

ФОРМУВАННЯ ЦІЛЕСПРЯМОВАНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті представлено аналіз формування цілеспрямованості студентів коледжів у процесі фізичного виховання. Доведено, що розвиток усебічно розвиненої особистості неможливий без формування високого рівня морально-вольових якостей, основою яких є цілеспрямованість.

Ключові слова: морально-вольові якості, студенти коледжів, фізичне виховання, навчальна діяльність, цілеспрямованість.

В статье представлен анализ формирования целеустремленности студентов колледжей в процессе физического воспитания. Доказано, что развитие всесторонне развитой личности невозможно без формирования высокого уровня морально-волевых качеств, основой которых является целеустремленность.

Ключевые слова: морально-волевые качества, студенты колледжей, физическое воспитание, учебная деятельность, целеустремленность.

The article is dedicating to analyses college students' firmness of purposeful during study of physical education. Forming of all-side developing person is not possible without high level of moral-will qualities, which forming by strong purposefulness.

Key words: moral-will qualities, college students, physical education, study, purposefulness.

Постановка проблеми. Зміст процесу фізичного виховання студентів, зокрема навчання техніки рухів, передбачає морально-вольову підготовку. Б. Шиян у зв'язку з цим зауважує, що саме від фізичного виховання значною мірою залежить формування морально-вольових якостей [5, с. 66], адже у процесі навчання рухів розвиваються й удосконалюються вольові якості особистості. Разом із тим, не менш ефективним процесом фізичного виховання є формування цілеспрямованості. Усе вищевикладене зумовило вибір теми нашої статті.

Аналіз останніх досліджень. У навчальних посібниках таку морально-вольову якість, як цілеспрямованість у процесі фізичного виховання визначають як усвідомлення життєвої мети, віри в мету фізичного виховання, вміння усвідомити її сутність [2, с. 267].

Цілеспрямованість на заняттях безпосередньо пов'язана з вольовими діями студентів. С. Л. Рубінштейн, розглядаючи проблему вольових якостей, зазначав: „Будь-яка вольова дія є цілеспрямованою дією” [4, с. 506].

Є. П. Ільїн трактує цілеспрямованість як свідомий напрямок особистості на досягнення найближчої і віддаленої мети [1, с. 172]. На думку науковця, у цілеспрямованого студента в мотиваційній сфері виникає стійка домінанта, яка керує вольовими проявами, спрямовуючи активність його дій. Для досягнення усталеної мети студенту необхідно виявляти вольові дії, які виникають у тих випадках, коли до уявлення мети додаються уявлення про засоби, за допомогою яких може бути досягнуто цю мету. Головним засобом досягнення мети процесу фізичного виховання студентів є прояв волі [1, с. 173]. Цілеспрямованість розглядають як морально-вольову якість, якщо студент спрямовує свої зусилля на боротьбу з чинниками, які перешкоджають досягненню мети. У свою чергу сила волі стимулює у молодих людей цілеспрямовану активність.

Цілеспрямованість виявляється через навмисні вольові дії. Зважаючи на це, А. Ц. Пуні визначає цілеспрямованість як свідому поведінку студента, спрямовану на досягнення мети й пов'язану з подоланням перешкод та труднощів; як здатність ставити мету та завдання, діяти, виходячи з моральних переконань і поглядів; як прояв волі, яка характеризується ясністю мети та завдань, планомірною діяльністю та конкретними діями, зосередженістю на руховій діяльності. Учений називає означені цілеспрямовані дії операційними компонентами [3, с. 150]. Вони, у свою чергу, включають наступні прийоми: синтез певних знань та навичок, необхідних для подолання несприятливих станів, думок, уявлень, відчуттів, для орієнтації у просторі та часі; регулювання рухів відповідно до параметрів простору, сили та часу; вияв необхідних максимальних фізичних і вольових зусиль. До таких прийомів можна також віднести самопереконавання, самонакази, самонавіювання, ідеомоторну підготовку, вміння уникати непотрібних думок, повністю концентруватися на певних діях.

Аналізуючи особливості морально-вольових якостей, учені довели, що в процесі фізичного виховання цілеспрямованість корелює з іншими морально-вольовими якостями. Високий рівень розвитку цілеспрямованості забезпечує міцність усієї системи, а недоліки в її розвитку порушують єдність структури морально-вольових якостей.

Необхідними чинниками формування цілеспрямованості є перешкоди. Традиційно їх поділяють на внутрішні та зовнішні. На особливу увагу заслуговують екстрені, непередбачувані перешкоди, що виникають у процесі фізичного виховання під час застосування змагального методу формування цілеспрямованості.

Завдання статті:

1. Визначити інтереси та мотиви до рухової діяльності з метою формування цілеспрямованості студентів у процесі фізичного виховання.
2. Виявити зміни рівня показників цілеспрямованості студентів на основі експериментальної програми.

У ході вирішення першого завдання було з'ясовано, що ефективне формування цілеспрямованості студентів коледжів у процесі фізичного виховання може забезпечити тільки системний підхід. Зважаючи на це, нами

було доведено, що доцільною є оптимізація сучасної системи фізичного виховання студентів коледжів на основі особистісно зорієнтованого підходу, який передбачає спрямування педагогічного процесу на індивідуальні потреби та формування мотивації студентів до занять.

Формування морально-вольових якостей студентів у процесі фізичного виховання можливе тільки за наявності відповідної мотивації, тому нами було досліджено зміни мотивації студентів у процесі фізичного виховання в коледжі. У ході дослідження (на основі методу анкетування) було відзначено зміни відсоткового показника (рис. 1).

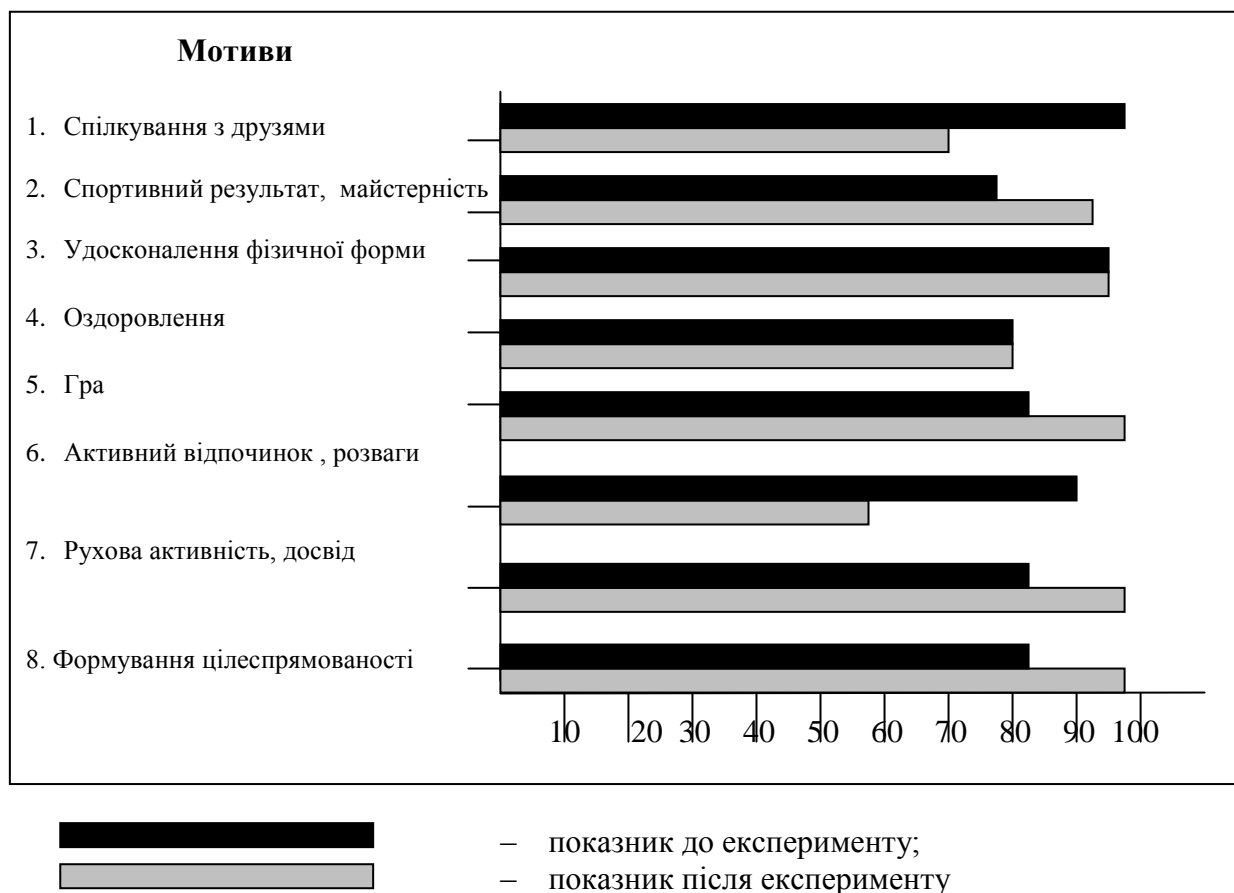


Рис. 1. Мотивація студентів до занять фізичними вправами

На етапі формування морально-вольових якостей нами було впроваджено експериментальну програму, що передбачала наступні етапи: когнітивно-мотиваційний; морально-вольовий; етап високого рівня сформованості морально-вольових якостей; етап формування переконань; етап рухової діяльності. Кожен етап вимагав від студентів виконання певних завдань у процесі фізичного виховання.

Когнітивно-мотиваційний етап формування морально-вольових якостей спрямований на розвиток гармонійної особистості і характеризується поширенням теоретичних знань у сфері фізичної культури з елементами творчості, участю в активній спортивній діяльності, стійкою звичкою до регулярних занять фізичними вправами, свідомим ставленням до них, значним обсягом різноманітних рухових навичок і вмінь. Мотиваційна складова

формування цілеспрямованості є не менш важливою, аніж когнітивна. У процесі фізичного виховання студентів коледжів мотивація досягнення передбачає «змагання із самим собою», тобто формування цілеспрямованості на високому рівні. Слід також зазначити, що саме інтерес до фізичної діяльності як фактор підвищення активності студентів на заняттях з фізичного виховання є підґрунтям для формування цілеспрямованості.

На *етапі формування переконань* дії викладача були спрямовані на усвідомлення почуттів студентів. Основним методом морального виховання при цьому є переконання як чинник виховання та перевиховання, яке формується завдяки індивідуальним і груповим бесідам, повідомленням, лекціям, диспутам і спортивно-масовим заходам. Реальна школа формування переконань – педагогічно правильно організований процес фізичного виховання, коли фізичні вправи сприяють емоційному задоволенню.

Упродовж *морально-вольового етапу* в студентів спостерігалось підвищене прагнення до усвідомленого засвоєння фізичних вправ. Морально-вольові якості молодих людей були тісно пов'язані з особистісними, їх моральною основою, адже при цьому важливу роль відіграв моральний компонент. Моральне виховання студентів у процесі фізичного виховання передбачає наступні методи: переконання, навчання, приклад, заохочення, перевиховання, суспільні доручення, навіювання.

У процесі фізичного виховання основним засобом формування цілеспрямованості було виконання складних фізичних вправ. *Етап високого рівня морально-вольових якостей* характеризувався сформованістю конкретних морально-вольових якостей, зокрема цілеспрямованості.

Упровадження експериментальної програми відбувалося впродовж двох років (I та II курси навчання студентів у коледжі). Теоретична частина програми передбачала: лекції-бесіди із використанням методів морального виховання; бінарні уроки; спортивно-масові заходи і спецкурси; додаткові фізичні навантаження на практичних заняттях із легкої атлетики; рейтинг-класифікацію з різних видів підготовки до спортивних ігор; інноваційні технології із сучасних видів гімнастики (степ-аеробіки, стретчингу, калланетики).

Після впровадження експериментальної програми було відзначено наступні зміни мотивів студентів до рухової діяльності: мотив „спілкування з друзями” знизився із 98 % до 70 %; мотив „спортивний результат” зріс із 80 % до 95 %; мотив „удосконалення фізичної форми” не змінився (97 %); мотив „оздоровлення” також залишився без змін (82 %); мотив „гра” зріс із 83 % до 98 %; мотив „активний відпочинок” знизився з 89 % до 57 %; мотив „рухова активність” зріс із 83 % до 98 %; мотив „цілеспрямованість” зріс із 83 % до 98 %.

Усього було проаналізовано 250 анкет студентів I-II курсів. Вірогідність отриманих результатів ми підтвердили розрахунками статистичного критерію χ^2 Пірсона. Результати засвідчили, що $\chi^2_{\text{емп}} \geq \chi^2_{\text{кр}}$, тобто розподіл даних мотивації студентів щодо занять фізичними вправами, які впливають на формування цілеспрямованості, статично достовірний при $p \leq 0,01$; $n=250$,

$\chi^2_{emp}=38,881$; $\chi^2_{кр}=16,592$. Ці дані підтверджують значні зміни когнітивно-мотиваційного компонента цілеспрямованості студентів унаслідок впровадження експериментальної програми.

Мотиваційно-когнітивний критерій формування цілеспрямованості студентів у процесі фізичного виховання також передбачав дослідження інтересів студентів до занять фізичними вправами. Узагальнені результати представлено нами у таблиці 1.

Таблиця 1

Інтереси студентів коледжів до занять фізичними вправами (у %)

Інтереси студентів	До експерименту		Після експерименту	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Оздоровлення організму	56	55,2	56	56
Заняття спортом	48	47,2	49	50
Навчання рухової діяльності	40	40	40	50
Формування особистісних якостей	40	32,8	38	69
Естетична будова тіла	32	26,4	42,4	45
Відпочинок з друзями	16	17,6	43	10
Змагальна діяльність	12	12,8	15	2
Підготовка до професії	10,4	10,4	45	57
Наукова робота	-	-	-	20
Творчість	-	-	-	22

Дослідження зміни інтересів студентів у процесі фізичного виховання (на основі методу анкетування) засвідчило якісні зміни показників. У діяльності студентів з'явилися нові інтереси: наукова робота, заняття творчістю у сфері фізичного виховання. Так, із 125 студентів експериментальної групи 20 % молодих людей підтримали пропозицію взяти участь у науковому студентському осередку. За час його роботи (2 роки) молодими людьми було підготовлено різноманітні публікації, крім того, вони стали учасниками науково-практичних конференцій регіонального, всеукраїнського та міжнародного рівнів.

Стосовно студентської творчості, то тут варто зазначити, що молоді люди виявили бажання брати участь у фестивалях аеробіки (дівчата) та військово-спортивних іграх (хлопці), де показали своє вміння складала сценарії, готувати самодіяльні номери, здійснювали підготовку до спортивно-масових заходів. Крім того, студенти брали активну участь у виставці художньо-технічної творчості, де представляли власні вироби на спортивну тематику. Описана вище діяльність не лише сприяла підняттю студентами їх самооцінки, а й формуванню цілеспрямованості.

Прикладом вияву цілеспрямованості студентів є також систематичне відвідування ними занять із фізичного виховання. Так, на початку дослідження кількість пропущених занять із фізичного виховання складала: у контрольній групі – 15,5 % на місяць, в експериментальній – 11 %. Через рік після початку експерименту кількість пропусків в експериментальній групі знизилася до 7 %

(усього було досліджено 250 студентів, тобто $n=250$). Відомості про відвідування занять були отримані із навчальних журналів коледжу (табл. 2).

Таблиця 2

Порівняльні дані щодо відвідування занять

ГРУПА	СІЧЕНЬ		ЛЮТИЙ		БЕРЕЗЕНЬ		КВІТЕНЬ		ЗАГАЛЬНИЙ ПОКАЗНИК	
	до	після	до	після	до	після	до	після	до	після
КГ	12 %	12 %	11 %	11,5 %	12,5 %	11 %	13 %	16 %	12 %	15,5 %
ЕГ	12 %	10 %	11 %	7 %	11 %	6 %	10 %	5 %	11 %	7 %

Наступним показником, що визначає формування цілеспрямованості студентів коледжів у процесі фізичного виховання, ми вважаємо наявність спортивних інтересів студентів. У зв'язку з цим слід зауважити, що спочатку відсоток студентів, які виявляли інтерес до спортивної діяльності, був досить високим, проте на III та IV курсах молоді люди почали приділяти спортивній діяльності значно менше уваги. Після впровадження педагогічних умов формування морально-вольових якостей студентів у процесі фізичного виховання в експериментальній групі кількість спортсменів склала 39 % (табл. 3).

Таблиця 3

Порівняльні дані щодо зміни спортивних інтересів

ГРУПА	I КУРС		II КУРС		III КУРС		IV КУРС	
	до	після	до	після	до	після	до	після
ЕГ	18 %	73,1 %	40 %	80 %	60 %	69 %	30 %	39 %
КГ	17 %	20 %	23 %	26 %	14 %	15 %	13 %	13 %

Висновки. Аналізуючи результати дослідження, ми дійшли наступного висновку: розкриттю особистісного потенціалу студентів сприяють стійка мотивація до занять фізичними вправами, підвищення інтелектуального рівня, домінування моральних мотивів.

Щодо формування в студентів цілеспрямованості, то варто зазначити, що це – процес удосконалення їх інтелектуальних, моральних та вольових якостей, які відповідають за організованість, самостійність, уміння долати труднощі, патріотизм.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у визначенні кореляційних зв'язків між морально-вольовими якостями студентів на основі цілеспрямованості у процесі фізичного виховання в коледжі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000. – 288 с.

2. Психология спорта высших достижений : учебн. пособие / под ред. А. В. Родионова. – М., 1983. – 486 с.

3. Пуни А. Ц. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте / А. Ц. Пуни // Психология и современный спорт : сб. науч. тр. / сост. П. А. Рудик, В. В. Медведев, А. В. Родионов. – М. : ФиС, 1973. – 326 с.

4. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии : монография / С. Л. Рубинштейн. – М. : Учпедгиз, 1946. – С. 506.

5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : у 2-х ч. / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2006. – Ч. 1. – 272 с.

Дата надходження до редакції: 17.12. 2012 р.