7. Русова С. Дошкільне виховання // Вибрані педагогічні твори. – К. : Освіта, 1996. – С.34-184.
8. Русова С. Націоналізація дошкільного виховання // Світло. – 1912. – Кн.4. – С.15-26.
9. Русова С. Нова школа // Вибрані педагогічні твори. – К. : Освіта, 1996. – С.207-219.
10. Русова С. Нова школа // Світло. – 1914. – Кн.7-8. – С.3-16.
11. Русова С. Нова школа соціального виховання. – Катеринослав-Лейпціг, 1924. – 151 с.
12. Русова С. П. Лесгафт і його педагогічні ідеї // Світло. – 1912. – Кн.9. – С.16-25.
13. Русова С. П.Лесгафт і його педагогічні ідеї // Вибрані педагогічні твори : у 2 кн. / за ред. Є.І. Коваленко ; упоряд., перед., прим. Є.І. Коваленко, І.М. Пінчук. – К. : Либідь, 1997. – Кн.1. – С.133-141.
14. Русова С. Теорія і практика дошкільного виховання. – Прага : Український громадський видавничий фонд, 1924. – 124 с.
15. Русова С. Шкільні екскурсії та їх значення // Вибрані педагогічні твори : у 2 кн. / за ред. Є.І. Коваленко ; упоряд., перед., прим. Є.І. Коваленко, І.М. Пінчук. – К. : Либідь, 1997. – Кн.1 – С.117-125.

In the article is research of pedagogical Russovasviews in problem physical education as inalienable ingredient national education in pedagogical system. Author pays attention to the thought of the author in reference to the contents, aims means of physical education in close connection with spiritual, moral, working, aesthetic on purpose harmonic development of the person.

Key words: physical education, educational process, physical development, consolidation of the health, physical qualities, hardening, physical strength, physical exercises.

Отримано 7.09.2011

УДК 796.011.1-057.87:378.147(043.3)

Є. П. Козак, С. І. Жевага

ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ПЕДАГОГІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

У даній статті подано результати експериментального дослідження проблеми формування ціннісного ставлення до фізичної культури у студентів вищих педагогічних навчальних закладів за когнітивним, мотиваційним, діяльнісним компонентами та рівнями сформованості: низьким, середнім та високим.

Ключові слова: ціннісне ставлення, фізична культура, студенти ВНЗ.

Прагнення України бути високорозвиненою, правовою, демократичною, авторитетною у світовій спільноті державою спонукає до вирішення не лише економічних і політичних проблем, а й виявлення турботи про своїх громадян, насамперед, про їхнє здоров'я. Саме здорова людина спроможна ефективно створювати значущі духовні й матеріальні цінності, генерувати нові ідеї

 © Є. П. Козак, С. І. Жевага, 2011

і творчо їх утілювати. Тому одним із пріоритетних завдань сучасної системи освіти є створення належних умов для виховання фізично та психічно здорової особистості, яка відповідально ставиться до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищих суспільних та індивідуальних цінностей.

Проте звернення до реалій сьогодення засвідчує, що в останні роки спостерігається неухильне зниження рівня здоров'я студентської молоді, на стан якої впливають не лише соціогенні та екологічні фактори, а й низька рухова активність, недостатнє усвідомлення пріоритетів здорового способу життя та цінностей фізичної культури. Фізична культура як важлива складова загальної культури містить вагомий потенціал позитивного впливу на свідомість особи, залучення її до практичної діяльності, пов'язаної з фізичним удосконаленням як невід'ємним компонентом загального здоров'я.

Особливе місце в системі освіти належить студентській молоді, професійна діяльність якої буде безпосередньо пов'язана з вихованням і розвитком підростаючого покоління у загальноосвітніх навчальних закладах. Тому вважаємо важливою складовою підготовки студентської молоді до майбутньої професійної діяльності є формування у неї соціальної активності в гармонії з фізичним розвитком на засадах пріоритету здоров'я та визнання цінностей фізичної культури. Прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури розглядається як один із перспективних напрямів модернізації фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах.

Однак досягнення такої мети можливе лише за умов залучення майбутнього вчителя до цінностей фізичної культури, переведення їх на рівень особистісної значущості. Поза увагою дослідників залишилося також важливе питання формування у студентів вищих навчальних закладах ціннісного ставлення до фізичної культури у в нових соціально-педагогічних умовах, і, як наслідок, виникли протиріччя між:

- вимогами суспільства до виховання фізично здорової особистості та недостатньо обґрунтованим, теоретично ціннісним ставленням молоді до фізичної культури;
- соціально важливою проблемою є формування у студентської молоді ціннісного ставлення до фізичної культури, та неналежною увагою до цього питання у вищих педагогічних навчальних закладах;
- необхідність формування позитивного ставлення у студентської молоді до фізичної культури і недостатнім застосуванням у вищих педагогічних навчальних закладах інноваційних методів впливу на цей процес.

Категорія «цінності» вивчається різними галузями знання і застосовується у різних сферах соціальної практики. Вона невіддільна від філософії, історії, соціології, психології, педагогіки та інших наук. З погляду філософії проблема цінностей торкається істини й ставлення до неї людини (В.Василенко, О.Дробницький, В.Тугаринов). Соціологи звертаються до цих питань з позиції регулятивних меха-

нізмів, де цінності суспільства виступають елементами суспільної свідомості й культури, які виконують стосовно особистості нормативні функції (Т.Поснова). У психології та педагогіці вивчення і формування ціннісного ставлення до об'єктів внутрішнього та зовнішнього світу здійснюється через аналіз навчально-виховної діяльності у тісному зв'язку з педагогічним впливом (І.Бех, Л.Божович, Б.Братусь, Д.Леонтьєв, О.Леонтьєв та ін.). Цінності різних сфер життєдіяльності людини, зокрема професійної, набули ґрунтовного висвітлення у працях С.Архангельського, С.Лупінович, О.Дробницького, Б.Ольшанського, Е.Шиянова.

До вивчення проблем фізичного виховання молодого покоління зверталися Н. Денисенко (формування свідомого ставлення до здоров'я, організація рухового режиму), В.Кайносов, Н.Хоменко (формування потреби у фізичному вдосконаленні), Б.Ведмеденко, Ю.Железняк, В.Назаров (виховання звички до систематичних занять фізкультурою і спортом), П.Жорова, І.Назарова, С. Путров (позитивне ставлення до занять фізичною культурою), Є.Щербаков (розвиток інтересу до спортивно-фізкультурної діяльності), М.Солопчук (виховання потреби у фізичному вдосконаленні), Г.Власюк (виховання прагнення до здорового способу життя).

У контексті нашого дослідження особливого значення набувають наукові праці, де розглядаються питання залучення студентів до фізичної культури О.Дроздова, К.Кратвіша, А.Ляховича, С.Ахметової, А.Курмаєвої Ю.Коваленка, С.Путрова, Л.Сущенка. Однак автори зосереджують основну увагу на суто фізичному розвиткові студентської молоді й не розглядають засоби формування у неї відповідних цінностей як регуляторів поведінки, важливих складників професійно-педагогічної підготовки вчителя будь-якої спеціальності.

Разом з тим традиційне залучення майбутнього вчителя до цінностей фізичної культури виявляється зараз малоефективним про що свідчить наявні суперечності між провідною роллю викладачів фізичного виховання і тренерів у формуванні ціннісного ставлення до фізичної культури студентів, проведення його на рівень особистісної значущості.

Актуальність теми, суспільна та педагогічна значущість проблеми, потреба в її науково-методичному обґрунтуванні зумовили вибір теми дослідження.

Мета дослідження: полягає у визначенні, теоретичному обґрунтуванні педагогічних умов формування у студентів вищих педагогічних навчальних закладів ціннісного ставлення до фізичної культури, експериментальній перевірці їх ефективності.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати стан дослідженості формування ціннісного ставлення до фізичної культури у студентів в педагогічній теорії.
2. Уточнити сутність поняття «ціннісне ставлення до фізичної культури» в контексті її становлення у студентів вищих педагогічних навчальних закладах.

3. Визначити та охарактеризувати компоненти, критерії, показники визначення рівнів сформованості ціннісного ставлення студентів до фізичної культури.
4. Теоретично обґрунтувати і експериментально апробувати педагогічні умови ефективного формування у студентів ціннісного ставлення до фізичної культури.

Методи дослідження: спостереження, бесіди, тестові опитування, анкетування, методи самооцінки, математичної статистики, для аналізу даних, отриманих в результаті проведеного педагогічного експерименту.

Аналіз і обговорення результатів дослідження. Рівні сформованості у студентів експериментальної і контрольної груп ціннісного ставлення до фізичної культури за когнітивним компонентом після завершення експериментальної роботи свідчить, що в контрольній групі вищезазначений рівень сформованості практично не змінився (високий рівень до експерименту – 31,8% студентів, після – 32,0% студентів; середній рівень до експерименту – 35,9% студентів, після – 33,4% студентів; низький рівень до експерименту – 32,3% студентів, після – 34,6% студентів). Статистично-значимі відмінності відсутні ($P > 0,05$).

У той же час в експериментальній групі намітилася стійка тенденція підвищення рівнів сформованості показників когнітивного компоненту (високий рівень до експерименту – 31,0% студентів, після – 56,4% студентів; середній рівень до експерименту – 35,2% студентів, після – 37,9% студентів; низький рівень до експерименту – 34,3% студентів, після – 5,7% студентів). Між показниками рівнів сформованості у студентів експериментальної групи ціннісного ставлення до фізичної культури за когнітивним компонентом до і після експерименту існує статистично-значима відмінність ($P < 0,05$).

Таку позитивну динаміку рівнів сформованості ціннісного ставлення до фізичної культури за когнітивним компонентом у студентів експериментальної групи можна пояснити ефективністю впровадження розроблених нами педагогічних умов, добором відповідних засобів, форм і методів експериментальної роботи.

У результаті аналізу рівнів сформованості ціннісного ставлення до фізичної культури за мотиваційним компонентом з'ясувалося, що в контрольній групі хоча і спостерігалися деякі позитивні зміни (високий рівень до експерименту – 32,7% студентів, після – 32,9% студентів; середній рівень до експерименту – 28,5% студентів, після – 30,1% студентів; низький рівень до експерименту – 38,8% студентів, після – 37,0% студентів), що очевидно свідчить про певну увагу до цих питань у навчально-виховному процесі вищих педагогічних навчальних закладів. Проте їх зростання було досить низьким. Статистично значимих відмінностей не спостерігалося ($P > 0,05$).

Аналіз показників щодо наявності емоційно-ціннісних ставлень, інтересів, потреб студентів експериментальної групи у сфері фізичної культури (мотиваційний компонент) (високий рівень до експерименту – 32,9% студентів, після – 51,0% студентів; середній рівень до екс-

перименту – 29,4% студентів, після – 42,0% студентів; низький рівень до експерименту – 37,7% студентів, після – 7,0% студентів).

Така вірогідна відмінність між усіма рівнями сформованості за цим компонентом до і після експериментальної роботи ($P < 0,05$) дала нам змогу зробити висновок про те, що впровадження педагогічних умов позитивно вплинуло на формування мотиваційного компонента ціннісного ставлення до фізичної культури, посилило персоніфікацію теоретичних знань, надало поштовх розвитку діяльнісного компонента.

За третім компонентом – діяльнісним також були проведені контрольні вимірювання.

Аналіз наведених у таблиці даних засвідчує, що завдяки розробленим нами і впровадженим у навчально-виховний процес Кам'янець-Подільського державного університету і Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії педагогічним умовам в експериментальній групі відбулися статистично-значимі зміни ($P < 0,05$) за діяльнісним компонентом на всіх трьох рівнях: високий рівень до початку експериментальної роботи становив – 21,9% студентів і 56,4% студентів – після її завершення; середній рівень до експерименту становив 28, 2% студентів, після – 37,9% студентів; низький рівень до експерименту – 49,9% студентів, після – 5,7% студентів). На низькому рівні залишилась незначна кількість студентів (5,7% студентів), що також підтверджує доцільність розроблених нами педагогічних умов оптимізації формування у студентів ціннісного ставлення до фізичної культури.

Узагальнені результати щодо вимірювання рівнів сформованості у студентів експериментальної групи ціннісного ставлення до фізичної культури за сукупними даними трьох компонентів подані в *табл. 1*.

Щодо контрольної групи, то в ній також спостерігалася позитивна тенденція стану сформованості діяльнісних умінь і навичок фізкультурно-спортивного спрямування (високий рівень до експерименту – 21,5% студентів, після – 32,0% студентів; середній рівень до експерименту – 28,1% студентів, після – 33,5% студентів; низький рівень до експерименту – 50,4% студентів, після – 34,6% студентів), але статистично-значимих відмінностей не спостерігалося ($P > 0,05$).

Отже, на основі проведеного аналізу можна констатувати, що впроваджені в практику навчально-виховного процесу Кам'янець-Подільського державного університету і Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії педагогічні умови сприяли розвитку підвищенню рівнів сформованості у студентів ціннісного ставлення до фізичної культури.

З метою аналізу динаміки формування у студентів ціннісного ставлення до фізичної культури було введено поняття «ваговий коефіцієнт», що становить виражену у відносних одиницях кількість студентів, віднесених до кожного з виокремлених рівнів. «Ваговий коефіцієнт» обраховувався за формулою:

$$a_i = \frac{m_i}{n_i},$$

де a_i – ваговий коефіцієнт кожного рівня; m_i – кількість студентів вихідного (i-того) рівня; n_i – загальна кількість студентів.

На початку роботи ваговий коефіцієнт низького рівня сформованості ціннісного ставлення до фізичної культури становив 0,38; середнього – 0,63; високого – 0,13.

Таблиця 1

Рівні сформованості ціннісного ставлення до занять фізичною культурою за трьома компонентами у студентів експериментальної і контрольної груп (до і після експерименту)

Досліджувані групи	Рівні								
	Показники сформованості у студентів ціннісного ставлення до фізичної культури за когнітивним компонентом			Показники сформованості у студентів ціннісного ставлення до фізичної культури за мотиваційним компонентом			Показники сформованості у студентів ціннісного ставлення до фізичної культури за діяльнісним компонентом		
	Вис (%)	Сер (%)	Низ (%)	Вис (%)	Сер (%)	Низ (%)	Вис (%)	Сер (%)	Низ (%)
Контрольна а) до експерименту	31,8	35,9	32,3	32,7	28,5	38,8	21,5	28,1	50,4
б) після експерименту	32,0	33,4	34,6	32,9	30,1	37,0	23,4	29,0	47,6
Р (а-б)	Р > 0,05	Р > 0,05	Р > 0,05	Р > 0,05	Р > 0,05	Р > 0,05	Р > 0,05	Р > 0,05	Р > 0,05
Експериментальна а) до експерименту	30,5	35,2	34,3	32,9	29,4	37,7	21,9	28,2	49,9
б) після експерименту	56,4	37,9	5,7	55,4	41,9	2,7	57,4	39,0	3,6
Р (а-б)	Р < 0,05	Р > 0,05	Р < 0,05	Р < 0,05	Р < 0,05	Р < 0,05	Р < 0,05	Р < 0,05	Р < 0,05

Для виявлення підвищення рівнів сформованості у студентів ціннісного ставлення до фізичної культури після завершення формувального етапу експерименту також визначалися «вагові коефіцієнти» рівнів досліджуваного особистісного утворення. Для низького рівня ваговий коефіцієнт тепер становив 0,15; для середнього рівня – 0,54; для високого рівня – 0,43.

Отже, внаслідок проведення формувального етапу експерименту «ваговий коефіцієнт» низького рівня зменшився від 0,38 до 0,15. «Ваговий коефіцієнт» середнього рівня також зменшився від 0,63 до 0,54, а високого підвищився від 0,13 до 0,43. Аналіз зміни «вагових коефіцієнтів» свідчить про зростання кількості студентів, котрі були віднесені до середнього та високого рівнів, і зменшення кількості тих, які перебували на низькому рівні сформованості ціннісного ставлення до фізичної культури.

Оцінка ефективності навчально-виховного процесу здійснювалася за дихотомічною шкалою (+ або –). Кожен перехід студента на вищий рівень сформованості досліджуваного особистісного утворення позначався знаком «+» (плюс), а незмінність рівня – знаком «–» (мінус). Для полегшення процедури оцінювання одер-

жані дані зводились у матрицю описів, яка містила інформацію про рівень ціннісного ставлення до фізичної культури кожного студента до початку і після закінчення експериментальної роботи, а також оцінку ефективності процедури впровадження розроблених нами педагогічних умов у навчально-виховний процес вищого педагогічного навчального закладу за дихотомічною шкалою (див. *табл. 1*).

Проведені на заключному етапі експериментальної роботи зрізи засвідчили позитивні зрушення у формуванні ставлення студентів до цінностей фізичної культури. Динаміка рівнів сформованості в студентів ціннісного ставлення до фізичної культури приводиться в *таблиці 2*.

Таблиця 2

Динаміка сформованості у студентів рівнів ціннісного ставлення до фізичної культури, %

Рівні	Експериментальні групи		Контрольні групи	
	до експер.	після експер.	до експер.	після експер.
Високий	28,4	54,0	28,7	29,4
Середній	30,9	38,0	30,8	30,8
Низький	40,7	8,0	40,5	39,8

З таблиці видно, що в експериментальних групах відбулися позитивні зміни в формуванні ціннісного ставлення студентів до фізичної культури. Якщо на початку дослідження кількісні показники високого рівня були зафіксовані у 28,4% студентів, то в його кінці такі показники мали 54,0%. Суттєві зрушення мали місце і в студентів із низьким рівнем, де їх залишилося лише 8,0%. Студенти із середнім рівнем сформованості ціннісного ставлення до фізичної культури теж мали можливість увійти в групу, яку лише за окремими результатами не змогли зарахувати до високого рівня. Однак у цих студентів намітилася стійка тенденція до покращення свого фізичного розвитку на основі поцінування фізичної культури, що розглядається як передумова переведення їх у групу з високим рівнем за всіма параметрами.

Висновки

Актуальність і доцільність дослідження проблеми формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури зумовлені роллю фізичного виховання у житті суспільства і людини і пов'язані з її самовираженням, самовдосконаленням, задоволенням потреб у руховій активності, спортивній діяльності та здоровому способу життя майбутнього вчителя.

На основі теоретичного аналізу наукових праць з питань формування ціннісного ставлення до фізичної культури у студентів доведено, що означена проблема перебуває у центрі уваги дослідників, оскільки основною причиною малоефективної організації процесу формування ціннісного ставлення до фізичної культури у студентів є слабке усвідомлення в необхідності систематичних занять фізичними вправами.

Формування ціннісного ставлення сприяє емоційно-позитивному сприйняттю занять фізичною культурою та прагненню до самоаналізу й самовихованню. На практиці це забезпечує свідому поведінку, яка відображає нормативно-фізичні й моральні засади та гуманістичну спрямованість фізкультурно-спортивної діяльності. Ціннісне ставлення студентів до фізичної культури сприяє перетворення їх цінностей у спонукальну силу поведінки у сфері фізкультурно-спортивній діяльності.

Список використаних джерел:

1. Бех І.Д. Цінності як ядро особистості / І.Д. Бех // Цінності освіти і виховання : наук. метод. зб. / за ред. О.В. Сухомлинської. – К., 1997. – С.8-12.
2. Каган М.С. Философская теория ценности / М.С. Каган. – СПб., 1997. – 205 с.
3. Козак Є.П. Формування позитивного ставлення до фізичної культури у студентів педвузів / Є.П. Козак // Наук. записки : зб. наук. ст. Національного пед. ун-ту. ім. М.П.Драгоманова. – К. : НПУ, 2002. – Вип. 46. – С.69-75.
4. Психологічний словник / за ред. В.І. Войтка. – К. : Вища школа, 1982.

Materials which are stated in this article discover conditions of formation of the valued relation of students of institutes of higher education to physical education.

Key words: condition, physical culture, value relation.

Отримано 10.09.2011

УДК 37.037

В. В. Ліщук, Б. І. Ладиняк

СИСТЕМАТИЧНІСТЬ ТА ПОСЛІДОВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ ЯК ОДИН З КОМПОНЕНТІВ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ ВЕЛИЧИНУ І ХАРАКТЕР НАВАНТАЖЕНЬ

У статті розглядаються особливості адаптації біологічної системи організму до навантаження, в залежності від інтенсивності, об'єму та засобів які використовуються у тренуванні, протиріччя між адаптацією як необхідною умовою розвитку фізичних здібностей, та гальмуванням у підвищенні функціональних можливостей організму. Пропонується використовувати тренувальні навантаження, їх нестандартність застосування у мезоциклах на етапі спеціальної підготовки.

Ключові слова: адаптаційні процеси, біологічна система, нестандартність навантаження, активність аеробної та анаеробної систем, послідовність виконання вправ, величина та характер фізичного навантаження, облік у тренувальному процесі.

Актуальність. Науково обґрунтовано і підтверджено практичними дослідженнями, що адаптація біологічної системи до подразників наступає тим швидше, чим вони більш одноманітні і чим довший час застосування. При цьому виникають проти-

© В. В. Ліщук, Б. І. Ладиняк, 2011