**Подлесний Олександр Іванович . Самоконтроль у фізичному вихованні як засіб підвищення мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів - судноводіїв : Дис... канд. наук: 24.00.02 – 2009**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Подлесний Олександр Іванович. Самоконтроль у фізичному вихованні як засіб підвищення мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів – судноводіїв. –**Рукопис.  Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту зі спеціальності 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2008.  У роботі здійснений аналіз проблем сучасної системи фізичного виховання студентів, серед яких істотним є підвищення мотивації діяльності майбутніх фахівців, у структурі якої головне місце посідає мотивація досягнення, яка може формуватися за певних педагогічних умов організації навчального процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі, що і є метою даного дослідження.  Були розроблені організаційно-методичні умови для використання самоконтролю фізичної підготовленості студентів як фактора формування мотивації до ППФП, спрямовані на усвідомлення мети діяльності і досягнення її результатів шляхом саморегуляції власної поведінки за рахунок внутрішніх мотивів самовдосконалення з орієнтацією на належні норми і прогрес власних досягнень та зовнішніх стимулів, створених викладачем.  Визначена специфіка взаємозв’язку між результатами у рухових тестах, які вимагають прояву різних видів витривалості (загальної, швидкісної, силової) і мотиваційним фактором (потреба у досягненні), що відкриває можливість через формування мотивації досягнення мети залучити студентів до систематичних занять фізичними вправами не тільки у навчальний, але й у позанавчальний час.  Доповнені кваліфікаційні і психофізіологічні характеристики професійної діяльності судноводія водного транспорту, які вміщують дві групи показників: ті, які можуть розвиватися у процесі фізичної підготовки – показники фізичного здоров’я, фізичної підготовленості, психологічні і психофізичні показники, і ті, які меншою мірою піддаються змінам – типологічні властивості нервової системи. | |
| |  | | --- | | 1. Аналіз проблем сучасної системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів дозволяє виділити деякі з них, що пов’язані з:   - відсутністю сформованих ціннісних категорій фізичного здоров’я, фізичного удосконалення у більшості студентів, що впливає на їх мотивацію до організованих і самостійних занять у процесі фізичного виховання;  - відсутністю цілеспрямованих моделей фізичного виховання у розділі професійно-прикладної фізичної підготовки, що впливає на усвідомлення взаємозв’язку між фізичною підготовкою і опануванням професійної діяльності;  - умовами організації та методики навчально-виховного процесу, що вміщують репродуктивний метод навчання, консерватизм змісту програм з фізичного виховання, авторитарний і формальний спосіб спілкування викладачів зі студентами, відсутність самоконтролю свого фізичного стану з боку студентів.  Усі перераховані фактори суттєвим чином впливають на підготовку сучасних фахівців, які працюють на водному транспорті, що вимагає своєї наукової розробки. Найбільш важливою проблемою серед вище перерахованих, на нашу думку і думку багатьох вчених, є підвищення мотивації діяльності майбутніх фахівців, у структурі якої провідне місце посідає мотивація досягнень, яка може формуватися за відповідних педагогічних умов організації навчального процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі.   1. Дослідження показників фізичного і психологічного стану судноводіїв-професіоналів до і після вахти на суднах типу «ріка-море», їх кореляційний і факторний аналізи дозволили виділити найважливіші з них, характерні для виробничої діяльності. До них належать: рівень фізичного здоров'я, індекс праворукості, мотивація діяльності, параметри координації рухів точності відтворення силових (50% від max), просторових (75%) і часових (5 с і 15 с) характеристик. Психофізіологічні показники швидкості простих і складних рухових реакцій, швидкості переробки інформації, безпомилковості реакції вибору, мають важливе значення у процесі виконання фізичної роботи та професійних функцій судноводія і залежать від реактивності, лабільності, врівноваженості і сили нервових процесів.   Виділені психофізіологічні показники сприяють засвоєнню типових завдань навчання і опануванню професійних умінь згідно з «Освітньо-кваліфікаційною характеристикою спеціаліста з судноводіння», можуть служити цільовою моделлю професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.   1. Вивчення схильності до професійної діяльності і мотивів вибору професії судноводія дозволяє зробити висновок, що в основному він здійснюється студентами досить свідомо (5,43 балів із 8), однак студенти І–IV курсів погано орієнтуються у вимогах, які висуває професія до психофізіологічних якостей спеціаліста. Їх уявлення суттєво відрізняються від вимог професіограми, із 16 позицій вони правильно вказали лише 8, не надаючи значення швидкості переробки інформації, безпомилковості реакції вибору, точності відтворення просторових, часових і силових характеристик рухів, координаційній витривалості, властивостям нервової системи. Студенти також відзначають, що у процесі фізичного виховання цим якостям не приділяється увага, що підтверджує необхідність перегляду змісту програм з фізичного виховання студентів інститутів водного транспорту з орієнтацією на професійно-прикладну не тільки фізичну, але й психофізіологічну підготовку. 2. У процесі фізичного виховання студентів-судноводіїв проявляється специфіка фізичної підготовленості протягом 4-х років навчання у вищому навчальному закладі. Якщо у студентів II курсу переважає загальна фізична підготовленість і її підґрунтям є загальний рівень фізичного здоров'я (r=0,81), то у студентів IV курсу на I місце виходить спеціальна плавальна підготовленість, яка забезпечується відповідним функціональним станом ССС (rАТ=-0,59; r індекс Руф’є =-0,58). Однак, у загальної маси студентів недостатньо розвинуті координаційні якості, що ґрунтуються на відтворенні параметрів координації рухів: просторових – у 75%, силових – у 92%, часових – у 92%, що підтверджує недосконалість програм ППФП студентів вищих навчальних закладів водного транспорту. 3. Дослідження взаємозв'язку між професійною орієнтованістю студентів, яка оцінювалася у балах і якісно поділялася на «слабку», «середню» та «високу», підтвердило нашу гіпотезу про вплив мотивації опанування професії на спеціальну фізичну підготовленість. Найкращі результати у всіх контрольних вправах показали студенти, які належали до групи «високої» професійної орієнтованості; так їх результати у пірнанні 20,3±1,56 м , а з «низькою» професійною орієнтованістю – 15,8±1,01 м. У плаванні 100 м – 120,6±4,8 с, а з “низькою” – 143,6±4,7 с, плавання за 12 хв. – 420,3±16,2 м і 372,5±13,5 м відповідно. При збільшенні плавальної дистанції, а відповідно при підвищенні вимог до виявлення вольових зусиль для реалізації функціональних резервів, які сприяють опору організму втомі, збільшується розрив у результатах студентів, які мають різний рівень професійної орієнтованості. Даний факт підтверджує, що процес фізичної підготовки вимагає від студентів не тільки фізичних, але й психічних якостей, таких як наполегливість, цілеспрямованість, свідомість, активність і сила волі. Реалізація цих психічних якостей залежить від мотивації опанування професії, усвідомлення необхідності плавальної підготовки як складової майстерності судноводія. 4. Факторний аналіз структури фізичного стану студентів, що включає показники: морфологічні, функціональні, психологічні, психофізіологічні і фізичної підготовленості (всього 74 показники), виявив, що 80% від загальної частки займають ті, які піддаються розвитку в процесі цілеспрямованої фізичної підготовки. До показників, що піддаються змінам, вихованню і формуванню належить мотивація діяльності (11%). Організація навчально-виховного процесу з урахуванням мотиваційного фактору набуває не тільки необхідної спрямованості для викладача, але й змісту для студента. Виділення мотиваційного фактора при фізичній і професійно-прикладній підготовці у студентів IV курсу показує його значущість. При розробці відповідних педагогічних умов навчального процесу фізичного виховання з урахуванням формування мотивації досягнення, можливим є не тільки підвищення загального рівня фізичного здоров'я, але й ППФП, яка забезпечить успішне опанування професійної діяльності. 5. Спираючись на теорію самоуправління і автономії діяльності як внутрішнє спонукання активності особистості, були розроблені експериментальні організаційно-методичні умови процесу фізичного виховання студентів-судноводіїв, які сприяють підвищенню мотивації до фізичного самовдосконалення з орієнтиром на модельно-цільові характеристики професіограми. Використані і наповнені відповідним змістом такі навчальні і позанавчальні форми занять з фізичного виховання, як лекційні, методичні, практичні, секційні, НДРС, спортивно-масові, що стали інформаційною базою і умовами для розвитку і реалізації власних фізичних і психофізіологічних можливостей. Для оптимізації програм фізичного виховання було розроблено оптимальне їх співвідношення на підставі факторного аналізу загальної і спеціальної фізичної підготовленості студентів.   Стимулююча роль в активності використання організованих і самостійних занять фізичними вправами відводилася самоконтролю.   1. Теоретичний аналіз спеціальної літератури, анкетування студентів дозволили розробити організаційно-методичні умови реалізації самоконтролю фізичної підготовленості студентів як фактора підвищення мотивації до фізичного самовдосконалення. До них належать:    * повідомлення необхідної інформації у різних формах навчальних занять;    * розробка методичних рекомендацій з використання методів самоконтролю;    * практичне опанування методів самоконтролю на заняттях з фізичного виховання;    * розробка індивідуальної карти самоконтролю “Паспорт професійно-прикладної фізичної підготовленості студента-судноводія”;    * розробка 20-бальної оцінки плавальної підготовленості студентів;    * модифікація диференційної оцінки прогресу досягнень (Т.Ю.Круцевич, 2005) у рухових тестах залежно від вихідного рівня фізичної підготовленості;    * самостійне заповнення «Паспорта ППФП» протягом року, розрахунок індексів і виставлення оцінки успішності з фізичного виховання за прогресом власних досягнень;    * самостійне регулювання додаткових занять з видів спорту (організовані чи самостійні);    * забезпечення наочної інформації про прогрес досягнень студентів протягом року.      1. Результати досліджень контрольних і експериментальних груп свідчать про спільні позитивні зміни у фізичній підготовленості студентів, оскільки співвідношення засобів і змісту навчальних форм занять з фізичного виховання були для всіх однаковими. Відмінність між організаційно-методичними умовами навчального процесу стосувалася тільки самостійного виставлення оцінок з фізичного виховання в експериментальній групі, наявності й самостійного заповнення «Паспорта ППФП» і регулювання рухової активності у позанавчальний час. Тому більш інтенсивні зрушення в фізичному розвитку і фізичній підготовленості в експериментальній групі (середній бал успішності у контрольній групі виріс на 0,19 бала, в експериментальній – на 0,6 бала) можна пов'язати з мотиваційними факторами до самовдосконалення і підвищення рухової активності (час на додаткові заняття збільшився з 0,6 години на тиждень до 2,9 годин).      2. Підвищення мотивації до занять фізичними вправами в експериментальній групі відзначається підвищенням потреби у досягненні (з 12,9 до 13,6 балів) у процесі організованих занять, особливо при виконанні вправ, які вимагають виявлення витривалості, спочатку збільшення вольового компоненту, а потім і функціонального. Це виявляється в пірнанні (в експериментальній групі збільшення результату на 4,5 м, в контрольній групі – на 1,3 м), пропливанні дистанцій 100 м (зниження часу на 7 с, у контрольній – на 3 с), 500 м (зниження часу на 26 с, у контрольній – на 14 с) і плаванні 12 хв. (збільшення результату на 32 м, у контрольній – на 17 м). Ці ж зміни стосуються і вестибулярної стійкості (індекс кефалограми покращився на 0,29 одиниць, а у контрольній групі – на 0,06 одиниць).   Таким чином, організаційні і педагогічні умови навчально-виховного процесу фізичного виховання, спрямовані на підвищення свідомості й активності у своєму фізичному самовдосконаленні, мотивації до організованих і самостійних занять фізичними вправами за рахунок самоконтролю фізичного стану позитивно вплинули на ефективність розвитку спеціальних фізичних якостей, які є базовими для професійно-прикладної підготовленості студентів-судноводіїв.  Перспективою подальших досліджень є розробка комп'ютерної програми самоконтролю фізичного стану студентів-судноводіїв і вивчення можливості використання спеціального тренажерного обладнання для розвитку параметрів координації рухів і швидкості простих та складних рухових реакцій судноводіїв. | |