанию резерв подготовки к сдаче норм комплекса ГТО. *Организационные и методические аспекты совершенствования работы по комплексу ГТО* : всесоюзная научно-практическая конф. Москва, 1983. С. 74.
29. Кузьмінський А. І. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. Київ: Знання, 2005. 486 с. URL: <http://www.info-library.com.ua/books-book-105.html>.
30. Курганська А., Гаряєва А. Дидактичні передумови та принципи побудови освітнього процесу активного типу. *Сучасні педагогічні технології в освіті* : збірник наук.-метод. праць. Харків: НТУ «ХПІ», 2012. С. 105-114. URL: http://library.kpi.kharkov.ua/such_ped-tech_2012.pdf.
31. Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения : в 2 т. Москва : Педагогика, 1983. Т. 2. 320 с.
32. Лернер И. Я. Дидактические основы методов обучения. Москва : Педагогика, 1981. 185 с.

33. Лихачев Б. Т. Педагогика: Курс лекций : учебное пособие. Москва : Владос, 2010. 648 с.
34. Лихачев Л. В. Удовлетворенность занятиями физической культурой и спортом как фактор повышения эффективности учебно-педагогического процесса : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 1982. 23 с.
35. Лубышева Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью. *Теория и практика физической культуры*. 1997. № 6. С. 10-15.
36. Лузан П. Г. Активізація навчання студентів. Київ : Вища школа, 1999. 216 с.
37. Лузан П. Г. Теоретичні і методичні основи формування навчально-пізнавальної активності студентів у вищих аграрних закладах освіти : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2004. 42 с.
38. Лында А. С. Самостоятельная работа и самоконтроль в учебной деятельности старших школьников. Москва : Изд-во МОПИ, 1972. 156 с.
39. Ляудис В. Я. Структура продуктивного учебного взаимодействия студентов вуза. *Психологический журнал*. 1996. Т. 17, № 4. С. 134-140.
40. Малихін О. В. Організація самостійної навчальної діяльності студентів вищих педагогічних навчальних закладів: теоретико-методологічний аспект : монографія. Кривий Ріг : Видавничий дім, 2009. 307 с.
41. Матюшкин М. А. Развитие творческой активности школьников. Москва : Педагогика, 1991. 155 с.
42. Мойсеюк Н. Є. Педагогіка : навчальний посібник. 3-є вид., доп. Київ, 2001. 608 с. URL: <http://readbookz.com/books/172.html>.
43. Мосейчук Ю. Ю. Формування мотиваційних потреб студентської молоді до фізкультурної діяльності. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури: фізична культура і спорт* / за ред. Г. М. Арзютова. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. С. 400-403.
44. Мороз В. Д. Самостійна навчальна робота студентів. Харків : ХМК, 2003. 64 с.

45. Ніколаєв К. Г. Формування мотивації до занять фізичною культурою студентів вищих навчальних закладів не фізкультурного профілю. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки*. 2010. Вип. 1.31. С. 135-142. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdup_2010_1.31_19.
46. Нісімчук А. С. Падатка О. С., Шпак О. Т. Сучасні педагогічні технології : навчальний посібник. Київ : Видавничий центр «Просвіта», Пошуково-видавниче агентство «Книга Пам'яті України», 2000. 338 с.
47. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего. Москва : Смысл, 2004. 608 с.
48. Ожегов С. И., Шведова Н. Ю. Толковый словарь русского языка. 4-е изд., перераб. и доп. Москва : ООО «ИТИ Технологии», 2003. 944 с.
49. Освітні технології : навч.-метод. посіб. / за ред. О. М. Пєхоти. Київ : А.С.К., 2001. 256 с.
50. Павлун Т. О., Буц П. М., Оніпко Є. І. Вплив фізичної культури на формування особистості в сучасних умовах. 2012. URL: http://www.rusnauka.com/14_ENXXI_2012/Sport/1_110422.doc.htm.
51. Паламарчук В. И. К проблеме методов развивающего обучения. *Советская педагогика*. 1979. № 3. С. 52-58.
52. Паламарчук В. Ф. Школа учит мыслить. Москва : Просвещение, 1987. 206 с.
53. Пащенко Т. М. Засоби активації пізнавальної діяльності в процесі самостійної роботи студентів. *Нові технології навчання* : наук.-метод. зб.. Київ, 2004. Вип. 39. С. 195-200.
54. Педагогическая энциклопедия : в 2 т. / гл. ред. И. А. Каиров, Ф. Н. Петров. Москва : Сов. энциклопедия, 1964. Т. I. 831 с.
55. Педагогические технологии : учеб. пособ. для студ. пед. спец. / под ред. В. С. Кукушина. Ростов-на-Дону : Издательский центр «Март», 2002. 320 с.
56. Перспективні освітні технології : науково-методичний посібник / за ред. Т. С. Сазоненко. Київ : Гопак, 2000. 560 с.

57. Півень О. П. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності. *Молодий вчений*. 2018. № 4.2 (56.2). URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/4.2/8.pdf>.
58. Плачинда Т. С. Педагогічні умови стимулювання активності студентів вищих педагогічних навчальних закладів до фізкультурної діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Кіровоград, 2008. 25 с.
59. Прокопенко І. Ф., Євдокімов В. І. Педагогічні технології : навч. посіб. Харків : Колегіум, 2005. 224 с.
60. Пряникова В. Г. Становление и развитие концепции педагогического стимулирования в теории советской педагогики : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01. Москва, 1993. 450 с.
61. Психологический словарь / под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. 2-е изд., перераб. и доп. Москва : Педагогика-Пресс, 1999. 440 с.
62. Психологія : підручник / Ю. Л. Трофімов та ін. Київ : Либідь, 2005. 560 с. URL: <https://westudents.com.ua/knigi/526-psihologiya-trofimov-yul-.html>
63. Романова Г. М. Індивідуально-типологічні та дидактичні чинники результативності самостійної роботи студентів економічних університетів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2003. 21 с.
64. Сагатовский В. Н. Деятельность как философская категория. *Вестник высшей школы*. 1998. № 2. С. 54
65. Сафонова В. Є. Теоретичні підходи до аналізу чинників та умов впливу на якість вищої освіти. 2013. С. 38-44. URL: <http://jrnl.nau.edu.ua/index.php/SR/article/viewFile/4277/4412>.
66. Селевко Г. К. Образовательные технологии : учеб. пособ.. Москва : Народное образование, 1998. 256 с.
67. Смолкин А. М. Методы активного обучения : науч.-метод. пособие. Москва : Высшая школа, 1991. 215 с.
68. Соловьев Г. М. Формирование физической культуры личности студента в ракурсе современных образовательных технологий : монография. Ставрополь : Издательство СГУ, 1999. 168 с.

69. Софій Н. З., Кузьменко В. У. Про сто і один метод активного навчання. Київ : Крок за кроком, 2003. 116 с.
70. Сподін Л. А. Педагогічні умови формування професійної спрямованості особистості студентів вищих аграрних закладів освіти : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2001. 20 с. URL: http://umo.edu.ua/images/content/depozitar/avtoreferaty/130_Avtoreferat-Spodin-L.rtf.
71. Тарасюк В. Н. Теоретические основы педагогического стимулирования : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01. Москва, 1997. 346 с.
72. Трахтенберг И. М., Рашман С. М. Гигиена умственного труда студентов. Київ : Здоровье, 1973. 171 с.
73. Тригуб І. П. Мотивація студентів як один із основних факторів успішної професійної підготовки. *Науковий блог НаУ «Острозька Академія»*. 2014. URL: <http://naub.oa.edu.ua/category/conf/page/36/>.
74. Трофимова З. П. Активные методы и формы обучения. Минск, 1989. 82 с.
75. Філософський енциклопедичний словник / ред. кол.: В. І. Шинкарук, Є. К. Бистрицький, М. О. Булатов та ін. Київ : «Абрис», 2002. 742 с.
76. Фурман А. В. Проблемні ситуації в навчанні : книга для вчителя. Київ : Рад. шк., 1991. 191 с.
77. Хачирова И. Х. Педагогические условия стимулирования самостоятельной работы студентов (на примере обучения социологии) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08. Карачаевск, 2001. 167 с.
78. Цаподой С. В. Організаційно-педагогічні умови формування мотивації студентів до самостійних занять фізичними вправами. *Аспект* : научный журнал. 2014. URL: http://asconf.com/rus/archive_view/326.
79. Чепурний В. І. Активізація навчально-пізнавальної діяльності студентів. *Студентський альманах*: зб. магіст. робіт. 2012. № 1. URL: <http://mp2.uomo.edu.ua/wp-content/uploads/2012/04/Чепурний.pdf>.
80. Чередник О. В. Організація навчально-пізнавальної діяльності студентів у вищих педагогічних навчальних закладах України (друга половина ХХ століття) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Харків, 2012. 200 с.

81. Шаповаленко С. Г. Теоретические проблемы программированного обучения. Москва : Моск. гос. пед. ин-т им. В.И. Ленина, 1965. 71 с.
82. Шумакова П. Б. Возраст вопросов. Москва : Знание, 1990. 80 с.
83. Язловецький В. Про побудову системи фізичного виховання у навчальних закладах нового типу. *Актуальні проблеми оздоровчої фізичної культури, спорту для інвалідів та валеології*. Кіровоград, 1995. С. 145-149.

Додаток А

Результати опитування студентів на початку експерименту (у %)

Питання	Варіанти відповіді	ЕГ	КГ
Чи займалися Ви у вільний від навчання час якою-небудь з перерахованих форм фізичної культури і спорту?	- у шкільних секціях	16,7	10,0
	- у групі здоров'я	3,3	6,7
	- займався(лася) самостійно	6,7	13,3
	- займався(лася) у спортивній секції	10,0	10,0
	- нічим не займався(лася)	63,3	60,0
Коли Ви не займалися у вільний час жодній із форм фізичної культури і спорту, то в чому полягала причина?	- відсутністю вільного часу	43,3	46,7
	- зайнятістю домашніми справами	3,3	16,7
	- небажанням витратити на фізичну культуру дорогий Вам час	16,7	3,3
	- сором'язливістю і невпевненістю в собі	6,7	3,3
	- лінню	23,3	20,0
	- станом здоров'я	6,7	10,0
	- інше	-	-
Які фізкультурні мотиви для Вас є найбільш значущими?	- соціальні	13,3	20,0
	- професійні	16,7	13,3
	- особистісні	70,0	66,7
Які фізкультурні потреби для Вас є найбільш значущими? (може бути декілька відповідей)	- пізнавальні	20,0	13,3
	- самоповага і самоактуалізація	33,3	40,0
	- у соціальних зв'язках	10,0	13,3
	- безпеки	26,7	16,7
	- фізіологічні	53,3	56,7
Яку мету Ви переслідували, займаючись фізичною культурою і спортом? (може бути декілька відповідей)	- зміцнити здоров'я	40,0	43,3
	- підвищити рівень фізичних якостей	16,7	13,3
	- поліпшити фігуру	36,7	43,3
	- позбавитися від зайвої ваги	26,7	16,7
	- підвищити загальну працездатність	16,7	23,3
	- виховати волеволі якості	10,0	10,0
	- побороти невпевненість в собі	16,7	3,3
	- стати відомою особистістю	-	-
	- бути не гірше інших	-	3,3
	- домогтися спортивної слави	-	-
Оцініть свій рівень досягнення спортивних цілей.	- ціль досягнута повністю	13,3	10,0
	- мета досягнута частково	26,7	36,7
	- мета не досягнута	60,0	53,3
Чи цікавить Вас інформація про фізичну культуру?	- так	73,3	73,3
	- ні	26,7	26,7
Яка інформація про фізичну	- методична література	13,3	6,7

культуру Вам більш цікава?	- газети	3,3	6,7
	- журнали	16,7	13,3
	- телебачення, Інтернет	43,3	40,0
	- спеціалісти	-	13,3
	- батьки	3,3	-
	- друзі	10,0	6,7
	- інше	10,0	13,3
Як Ви оцінюєте свій фізичний стан?	- вище середнього	16,7	16,7
	- на середньому рівні	13,3	10,0
	- нижче середнього	50,0	43,3
	- не знаю	20,0	30,0
Чи дотримуєтеся Ви культури здорового способу життя?	- так	56,7	60,0
	- ні	43,3	40,0
Чи дотримуєтеся Ви режиму дня?	- дотримуюся	16,7	6,7
	- дотримуюся, але не завжди	46,7	53,3
	- немає постійного режиму	40,0	40,0
Чи маєте Ви шкідливі звички?	- палю	20,0	20,0
	- вживаю спиртні напої	16,7	10,0
	- не маю шкідливих звичок	63,3	70,0
Чи Можете Ви спланувати самостійні заняття з фізичної культури протягом тижня?	- так	16,7	20,0
	- ні	43,3	46,7
	- не впевнений (на)	40,0	33,3
Чи Можете Ви правильно дозувати навантаження при самостійних заняттях?	- так	16,7	10,0
	- ні	70,0	73,3
	- не впевнений (на)	13,3	16,7
Чи зможете Ви правильно скласти комплекс ранкової гігієнічної гімнастики?	- так	13,3	16,7
	- ні	23,3	26,7
	- не впевнений (на)	63,3	56,7
Чи займаєтеся Ви ранковою гігієнічною гімнастикою?	- регулярно	13,3	16,7
	- нерегулярно	46,7	43,3
	- не займаюся	40,0	40,0
Чи займаєтеся Ви самостійно фізичними вправами?	- систематично не менше 3-х разів на тиждень	6,7	10,0
	- систематично менше 3-х разів на тиждень	13,3	16,7
	- періодично – перерви в заняттях протягом одного тижня або протягом місяця	30,0	23,3
	- від випадку до випадку	26,7	20,0
	- не займаюся	23,3	30,0
Чи займаєтеся Ви в будь-якій спортивній секції?	- так	16,7	13,3
	- ні	83,3	86,7

Додаток Б

Результати опитування студентів після експериментальної роботи (у %)

Питання	Варіанти відповіді	ЕГ	КГ
Чи займаєтеся Ви у вільний від навчання час якою-небудь з перерахованих форм фізичної культури і спорту? (може бути декілька відповідей)	- займаюся в спортивній секції	33,3	16,7
	- займаюся самостійно	53,3	26,7
	- займаюся ранковою гімнастикою	60,0	33,3
	- займаюся на факультативних заняттях	30,0	20,0
	- нічим не займаюся	13,3	20,0
Коли Ви стали займатися у вільний час будь-якою із форм фізичної культури і спорту?	- до вступу у ЗВО	30,0	46,7
	- в період навчання у ЗВО	70,0	53,3
Які фізкультурні мотиви для Вас є найбільш значущими?	- соціальні	20,0	16,7
	- професійні	30,0	26,7
	- особистісні	50,0	56,7
Які фізкультурні потреби для Вас є найбільш значущими? (може бути декілька відповідей)	- пізнавальні	73,3	30,0
	- самоповага і самоактуалізація	73,3	50,0
	- у соціальних зв'язках	30,0	50,0
	- безпеки	63,3	53,3
	- фізіологічні	80,0	66,7
Заради якої мети Ви активно займаєтеся фізичною культурою? (може бути декілька відповідей)	- зміцнити здоров'я	50,0	46,7
	- вдосконалювати фізичні якості	26,7	16,7
	- мати гарну фігуру	3,3	13,3
	- бути привабливою	26,7	33,3
	- підвищити загальну працездатність	16,7	23,3
	- виховати вольові якості	23,3	16,7
	- домогтися популярності	3,3	10,0
	- поліпшити настрій, самопочуття	6,7	3,3
	- домогтися високих спортивних результатів	-	-
	- отримати знання з фізичної культури	40,0	16,7
	- здати залік з фізичної культури	3,3	16,7
	Оцініть свій рівень досягнення фізкультурних цілей.	- мета досягнута повністю	30,0
- мета досягнута частково		56,7	50,0
- мета не досягнута		13,3	20,0
Виразіть умовний рівень Вашого інтересу до занять фізичною культурою в балах, використовуючи 10-бальну	- нуль балів	-	-
	- один бал	3,3	3,3
	- два бали	-	-
	- три бали	-	3,3

шкалу (0 - абсолютно ніякого інтересу, 10 – його максимум).	- чотири бали	-	3,3
	- п'ять балів	30,0	33,3
	- шість балів	10,0	6,7
	- сім балів	16,7	23,3
	- вісім балів	16,7	20,0
	- дев'ять балів	20,0	6,7
	- десять балів	3,3	-
Яка фізкультурно-спортивна інформація Вас цікавить?	- у популярних літературних джерелах	10,0	6,7
	- у навчально-методичній та науковій літературі	13,3	20,0
	- з телебачення, газет, Інтернету	73,3	53,3
	- не цікавить	3,3	20,0
Чи дотримуєтеся Ви культури здорового способу життя?	- так	86,7	73,3
	- ні	13,3	26,7
Чи дотримуєтеся Ви режиму дня?	- дотримуюся	66,7	43,3
	- дотримуюся, але не завжди	26,7	26,7
	- немає постійного режиму	6,7	30,0
Чи маєте Ви шкідливі звички?	- палю	10,0	16,7
	- вживаю спиртні напої	3,3	10,0
	- не маю шкідливих звичок	86,7	73,3
На скільки змінилася Ваша фізична підготовленість за час навчання у ЗВО?	- суттєво поліпшилася	56,7	40,0
	- дещо поліпшилася	6,7	16,7
	- залишилася без змін	26,7	30,0
	- дещо погіршилася	10,0	13,3
	- значно погіршилася	-	-
Чи вплинули заняття фізичною культурою на Ваше здоров'я?	- так	60,0	50,0
	- ні	40,0	50,0
На скільки змінилося Ваше здоров'я, самопочуття за час навчання у ЗВО?	- суттєво поліпшилося	33,3	20,0
	- дещо поліпшилося	36,7	43,3
	- залишилося без змін	23,3	30,0
	- дещо погіршилося	6,7	3,3
	- значно погіршилося	-	3,3
Чи можете Ви спланувати самостійні заняття з фізичної культури протягом тижня?	- так	83,3	40,0
	- ні	6,7	16,7
	- не впевнений (на)	10,0	43,3
Чи можете Ви правильно дозувати навантаження при самостійних заняттях?	- так	73,3	43,3
	- ні	20,0	33,3
	- не впевнений (на)	6,7	23,3
Чи зможете Ви правильно скласти комплекс ранкової гігієнічної гімнастики?	- так	90,0	66,7
	- ні	3,3	16,7
	- не впевнений (на)	6,7	20,0

Чи займаєтеся Ви ранковою гігієнічною гімнастикою?	- регулярно	50,0	30,0
	- нерегулярно	36,7	36,7
	- не займаюся	13,3	33,3
Чи займаєтеся Ви самостійно фізичними вправами?	- систематично не менше 3-х разів на тиждень	40,0	16,7
	- систематично менше 3-х разів на тиждень	30,0	20,0
	- періодично – перерви в заняттях протягом одного тижня або протягом місяця	20,0	20,0
	- від випадку до випадку	6,7	20,0
	- не займаюся	3,3	23,3
Чи займаєтеся Ви в будь-якій спортивній секції?	- так	36,7	20,0
	- ні	63,3	80,0