

**ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО**

**Навчально-науковий інститут педагогіки, психології, підготовки
фахівців вищої кваліфікації**

КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ І ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДИПЛОМ НА РОБОТУ

**на тему: «Формування готовності студентів вищих педагогічних
навчальних закладів до фізичного самовдосконалення»**

Здобувача СВО магістра

галузі знань 01 Освіта, педагогіка

спеціальності 011 Освітні педагогічні науки

Рябого Віктора Олександровича

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент КАПЛІНСЬКИЙ В. В.

Розширена шкала _____

Кількість балів: _____ Оцінка: ECTS _____

Голова комісії _____
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії _____
(підпис) (ініціали, прізвище)

(підпис) (ініціали, прізвище)

(підпис) (ініціали, прізвище)

У роботі дотримано принципу академічної доброчесності _____

Рябий Віктор Олександрович

м. Вінниця – 2018 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ЗМІЦНЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ЇХ ГОТОВНОСТІ ДО ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ.....	8
1.1. Роль фізичного самовдосконалення у зміцненні фізичного стану студентів вищих педагогічних навчальних закладів.....	8
1.2. Структура, критерії та рівні готовності студентів до фізичного самовдосконалення	21
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ.....	33
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ.....	35
2.1. Організація спонукального етапу самовиховання студентів як важливого чинника їх фізичного самовдосконалення.....	35
2.2. Організація цільового та організаційно-діяльнісного етапів самовиховання.....	41
ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ.....	52
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ.....	54
3.1. Характеристика педагогічних умов формування готовності до фізичного самовдосконалення.....	54
3.2. Організація та проведення формувального експерименту.....	64
3.3. Аналіз результатів експериментального дослідження.....	76
ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ.....	91
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	94
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	97
ДОДАТКИ.....	107

Вступ

АКТУАЛЬНІСТЬ ДОСЛІДЖЕННЯ. Зміни, які відбуваються в соціальному, політичному, духовному житті суспільства, загострюють потребу в особистості, здатній свідомо та активно керувати своєю поведінкою, формувати власну позицію, регулярно займатися самовдосконаленням, зокрема і фізичним. Зовнішніми впливами, до яких належить виховання, цього досягнути дуже важко, якщо сам студент не задіє внутрішніх механізмів розвитку особистості. Виховання стає логічно завершеним процесом лише тоді, коли виходить на *само*. Саме завдяки самовихованню забезпечується свідоме прийняття зовнішніх регулюючих факторів, а особистість стає активним суб'єктом свого творення.

Діяльність будь-якого фахівця не є повноцінною, якщо вона обмежена лише рівнем його професійної майстерності. Неодмінною умовою успішного виконання ним виробничих обов'язків, розвитку творчого потенціалу є наявність відповідних фізичних можливостей. Водночас спостерігається дещо парадоксальна ситуація, за якої здоров'я як необхідна умова професійної й особистісної самореалізації має досить низький рівень престижності в окремих сферах діяльності, зокрема вчительської. Дослідження Л. Мітіної свідчать, що 66,5 % учителів і 62,2 % керівників освітніх установ не називають здоров'я серед шести основних життєвих цінностей [78]. Трапляються випадки, коли вчителі зловживають шкідливими звичками, демонструють своє трудове зав'язання в момент поганого самопочуття або хвороби. Тому вчительство як професійна група відрізняється вкрай низькими показниками фізичного й психічного здоров'я. Навіть у молодих учителів частими є хвороби серцево-судинної системи, захворювання шлунково-кишкового тракту, захворювання неврогенного характеру (нервові виснаження, неврози). І ці показники знижуються у міру збільшення стажу роботи в школі.

Поганий фізичний стан суттєво знижує творчий потенціал учителя, ускладнює його професійну самореалізацію. Крім того, фізичний стан педагога прямо чи опосередковано позначається на здоров'ї учнів і на результатах навчально-виховної діяльності загалом. Це змушує розглядати фізичне здоров'я майбутніх учителів як важливу не лише професійну, але й соціальну проблему. У зв'язку з цим і підготовка майбутніх учителів повинна вмещувати в собі не тільки належний рівень їх фахової готовності, оволодіння основами педагогічної техніки, але й забезпечення високого рівня фізичної культури. Успішне вирішення цього завдання вимагає вдосконалення системи фізичної підготовки студентів у вищих педагогічних навчальних закладах, залучення їх до систематичних самостійних занять фізичною культурою.

Проблема вдосконалення фізичного виховання майбутніх учителів є предметом уваги багатьох дослідників. Загальнотеоретичні питання її розв'язання розкрито в працях В. Асєєва, В. Афанасьєва, Р. Довбуша, П. Якобсона та ін.; психологічні основи формування потреби у фізичному самовдосконаленні досліджено в роботах Б.Ананьєва, А. Ковальова, Ю. Орлова, К.Платонова, С. Рубінштейна та ін.; основи формування готовності до фізичного вдосконалення учнівської молоді розроблено в дослідженнях М.Зубалія, М.Жаворонкової, В. Каплінського, М.Козленка, М. Туленкова, Б. Шияна та ін.; питання формування мотивів, потреб і ставлення студентів до занять фізичними вправами розкрито в працях І. Асаулюк, В. Бауера, М. Віленського, Г.Зайцева, В. Костюкевича, М. Кутєпова, Б. Максимчука, М. Пономарева, В. Рейзіна та ін. У ряді наукових досліджень особливу вагу приділено самовихованню як фактору розвитку особистості, педагогічним умовам підвищення його ефективності в практиці виховного процесу (С. Єлканов, В. Каплінський, А.Калініченко, А.Кочетов, В. Оржеховська, М.Сметанський, М. Тайчинов, С. Хохлова, Л. Ярова та ін.).

У практиці роботи, спрямованої на фізичне вдосконалення студентської молоді, переважає орієнтація на директивну модель виховання,

згідно з якою викладачі намагаються змусити студентів виконувати відповідні нормативні розпорядження. Такий стан справ призводить до того, що переважна більшість студентів не виявляє належної активності щодо зміцнення свого здоров'я. Стає все очевиднішим той факт, що без належної внутрішньої мотивації студентів, їх особистісної зацікавленості процесом і результатами власного фізичного розвитку стан здоров'я студентської молоді не поліпшиться. Постає гостра потреба в пошуках шляхів і методів підготовки студентської молоді до фізичного самовдосконалення на засадах принципів гуманізму і демократизму.

Таким чином, недостатня розробленість і водночас актуальність проблеми як в теоретичному, так і прикладному аспекті зумовили вибір теми нашого дипломного дослідження: «Формування готовності студентів вищих педагогічних навчальних закладів до фізичного самовдосконалення».

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання студентів вищих педагогічних навчальних закладів.

Предмет дослідження – формування готовності студентів до фізичного самовдосконалення.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити педагогічні умови формування готовності студентів до фізичного вдосконалення.

Гіпотеза. У дослідженні ми виходили з того, що успішне формування готовності студентів до фізичного самовдосконалення можливе за таких умов: усвідомлення студентами необхідності поліпшення свого фізичного стану як важливої передумови професійної самореалізації; оволодіння методиками діагностики, рефлексивного аналізу та практичними вміннями вдосконалення власного фізичного стану; забезпечення педагогічної підтримки студентів у фізичному самовдосконаленні.

Відповідно до мети й висунутої гіпотези сформульовано такі **завдання дослідження**:

1. З'ясувати суть поняття „готовність до фізичного самовдосконалення”.

2. Визначити критерії, показники та рівні оцінки готовності студентів до фізичного самовдосконалення.

3. Обґрунтувати етапи й педагогічні умови формування готовності студентів вищих педагогічних навчальних закладів до фізичного самовдосконалення.

4. Розробити методичні рекомендації щодо формування готовності майбутніх учителів до фізичного вдосконалення.

Методи дослідження. У дослідженні використовувався комплекс взаємопов'язаних теоретичних та емпіричних методів: аналіз, порівняння й узагальнення наукових джерел із досліджуваної проблеми для з'ясування сутності поняття „готовність до фізичного самовдосконалення”, розробки критеріїв і рівнів готовності студентів до нього, обґрунтування педагогічних умов його ефективності у виховному процесі; спостереження, бесіди, анкетування й експертні оцінки, які застосовувались із метою діагностування рівня готовності студентської молоді до фізичного самовдосконалення; формувальний експеримент: перевірялись педагогічні умови поліпшення готовності до фізичного самовдосконалення; стандартизовані та валідизовані опитувальники для визначення структури ціннісних орієнтацій студентів, рівня розвитку їх вольових якостей, адекватності самооцінки.

Дослідження проводилось у **три етапи**. Педагогічний експеримент проводився протягом 2016 – 2017 років.

На першому етапі здійснено аналіз філософської, соціологічної й психолого-педагогічної літератури з теми дослідження, вивчено стан практики формування готовності до фізичного самовдосконалення, вироблено вихідні теоретичні позиції, уточнено предмет, мету й завдання дослідження, обґрунтовано робочу гіпотезу, розроблено програму педагогічного експерименту. *На другому етапі* проводився педагогічний експеримент: на констатувальному етапі діагностувався рівень готовності студентської молоді до фізичного самовдосконалення, проводилася експериментальна перевірка гіпотези, апробувалися основні положення

дослідження. *На третьому етапі* аналізувалися й узагальнювалися результати дослідження, формулювалися висновки, розроблялися рекомендації щодо формування в майбутніх учителів готовності до фізичного самовдосконалення

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальна робота здійснювалась на базі факультету фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Наукова новизна і теоретичне значення дослідження полягає в *обґрунтованні* педагогічних умов формування готовності студентів до фізичного самовдосконалення: усвідомлення студентами необхідності поліпшення своєї фізичної підготовки як важливої передумови професійної самореалізації; оволодіння ними методиками діагностики, рефлексивного аналізу та практичними вміннями вдосконалення власного фізичного стану; забезпечення педагогічної підтримки студентів у фізичному самовдосконаленні.

Практичне значення дипломного дослідження полягає в розробці комплексу діагностичних прийомів визначення рівнів сформованості готовності студентів до фізичного самовдосконалення; підготовці й упровадженні в практику методичних рекомендацій щодо формування потреби майбутніх учителів фізичного виховання в заняттях фізичними вправами; розробці методичних рекомендацій щодо оптимальної організації процесу формування готовності студентів до фізичного вдосконалення.

Публікації. Основні результати дослідження викладено у двох наукових публікаціях

Структура й обсяг магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Успішність діяльності вчителя, його професійна й особистісна самореалізація залежить передусім від фізичного стану, функціональної готовності до виконання професійних обов'язків. Водночас дослідження свідчать, що вчительство як професійна група відрізняється вкрай низькими показниками фізичного здоров'я і недостатньою готовністю й спрямованістю на фізичне самовдосконалення. Зважаючи на те, що фізичний стан педагога прямо чи опосередковано позначається на здоров'ї учнів і результатах навчально-виховної діяльності загалом, стає зрозумілою необхідність вдосконалення системи фізичної підготовки студентів у вищих педагогічних навчальних закладах, обґрунтування педагогічних умов формування в них готовності до постійного фізичного самовдосконалення.

Аналіз поглядів дослідників на сутність фізичного здоров'я та особливості самовиховання особистості дав змогу визначити готовність майбутніх учителів до фізичного самовдосконалення як важливий компонент їх загальної фахової культури, комплексну особистісну якість, що виявляється в продуктивній самостійній фізкультурно-спортивній діяльності, спрямованій на вдосконалення свого фізичного й морально-психологічного стану.

Готовність майбутніх учителів до фізичного самовдосконалення інтегрує в собі три структурні компоненти: мотиваційно-ціннісний, пізнавально-інформаційний, діяльнісно-результативний. Виходячи з теоретичних засад дослідження і відповідно до розробленої структурної моделі готовності до фізичного самовдосконалення визначено показники її сформованості в майбутніх учителів: мотиваційно-ціннісний критерій готовності конкретизується в показниках: сформованість потреби у фізичному самовдосконаленні; усвідомлення особистісного сенсу та професійної значущості фізичного самовдосконалення; інтерес до питань фізичного самовдосконалення, зацікавленість методиками і прийомами

самоаналізу та поліпшення власного фізичного стану, розвитку фізичних якостей; ціннісна орієнтація на здоровий спосіб життя; почуття задоволення від фізичної активності, занять фізичною культурою і спортом; пізнавально-інформаційний критерій готовності характеризується такими показниками: чіткість уявлень про суть, завдання, шляхи і напрями фізичного самовдосконалення особистості; системність і глибина фізкультурно-спортивних і техніко-тактичних знань з основ фізичної культури, фізіології та морфології власного тіла, закономірностей фізичного функціонування й розвитку організму; обізнаність з теоретичними основами здорового способу життя; знання різноманітних способів і прийомів аналізу фізичного стану, методів і технік фізичного самовдосконалення; адекватність уявлень про власний фізичний стан і сформованість фізичних якостей, знання сильних сторін і недоліків власного фізичного розвитку; показниками діяльнісно-результативного критерію готовності студентів до фізичного самовдосконалення є: стан здоров'я та сформованість фізичних якостей (сили, гнучкості, спритності, витривалості, швидкості); вміння оцінювати власний фізичний стан, застосовувати різні діагностичні методики; вміння планувати, організовувати й здійснювати самоконтроль і саморегуляцію фізкультурно-оздоровчої діяльності; володіння різними методами, прийомами і технологіями фізичного самовдосконалення; активність у позанавчальній діяльності з фізичного самовдосконалення.

На підставі виділених критеріїв і показників визначено й охарактеризовано чотири рівні сформованості готовності майбутніх учителів до фізичного самовдосконалення: *директивно-емпіричний, адаптивно-алгоритмічний, локально-рефлексивний, системно-рефлексивний.*

На підставі аналізу психолого-педагогічної літератури та практики фізичного виховання майбутніх учителів визначено й обґрунтовано педагогічні умови формування в студентів готовності до фізичного самовдосконалення: усвідомлення студентами особистісної значущості

здоров'я і поліпшення своєї фізичної готовності як необхідної передумови професійної самореалізації; оволодіння студентами методиками діагностики, рефлексивного аналізу й практичними вміннями вдосконалення власного фізичного здоров'я; забезпечення педагогічної підтримки студентів у фізичному самовдосконаленні.

Отримані результати свідчать, що внаслідок формувального експерименту в студентів експериментальних груп, на відміну від контрольних, відбулися статистично значущі кількісні і якісні зміни в розвитку основних компонентів готовності до фізичного самовдосконалення: мотиваційно-ціннісного, пізнавально-інформаційного та діяльнісно-результативного. Значна кількість студентів (15,1 %) досягла системно-рефлексивного рівня. З 12,6 % до 22,2 % зросла кількість студентів, яким властивий локально-рефлексивний рівень готовності, з 27,6 % до 40,4 % збільшилась кількість студентів з адаптивно-алгоритмічним рівнем готовності. Водночас зменшився (з 52,2 % до 22,3 %) відсоток студентів з директивно-емпіричним рівнем готовності до фізичного самовдосконалення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асаулюк Інна. Педагогічні аспекти діяльності тренера / Асаулюк Інна, Дяченко Анна, Каплінський Василь // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. – Вип. 3(22). – Вінниця: ТОВ «Планер», 2017.– С. 12-15
2. Асаулюк І. Роль і місце навчальної дисципліни «Основи виховної діяльності вчителя фізичної культури» в системі підготовки спеціаліста з фізичного виховання/ І. Асаулюк, В. Каплінський//Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип.18.Т.1. – Вінниця, 2014. – С.14 – 21
3. Борисов, В.В. Формування готовності вчителя до дослідницької педагогічної діяльності в умовах поетапної підготовки студентів педагогічного вузу: дис. ... канд. пед. наук: 13. 00. 02. / Слов'ян. держ. пед.

ін-т. – Слов'янськ, 1996. – 181 с.

4. Галузьяк, В. М. Педагогіка: навч. посіб. / В. М. Галузьяк, М. І. Сметанський, В. І. Шахов. – Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2012. – 200 с.
5. Гуревич Р.С., Каплінський В. В. Лекторська майстерність викладача вищої школи як важлива умова успішності викладацької діяльності. Наукова школа академіка І.А. Зязюна у працях його соратників та учнів: матер. наук.-практ. конф.– Х.: НТУ «ХП», 2017. С.13 – 17.
6. Калініченко, А.І. Педагогічні умови організації самовиховання студентів: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04.– Тернопіль, 2001. – 151 с.
7. Каплінський В.В. Бар'єри самовиховання / В.В. Каплінський, О.Андрух // Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: зб. наукових праць. – Вінниця, 2009. – С. 61-65
8. Каплінський В.В. Вплив педагогічних дисциплін на формування особистості майбутнього вчителя фізичної культури (з досвіду роботи) / В.В. Каплінський, О. Главацький // Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – Вінниця, 2008. – С. 33-35.
9. Каплінський В.В. До проблеми самовиховання старшокласників: цільовий та організаційно діяльнісний етапи/В.В. Каплінський// Наук. зап. ВДПУ ім. М. Коцюбинського. Сер.: педагогіка і психологія. Вип 39.Вінниця, 2013. – С.199-204
10. Каплінський В.В. Застосування традиційних методів виховного впливу з метою спонукання старшокласників до фізичного самовдосконалення / В.В.Каплінський, О.М.Рекун // Матеріали міжв. конф. викл. та студ. з проблем фізичн.вихов. – Вінниця,1996. – С.101-103
11. Каплінський В.В. Основи виховної діяльності вчителя фізичної культури: Навчальний посібник / В.В. Каплінський, І. О. Асаулук. – Вінниця: ПП «ТД «Єдельвейс і К», 2014. – 294с.: іл.
12. Каплінський В.В. Реалізація виховного потенціалу лекцій та практичних занять з організації самовиховання / В.В. Каплінський // Наукові

записки ВДПУ ім. М.Коцюбинського. Сер.: педагогіка і психологія. Вип. 35. – Вінниця, 2011. – С. 116-123

13. Каплінський В. В. Складові авторитету вчителя фізичної культури / В. В. Каплінський В. В., Асаулюк І. О. // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи : зб. науков. праць.– Житомир: Вид-во ЖДУ ім.І. Франка, 2014. – С. 108- 110

14. Каплінський В.В. Фізичне самовдосконалення старшокласників в як педагогічна проблема / В.В. Каплінський, А.Сидорук // Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – Вінниця, 2008. – С. 31-35

15. Kaplinskiy V.V. HOW TO PROVIDE EFFICIENCY OF SELF-EDUCAT/ V.V.Kaplinskiy, T. W. Glazunova // The scientific method. – №4 (4). – 2017, Warszawa(Poland). – P.37-41

16. Lazarenko N. I. Higher Education in Ukraine: Ensuring the Quality of Education / N. I. Lazarenko, V. V. Kaplinski // International Scientific-Practical Conference Theoretical and applied researches in the field of pedagogy, psychology and social sciences: Conference Proceedings, December 28-29, 2016. Kielce: Holy Cross University. P.98-101