

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНІВ РЕФЛЕКСИВНОСТІ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ВНЗ ПІД ЧАС СЕМЕСТРОВОГО КОНТРОЛЮ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті відображаються результати дослідження рівнів рефлексивності та фізичної підготовленості студентів першого курсу ВНЗ під час семестрового контролю. Завдання даного дослідження полягало у вивченні літературних джерел та проведенні анкетування для визначення рефлексивності та тестування фізичної підготовленості студентів першого курсу, а також аналіз результатів проведеного дослідження. Встановлено, що рівні рефлексивності у 79, 88 % та фізичної підготовленості у більше 77,50 % студентів першого курсу мають низький рівень. Отримані результати анкетування та тестування підтверджують низький рівень рефлексивності та фізичної підготовленості студентів першого курсу у повній мірі який не відповідає вимогам, що ставляться до сучасного фахівця.

Ключові слова: студенти; анкетування; тестування; рефлексивність; фізична підготовленість.

Постановка проблеми та її актуальність Сучасний підхід до підготовки кваліфікованих кадрів у сфері авіаційної галузі диктує необхідність реалізації гуманістичних принципів і ціннісного ставлення до особистості. Особистість є інтегральною динамічною структурою самосвідомості, яка відображає міру прийняття особистістю самої себе і проявляється в переживанні почуття власної цінності і значущості на шляху самопізнання і рефлексії [8].

Особистість професійно формується в результаті єдності і цілісності процесів визначення соціальної ідентичності та соціально-психологічних якостей особистості, що складають психологічний зміст рефлексії [7].

Для підвищення продуктивної ролі рефлексії студенту необхідно сприймати проблемно-конфліктні ситуації на рівні смислової картини світу як необхідні умови особистісного розвитку і активізувати розумовий пошук значущих для нього моментів діяльності як способу здійснення свого цілісного «Я».

Рефлексія виступає як форма активного особистісного переосмислення студентом тих чи інших змістів своєї індивідуальної свідомості, яке забезпечує успішне здійснення ним своєї діяльності. Ефективність рефлексії, з одного боку, визначається здібностями до її здійснення, а саме здатністю довільного поведіння свідомості на самого себе. З іншого, залежить від особливостей студента, які визначають загальний фон рефлексії в результаті співвіднесення внутрішнього емоційного досвіду зі способами, засобами, цілями і результатами діяльності.

Рефлексія значною мірою зумовлює спрямованість фізичної підготовки студентів. В останні роки намітилася тенденція щодо розробки різного роду моделей фахівця, призначених для наочного та адекватного представлення його майбутньої професійної діяльності, ефективної підготовки.

Матеріали даної статті відображають результати дослідження науково-педагогічними працівниками кафедри фізичного виховання та спортивної підготовки Національного авіаційного університету (м. Київ) теми держбюджетної науково-дослідної роботи: «Індивідуальні типологічні особливості нервової системи, як базової передумови системи оцінки фізичних можливостей студентів I курсу» (виконання I етапу).

Аналіз останніх досліджень і публікацій У вітчизняній психології основи вивчення рефлексії подано в працях Б. Ананьєва, Л. Виготського, В. Давидова, С. Рубінштейна. Вчені розглядають рефлексію як пояснювальний принцип розвитку самосвідомості і психіки в цілому. Доцільно зазначити, що сучасні дослідники зосереджують увагу на: розвитку креативності вчителя засобами педагогічної рефлексії (В. Кан-Калік, Ю. Кулюткін, Н. Посталюк), а також на його продуктивності професійної діяльності (К. Абульханова-Славська, О. Анисімов, О. Бодальов, С. Степанов); педагогічній рефлексії як складової професійної компетентності, самоосвіти (І. Бех, А. Маркова, Л. Подимова, В. Сластьонін, І. Ульяніч); удосконаленні рефлексійних умінь педагога (М. Васильєва, Ю.Бабаян, С. Кондратьєва, Н. Кузьміна, Л. Митіна, К. Нор).

Проте відсутні спеціальні дослідження щодо рефлексивних особливостей студентів під час здачі семестрового контролю з фізичної підготовки.

Метою даної статті є визначення рівнів рефлексивності та фізичної підготовленості студентів

першого курсу ВНЗ під час семестрового контролю з фізичної підготовки.

Для реалізації поставленої мети нами вирішувалися такі завдання: визначення особливостей рефлексії студентів на різних етапах здачі контрольних нормативів з фізичної підготовки; визначення взаємозв'язку між показниками рефлексії та контрольних нормативів з фізичної підготовки; виявлення чинників, що визначають конструктивні аспекти рефлексивної позиції на шляху здачі контрольних нормативів з фізичної підготовки.

Результати досліджень. Фізичні можливості людини великі і залежать від її підготовленості, яка в цілому являє собою комплекс різноманітних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості), моторних і адаптаційних можливостей, які реалізуються в рухах. Фізична підготовка ліквідує недоліки в підготовленості студентів, спонукає раціональному оволодінню технікою великої кількості фізичних вправ. Рівень фізичної підготовленості студентів у значній мірі залежить від спрямованості навчального процесу, який визначає його структуру, зміст, методи і засоби їх реалізації і контролю. Збільшення фізичної підготовленості в значній мірі залежить від рівня розвитку фізичних якостей студентів [9, 10].

Важливим компонентом у структурі фізичної підготовленості студента є рефлексія як пізнання й аналіз студентом явищ власного розуміння та діяльності. *Рефлексія* в даному контексті - це система ставлень особистості до самої себе і до діяльності. Як зазначає Б.Г. Ананьєв, у всіх видах діяльності ці ставлення виявляються на основі ставлення до ситуації, предмету, засобів діяльності, інших людей [1]. З поміж названих понять лише поняття «рефлексійність» отримало необхідне теоретичне обґрунтування у працях А. Карпова, який тлумачить її як «один з модулів рефлексії, індивідуальну психологічну властивість особистості, яка допускає квантифікацію і діагностування» [3, 4]. Рефлексивні властивості найбільш тісно пов'язані з цілями життя, ціннісними орієнтаціями, виконують функцію саморегулювання та контролю саморозвитку. Потреба у рефлексії виникає під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх факторів.

Дослідження проводилось за методикою діагностики визначення рівнів рефлексивності А.В. Карпова [5]. Дана методика досліджує дві основні сфери реалізації рефлексивних процесів: аналіз власного мислення, свідомості, діяльності особистості, з одного боку, і аналіз змісту свідомості іншої людини, міркування за нею, розуміння її позиції і мотивів з іншого. Методика реалізується за допомогою опитування (у вигляді анкетування). *Фізична підготовленість визначалася* за допомогою вправи на швидкість (біг 100 метрів), вправи на витривалість (біг 12.хв.с), вправи на силу (підтягування на перекладині, піднімання тулуба в сід з положення лежачи), швидкісно-силової вправи (стрибок у довжину з місця), вправи на гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи). Вони представлені в таблиці 1 [2, 6]. Студенти займались фізичним вихованням лише в межах фізкультурного заняття один раз на два тижні по 90 хвилин. Анкетування та контрольні вправи (тести) на визначення показників розвитку рухових здібностей проводились на заняттях з фізичного виховання в основній частині.

Таблиця 1

Критерії оцінки фізичної підготовки студентів першого курсу

Контрольні вправи	Нормативи, бали				
	5	4-	3-	2	1
Біг 100 м, сек	13.2	13.6	13.8	14.2	14.8
Біг 12.хв.	2600	250 0	240 0	230 0	210 0
Стрибок в довжину з місця, см	250	240	225	210	190
Підтягування на перекладині кіл. раз	12	10	8	6	4
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	19	16	13	10	7
Піднімання тулуба в сід із положення лежачи за 1 хв.	52	48	44	40	35

У дослідженні взяли участь студенти першого курсу вищого навчального закладу (ВНЗ) (n = 126; 126 юнаків). Вік учасників дослідження складав 16–19 років. Дослідження реалізується за допомогою опитування у вигляді анкетування та здачі контрольних нормативів з фізичної підготовки. При інтерпретації результатів доцільно виходити з диференціації отриманих результатів на три основні категорії. Результати методики, рівні або більші, ніж 7 стенів, свідчать про високорозвинену рефлексивність. Результати в діапазоні від 4 до 7 стенів – індикатори середнього рівня рефлексивності. Показники, менші 4-х стенів – свідчення низького рівня

розвитку рефлексивності. Результати опитування за даною методикою відображені на рис. 1.

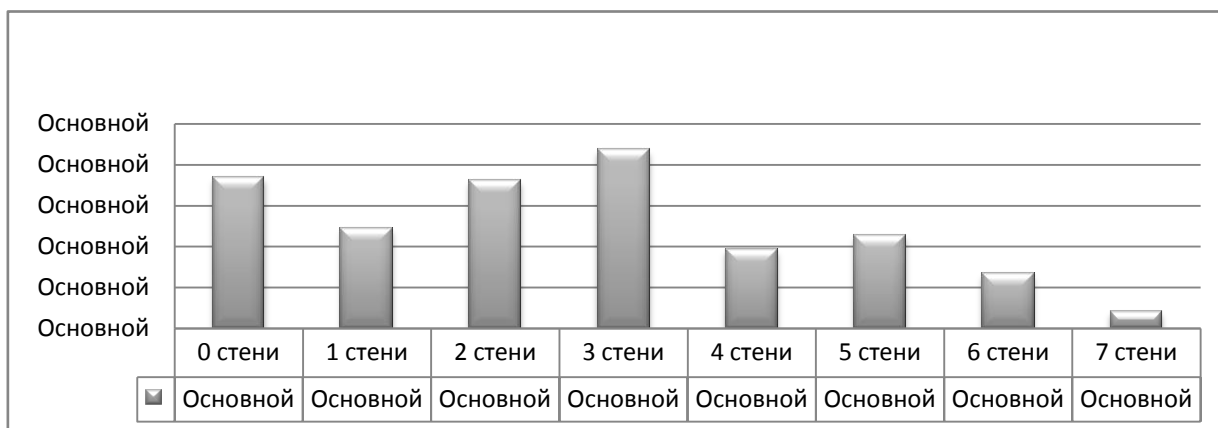


Рис. 1. Рівень сформованості рефлексії у студентів першого курсу ВНЗ під час семестрового контролю з фізичної підготовки

Аналіз отриманих даних засвідчив, що 2,04% студентів мали високий рівень розвитку рефлексивності; 17,98% – середній рівень; 79,88% – низький.

Фізична підготовка (ФП) є одним з найважливіших напрямів фізичного виховання студентів у зв'язку з підготовкою їх до майбутньої трудової діяльності. Фізична підготовленість як результат є необхідною базою для успішного зміцнення здоров'я.

У результаті тестування фізичної підготовки нами виявлено достовірно значущі показники студентів першого курсу які представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Рівні фізичної підготовленості у студентів першого курсу ВНЗ під час семестрового контролю

Рівні	Високий	Середній			Низький		
		5	4	3	2	1	0
Оцінка							
Вправа							
Бігг 100 м, сек	5,0%	4,0%	12,0%	18,0%	40,0%	21,0%	
Біг 12.хв.	6,0%	4,0%	15,0%	20,0%	39,0%	16,00%	
Стрибок в довжину з місця, см	4,0%	6,0%	20,0%	32,0%	26,0%	12,0%	
Підтягування на перекладині кіл. раз	8,0%	5,0%	12,0%	18,0%	28,0%	29,0%	
Піднімання тулуба в сід із положення лежачи за 1 хв. раз.	5,0%	3,0%	21,0%	26,0%	31,0%	14,0%	
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	0,0%	2,0%	9,0%	18,0%	40,0%	31,0%	

Аналіз отриманих результатів, що визначають рівень фізичної підготовки студентів, засвідчив високий рівень результатів у – 4,0 %; середній рівень результатів склав 18,50 %, кількість показників низького рівня склав – 77,50 %.

Таким чином, анкетування та контрольні тестування виявило негативну динаміку низького рівня рефлексії та фізичної підготовки студентів першого курсу ВНЗ, що займалися один раз на два тижні за традиційною програмою і методикою. Вплив рефлексії на фізичну підготовку студентів ВНЗ має механізм особистісного розвитку, спрямованого на формування фізичної культури, а по-друге, вони мають міцний методологічний потенціал, що дозволяє досліджувати шляхи становлення особистості майбутнього спеціаліста.

Вважаємо, що основними чинниками зниження рівня рефлексії та фізичної підготовленості студентів протягом навчання є: обмежена кількість академічних занять з фізичного виховання;

відсутність потреби у студентів до систематичних занять фізичними вправами; низький рівень мотивації студентів щодо занять фізичним вихованням; відсутність зацікавленості до занять фізичною культурою у вільний від навчання час; погіршення здоров'я студентської молоді ще до вступу до ВНЗ.

Висновки. Викладені у статті результати; проведеного дослідження, свідчать про те, що за допомогою анкетування та фізичного тестування було визначено ефективність і конструктивність співвіднесення результатів які впливають в подальшому на характер взаємозв'язку рефлексії та фізичної підготовки, на аспекти діяльності яка визначає особливості студента на шляху професіоналізації.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на вдосконалення, важливих психофізичних і професійних якостей майбутніх фахівців авіаційної галузі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. *Ананьев Б. Г.* Человек как предмет познания. – М., Харьков, Минск, СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М. Д. Зубалія. – 2-е вид., переробл. доп. – Київ, 1997. – 36 с.
3. *Карпов А. В.* Психология профессиональной деятельности // Психология труда : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / А. В. Карпова. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, – 2003. – С. 51 – 111.
4. *Карпов А. В.* Психология рефлексивных механизмов деятельности / А. В. Карпов. – М.: ИП РАН, 2004. – 421 с.
5. *Карпов А. В.* Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психологический журнал. – 2003.– Т. 24.– № 5.– С. 45 – 57.
6. *Навчальна програма.* навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (за кредитно-модульною системою) Індекс Н№ і-№ н/11-№ з/п СМЯ НАУ НІП 12.01.12-01-2016. – 12 с.
7. *Степанов, С. Ю.* Психология рефлексии: проблемы и исследования / С.Ю. Степанов, И.Н. Семенов // Вопросы психологии. – 1985. – № 3. – С. 31 – 40.
8. *Трифонова, И. С.* Формирование профессионально-ценностного самоотношения как средство воспитания ценностного отношения к детям у будущих учителей : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Трифонова И. С. – Екатеринбург, 2002. – 242 с.
9. *Фотинюк В. Г.* Формування психофізичного потенціалу професійного розвитку студента / В. Г. Фотинюк // Актуальні проблеми вищої професійної освіти України : Всеукраїнська наук.-практ. конф., 22 – 23 березня 2012 р.: тези доп. – К., 2012. – С. 64 – 65.
10. *Фотинюк В. Г.* Психофізичні особливості структури психофізичного потенціалу професійного розвитку студентів авіаційної галузі / В. Г. Фотинюк // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми : зб. наук. праць. – Київ – Вінниця : 2012. – № 31 – С. 484 – 490.

V. Fotyniuk

DETERMINATION OF REFLEXIVITY LEVELS AND PHYSICAL PREPAREDNESS OF THE FIRST-YEAR STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION DURING THE SEMESTER TEST IN PHYSICAL TRAINING

Summary. *The article presents the results of the study of the reflexivity levels and physical preparedness of the first-year university students during the semester control. The task of this research was to study literary sources and conduct a survey to determine the reflexivity and test the physical fitness of the first-year students as well analyze the results of the study. First-year students showed low and below the average levels of reflexivity (79.88% of surveyed) and physical fitness (77.50% of surveyed). The results of the survey and testing confirm the low level of reflexivity and physical fitness of the first-year students to the full extent which does not meet the requirements of a modern specialist.*

Keywords: *students; survey; tests; reflexivity; physical preparedness.*