

УДК 796.894:378

Жамардій В.О.

## ВИЗНАЧЕННЯ КРИТЕРІЇВ ТА ПОКАЗНИКІВ РІВНЯ СФОРМОВАНOSTІ СПЕЦІАЛЬНИХ УМІНЬ І НАВИЧОК СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ПАУЕРЛІФТИНГУ

*У статті визначено та обґрунтовано критерії, показники та рівні сформованості спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу.*

**Ключові слова:** *знання, критерії, рівні, пауерліфтинг, показники, формування спеціальних умінь і навичок.*

**Постановка проблеми.** Розбудова національної системи освіти України активізувала педагогічні пошуки, зокрема пошуки оптимальної організації навчально-виховного процесу, який поєднує практичні дії: планування, педагогічний аналіз, коригування, збір інформації, аналітичне оцінювання інформації, контроль, стимулювання.

Істотна увага в педагогіці приділяється оздоровленню молоді засобами фізичної культури. Для досягнення оптимального рівня професійної готовності випускників вищих навчальних закладів слід інтегрувати в професійну підготовку систему фізичної активності і здоров'язберігаючих засобів, яка включає в себе набуття студентами спеціальних знань, умінь та навичок фізичної активності, підвищення рівня здоров'я, фізичної підготовленості, формування позитивної мотивації до занять спортом і здорового способу життя.

Фізичне виховання, що створює необхідні передумови здорового способу життя, традиційно й обґрунтовано вважається важливим чинником зміцнення здоров'я та підготовки молоді до активного життя і високопродуктивної педагогічної діяльності [5].

Педагогічний процес фізичного виховання у вищих навчальних закладах здійснюється у формах навчальних занять, виконанні індивідуальних завдань, самостійної роботи, практичної підготовки, контрольних заходів та у формі навчально-тренувальних занять на яких студенти оволодівають предметом "Фізична культура", роблячи його своїм надбанням. Це вимагає розробки нових галузевих стандартів вищої освіти, формування нової системи педагогічних умінь, є одним із ключових моментів оцінки якості професійної підготовки студентів [4]. Результати освіти – це очікувані й вимірювані конкретні досягнення випускників, які визначають, що здатний робити студент після завершення всієї або частини освітньої програми ВНЗ.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питання здоров'я та здорового способу життя, розвитку та становлення особистості розглядаються багатьма дослідниками: виховна робота засобами фізичної культури (А.Д. Дубогай, Г.І. Власюк, А.Л. Турчак); психологічні, моральні особливості виховання особистості (І.Д. Бех, Н.Ю. Максимова, С.К. Масгутова, І.В. Нікігіна, Р.Ф. Пасічник, І. М. Романишин; формування ціннісних орієнтацій підлітків (С.В. Лапасько, С.О. Свириденко, О.Ф. Турянська); становлення соціальної активності підлітків (К.М. Власова, О.І. Карпукін, О.А. Кузьменко), загально-філософський підхід (Л.П. Сущенко). Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить про те, що існують певні розбіжності в підходах і визначеннях критеріїв сформованості спеціальних умінь і навичок. Також ми вважаємо, що дане питання розроблено недостатньо, і тим самим ускладнюється діагностика і контроль за рівнем сформованості спеціальних умінь і навичок студентів у процесі занять з пауерліфтингу.

**Метою статті** є визначення критеріїв та показників рівня сформованості спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу.

**Виклад основного матеріалу.** На думку провідних спеціалістів в галузі педагогіки, психології, фізіології, теорії і методики фізичного виховання, організація процесу фізичного виховання студентів залежить від медико-біологічних, соціально-педагогічних та психофізичних компонентів, незалежних один від одного і таких, що містять складові, які здійснюють безпосередній вплив на студента під час всього періоду навчання у вищому закладі освіти і визначають вибір засобів, методів та форм фізичного виховання.

С.І. Присяжнюк слушно відзначає, що на всіх етапах розвитку освіти у вищих навчальних закладах основними практико-діяльними компонентами фізичного виховання студентів повинні бути загальнокондиційна, спортивна та професійно-прикладна фізична підготовка [11, с. 75].

Г.А. Гилев в структурі формування особистості виділяє мотиваційно-ціннісний, емоційний, пізнавальний і поведінковий компоненти [5, с. 19–22].

Відповідно до результатів аналізу психолого-педагогічних напрацювань розроблено структуру формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу. Компонентами цього утворення визначено: мотиваційний (мотиви, ціннісні орієнтації), когнітивний (знання), діяльнісний (практичні вміння).

Мотиваційний компонент пов'язаний з усвідомленням ціннісних сторін навчальних занять з пауерліфтингу, виробленням установки на здоровий спосіб життя, що розвивається від позитивного ставлення до стійкої потреби навчальних занять з пауерліфтингу.

За даними Л.І. Божович, основу особистісної спрямованості складає стійка ієрархічна система домінуючих мотивів поведінки і діяльності людини, де головними є мотиви, які визначають ставлення людини до себе та інших [2].

М.Я. Віленський у своїх роботах доводить, що мотиви, які виникають на основі потреб, визначають спрямованість особистості в контексті фізичної культури, стимулюють та мобілізують її на систематичне фізичне самовдосконалення [3, 103].

На думку В.М. Копа, зміст мотиву визначається системою цінностей людини, на який орієнтована особистість [8, с. 56].

Визначаючи мотиваційний компонент, ми орієнтувалися на теоретичні положення педагогічної науки про значення фізичного виховання у формуванні та розвитку особистості. Мотивація посідає провідне місце в структурі особистості студента та є одним із основних понять, яке використовується для пояснення рушійних сил поведінки, діяльності.

На думку В.І. Глухова, якісний зміст мотивації визначає зміст здорового способу життя, що характерний для даної особистості [6]. Саме тому ми вважаємо, що найголовнішим у структурі особистості фізичної культури студента є мотиваційний компонент.

Підставою для вибору зазначеного компоненту слугувало те, що навчальні заняття з пауерліфтингу не можуть проводитися на належному рівні без відповідної мотивації, яка передбачає наявність певних мотивів, а саме: соціальні, професійні, пізнавальні, мотивів гармонійного духовного зростання; настанов на дотримання студентами здорового способу життя. Це пов'язано з тим, що важливим мобілізуючим чинником, який зумовлює ефективне формування спеціальних умінь і навичок студентів, є сформованість їхньої мотивації, яка є показником ставлення студента до навчальних занять з пауерліфтингу.

Варто зауважити, що до регулярних занять з фізичного виховання у рамках обов'язкових навчальних занять та факультативних може спонукати студентів, у першу чергу, добра спортивна база, усвідомлення значення фізичної культури для повноцінного життя, оволодіння майбутньою професією та кар'єрою, діюча програма з фізичного вдосконалення, високий професіоналізм викладачів, залікові вимоги, наявність вільного часу [11, с. 77–78].

За даними С.П. Ільїна, вивчення мотивів, які активізують прагнення студентів до систематичних занять фізичною культурою і спортом є однією з важливих педагогічних проблем у фізичному вихованні, оскільки мотиви мають вирішальне значення в поведінці й стимуляції активної діяльності [7].

Слід підкреслити, що формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом можливо тільки за умови підвищення освіченості студентів у практичних питаннях застосування різних засобів і методів підтримання здоров'я, досягнення розуміння, що фізична культура є складовою частиною загальної культури сучасного фахівця [9].

Виділення мотиваційного компоненту в структурі формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу зумовлене тим, що мотивація забезпечує передумови для реалізації інших компонентів.

Когнітивний компонент включає в себе сформованість спеціальних умінь і навичок, розвиток стратегічного мислення, творчий підхід до навчальних занять з пауерліфтингу. Визначаючи даний компонент, ми орієнтувалися на ідеї, положення та висновки, що стосуються фізичного розвитку особистості.

Особливо важливими для формування спеціальних умінь і навичок є спеціальні знання про способи пошуку, опрацювання, перетворення інформації; про форми, методи та засоби навчально-тренувальної діяльності.

За даними О.І. Міхеєнка, однією з вагомих причин нездорової поведінки населення є брак необхідних знань про здоров'я, або невміння чи небажання реалізувати їх практично. Володіння інформацією про загальні принципи здорового способу життя не дає гарантій зміцнення здоров'я, а ступінь змістовно-якісної досконалості підручників є необхідною, але не достатньою умовою для забезпечення здорового способу життя. Наука про здоров'я передбачає практичне застосування отриманих знань [10, с. 70].

Зазначаємо, що саме когнітивний компонент надає можливості визначити ступінь засвоєння студентами теоретичних знань у сфері фізичної культури, що є одним із важливих в структурі

пізнавальної активності та формування фізичного здоров'я в цілому. Тільки спираючись на знання, можна здійснювати вплив на мотиваційний, а значить і діяльнісний компоненти ставлення до здоров'я, проводити дієву здоров'яспрямовану діяльність у вищих навчальних закладах.

Діяльнісний компонент включає досвід навчальних занять з пауерліфтингу, зафіксований у формі його результатів – спеціальних знань, досвід здійснення емоційно-ціннісних ставлень у формі особистісних орієнтацій, умінні керувати педагогічними процесами для формування адекватного відношення до свого здоров'я, умінні проводити експрес-діагностику власного фізичного і психічного здоров'я, умінні визначати рівень фізичної та функціональної підготовленості (рівні здоров'я) і вміння визначати оптимальний руховий режим.

Таким чином, загальний рівень розвитку спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу залежить від ступеня сформованості кожного з його компонентів. Тому в навчально-тренувальній діяльності потрібно використовувати такі методи, засоби, форми навчання, створювати умови, які б забезпечували формування всіх компонентів спеціальних умінь і навичок, впливаючи на мотиваційну, інтелектуальну, емоційну та рефлексивну сфери діяльності студентів.

Для педагогічного дослідження важливим є визначення критерію того явища (процесу), на яке спрямоване дане дослідження. Визначаючи критерії формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу, ми спиралися на дослідження В.І. Бобрицької, В.П. Горашука, О.Д. Дубогай, С.М. Кондратюка, В.М. Оржеховської, з проблем здоров'язбереження в освіті і формування культури здоров'я в учнів і студентів, та враховували вказані ними критерії.

На основі аналізу вищезазначених досліджень, а також змісту визначених нами компонентів спеціальних умінь і навичок (мотиваційного, когнітивного, діяльнісного), нами були визначені такі критерії: мотиваційному компоненту відповідає критерій – "ціннісні орієнтації", когнітивному – "знання", діяльнісному – "вчинки, що впливають на здоров'я людини".

**1. Критерій "Ціннісні орієнтації".** Цей критерій відповідає мотиваційному компоненту ставлення до здоров'я, стосується системи цінностей особистості та мотивації її життєдіяльності. Даний критерій вимагає встановлення місця здоров'я як інтегрального поняття, в ієрархії особистих життєвих цінностей студента; визначає самооцінку власного фізичного здоров'я, відчуття відповідальності за стан свого здоров'я; задоволеність при виконанні діяльності з формування фізичного здоров'я.

Потреба в здоров'ї як потреба у розвитку і самовдосконаленні, повинна бути спрямована до реалізації єдиної мети – гармонійного духовного розвитку кожного студента відповідно до критеріїв здоров'я як конкретного відображення способу життя.

Показниками цього критерію виступають: сформованість потреби особистості до збереження, зміцнення і формування власного здоров'я та здоров'я оточуючих; особистісні спонуки, мотиви, що створюють відповідний спосіб життя, та діяльність щодо збереження і зміцнення здоров'я; постійна зацікавленість до формування спеціальних знань, умінь і навичок та потреба в їх оновленні; мотиви вибору даного виду спорту; прагнення до фізичного самовдосконалення.

**2. Критерій "Знання".** Характеризується наявністю певного рівня спеціальних знань як про складові здоров'я (фізичне, психічне, соціальне), так і про здоров'я в цілому, про елементи здорового способу життя, про вплив різноманітних факторів середовища на здоров'я людини, сформованістю чи відсутністю пізнавального інтересу до проблем здоров'я (при цьому провідну роль відіграють основні для особистості джерела інформації щодо питань про здоров'я), адекватністю самооцінки здоров'я на основі тих уявлень і знань, які має конкретна людина.

До показників когнітивного критерію ми віднесли:

- набуття спеціальних знань про фізичне здоров'я людини, способи його збереження і зміцнення;
- розуміння студентами своїх рухових можливостей виходячи з того, що рівень наявних та отриманих знань буде визначати їх загальний рівень усвідомленості, важливості здоров'я, прагнення до самопізнання та самовдосконалення.

В якості оцінки показника вказаного критерію можна виділити наступні: достатні знання з основних фахових дисциплін (знання можуть бути достатні, задовільні, незадовільні); знання методичного характеру (рівень засвоєння знань – конструктивний, продуктивний, репродуктивний).

**3. Критерій "Вчинки, що впливають на здоров'я людини".** Визначення саме цього критерію обумовлено розумінням того, що формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу можливе лише за умови постійної здоров'яспрямованої діяльності особистості. Вчинок розглядається як одиничний акт поведінки, особистісно усвідомлений,

сконструйований та реалізований, що має суб'єктивний мотив, суспільно значущий результат, зовнішні умови переходу мотиву в результат [1].

Даний критерій дозволяє визначати відповідність вчинків особистості складовим здорового способу життя, простежувати рівень саморегуляції її вчинків стосовно збереження і зміцнення свого здоров'я, визначати ступінь відповідальності особистості за власну поведінку щодо збереження і зміцнення свого здоров'я та здоров'я інших в побуті, навчанні, професійній діяльності, виявляти вміння і навички, які спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я.

У ролі показників цього критерію виділимо:

- високий рівень культури здоров'я;
- соціально корисна активна діяльність, високий рівень професіоналізму;
- сприятливі умови життя і праці;
- оптимальні тренувальні навантаження й обсяг рухової активності;
- раціональне харчування;
- достатній час для сну та відпочинку;
- творчість як основа здорового способу життя;
- здорове оточення знайомих та друзів, приємне коло спілкування;
- задоволеність життям (благополуччя, щастя).

Враховуючи виділені критерії, вважаємо за потрібне розглянути питання рівнів сформованості спеціальних умінь і навичок. За допомогою структурних компонентів, критеріїв і показників визначено рівні сформованості спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу: початковий, задовільний, достатній, оптимальний.

*Перший рівень – початковий*, свідчить про ознайомлювальний характер діяльності студента. Знання про зміст та поетапність виконуваних рухових дій поверхові. У навчально-тренувальній діяльності допускає неточність виконання ряду рухів і операцій, може відтворити визначену поступовість або систему рухових дій лише за допомогою викладача. Не сформовані мотиви навчально-тренувальної діяльності. Студент не може самостійно контролювати та регулювати рухові дії.

*Другий рівень – задовільний*, свідчить про репродуктивний характер діяльності студента. Студент самостійно виконує визначену поступовість рухових дій, проте відсутня перенесеність. Він не виходить за рамки відомих прийомів, а діє лише за зразком. Мотиви діяльності слабо виражені, нестійкі. Студент висловлює пасивне ставлення до процесу оволодіння спеціальними вміннями та навичками, виявляє труднощі в ситуаціях, які потребують рецензування, аргументації, аналізу, не може дати адекватну оцінку власним руховим діям.

*Третій рівень – достатній*. Мотивація позитивна, проте нестійка. Рівень сформованості спеціальних умінь і навичок свідчить про конструктивний характер діяльності. Студент самостійно вибирає алгоритм рухової дії змагальних вправ, але зі значними зусиллями. У нього наявні можливості переносу в середині певних видів рухової діяльності. Допускає незначну кількість помилок, виконуючи деякі рухові дії за допомогою викладача, наставника. Ситуації, які вимагають рецензування, аргументації, аналізу, переважно не викликають труднощів, виявляється здатність до адекватної самооцінки власних рухових дій.

*Четвертий рівень – оптимальний*, при якому вміння виявляються яскраво, стійко; рівень сформованості спеціальних умінь і навичок свідчить про творчий характер навчальної діяльності студента, виконані ним завдання вирізняються оригінальністю. Для практичної діяльності характерні високий рівень самостійності, безпомилкове виконання рухових дій, здатність до перенесення умінь на інші види рухової діяльності, легкість у їх виконанні. У студента спостерігається стійка позитивна мотивація до процесу оволодіння спеціальними вміннями та навичками. Ситуації, які потребують рецензування, аргументації, аналізу, не викликають труднощів. Здатність до адекватної самооцінки яскраво виражена.

Студент як гармонійно розвинена особистість може знаходитись на різних рівнях сформованості спеціальних умінь і навичок за різними критеріями. Тому слід зробити припущення, що виділені нами критерії рівнозначні при оцінці рівнів сформованості спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу. У такому випадку узагальнений рівень сформованості спеціальних умінь і навичок є середньостатистична величина від суми балів, якою був оцінений кожний з критеріїв.

За даними О.І. Міхеєнка, чим вищий рівень загальної культури і освіченості людини, тим більше в неї можливостей створити собі оптимальні умови життя. Залежно від способу життя можна постійно підвищувати (знижувати) потенціал функціонування організму (рівень здоров'я), відмовляючись, перш за все, від шкідливих звичок, змінюючи режим та якість харчування, доводячи фізичне навантаження до

оптимального рівня, розширюючи елементи загартовування, застосовуючи процеси очищення організму, контролюючи свою психоемоційну активність тощо [10, с. 37, 70].

#### **Висновки**

Таким чином, узагальнюючи результати аналізу психолого-педагогічних напрацювань нами було визначено критерії і показники сформованості спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу. Критерії дали змогу виділити чотири якісно своєрідні рівні сформованості спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу: початковий, задовільний, достатній, оптимальний. Зазначимо, що критерії та показники повинні бути простими і доступними, для розуміння й використання, охоплювати всі компоненти фізичного здоров'я студентів у процесі занять з пауерліфтингу.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в експериментальній перевірці визначених критеріїв та показників рівня сформованості спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу.

#### **Використані джерела**

1. Бех І. Д. Психологічні джерела виховної майстерності : навч. посібник / І. Д. Бех. – К. : Академвидав, 2009. – 248 с.
2. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – М., 1968. – 333 с.
3. Виленский М. Я. Студент как субъект физической культуры / М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 10. – С. 2–5.
4. Герцик М. С. Вступ до спеціальностей галузі "Фізичне виховання і спорт" : Навч. посібник / М. С. Герцик, О. М. Вацеба. – Х. : ОВС, 2004. – 176 с.
5. Гилев Г. А. Физическое воспитание в вузе : Учебное пособие / Г. А. Гилев. – М. : МГИУ, 2007. – 376 с.
6. Глухов В. И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни/ В. И. Глухов. – К. : Здоровья, 1989. – 71 с.
7. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы [Текст] / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2006. – 512 с.
8. Копа В. М. Соціальна валеологія [Текст] : навчальний посібник для студентів вузів / В. М. Копа. – Львів : Новий світ, 2010, 2011. – 203 с.
9. Красуля А. В. Ценностные ориентации и отношение современных студентов к физической культуре и спорту / А. В. Красуля [Электронный ресурс] // Физ. воспитание студ. творч. спец. – 2002. – № 8.
10. Міхеєнко О. І. Валеологія : основи індивідуального здоров'я людини [Текст] : навчальний посібник для студентів вузів / О. І. Міхеєнко. – Суми : Університетська книга, 2010. – 448 с.
11. Фізичне виховання : навчальний посібник / [С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков та ін.]. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.

*Zhamardiy V.O.*

#### **CRITERIA AND LEVELS OF STUDENTS' SPECIAL SKILLS AND HABITS FORMING IN THE PROCESS OF POWERLIFTING CLASSES AT HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS**

*The criteria, factors and levels of students' special skills and habits forming in the process of powerlifting classes at higher educational establishments are defined and argued in the given article.*

**Key words:** *knowledge, criteria, levels, powerlifting, factors, special skills and habits forming.*

*Стаття надійшла до редакції 17.09.2013 р.*