

5. Статут громадської спілки об'єднання громадян "Спортивна студентська спілка України". Затверджено Міністерством юстиції України. Свідectво про реєстрацію № 1746 від 7 лютого 2002 р.
6. Устав спортивної діяльності ФІСУ. Міжнародна федерація студентського спорту. – Секретаріат ФІСУ, 16.036.93.
7. Histoire de la FISU// FISU magazine: –1995. –№ 32. – Р. 14 – 19; –1999. – № 44. – Р. 20 –49.
8. International Charter of Physical Education and Sport (Adopted by General Conference at its twentieth session. Paris, 21 November 1978).
9. The Presentation of FISU. International University Sport Federation. – FISU Secretariat (LV/AR 24.03.94).
10. 50 FISU. 50 Ans Years Acos. Printed in Belgium. www/ulb.ac.be./assoc/fisu

In the article described short a history of world university sporting movement and Universiades and the structure of International Federation for University Sport (FISU) also the philosophy and mission and principles organization of Universiades.

Key Words: universiades, philosophy and mission, principles, organization of competition, organization of university sporting movement.

Отримано 26.09.2008 р.

УДК 37.013+796.011

**Мудрік І.В., молодший науковий співробітник
лабораторії фізичного розвитку,
Інститут проблем виховання АПН України**

ВИХОВАННЯ У СТУДЕНТІВ НАВИЧОК ДО ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ

Актуальність. У статті розглядаються рівні сформованості у студентів навичок до фізичного самовдосконалення особистими показниками фізичного розвитку.

Ключові слова: самоуправління фізичним самовдосконаленням, самовдосконалення фізичного розвитку.

Актуальність. У сучасній науковій літературі з різних позицій розглядаються проблеми розвитку особистості, (В.Г.Кремень, О.Я.Савченко, О.В.Глузман, Т.І.Левченко та ін.), проблеми її індивідуалізації, особистісної та суб'єктної орієнтації (О.М.Пехота, А.М.Старева, Т.В.Тихонова та ін.), зміст особистісно орієнтованого виховання (І.Д.Бех, А.М.Бойко, О.В.Киричук, Г.П.Пустовіт, В.В.Рибалка, О.В.Сухомлинська та ін.).

Протягом останніх років з'явилося чимало наукових праць, присвячених самовихованню студентів, активізації процесів самовиховання (А.І.Калініченко,

В.В.Радул, І.В. Середа, І.П.Краснощок, Л.І.Іванцев, С.В.Малазонія, Т.В.Новаченко, І.В.Тимоцук, С.Є.Харченко та ін.), в яких досліджуються організаційні аспекти самовиховання студентів, виховання в них гуманістичних цінностей, формування здатності до свідомої самоорганізації та саморегуляції. Проблеми фізичного самовиховання студентів університету розглядалися окремими дослідниками (С.М.Канішевський, Р.Т.Раєвський, В.І. Старшинов) і ще недостатньо досліджені.

У наш час, в українських університетах спостерігається скорочення навчальних годин на фізичне виховання студентів. У зв'язку з цим виникає потреба розробки методологічних підходів переходу студентів до самостійних занять, до фізичного самовдосконалення. З погляду на існуючі проблеми було поставлено такі **завдання**: дослідити рівні сформованості у студентів навичок до самоуправління і фізичного самовдосконалення, в умовах різної організації занять.

Методика організації експерименту. Відмінності в організації навчального і виховного процесу між контрольною та експериментальними групами полягають у наступному:

- до контрольної групи (n=60) відбиралися студенти, які тренувалися в основних навчальних відділеннях загальною фізичною підготовкою, були зацікавлені у покращенні стану свого фізичного здоров'я;
- до першої експериментальної групи (n=58) відбиралися студенти, які тренувалися у спортивних навчальних відділеннях з індивідуальних видів спорту (види легкої атлетики, атлетичної гімнастики та ін.);
- до другої експериментальної групи (n=60) відбиралися студенти, які тренувалися у спортивних навчальних відділеннях із колективних (ігрових) видів спорту.

При формуванні контрольної і експериментальних груп ми виходили із гіпотези, що у студентів контрольної й першої експериментальної груп мотивація до фізичного самовдосконалення має бути нижчою, у порівнянні зі студентами другої експериментальної групи. Навчально-виховні заняття у студентів контрольної групи мають загальнорозвиваючий характер і, як правило, не спрямовані на розвиток окремих фізичних якостей студентів і тому у цих студентів мотивація до самовдосконалення окремих фізичних якостей не має чітко визначеного характеру. Навчально-виховні заняття студентів першої експериментальної групи, які займаються індивідуальними видами спорту (гімнастика, атлетична гімнастика, тяжка атлетика, біг на середні та довгі дистанції та ін.), спрямовані на розвиток особистих фізичних і вольових якостей, що має позитивно позначатися на мотивації і бажанні до фізичного самовдосконалення. Навчально-виховні заняття у студентів другої експериментальної групи, які займаються ігровими видами спорту (футбол, баскетбол), також мають загальнорозвиваючий характер і, як правило, спрямовані не стільки на розвиток окремих фізичних якостей, скільки на розвиток техніки, тактики (колективних дій), моральних якостей. Тому припускалося, що показники виховання навичок до фізичного самовдосконалення у студентів другої експериментальної групи має бути кращим, у порівнянні із показниками у студентів контрольної й першої експериментальної груп.

У процесі констатувального етапу експерименту у студентів досліджувались первісні показники сформованості навичок до самоуправління фізичним самовдосконаленням.

У процесі формувального етапу дослідження проводилися повторні дослідження студентів під впливом навчально-виховних методик, які були

спрямовані на формування навичок до самоуправління фізичним самовдосконаленням студентів.

Орієнтованим планом навчально-виховного процесу передбачалися лекції, бесіди, самостійні заняття, консультації, ведення щоденника самоспостереження і написання рефератів. Виконання навчально-виховної програми забезпечувалося методичними рекомендаціями. Заняття проводились відповідно до розробленого елективного компоненту навчально-виховної програми з фізичного виховання для самостійних занять студентів усіх учбових відділень. Зміст зазначеної програми складається з чотирьох модулів: теоретико-методичні поняття, основні терміни; самооцінювання фізичної вихованості; самопланування занять із самовиховання; саморегуляція і самоконтроль. Студенти експериментальних груп вели щоденники самоконтролю.

На початку і в кінці семестру досліджувались показники сформованості у студентів навичок до самоуправління і фізичного самовдосконалення, що співпадало з початком і кінцем експерименту. Для порівняння трьох незалежних сукупностей було застосовано критерій Пірсона (χ^2 – квадрат). За наших умов, коли ступінь свободи дорівнює 2, а рівень значимості $\alpha = 0,05$, критичне значення статистик дорівнює 5,991. Таким чином, коли усі спостерігачі показники менше критичного (5,991), то зміни недостовірні, якщо показники вищі за критичне, то зміни достовірні.

Аналіз та обговорення результатів експериментальних досліджень. Аналіз літературних джерел свідчить, що з позицій теорії виховання, теорії управління, теорії фізичного виховання і психології самоуправління (6) дуже близькими є погляди на структуру процесу управління фізичного виховання і самоуправління фізичним самовдосконаленням.

Дослідники процесів теорії і методики фізичного виховання і спорту

(М. Жмарьов; В. Заціорський, Т. Круцевич, В. Петровський) визначили, що цикл управління складається з таких сталих компонентів: планування, організація, навчально-виховний процес, контроль, аналіз, корекція, регуляція через зворотній зв'язок.

У зв'язку з наведеним, виникла гіпотеза, що реалізація зазначеного алгоритму самоуправління може бути здійснена шляхом формування у студентів певних практичних навичок, у процесі фізичного самовдосконалення.

На початку констатувального етапу експерименту у студентів досліджувались показники сформованості навичок до самоуправління фізичним самовдосконаленням. Результати дослідження представлені в табл. 1.

Таблиця 1

Групи	Обсяг вибірок	Рівні сформованості		
		Низький	Середній	Високий
Контрольна	61	51	9	1
Перша експериментальна	58	37	19	2
Друга експериментальна	60	41	18	1

Нульовою гіпотезою передбачалося, що взяті з генеральної сукупності вибірки підлягають дії однакового закону розподілу, а розходження мають випадковий характер. В наших дослідженнях нульовою гіпотезою є твердження, що розходження в показниках сформованості у студентів навичок до самоуправління фізичним удосконаленням, в контрольній і експериментальних групах, статистично не відрізняються.

Порівняння первісних показників сформованості в контрольній і першій експериментальній групах свідчать, що спостерігаюче T дорівнює 5,6, що менше критичного.

Порівняння первісних показників сформованості в контрольній і другій експериментальній групах свідчать, що спостерігаюче T дорівнює 1,2, що менше критичного.

Таким чином, нульова гіпотеза підтвердилась. Розходження між показниками різних груп мали випадковий характер, що свідчить про належність усіх вибірок до однієї генеральної сукупності.

Після завершення формувального етапу експерименту у студентів досліджувались показники сформованості навичок до самоуправління само вдосконаленням. Порівняння перших показників різних рівнів сформованості у студентів навичок до самоуправління фізичним самовдосконаленням представлені в табл. 2.

Таблиця 2

Групи	Обсяг вибірок	Рівні сформованості		
		Низький	Середній	Високий
Контрольна	58	37	19	2
Перша експериментальна	58	15	35	8
Друга експериментальна	60	22	34	4

Дослідження дозволили висунути гіпотезу, що на етапі формувального дослідження у студентів рівні сформованості навичок до самоуправління фізичним самовдосконаленням в експериментальних групах будуть вищі за рівні сформованості у студентів контрольної групи.

Порівняльний аналіз показників контрольної і першої експериментальної груп показав, що T спостерігаюче вище за T критичне у декілька разів, що свідчить про статистично достовірні зміни в показниках рівнів сформованості у студентів першої контрольної групи.

Порівняльний аналіз показників контрольної і другої експериментальної груп показав, що T спостерігаюче вище за T критичне також у декілька разів, що свідчить про статистично достовірні зміни в показниках рівнів сформованості у студентів другої контрольної групи.

В кінці формувального етапу дослідження були проаналізовані показники рівнів сформованості навичок у студентів першої і другої експериментальних груп. Аналіз показав, що T спостерігаючі статистично достовірно вищі за T критичні, що свідчить про статистично достовірні зміни в показниках рівнів сформованості навичок у студентів першої і другої експериментальних груп, із різними формами організації навчально-виховного процесу. Відмінності у сформованості навичок між студентами першої і другої експериментальних груп проявилися у показниках ведення щоденника самоконтролю. Спортсмени першої експериментальної групи, на відміну від студентів контрольної і другої експериментальної груп, як правило, вели спостереження за фізичними навантаженнями, фізичними і функціональними показниками розвитку. Студенти контрольної і експериментальної груп, як правило, несистематично вели щоденники самоконтролю. Студенти контрольної і другої експериментальної (ігрові види спорту) груп менш за все звертали увагу на фізичні навантаження, на те, що розвиває фізичні і функціональні якості, а більше звертали увагу на окремі показники технічної підготовки і власного фізичного розвитку.

Висновки

1. Система самоуправління спрямована на досягнення мети самовиховання, самовдосконалення фізичних та інших якостей особистості. У процесі самоуправління завдяки саморегуляції відбувається закріплення набутого досвіду.

2. Експериментальні дослідження свідчать, що у студентів експериментальних груп, у порівнянні із студентами контрольної групи, статистично достовірно покращилися рівні сформованості навичок самоуправління фізичним самовдосконаленням, що обумовлено когнітивними, мотиваційно-ціннісними і вольовими чинниками.

3. Відмінності у сформованості навичок між студентами першої і другої експериментальних груп, які займалися індивідуальними (індивідуальні види спорту) і колективними фізичними вправами (ігрові види спорту), проявляються у показниках ведення щоденника самоконтролю. Студенти, які займаються індивідуальними видами спорту, у порівнянні з іншими студентами, як правило, проявляють зацікавленість до аналізу фізичних навантажень і розвитку фізичних або функціональних якостей.

Список використаних джерел

1. Белов Р.А., Сермеев Б.В., Третьяков Н.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой. – К.: Вища школа, 1988. – 208 с.
2. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання: Наук.-метод. посібник. – К., ІЗМН, 1998. – 204 с.
3. Калініченко А. І. Педагогічні умови організації самовиховання студентської молоді. Автореф. ... дис... канд. пед. наук. – Тернопіль, 2002. – С. 16.
4. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства.. – К.: ІЗМІ, 1997. – 270 с.
5. Круцевич Т. Ю., Петровский В. В. Управление процессом физического воспитания. Гл. 12. учебника: Теория и методика физического воспитания. – Т. 1. – К.: Олимпийская литература, 2003. – С. 348 – 412.
6. Платонов В. Н., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навч. посіб. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
7. Старшинов В. И. и др. Самостоятельные занятия физической культурой студентов инженерного вуза: Уч. пособ. – Москва.: МИФИ, 1987. – С. 31 – 47.
8. Ярмаченко М. Самовиховання. Педагогічний словник. – К.: Педагогічна думка, 2001. – С. 408; Самооцінка. – С. 408; Саморегуляція. – С. 410.

In the article described level of breeding of the physical knowledge for self-government of physical self-improve.

keywords: self-government of physical self-improve, self-improve of developed of the physical quality.

Отримано 29.09.2008 р.