

Міністерство освіти і науки України
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

ІЛЬЧЕНКО СЕРГІЙ СЕРГІЙОВИЧ

УДК 796: [378.017: 613 (043.3)

ДИСЕРТАЦІЯ

**ВПЛИВ САМОКОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОГО СТАНУ
СТУДЕНТІВ УПРОДОВЖ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ НА
МОТИВАЦІЮ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання
різних груп населення

Подається на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання і спорту

Науковий керівник:
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту,
професор Безверхня Г.В.

Умань – 2017

АНОТАЦІЯ

Льченко С.С. Вплив самоконтролю фізичного стану студентів упродовж навчального року на мотивацію до занять фізичним вихованням. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». – Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, Умань, 2017.

У дисертації вперше висвітлено реальні проблеми організації та функціонування системи фізичного виховання у ЗВО коли перерозподіл годин у бік зменшення академічних занять і зростання частки самостійної роботи лише поглиблює зростання кількості хворих студентів із збільшенням спеціальної медичної групи, адже без змін у системі фізичного виховання студентів позитивних результатів досягти неможливо. Стан здоров'я студентів ЗВО України залишається на низькому рівні, що вимагає відповідних змін в організації фізичного виховання на користь вироблення мотивації самовдосконалення на саморегуляцію активної поведінки. Виховання мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом потребує ряду цілеспрямованих кроків як зі сторони викладача (врахування мотивів, потреб та інтересів студентів), так із сторони студента – бути активним учасником навчального фізкультурно-спортивного процесу і вступати в діалог з викладачем.

Аналіз наукових праць дає можливість стверджувати, що наразі бракує досліджень, якими визначається вплив організаційно-методичних умов самоконтролю фізичного стану на мотивацію до занять фізичним вихованням упродовж навчального року. Тому, розробка даної проблеми потребує дослідження та пошуку.

Проведено констатувальний експеримент зі студентами 2-4-х курсів Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини на

природничо-географічному та історичному факультетах, яким вставлено особливості мотивації до спортивної та фізкультурної діяльності, до успіху та навчання; ціннісні орієнтації, рівень емпатії, самоопис фізичного розвитку, фактори здорового способу життя студентів і домінуючі форми дозвілля. У констатувальному експерименті прийняло участь 180 студентів 2-4-го курсу, з них 90 хлопців і 90 дівчат. Також розроблено «Індивідуальну карту самоконтролю фізичного стану студентів». Отримані констатувальним етапом експерименту дані проходили аналітичне опрацювання, а результати дослідження апробовувались в провідних фахових журналах України.

В навчальний процес було впроваджено «Індивідуальну карту самоконтролю фізичного стану студентів» що і стало основою формувального експерименту. У формувальному експерименті взяли участь 60 студентів (30 хлопців і 30 дівчат) 2-го курсу Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Упродовж року здійснено 5 етапних контролів, якими фіксувалися зміни фізичного стану студентів. В кінці формувального експерименту здійснено перевірку висунутих положень та попередні узагальнення результатів дослідження.

Встановлено, що у студентів педагогічних спеціальностей рівень рефлексії на свій фізичний стан розвинений слабо, адже студенти переоцінюють свої фізичні здібності та спроможності.

Теорія рефлексії для дисципліни «фізичне виховання», обмеженої роками та годинами викладання, стає важливим принципом функціонування у нових навчально-виховних умовах ЗВО. Основою розвитку постійного самоконтролю і саморегуляції людини є самопізнання, що має пряме відношення до рефлексії, як механізму розвитку самоконтролю.

Організаційно-методичні умови формувального експерименту для студентів 2-го курсу полягали в зміщенні акцентів в управлінні фізичним станом: більше уваги було приділено спеціальним методичним заняттям. Педагогічний процес фізичного виховання другокурсників спрямовувався в

бік вироблення навичок самостійного управління та контролю за своїм фізичним і функціональним станом, а не звичне виконання вказівок.

Були розроблені методичні рекомендації, які допомагали та орієнтували студентів раціонально й ефективно вести індивідуальну карту самоконтролю свого фізичного стану.

Самоконтроль фізичного стану був складовою частиною як навчально-виховного процесу, так і повсякденної життєдіяльності. Протягом навчального року студенти на спеціальних методичних заняттях отримували від викладача відповідні загальні та індивідуальні поради та вказівки, піддавалися оцінці їх досягнення, намічувались потенційні для кожного студента напрямки подальшого розвитку фізичного стану.

Управління та контроль за власним фізичним станом покладається виключно на студента, за викладачем залишається інформаційний та корегуючий аспекти. Індивідуальна карта самоконтролю фізичного стану студентів стає наочним і практичним інформатором конкретних змін конкретного студента.

Оскільки стимулювання рефлексії на фізичне вдосконалення було покладено в основу впровадження листів самоконтролю, то динаміка змін показників як зворотна інформація від самоуправління була визначена мотиваційним «ядром» самовдосконалення.

Розроблено організаційно-методичні умови впровадження самоконтролю фізичного стану студентів упродовж навчального року, які включають лист самоконтролю, алгоритм методики, підкріплювальний матеріал, критерії оцінки досягнутих результатів.

Отримані нові результати включено до лекційного матеріалу з теорії і методики фізичного виховання за розділом «Фізичне виховання студентської молоді».

Ключові слова: фізичне виховання, студенти педагогічних спеціальностей, самоконтроль, фізичний стан, мотивація, рефлексія.

Список публікацій здобувача

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Безверхня Г. В. Місце шкідливих звичок у способі життя студентів педагогічних спеціальностей / Г. В. Безверхня, С.С. Ільченко // «Спортивний вісник Придніпров'я» науково-практичний журнал Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту. Випуск №3 2017. – С. 5–10.

2. Ільченко С. С. Вплив самоконтролю фізичного стану студентів на мотивацію до занять фізичним вихованням / С.С. Ільченко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка.– К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – Випуск 8 (90) 17. – С. 26–31.

3. Ільченко С. С. Ефективність впливу самоконтролю фізичного стану студентів на показники їх фізичної підготовленості / С.С. Ільченко// Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка.– К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – Випуск 8 (90) 17. – С. 22–26.

4. Ільченко С. С. Мотивація до занять спортом і відвідування занять з фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей / С.С. Ільченко // Теорія і методика фізичного виховання: науково-теоретичний журнал. – К. Олімп. л-ра, 2017. – №1. – С. 11–14.

5. Ільченко С. С. Рухова і спортивна складова в ієрархії видів дозвілля студентів педагогічних спеціальностей нефізкультурного профілю / С.С. Ільченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2016. – №5. – С. 33–37.

6. Ільченко С. С. Вплив мотивації самовдосконалення студентів на саморегуляцію активної поведінки в кредитно-модульній системі /

С.С. Ільченко // Сучасні фітнес технології у фізичному вихованні студентів: Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених. / За заг. ред. Л.В. Ясько, В.В. Білецької. – Т.І. – К.: НАУ, 2016. – С. 33–34.

7. Ільченко С.С. Мотиваційні фактори студентів / С.С. Ільченко // Актуальні проблеми фізичного виховання: теорія та практика: Матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної Інтернет конференції. – Умань: ВПЦ «Візаві», 2017. – С. 89–91.

8. Ільченко С.С. Рухова активність як засіб профілактики шкідливих звичок / С.С. Ільченко // Профілактика проявів адаптивної та девіантної поведінки, шкідливих звичок та зловживання психоактивними речовинами: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. – Умань: ПП Жовтий О.О., 2016. – С. 58–61.

9. Ільченко С.С. Рухова активність як основа фізичного здоров'я людини / С.С. Ільченко // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної Інтернет конференції. – Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. – С. 31–36.

10. Марченко О.Ю. Гендерні особливості формування ціннісних орієнтацій фізичної культури молоді О.Ю. Марченко, С.С. Ільченко // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: Матеріали XII міжнародної науково-методичної конференції. За заг. ред. І.І. Вржесневського. – К.: НАУ, 2017. – С. 72–74.

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

11. Ільченко С. С. Вплив самоконтролю фізичного стану студентів на мотивацію до занять фізичним вихованням / С.С. Ільченко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка.– К.: Вид-во

НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – Випуск 8 (90) 17. – С. 26–31.

12. Ільченко С.С. Вплив мотивації самовдосконалення студентів на саморегуляцію активної поведінки в кредитно-модульній системі / С.С. Ільченко // Сучасні фітнес технології у фізичному вихованні студентів: Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених. / За заг. ред. Л.В. Ясько, В.В. Білецької. – Т.І. – К.: НАУ, 2016. – С. 33–34.

Annotation

Ilichenko S.S. The impact of students' self-control over physical state on the motivation for physical upbringing classes during academic year. – On the right of manuscript.

Dissertation for the degree of Candidate of Physical upbringing and Sport, Specialty 24.00.02 – «Physical culture, physical upbringing of different groups of population». – Uman State Pavlo Tychyna Pedagogical University, Uman, 2017.

In the dissertation the problems of organizing and functioning of the system of physical education in the institutions of higher education are highlighted, when academic hours are reduced and a portion of individual work increased it causes the increasing of the amount of ill students and the extending of the group of the students with special physical needs, it is impossible to achieve high results without changes in the system of physical upbringing of the students. The state of students' health at higher educational institutions leaves at the low level, so it demands changes in physical upbringing to develop the motivation of self-improving and self-regulation of active time. The development of student youth motivation for physical culture and sport classes need a number of purposeful steps on behalf of the teacher (concerning students' motives, needs and interests) and on behalf of the students – to be active participant of academic and physical and sport process and to have a dialogue with a teacher.

The analysis of scientific literature shows that nowadays there is a lack of researches concerning distinguishing the impact of organizational conditions of

physical state self-control on the motivation to physical upbringing classes during academic year. That is why, the working out of this topic needs researching.

The experiment with the students of the second, third and fourth years of studying has taken place at the departments of History and Natural Sciences of Uman State Pavlo Tychyna Pedagogical University. As a result, the peculiarities of motivation for sport and physical activities; success and study, value criteria, the level of empathy, self-evaluation of health state, factors of students' wellbeing and leisure time activities dominants were determined.

180 students of of the second, third and fourth years of studying – 90 boys and 90 girls took part in the experiment. “Individual card of students' physical state self-control” has been worked out. The received data have been analytically analyzed, and the results of the research have been published in leading professional journals of Ukraine.

“Individual card of students' physical state self-control” was introduced and that has become a basis for formational experiment. The participants of which became 60 students (30 boys and 30 girls) of second year studying of Uman State Pavlo Tychyna Pedagogical University. For one year 5 stages control, which fixed the changes of physical state of students, has been done. In the end of formational experiment the control over statements and primary conclusions of the results were done.

It was established that students of pedagogical specialties has a low developed level of reflexing on their physical state, as students overestimate their physical abilities and capacity.

The theory of reflexion for subject “Physical upbringing”, limited by years and hours of teaching, became an important principle of functioning in new learning conditions of higher educational institutions. The basis of constant control and self-regulation is self-knowledge that has direct relation to reflexion, as a tool of self-control development.

The organizational conditions of formational experiment for second year students were in moving accents in physical state management: more attention was

paid to special methodology classes. Pedagogical process of physical upbringing of second year students was directed into skills of self-control management and control over physical and functional state, not on usual instructions execution.

The methodological recommendations have been worked out, which helped students to keep rationally and effectively individual card of self-control of physical state.

Self-control of physical state was an integral part of teaching process and everyday life. During teaching process students received from the teacher recommendations and instructions, evaluation of their achievements, some directions for further development of physical state were set.

The control and management of one's physical state is on behalf of the student, teacher is to inform and correct. The individual card of physical state becomes visual informatory of changes of a student.

As reflexion promoting physical improvements was in the basis of self-control papers, the dynamics of changes as a reflexion of information on self-regulation was determined as a "nucleus" of self-improvement.

Organizational conditions of self-control over physical state of the students during academic year have been worked out, that includes a card of self-control, methodology, and the criteria of achieved results evaluation.

New results have been included to the lectures on the theory and methodology of physical upbringing in the part "Physical upbringing of the youth".

Keywords: physical upbringing, pedagogical specialties students, self-control, physical state, motivation, reflectivity.

Список публікацій здобувача

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Безверхня Г. В. Місце шкідливих звичок у способі життя студентів педагогічних спеціальностей / Г. В. Безверхня, С.С. Ільченко // «Спортивний вісник Придніпров'я» науково-практичний журнал Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту. Випуск №3 2017. – С. 5–10.

2. Ільченко С. С. Вплив самоконтролю фізичного стану студентів на мотивацію до занять фізичним вихованням / С.С. Ільченко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка.– К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – Випуск 8 (90) 17. – С. 26–31.

3. Ільченко С. С. Ефективність впливу самоконтролю фізичного стану студентів на показники їх фізичної підготовленості / С.С. Ільченко// Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка.– К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – Випуск 8 (90) 17. – С. 22–26.

4. Ільченко С. С. Мотивація до занять спортом і відвідування занять з фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей / С.С. Ільченко // Теорія і методика фізичного виховання: науково-теоретичний журнал. – К.: Олімп. л-ра, 2017. – №1. – С. 11–14.

5. Ільченко С. С. Рухова і спортивна складова в ієрархії видів дозвілля студентів педагогічних спеціальностей нефізкультурного профілю / С.С. Ільченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2016. – №5. – С. 33–37.

6. Ільченко С.С. Вплив мотивації самовдосконалення студентів на саморегуляцію активної поведінки в кредитно-модульній системі / С.С. Ільченко // Сучасні фітнес технології у фізичному вихованні студентів: Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених. / За заг. ред. Л.В. Ясько, В.В. Білецької. – Т.І. – К.: НАУ, 2016. – С. 33–34.

7. Ільченко С.С. Мотиваційні фактори студентів / С.С. Ільченко // Актуальні проблеми фізичного виховання: теорія та практика: Матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної Інтернет конференції. – Умань: ВПЦ

«Візаві», 2017. – С. 89–91.

8. Ільченко С.С. Рухова активність як засіб профілактики шкідливих звичок / С.С. Ільченко // Профілактика проявів адаптивної та девіантної поведінки, шкідливих звичок та зловживання психоактивними речовинами: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. – Умань: ПП Жовтий О.О., 2016. – С. 58–61.

9. Ільченко С.С. Рухова активність як основа фізичного здоров'я людини / С.С. Ільченко // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної Інтернет конференції. – Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. – С. 31–36.

10. Марченко О.Ю. Гендерні особливості формування ціннісних орієнтацій фізичної культури молоді О.Ю. Марченко, С.С. Ільченко // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: Матеріали XII міжнародної науково-методичної конференції. За заг. ред. І.І. Вржесневського. – К.: НАУ, 2017. – С. 72–74.

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

11. Ільченко С. С. Вплив самоконтролю фізичного стану студентів на мотивацію до занять фізичним вихованням / С.С. Ільченко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка.– К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – Випуск 8 (90) 17. – С. 26–31.

12. Ільченко С. С. Вплив мотивації самовдосконалення студентів на саморегуляцію активної поведінки в кредитно-модульній системі / С.С. Ільченко // Сучасні фітнес технології у фізичному вихованні студентів: Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених. / За заг. ред. Л.В. Ясько, В.В. Білецької. – Т.І. – К.: НАУ, 2016. – С. 33–34.

ЗМІСТ

		С.
	ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	16
	ВСТУП	17
РОЗДІЛ 1.	РУХОВА АКТИВНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	24
	1.1. Проблеми організації фізичного виховання студентів ЗВО у зв'язку з переходом на європейську кредитно-модульну систему освіти	24
	1.2. Стан здоров'я студентів ЗВО (кількість студентів спеціальної медичної групи, захворювання за нозологіями)	31
	1.3. Рухова активність студентів у сучасних умовах навчально-виховного процесу	36
	1.4. Мотивація студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом	40
	1.5. Вплив мотивації до самовдосконалення на саморегуляцію активної поведінки	45
	1.6. Самостійна робота студентів із фізичного виховання	51
	Висновки до розділу 1	59
РОЗДІЛ 2.	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	61
	2.1 Методи дослідження	61
	2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел.	61
	2.1.2. Анкетування.	61
	2.1.3. Тестування відношення до предмету «Фізичне виховання».	62
	2.1.4. Тестування теоретичних знань студентів з дисципліни «Фізичне виховання»	62
	2.1.5. Вивчення ціннісних орієнтацій (методика М. Рокича).	63
	2.1.6 Мотивація навчання у вузі (методика Т.Н.Ільїна).	63
	2.1.7. Мотивація до успіху (методика Т.Елерса).	63
	2.1.8. Експрес-діагностика емпатії (І.М. Юсупов).	64
	2.1.9. Самоопис фізичного розвитку.	65

	2.1.10. Фізіологічні методи.	65
	2.1.11. Антропометричні методи.	67
	2.1.12. Педагогічне тестування фізичної підготовленості.	67
	2.1.13. Педагогічний експеримент (констатувальний і формувальний).	67
	2.1.14. Методи математичної статистики.	68
	2.2. Організація дослідження	69
РОЗДІЛ 3.	ПСИХОФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ 2 – 4 КУРСІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЗАЛЕЖНО ВІД ОРГАНІЗОВАНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ	71
3.1.	Мотивація до занять спортом і відвідування занять із фізичного виховання студентами 2-4 курсів педагогічних спеціальностей	71
3.2.	Оцінка власної фізичної підготовленості і здоров'я студентами 2 – 4-х курсів педагогічних спеціальностей та ставлення до фізичного виховання	80
3.3.	Теоретична і методична підготовка студентів до самостійних занять фізичним вихованням	88
3.4.	Інтерес студентів до фізичних вправ і видів спорту	97
3.5.	Ціннісні орієнтації студентів у сфері фізичної культури і термінальні та інструментальні цінності	100
3.6.	Фактори здорового способу життя студентів і переваги форм проведення вільного часу	111
3.7.	Мотиваційні фактори навчання студентів (мотивація до успіху, мотивація до навчання, емпатія)	117
3.8.	Самоопис фізичного розвитку і його відповідність фактичному стану	126
	Висновки до розділу 3	130
РОЗДІЛ 4.	ВПЛИВ САМОКОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ НА МОТИВАЦІЮ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ	133
4.1	Фізичний розвиток студентів 2 – 4 курсів	133
4.2	Функціональний стан і показники фізичного здоров'я студентів 2-го – 4-го курсів	136
4.3.	Фізична підготовленість студентів II–IV курсів	141

4.4.	Факторний аналіз показників психофізичної сфери студентів	143
4.5.	Передумови організації самоконтролю фізичного стану студентів	150
4.6.	Динаміка показників фізичного стану студентів протягом навчального року згідно з даними самоконтролю	159
4.7.	Рухова активність і фізична підготовленість студентів у кінці експерименту	165
4.8.	Ефективність впливу самоконтролю фізичного стану студентів на мотивацію до занять фізичним вихованням і спортом та адекватність самооцінки в кінці експерименту	168
4.9.	Прирости фізичної підготовленості й обхватних розмірів тіла як мотив до самовдосконалення і здійснення самоконтролю	175
	Висновки до 4 розділу	179
РОЗДІЛ 5.	АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	181
ВИСНОВКИ		195
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ		202
ДОДАТКИ		232

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АТ	артеріальний тиск
ПТ	пульсовий артеріальний тиск
ЗДВ	затримки дихання після глибокого вдиху
СБ	статичне балансування
МТ	маса тіла
КВ	календарний вік
СОЗ	суб'єктивна оцінка здоров'я
ВООЗ	Всесвітня організація охорони здоров'я
ЕГ	експериментальна група
ЖЄЛ	життєва ємність легень
ЗСЖ	здоровий спосіб життя
КГ	контрольна група
РА	рухова активність
РФЗ	рівень фізичного здоров'я
ФВ	фізичне виховання
ФК	фізична культура
ФП	фізична підготовка
ФР	фізичний розвиток
ЦО	ціннісні орієнтації
ЧСС	частота серцевих скорочень
ЗВО	заклади вищої освіти

ВСТУП

Сучасна система фізичного виховання студентів перебуває у кризі і потребує суттєвих змін. Впровадження Болонської системи із переорієнтацією освітнього простору не вирішило проблем у фізичному вихованні, а навпаки лише їх поглибило, особливо впровадженням факультативних форм. Програмно-нормативна база фізичного виховання більшості вищих навчальних закладів спирається на досягнення тестів і контрольних нормативів і не може бути стимулом у досягненні фізичного вдосконалення молоді (Т.Круцевич, Н.Пангелова, 2016; М.М. Булатова, 2012; Р. Т. Раєвський, С. М. Канішевський, В. Г. Лапко, 2007; Ядвіга Ю.П., 2011).

Більшість студентів (82,8%) незадоволені організацією та проведенням занять фізичною культурою, що призводить до їх нерегулярного відвідування та зниження фізичної активності у позанавчальний час. Студенти мають низький рівень фізичної підготовленості, низьку мотивацію, відсутність інтересу до занять фізичною культурою, несформоване ціннісне ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою (Н. Москаленко, Н. Корж, 2016). Надзвичайно важливим завданням в сучасній системі фізичного виховання є пошук нових стимулів, що мають мотивувати молодь до фізичного самовдосконалення через заняття руховою активністю. Тільки поєднання обов'язкових і позанавчальних занять, активізація фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи у ЗВО, врахування особистісних уподобань студентів у виборі видів рухової активності, зміцнення матеріально-технічної спортивної бази вишів та ін.) здатна подолати негативні тенденції у стані здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді (Т. Круцевич, Н. Пангелова, 2016).

Дослідження проблем фізичного виховання студентів показує, що в основі недостатньої ефективності організації фізичного виховання у ЗВО лежить відсутність мотивації до занять фізичним вихованням (Д. М. Анікєєв, 2012; Т. Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня, 2010; О.І. Подлесний, 2009; Т. І. Ракитіна, Н. І. Турчина, В. В. Коротя, Д. Г. Оленєв, 2014).

У більшості студентів не вироблена потреба турбуватися про своє здоров'я та бажання займатися фізичними вправами (Т. В. Івчатова, І. Б. Карпова, М. В. Дудко, 2013; С.М. Футорний, О.В. Рудницький, 2013; А. І. Драчук, В. Романенко, С.А. Гудима, 2014; В.В. Романенко В.В., О.С. Куц, 2003). Зниження режиму рухової активності протягом тижня у студентів пов'язано із відсутністю ціннісних орієнтацій на фізкультурно-оздоровчі заняття упродовж свого вільного часу (О.Ю. Марченко, 2010; В. Базильчук, 2016), що свідчить про не сформованість культури здорового способу життя.

Малорухливий спосіб життя приводить до зниження стану здоров'я студентів: збільшується кількість осіб, які відносяться до спеціальних медичних груп. Майже 90% молоді мають фізичне здоров'я, що знаходиться за межею безпечного рівня, понад 50% мають низьку фізичну підготовленість (Л.П. Долженко, 2012; Пилипей Л. П., 2011; О.А. Томенко, С.А. Лазоренко, 2010).

Особливість фізичного виховання полягає в тому, що лише самоусвідомлення потреби фізичного вдосконалення і фізичного розвитку може стати дієвим мотивом до виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, який сприяв би досягненню як особистих, так і суспільних цілей. Вагоме значення набуває вміння студентів управляти процесом саморозвитку і самовдосконалення, коли корисну інформацію про фактичні зміни у фізичному стані і керування ним могли використовувати не лише викладачі, але й самі студенти (Котов Є.О., 2003, Цибульська В.В., 2015; Т.Ю. Круцевич, О.І. Подлесний, 2008).

За останні роки було захищено досить велику кількість дисертацій, що присвячені впровадженню інноваційних технологій рухової активності студентів у процес фізичного виховання. Це роботи І.М. Головійчук (2013) і Н.В. Петренко (2015), які впроваджували програми з аквафітнесу. Засоби пауерліфтингу були основою спортивно-орієнтованих занять студенток в

дослідженні Ю.В. Гордієнко (2016); активний туризм, у дослідженні М.Ю. Ячнюк (2016); оздоровчий фітнес О.В. Рудницького (2016). На формування ціннісного ставлення студентів до фізичної культури зверталася увага у дисертаціях Н.Л. Корж (2016), У.М. Катерини (2017), О.О. Садовського (2017). Провідною ідеєю цих досліджень було підвищення мотивації студентів до різних форм занять фізичним вихованням для їх фізичного самовдосконалення. Сьогодні неефективним серед науковців галузі фізичної культури і спорту вважається впровадження нових фізкультурно-оздоровчих форм, моделей, технологій без впливу на свідомість студентів, без формування у студентів навичок до самовдосконалення свого фізичного стану. Виходячи із теорії самокерування і автономії діяльності як внутрішнього спонукання активності особистості актуальним для сучасного фізичного виховання у ЗВО є питання розробки системи самоконтролю у фізичному вихованні студентів, що базується на самооцінці.

Психологи звертають увагу на те, що самооцінка і самоконтроль є значними внутрішніми стимулами. Внутрішній же контроль є оптимальним стимулом до саморегуляції і самовдосконалення (С. Занюк, 2004, М.О. Агапова, 2013). Знання про свій фізичний стан дозволяють регулювати та управляти фізичними можливостями студента, урівноважувати себе з оточуючим середовищем (Вржесневський І.І., 2013).

Ці положення обумовлюють актуальність теми дисертаційного дослідження, пов'язаного із необхідністю обґрунтувати доступні і інформативні методи самоконтролю фізичного стану в системі урочних і позаурочних форм занять студентів.

Зв'язок роботи з науковими програмами і планами.

Дисертаційна робота виконувалась згідно плану науково-дослідницької роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини на 2012-2017 рр. «Формування свідомого ставлення особистості до занять фізичною

культурою» (номер держреєстрації 0111U007548). Роль автора полягає у вивченні методів самоконтролю студентів на мотивацію до рухової активності як засобу фізичного самовдосконалення в процесі фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

Мета роботи: обґрунтувати вплив самоконтролю показників фізичного стану упродовж навчального року на формування мотивації студентів педагогічного ЗВО до занять фізичним вихованням для визначення його періодичності і доцільності введення «Листка самоконтролю» у навчальний процес з фізичного виховання.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні та практичні напрацювання вчених у підвищенні рухової активності студентів протягом навчання в ЗВО за даними літературних джерел.

2. Визначити показники фізичної підготовленості, рухової активності, ставлення студентів до фізичного виховання протягом навчання у ЗВО і мотивацію до занять фізичними вправами.

3. Розробити карту самоконтролю фізичного стану і дослідити динаміку показників студентів протягом навчального року.

4. Розробити організаційно-методичні умови впровадження самоконтролю фізичного стану студентів упродовж навчального року і визначити їх вплив на мотивацію до занять фізичним вихованням.

Об'єкт дослідження: процес фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей.

Предмет дослідження: вплив самоконтролю на мотивацію до рухової активності як засобу фізичного самовдосконалення в процесі фізичного виховання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; анкетування; антропометричні методи; методи оцінки фізичного

здоров'я; методи рухових тестів; педагогічний експеримент (констатувальний і формувальний); методи математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів:

- вперше отримані дані щодо позитивної динаміки фізичного стану студентів упродовж навчального року через систему поточного самоконтролю, що ґрунтується на рефлексії і є позитивним стимулом для мотивації до занять різними формами фізичного виховання;

- вперше на основі факторного аналізу психофізичної сфери студентів визначено доступні, інформативні показники, що несуть не тільки об'єктивну інформацію щодо фізичних кондицій, але й підвищують мотивацію до занять фізичними вправами серед яких: фізичний розвиток, показники фізичної підготовленості і фізичного здоров'я, а також зовнішній вигляд;

- визначена динаміка мотиваційних пріоритетів до занять фізичними вправами студентів з I по IV курсу навчання, яка змінюється залежно від організаційно-методичних засад фізичного виховання в навчальному закладі з III курсу після відміни обов'язкових занять з фізичного виховання;

- доведена ефективність поточного самоконтролю студентів фізичного стану п'ять разів на навчальний рік, що сприяє отриманню інформації про фактичні зміни в своєму організмі для отримання прогресу у своїх досягненнях і корекції рухового режиму;

- отримала подальший розвиток теорія управління фізичним станом тих, хто займається фізичними вправами за рахунок визначення значущості і змісту самоконтролю для нормативного прогнозування досягнення мети фізкультурно-оздоровчих занять.

Практична значущість роботи полягає у розробці «Індивідуальної карти самоконтролю» та обґрунтуванні відповідної організації педагогічного процесу з фізичного виховання студентів, яка забезпечує ефективне формування мотивації до занять фізичним вихованням. Отримані дані можна

використовувати в процесі фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей для вироблення навичок самоконтролю за фізичним станом студентів, що сприяє усвідомленню потреби в самовдосконаленні і саморозвитку в урочних і позаурочних формах навчання.

Результати дослідження були впроваджені у навчальний процес Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького (м. Черкаси); Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту (м. Дніпро); Національного університету фізичного виховання і спорту України (м. Київ); Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини (м. Умань). Про результати досліджень свідчать акти впровадження.

Особистий внесок здобувача у спільних публікаціях полягав в організації та проведенні експериментальних досліджень, аналізі й інтерпретації отриманих даних, формулюванні висновків.

Апробація результатів дисертаційного дослідження. Результати проведених досліджень знайшли своє відображення у доповідях на міжнародних конференціях: «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (м. Дніпропетровськ, 2017); Фізичне виховання в контексті сучасної освіти (Київ, 2017); «Професійна педагогічна позиція – ефективна умова формування культури здорового способу життя в освітньому просторі» (м. Умань, 2016); на всеукраїнських конференціях: «Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі» (Умань, 2013, 2014, 2015, 2016); «Актуальні проблеми фізичного виховання: теорія та практика» (Умань, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017), а також на університетських конференціях: «Проблеми наркоманії, алкоголізму та паління серед школярів» (м. Умань, 2013, 2014, 2015, 2016), «Боротьба зі СНІДом – боротьба за життя» (м. Умань, 2015, 2016, 2017); «Туберкульоз – проблема сучасності» (м. Умань, 2015, 2016); «Формування готовності вчителя фізичного виховання до реалізації освітніх завдань» (м. Умань, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017).

Публікації. Основні положення дисертаційного дослідження викладено у 10 наукових працях, з яких – 5 у фахових виданнях України, з них 4 включено до міжнародних наукометричних баз, 2 публікації апробаційного характеру та 4 публікації у інших виданнях.

Структура і обсяг дисертації. Дисертаційна робота викладена на 266 сторінках і містить вступ, п'ять розділів, висновки, список використаної літератури, додатки. Список використаної літератури охоплює 259 джерел. Роботу ілюстровано 62 таблицями і 2 рисунками.

РОЗДІЛ 1

РУХОВА АКТИВНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Проблеми організації фізичного виховання студентів ЗВО у зв'язку з переходом на європейську кредитно-модульну систему освіти

Сьогодні у вищій освіті різних країн використовують кредитні системи, які за основним призначенням та метою використання кредитів можна умовно поділити на дві основні групи. Перша група – залікові кредитні системи. Кредитами зазвичай позначають одиниці вимірювання обсягу загального навчального навантаження студента (обсягу роботи), необхідного для засвоєння освітньої програми або певної її частини. Система заліку кредитів в основному орієнтована на забезпечення академічної мобільності. Прикладом таких систем є ECTS (European Credit Transfer System – європейська система перезарахування кредитів), UCTS (UMAP Credit Transfer Scheme – система зарахування кредитів університетів азіатсько-тихоокеанського регіону). Друга група – накопичувальні кредитні системи. Кредитом також позначають одиницю оцінювання результатів освоєння освітніх програм – набутих знань, умінь та навичок. Такі системи в основному використовують в освітніх системах, у яких немає жорстко нормативно встановленого терміну навчання і фіксованого переліку курсів дисциплін навчального плану. Як правило, робочі програми дисциплін укладені за модульною структурою і кожен модуль оцінюється у кредитах. Накопичувальні системи більш універсальні та зручні для організації неперервної освіти – «освіти протягом життя» та підвищення кваліфікації. Вітчизняна вища освіта в упровадженні власної кредитної системи орієнтується на ECTS – європейську систему перезарахування кредитів [192].

Європейська кредитно-трансферна система (ECTS) є стандартом для порівняння досягнень і успішності студентів у системі вищої освіти в країнах ЄС. Один навчальний рік відповідає 60 кредитам у всіх країнах незалежно від

типу закладу. ECTS використовують для мобільності студентів на всій території ЄС. ECTS була введена в 1989 році в рамках Erasmus і тепер є частиною програми Socrates. ECTS – єдина кредитна система, яка була успішно випробувана і використовується в усій Європі. Спочатку вона була створена для обробки кредитних перекладів, але потім стала каталізатором змін у європейській системі вищої освіти [255].

Кредит ґрунтується на повному навантаженні студента, а не обмежується лише аудиторними годинами, а також передбачає всі види навчальної діяльності, необхідної для завершення повного року академічного навчання в закладі: лекції, практичні роботи, семінари, консультації, індивідуальну та самостійну роботи (в бібліотеці і вдома), підсумковий контроль (іспити, заліки), дипломну роботу, практику та інші види діяльності [183].

Болонська декларація запропонувала ряд цілей національним системам освіти:

- **прийняття системи легко зрозумілих і співставних ступенів** у додатку до диплома для того, щоб сприяти працевлаштуванню громадян Європи та визначення конкурентоспроможності Європейської системи вищої освіти;
- **прийняття системи, заснованої на двох основних циклах:** доступневу і ступеневому. Доступ до другого циклу буде вимагати успішне завершення першого циклу навчання тривалістю не менше трьох років. Другий цикл приводить до магістра або докторського ступеня;
- **створення системи кредитів ECTS;**
- **забезпечення мобільності:** подолання перешкод на шляху вільного пересування студентів і викладачів, дослідників та адміністративного персоналу, а також до визнання і валоризації періодів дослідження, викладання і навчання в різних європейських країнах;
- **європейське співробітництво в забезпеченні якості освіти** з метою вироблення порівняльних критеріїв і методологій;

- **просування необхідного європейського виміру:** розвитку навчальних програм, міжвідомчого співробітництва, схем мобільності та інтегрованих програм навчання, практичної підготовки і наукових досліджень [254].

Уже в 2010 р. близько 1200 з 1820 освітніх установ ЄС офіційно використовували кредитно-модульну систему [249].

19 травня 2005 року в норвезькому місті Берген на Конференції міністрів країн Європи, Україна приєдналася до Болонського процесу і зобов'язалась внести відповідні зміни в національну систему освіти та працювати над визначенням пріоритетів у процесі створення єдиного європейського простору вищої освіти до 2010 року. Мета реформи, визначена в Болонській декларації, полягає у створенні єдиного Європейського простору вищої освіти (European Higher Education Area) і Європейського простору досліджень (European Research Area) [183].

Кредитно-модульна система була введена наказом Міністерства освіти і науки України № 48 від 23.01.2004 р. «Про проведення педагогічного експерименту з кредитно-модульної системи організації навчального процесу». Мета експерименту – розробити та експериментально перевірити технологію застосування елементів європейської кредитно-трансферної та акумулюючої системи (ECTS) в системі вищої освіти України і створення сучасної системи управління якістю освітньої діяльності суб'єктів навчального процесу [174].

Для входження України в болонський освітній процес вітчизняні вчені підготували науково-методичне підґрунтя [12, 72, 13, 14, 157]. У матеріалах наукових конференцій [15, 106, 136, 156, 164, 186, 11] та монографіях [195, 202] широко висвітлювалися переваги організації освіти за європейським зразком.

Спірін О. М., проаналізувавши декларовані цілі Болонського процесу, зауважує, що за своєю суттю цей процес прийнятний для системи вищої освіти в Україні, оскільки не загрожує збереженню, розвитку досягнень,

традицій вітчизняної вищої школи, дозволяє їй покращити якість освіти та привабливість на міжнародному ринку освітніх послуг [193].

Згідно з кредитно-модульною системою організації навчального процесу всі навчальні дисципліни у ЗВО поділяються на модулі – самостійні та завершені частини освітньо-професійної програми (навчальної дисципліни, практики, державної атестації тощо), що реалізуються конкретними видами навчальної діяльності студента (лекції, практичні, лабораторні, семінарські та індивідуальні заняття, самостійна робота) і відповідно оцінюються та контролюються. У межах залікового кредиту студент може отримати 100 балів. Кількість балів на кожний модуль з урахуванням конкретних видів та форм діяльності студентів розподіляє викладач [16, 17].

Фізична культура як обов'язковий навчальний предмет у ЗВО підпадає під загальні вимоги європейської кредитно-модульної системи. Втім фізична культура як навчальна дисципліна досить специфічна, тому вимагає особливого підходу в цій системі оцінювання. У 2005 році за ініціативи С. С. Єрмакова було проведено Міжнародну електронну наукову конференцію «Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах: інтеграція в європейський освітній простір [206], у якій взяло участь багато вітчизняних фахівців у галузі фізичної культури і спорту, які запропонували власні погляди на те, як має функціонувати фізичне виховання за новими правилами.

Н. Г. Бишевець, Л. П. Богачук на початку впровадження кредитно-модульної системи вказували на потребу детального вивчення всіх складових європейської освіти, для чого потрібно провести копітку роботи з адаптації основних положень проекту до особливостей української вищої школи фізкультурного профілю [24, 23].

Єрмаков С. С. серед проблем, пов'язаних із упровадженням модульної системи навчання з фізичного виховання, називає загальне тижневе навантаження студента за всіма предметами, адже коли воно не скореговане

відповідно до європейських стандартів освіти, то успіх уведення модульної системи навчання буде не таким ефективним, як передбачають навчальні програми. І тоді багато буде залежати від професійних умінь викладача, що також потребує пошуку шляхів його заохочення до напруженої праці. Інша проблема полягає в нормативно-правових документах із організації та проведення занять із фізичного виховання, які треба змінити, адже вони суперечать самій ідеї кредитно-модульного навчання. Це наказ Міністерства освіти і науки України про введення кредиту на дисципліну «фізичне виховання» в обсязі 224 години на весь період навчання та інші 2 нормативні документи: 1) Наказ №188 від 25.05.98 «Про нормативні документи з фізичного виховання»; 2) Положення №188 від 25.05.98 про заліки з фізичного виховання [69].

Питання інтеграції дисципліни «фізичне виховання» у ЗВО України до вимог Болонського процесу порушували багато вітчизняних учених у галузі фізичного виховання і спорту, зокрема Ю. Войнар, Д. Новарецький, І. Глазирін [33], В. О. Кашуба, Н. Г. Бишевець [92], Є. Н. Приступа [170], С. Канішевський [87], А. Г. Черноштан [225], М. Я. Ярошик [238], Л. К. Кожевнікова [99], Л. В. Мосійчук [145] та ін.

В. А. Хор'яков, Л. І. Безугла інтерес різних дослідників до модульного підходу в навчанні пояснюють бажанням допомогти студентам визначити свої можливості для засвоєння матеріалу, гнучко побудувати зміст навчання, інтегрувати різні види й форми навчання, досягти високого рівня підготовленості до професійної діяльності. На їх думку, модульна технологія фізичного виховання відкрила нові можливості в системі вищої освіти. Реалізуючи проект модульної технології в фізичному вихованні, В. А. Хор'яков, Л. І. Безугла дотримувалися таких положень: 1) модульна система фізичного виховання студентів – це не тільки один із шляхів оптимізації навчального процесу, це визнаний у Болонії європейський стандарт та інструмент реалізації завдань мобільності студента і викладача, а отже, й важливий чинник входження національної системи освіти до

спільного європейського освітнього простору; 2) модульна система контролю знань та умінь – це також фактор, що стимулює студента і викладача до систематичної роботи впродовж семестру [217].

Про труднощі розподілу матеріалу за модулями та оцінювання результатів навчальної діяльності студентів із фізичного виховання за кредитно-модульною системою пишуть багато вчених у галузі фізичного виховання і спорту. Так, Т. М. Кравчук, О. Ю. Гусяєва вважають, що найважче розподілити навчальний матеріал із фізичного виховання для студентів за змістовими модулями. Вони зауважують, що «можна взяти за зразок шкільний варіант, коли кожному модулю будуть відповідати окремі розділи (види спорту), але сьогодні більшість ЗВО перейшла на секційну організацію фізичної культури, коли студенти обирають один вид спорту й спеціалізуються з нього до кінця навчання у ЗВО. Тоді досить важко виокремити в навчальному матеріалі відносно самостійний, логічно завершений модуль» [108]. Вирішити цю проблему, на їх думку, може лише творчий вдумливий підхід викладача. Для контролю за якістю засвоєння знань, умінь і навичок із фізичної культури Т. М. Кравчук, О. Ю. Гусяєва пропонують обов'язково враховувати присутність студентів на заняттях, використовувати тестування теоретичних знань і практичних навичок виконання того або того комплексу вправ, оцінювати вміння студентів складати комплекси фізичних вправ за завданням та динаміку зростання результатів контрольних нормативів із фізичної підготовленості, додатковими балами заохочувати студентів до участі в змаганнях різного рівня [108].

Питання оцінювання успішності студентів та стандартизації критеріїв оцінки їх фізичної підготовленості плідно розробляли викладачі фізичного виховання Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна В. А. Темченко, В. С. Мунтян, М. А. Красуля [150, 198, 157]. У колективних працях вони розробили критерії оцінювання успішності студентів, що займаються різними видами спорту, зокрема В. А. Темченко, Е. В. Ковтун

для тих, хто займається настільним тенісом [196], В. А. Темченко, Т. Н. Мальцева – бадмінтоном [197], В. А. Темченко Н. И. Чуча – баскетболом [199].

Отож фізична культура як навчальний предмет досить специфічний і вимагає особливого підходу, особливо в кредитно-модульній системі. Як слушно зауважують В. А. Темченко, В. С. Мунтян, поки що недостатньо вивчене питання критеріїв і стандартів визначення оцінки з дисципліни «фізичне виховання», адже зводити успішність студентів виключно до відвідувань практичних занять не зовсім доцільно. Ці науковці пропонують власний варіант оцінювання успішності студентів основного, спортивного та спеціального відділень із фізичного виховання в умовах кредитно-модульної системи. Так, для студентів основного відділення вони визначають такі критерії: а) ступінь активності студентів на заняттях; б) участь у спортивних змаганнях, що проходять у вищому навчальному закладі; в) спортивно-масових заходах (наприклад, у складі групи підтримки, у складі суддівської бригади тощо); г) самостійна робота студентів, яка може включати виконання індивідуального домашнього завдання, теоретичну підготовку, додаткову підготовку до показових виступів на спортивно-масових заходах тощо. При визначенні суми балів підсумкового контролю для студентів основного і спортивного відділень варто враховувати: а) нормативи з обраного виду спорту (рухової активності); б) теоретичні тести з обраного виду спорту (рухової активності). Для підсумкового контролю студентів спеціального відділення бали можна нараховувати за а) теоретичну підготовку (показники тестування на комп'ютері, написання реферату тощо); б) складання і демонстрацію комплексів фізичних вправ для профілактики різних захворювань. До підсумкового контролю рекомендують допускати студентів, що пройшли практичну підготовку та відвідали не менше 50% занять в групі спортивного, фізичного виховання або фізичної реабілітації [198].

Отже, більшість науковців і практиків фізичного виховання у ЗВО організацію предмета «Фізичне виховання» за кредитно-модульною системою оцінюють досить позитивно і бачать у ній потенціал для самовдосконалення студентів.

1.2. Стан здоров'я студентів ЗВО (кількість студентів спеціальної медичної групи, захворювання за нозологіями)

Здоров'я як одна із найважливіших людських цінностей досить складна суспільна і наукова категорія. Стан здоров'я людини є визначальним у реалізації себе, а стан здоров'я різних вікових груп населення в країні є показником потенціалу держави, її спроможності існувати в майбутньому.

Згідно зі статистичними даними МОЗ України стан здоров'я населення України сьогодні є незадовільним, що пов'язано з високим рівнем загальної смертності (14,6 на 1000 населення), який неухильно зростає (за даними Європейської бази даних «Здоров'я для всіх», вищі, ніж в Україні, стандартизовані коефіцієнти смертності зареєстровано тільки в Росії, Казахстані і Молдові); має низький рівень очікуваної тривалості життя (66,12 року, нижче лише в Росії, Казахстані, Туркменістані) і тривалості здорового життя (59,2); має один із найвищих у Європейському регіоні природний спад населення (-3,9 на 1000 осіб у 2014 р.); немає ознак подолання епідемій туберкульозу і ВІЛ/СНІДу [234]. Стан здоров'я молодого покоління як майбутнього резерву й активу держави не є навіть задовільним. Так, за даними державної статистичної звітності про стан здоров'я дітей 0 – 17 років, у 2014 р. у структурі захворюваності традиційно, як і в попередні роки, переважали хвороби органів дихання (66,78%), шкіри та підшкірної клітковини (5,24%), травми, отруєння та деякі інші наслідки дії зовнішніх чинників (3,65%), деякі інфекційні та паразитарні хвороби (3,69%), хвороби органів травлення (3,65%), ока та його придаткового апарату (3,37%). Сумарна частка цих хвороб становила 86,52% [65].

С. В. Дудник, К. О. Думановський, Д. П. Троянов збереження капіталу здоров'я як важливої складової людського капіталу зараховують до чинників, за якими визначають конкурентоздатність держави на міжнародному рівні. Вони наводять як приклад Міжнародну програму «Здоров'я для всіх – XXI», яка визначає мету Європейської політики в реалізації кожною людиною свого потенціалу здоров'я. Під потенціалом здоров'я розуміють максимально досяжний рівень здоров'я людини. Потенціал здоров'я визначається здатністю піклуватися про власне здоров'я та здоров'я інших, приймати рішення і контролювати власне життя, а також забезпечення суспільством умов, що сприяють збереженню здоров'я усіма його членами. Завданнями для досягнення цієї мети визначено зміцнення та охорону здоров'я людей протягом усього життя; зниження поширеності та зменшення страждань, які спричиняють основні хвороби, травми та ушкодження [66].

Особливу цінність для студентів становить здоров'я. Геронтологи стверджують, якщо змолоду закласти гарну основу здоров'я, то тривале життя людини буде активним, а старість – без хвороб. Фахівці відзначають тісний взаємозв'язок здоров'я і навчання: чим міцніше здоров'я студентів, тим продуктивніше навчання [175]. Зарубіжні дослідження показують, що набута замолоду звичка нездорового способу життя може визначати стан здоров'я в зрілому віці [240].

Також зарубіжні науковці [257, 260, 263, 268] зауважують, що в підлітковому віці та юності з'являються проблеми зі здоров'ям і зміни, які можуть детермінувати його в подальшому житті. Саме цей вік багатий на процеси, які становлять ризик появи хронічних неінфекційних захворювань у подальшому житті, в тому числі тютюнопаління, зловживання алкоголем, наркотичними речовинами, небезпечний секс, ожиріння і відсутність фізичної активності, які, як правило [250, 241], з'являються в цей віковий період.

Дослідження Г. Л. Апанасенка, Л. А. Попової, А. В. Магльованого [4]; В. А. Магльованого, О. Б. Куниця, Т. І. Яворського, О. І. Тьорло [131];

Н. Москаленко, Т. Сичової, З. Анастасьєвої [149] вказують на те, що стан здоров'я студентів знаходиться на низькому рівні.

Р. Т. Раєвський, С. М. Канішевський наводять дані медичних обстежень, опитувань і спеціальних наукових джерел, які інформують про те, що:

- на сто обстежених студентів припадає до 95 – 96 і більше захворювань різної етіології;
- з 10 студентів 9 мають відхилення в стані здоров'я;
- до 50 і більше відсотків перебувають на диспансерному обліку;
- кожен 5-й студент (на гуманітарних факультетах – кожен третій, а іноді навіть 2-й) віднесений до підготовчої чи спеціальної медичної груп або звільнений за станом здоров'я від фізичних навантажень;
- більше 50% молодих людей, що навчаються у вищих навчальних закладах нашої країни мають нижче середнього рівень державного стандарту фізичної підготовленості, що гарантує стабільне здоров'я [175].

Найгірше те, що проблеми зі станом здоров'я молоді, зокрема студентства, ніяк не покращуються, а навпаки лише ускладнюються. Так, статистичні дані цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації» (1998) інформують проте, що 90 % дітей, учнів і студентів мають відхилення у стані здоров'я, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовку, 61 % молоді віком 16 – 19 років мають низький та нижче середнього рівні фізичного здоров'я, а віком 20 – 29 років – 67,2 % [221].

В.М. Платонов пише, що вища школа одержує – 70 % хворих, а випускає – 90 % [165].

О. Романчишин, О. Сидорко, П. Мартин не виявляють суттєвих відмінностей між захворюваністю студентів різних вищих навчальних закладів. Студентів, які серйозно (з оформленням листка непрацездатності) хворіли, – 41,25 %: приблизно у два рази більше, ніж тих, які протягом року не хворіли ні разу (26,99%) в усіх педагогічних коледжах [179].

А. І. Драчук, досліджуючи динаміку стану здоров'я студентів гуманітарних вищих закладів освіти, констатує, що в останні роки виявлено досить велику кількість студентів із відхиленнями в стані здоров'я. Неухильно зростає кількість спеціальних медичних груп: якщо у 1996 році студенти, які за станом здоров'я були віднесені до спеціальної медичної групи, склали 7,8 %, то на кінець їх четвертого курсу їх стало вже 16,2%. Вивчення характеру захворювань показало, що найпоширенішими є гострі респіраторні захворювання, якими студенти хворіють протягом навчання у ЗВО [61].

О. І. Мозговий, І. С. Донченко за статистичними даними медичного обстеження (2005 – 2011 рр.) встановили, що в Запорізькому національному університеті спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я студентів, тому що збільшується їх кількість у спеціальній медичній групі, та тих студентів, які після медичного огляду були звільнені від занять. У відсотках розподіл студентів до спеціальної медичної групи у 2005 році склав – 7,7 % студентів, у 2008 році – 21,8 %, у 2009 році – 20,8 %, у 2010 році – 23 % та у 2011 році – 20 %. Найбільший відсоток студентів, які входили до складу спеціальної медичної групи, спостерігався також у 2005 році, так само і по підготовчій медичній [144].

Л. П. Долженко, дослідивши соматичне здоров'я студентів отримала результати, за якими юнаків із безпечним рівнем здоров'я всього 7 %, а дівчат лише 3,5 %. За межею безпечного рівня здоров'я залишається 93,1 % юнаків та 96,5 % дівчат. Причину погіршення стану здоров'я молоді науковець вбачає в різних факторах, зокрема в недостатній руховій активності, несвоєчасному харчуванні, великих розумових навантаженнях і стресах, недосипанні, наявності різних шкідливих звичок та ін., особливо через наслідки аварії на ЧАЕС [58].

Така ситуація зі станом здоров'я в будь-якому ЗВО. Не знайти жодної наукової статті, автори якої б не нарікали на низький стан здоров'я студентської молоді. Навіть студенти низько оцінюють власне здоров'я.

Е. Косинський, вивчаючи самооцінку рівня здоров'я студентами Луцького інституту розвитку людини Університету «Україна», отримав дані, за якими респонденти розподілилися за чотирма варіантами відповідей (відмінний, добрий, задовільний, незадовільний) – 62,39 % опитаних оцінюють свій стан здоров'я як добрий, 18,35 % – відмінний, 17,43 % – задовільний і лише 1,83 % – як незадовільний. За гендерним розподілом, відмінним свій стан здоров'я вважають 10,6 % дівчат, а 65,2 % – добрим; 21,2 % – задовільним і лише 3,0 % – незадовільним. Серед юнаків своє здоров'я відмінним вважають 30,2 %, добрим – 58,1 %, задовільним – 11,6 %, і незадовільним стан здоров'я не назвав жоден юнак [107].

В. Б. Базильчук в подібному дослідженні серед юнаків установив, що самооцінка стану їх здоров'я дещо інша: 48,4 % вважають його задовільним, 37,3 % – добрим, 10,5 % – відмінним і 3,8 % – незадовільним [5].

С. Присяжнюк, В. Краснов, Н. Федоріна, провівши анкетування за самооцінкою здоров'я студентів I та II курсів Національного аграрного університету, встановили, що 30,4 % оцінюють власне здоров'я як добре, 58,6 % – задовільне, 10,6 % – погане і лише 0,4 % вважають своє здоров'я дуже поганим, зокрема: 23,3 % дівчат вважають своє здоров'я добрим, 64,7 % – задовільним і 12,0 % – поганим. Юнаки оцінили своє здоров'я так: 44,8 % вважають, що їх здоров'я добре, 46,6 % – задовільне, 7,8 % – погане і 0,8 % – дуже погане. Суб'єктивна оцінка стану здоров'я дівчат та юнаків майже однакова [172].

Отже, аналіз даних медичних оглядів різних ЗВО виявив, що кількість студентів, скерованих до спеціальних медичних відділень, невпинно зростає – з 6,5 % у 2013 р. до 12,7 % у 2015 р. Динаміка нозологічних форм захворювань за останні п'ять років свідчить, що захворювання серцево-судинної та дихальної систем зросли до 27,5 %, розлади нервової системи – 27,2 %, органів травлення та обміну речовин – 26,7 %, опорно-рухового апарату – 11,1 %, очні хвороби – 7%, інші – 0,5 %. Однією з причин такого становища є те, що в багатьох ЗВО України для зміцнення здоров'я студентів

ще не достатньо використовують різні форми профілактики захворювань та не збільшують діапазон їх рухової активності шляхом систематичного виконання фізичних вправ у процесі занять фізичною культурою та спортом [100].

У ЗВО здоров'ям студентів не переймається ніхто, а кількість академічних годин для занять фізичною культурою у закладах нефізкультурного профілю, які хоча б частково знижували дефіцит рухової активності, всього 4 години на тиждень, а в деяких ЗВО навіть 2 години. Усе це не дозволяє зміцнювати здоров'я студентів та підвищувати їх рівень фізичного стану. Кузнєцова О. Т. вказує ще на те, що ті умови й організація навчального процесу з фізичного виховання, які практикують ЗВО, не тільки не сприяють поліпшенню здоров'я студентів, а й не підвищують розумової працездатності [122].

Такий стан здоров'я студентської молоді викликає неабияке занепокоєння і потребу працювати над формуванням мотивації до занять фізичною культурою та підвищення рухової активності студентів.

1.3. Рухова активність студентів у сучасних умовах навчально-виховного процесу

Зарубіжними вченими доведено, що малорухливий спосіб життя разом із іншими факторами нездорової поведінки людини (куріння, алкоголь, нераціональне харчування) сприяє збільшенню хвороб та смертності у зв'язку з розвитком хронічних захворювань, особливо таких, як серцево-судинні, цукровий діабет 2 типу і рак [259, 266, 253]. Недостатня фізична активність – це той чинник, який призводить до надмірної ваги та ожиріння у молодих людей [265, 252].

Недавні зарубіжні дослідження довели, що фізична активність і дієта є ключовими факторами для підтримки здоров'я [248, 262].

Регулярна фізична активність знижує ризики серцево-судинних захворювань, ішемічної хвороби серця, інсулінонезалежного цукрового

діабету, онкології та смертності через інші причини. Крім того, фізична активність сприятливо впливає на кров'яний тиск, ліпіди і ліпопротеїни та психічне здоров'я і благополуччя [267]. Необхідний рівень рухової активності є запорукою нормального розвитку організму людини, про що свідчать вітчизняні та зарубіжні наукові дослідження [155, 178, 242, 243, 244].

Передовий світовий досвід та велика кількість наукових досліджень свідчать, що рухова активність – це біологічна потреба кожного живого організму, невід'ємна частина здорового способу життя, один із найважливіших соціально-біологічних факторів. Але зазначимо, що дефіцит рухової активності учнівської молоді України становить 60 – 75 % необхідного для підтримання нормального рівня здоров'я. Лише 13 % українців мають необхідний, фізіологічно зумовлений рівень рухової активності, тоді як у країнах Європейського Союзу – 40 – 60 %, а в Японії – 70 – 80 % [43].

Наукові дослідження Ю. А. Бородіна, Г. Н. Арзютова [20], О. Іваночко, А. Магльованого, Є. Мороз, О. Новицького [80], І. В. Ремзі, Д. В. Сичова, Д. М. Водолазського [176], Ю. П. Кобякова [97, 96], С. М. Футорного [212] свідчать про низький рівень рухової активності студентів усіх курсів.

М. Дутчак, Т. Круцевич, С. Трачук звертають у вагу на те, що в Україні особливу тривогу викликає дуже низький рівень культури здоров'я дітей та студентської молоді. Лише 6 % громадян України мають достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості і, що особливо засмучує, тільки кожен п'ятий хлопець чи дівчина шкільного віку та кожен десятий студент чи студентка (одні з найнижчих показників у Європі) [67].

Н. А. Башавець наводить дані, що за останні п'ять років кількість повністю звільнених від практичних занять із фізичного виховання за станом здоров'я в групах лікувальної фізкультури зросла в 4 – 5 разів, а в спеціальних медичних групах – у 2 рази. Це пов'язано з тим, що реальний

обсяг рухової активності студентів не забезпечує їхнього повноцінного розвитку і збереження здоров'я [6].

Н. Семенова, А. Магльований визначили, що студентки Львівського медичного коледжу ЛНМУ імені Данила Галицького віком 15 –17 років витрачають у середньому від 5 до 9 хвилин свого часу протягом дня на різні види фізкультурної активності, і лише незначна кількість має мінімальний рівень рухової активності, а близько 90 % студенток обмежується суто побутовою руховою активністю. Установлено, що індекс добової рухової активності студенток є низьким і становить на I курсі– $31,35 \pm 0,19$ бала, на II курсі– $31,55 \pm 0,19$ бала [188].

Причину такої ситуації зі станом здоров'я молоді, що навчається, зокрема студентства, А. В. Магльований, І. М. Шимечко, О. М. Боярчук, Є. І. Мороз вбачають у специфічних умовах, у які потрапляють студенти сучасного вищого навчального закладу, пов'язаних із постійним зростанням об'єму навчальної інформації, високим рівнем відповідальності за результати навчання, перевантаженням інтелектуальної сфери, зниженням рухової активності. Крім того, низький рівень фізичної підготовленості випускників шкіл не дозволяє забезпечити достатній рівень розвитку загальної фізичної підготовленості студентів, що призводить до зниження показників здоров'я до рівня, що не забезпечує достатньої ефективності навчання та майбутньої професійної діяльності [131].

Вітчизняні науковці А. Магльований, Г. Сафронова, Г. Галайтатий, Л. Белова, В. Белов та А. Котова виявили, що освіченість конкретно взятої людини про способи збереження і зміцнення здоров'я врешті-решт відіграє важливішу роль, ніж рівень лікувально-діагностичних заходів у регіоні [130, 132].

Світова спільнота в питаннях здоров'язбереження молоді робить ставку на саму людину: відповідати за своє здоров'я вона мусить сама. Тому широко розповсюджені інформаційні системи, які сприяють отриманню знань про здоров'я [247, 258] та дозволяють ефективно протидіяти проблемам зі

здоров'ям у молодих людей [245]. Інформаційний супровід стосується профілактики травматизму руху [264], зловживання алкоголем [269] та створення сприятливого соціального середовища в навчальному закладі, необхідного для здорового розвитку [251, 260].

А. В. Азаренков та В. М. Азаренков наводять дані, кожен третій студент і кожна п'ята студентка переживають психологічний стрес під час навчання у ЗВО. Кожен десятий студент може дозволити собі більш-менш повноцінне харчування. У багатьох відсутня мотивація до праці, бажання займатися спортом. 30 % студентів не мають потреби в заняттях фізичною культурою, 9 з 10 студентів мають відхилення в стані здоров'я. Більше 60 % випускників ЗВО, згідно із заявами роботодавців, не готові фізично працювати з тією інтенсивністю і віддачею, якої потребують ринкові відносини, що об'єктивно стримує науково-технічний прогрес у нашій державі. Усі ці негаразди при несформованій потребі студентів у здоровому способі життя негативно впливають на стан їхнього здоров'я [1].

Інтенсифікація навчання у ЗВО не дозволяє студентам проводити повноцінну рухову активність. Є. А. Захаріна після проведеного дослідження інтенсифікацію навчального процесу відносить до факторів, які спричиняють зниження обсягу рухової активності студентів і в подальшому негативно позначаються на показниках їхнього фізичного стану [78].

А. Цьось, А. Шевчук, О. Касарда встановили, що лише третина студентів I – IVкурсів Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки має достатньо вільного часу, 11,3 % – зовсім не мають вільного часу. Ці дані свідчать про необхідність навчати студентську молодь організувати свій робочий день і відпочинок [223].

І. В. Ремзі, Д. В. Сичов, Д. М. Водолазський у результаті аналізу отриманих даних встановили, що рівень рухової активності студентів педагогічного напрямку за всі роки навчання у ЗВО тільки знижується. Тренувального ефекту від рухової активності студенти не отримують, адже виключно високий рівень рухової активності, який забезпечують спеціально

організовані фізкультурні заняття та інтенсивні спортивні ігри, оздоровчі заняття, спрямований на оздоровлення та профілактику. Цей компонент рухової активності багато студентів використовують тільки у вигляді обов'язкових занять із фізичного виховання, а якщо в цей день їх немає, то й відсутній високий рівень рухової активності. Для досягнення високого і вище за середній рівні фізичної підготовленості та фізичного стану необхідно обрати індивідуальний режим спеціально організованої рухової активності [176]. Але щоб цього досягти, студент має виробити в собі інтерес і бажання самостійно займатися фізичними вправами і підвищувати власну рухову активність. Тобто не обійтися без мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Отже, сучасні умови навчально-виховного процесу у ЗВО ставлять студента в стресову ситуацію. Вищий заклад освіти орієнтований на озброєння студентів знаннями, а здоров'я є проблемою виключно самої молоді людини. Проблема низької рухової активності виникає, з одного боку, через брак часу на цей вид діяльності, а з іншого, через невироблену мотивацію до занять фізичними вправами.

1.4. Мотивація студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом

У сучасних умовах проблема розвитку мотивів і потреб людини до певної діяльності є однією з найбільш актуальних у психології мотивації. Це визначають у вітчизняних та закордонних дослідженнях. Важливість цієї проблеми не підлягає сумніву, оскільки питання про розвиток мотивів та потреб тісно пов'язане з питанням про розвиток особистості в цілому [27]. Виховання мотивації до занять фізичною культурою студентів ЗВО наразі залишається відкритим і досить затребуваним. Пов'язано це з тим, що останні два десятиліття молодь мало залучена до рухової активності, вона пасивна до занять фізичними вправами. І, як було вище наведено статистику,

все це відображається на їх станові здоров'я, який неприйнятно низький та незадовільний.

Т. Ю. Круцевич у багатьох одноосібних та у співавторстві з іншими вченими дослідженнях проблем підвищення ефективності процесу фізичного виховання молоді, що навчається, наводить дані, які свідчать про те, що, лише враховуючи мотивацію, інтереси та потреби молоді, можна досягти реальних зрушень в бажанні займатися фізичними вправами [114, 116, 118, 112].

Б. М. Шиян надзвичайно важливим завданням мотивування вважав формування в студентів позитивного емоційного ставлення до навчання. У цьому полягає майстерність викладача, проявляються його здібності виховати у своїх студентів глибокий інтерес до засвоєння навчального матеріалу [232].

Результати дослідження Т. В. Нестерова, А. А. Павлюк переконливо свідчать про те, що все залежить від ставлення студентів до занять із фізичного виховання, оскільки, хоча навчальний заклад і надає можливість безкоштовно відвідувати секції (з плавання, волейболу, баскетболу, настільного тенісу, ходити в тренажерний зал), більшість студентів – 77 % не відвідують жодної з них [152].

Отримані дані В. М. Лисяк показали, що студенти знають, яким повинен бути спосіб життя для поліпшення та підтримки здоров'я, але мало хто з них його дотримується. Більшість студентів відзначають значимість мотивації до занять фізичною культурою – зміцнення здоров'я та вдосконалення фізичного розвитку [126].

Д. М. Анікеєв вважає, що сучасна концепція оптимізації навчально-виховного процесу у ЗВО України потребує докорінної зміни програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання із формуванням стійкого інтересу до фізкультурного виховання з метою зміцнення здоров'я, самовдосконалення фізичної підготовленості, пов'язаної зі здоровим способом життя, для майбутньої професійної діяльності [2].

В. І. Петренко, І. І. Петренко встановили, що мотиви відвідування занять із фізичного виховання студентів різні: ті, хто задоволений заняттями, відвідують їх заради свого фізичного розвитку і зміцнення здоров'я, а ті, хто не задоволений заняттями, відвідують їх заради заліків та щоб уникнути неприємностей через прогули [161].

Є. А. Захаріна визначила специфіку взаємозв'язку мотивації студентів до фізичного виховання з рівнем їх рухової активності та показниками фізичного здоров'я. Через анкетування студентів вона виявила такі мотиви до рухової активності: повинності (59,31 %), пов'язаний із необхідністю відвідувати заняття з фізичного виховання, виконувати вимоги навчальної програми; естетичний (29,3 %), пов'язаний із можливістю навчитися красиво рухатися, поліпшити поставу, зовнішній вигляд, усунути недоліки фігури; оздоровчий (32 %), пов'язаний із прагненням поліпшити стан здоров'я, знизити захворюваність, нормалізувати масу тіла; соціальний (17,67 %), продиктований бажанням бути разом із друзями, спілкуватися, співробітничати з ними; особистісний (16 %), що характеризує прагнення самоствердитися у своєму середовищі, домогтися авторитету, підняти свій престиж; спортивний (6,67 %), що визначає прагнення домогтися будь-яких значних спортивних результатів; розважальний (3,3 %), що є засобом рекреації, психоемоційної розрядки тощо [78].

Г. І. Гончар дослідила динаміку мотиваційних пріоритетів студентів до професійно-прикладної фізичної підготовки від I до IV курсу. Критичним періодом зниження мотивації студентів до навчання є III курс, а ті трансформації, що відбуваються в процесі навчання студентів призводить до зниження практичної, теоретичної та функціональної підготовленості студентів. Саме в цей період студенти починають виявляти байдужість до навчальної діяльності, у них знижується інтерес до занять спортом. Відзначено зниження емоційного фону, виникнення почуттів невпевненості в правильності своїх учинків і тривоги [45].

А. Карabanов, Н. Карabanова, Б. Зубрицький, І. Вовченко, І. Ус, В. Лисяк також установили, що у процесі навчання у вищому навчальному закладі у студентів простежується тенденція до зниження інтересу до фізичного виховання й спорту на старших курсах [88, 32, 126].

А. Є. Подоляка, О. Є. Безніс, досліджуючи мотивацію студентів із низьким рівнем здоров'я до самостійних занять фізичним вихованням, установили, що більшість студентів свідомо ставляться до фізичної культури як способу поліпшення власної фізичної підготовленості і здоров'я і визначають оздоровчу спрямованість як пріоритетну (88,6 %), а бажання підвищити свою фізичну підготовленість висловлюють близько 97,3 % студентів. Утім самостійну активність для досягнення мети проявляє тільки 55,8 % (заняття в позанавчальний час на базі ЗВО відвідує 12,8 %, заняття у фітнес-клубах – 24,5 % та самостійно займаються 18,5 %), ці результати пов'язані з недоліками пропаганди активного та здорового способу життя [169].

І. Хлебодарова, Є. Коряка зауважили, що юнаки і дівчата І–ІІ курсів Дніпропетровської державної консерваторії ім. М. Глінки на перше місце ставлять мотив удосконалення форми тіла, тобто прагнення мати гарний вигляд (40 % юнаків та 48 % дівчат). На другому місці у юнаків і дівчат мотив поліпшення стану здоров'я, у дівчат цей мотив виражений більше (22 %), ніж у юнаків (20 %), оскільки дівчатам більше притаманні якості, пов'язані зі збереженням здоров'я [214].

Р. Р. Сіренко виявив, що студенти ЗВО вбачають потребу у фізичних вправах переважно як засобі зміцнення здоров'я (73,9 %), розвитку фізичних якостей (39,1 %) можливості формування гарної фігури (34,8 %). Четверте, п'яте та шосте місце посіли фактори, які можна віднести до психічної діяльності: поліпшення настрою (30,4 %), відчуття задоволення від фізичних вправ і прагнення особистої фізичної досконалості (по 21,7 %). Останні місця студенти відвели складанню Державних тестів із фізичної підготовленості (8 ранг – 8,7 %) і потребі здачі заліку з фізичного виховання (10 ранг – 7,8 %),

що свідчить про їхню низьку значущість в усвідомленні потреби займатися фізичним удосконаленням [190].

У сформованій мотивації студентів ЗВО, як зазначає Ю. В. Юрчишин, домінує результативний компонент, структура в дівчат і хлопців дещо відрізняється, а незадовільний стан переважно зумовлений невизначеністю важливих для теперішньої та майбутньої життєдіяльності цілей (насамперед із покращення й підтримання на високому рівні здоров'я, високоефективне виконання професійної і побутових видів діяльності), оскільки саме цілеутворення є визначальним у результативному компоненті мотивації [235].

Аналіз досліджень спеціалістів фізичної культури і спорту, які працюють у різних ЗВО [191, 204, 154, 220] підтверджує тенденцію, що в цілому студенти досить позитивно сприймають фізичну культуру, тільки мало мотивовані до занять фізичними вправами.

Є. П. Козак та П. Д. Дробний установили, що мотиви занять фізичними вправами студентів, які проживають в Україні, кардинально відрізняються від мотивів занять студентів, які проживають в інших країнах, особливо в США. Це диктує потребу в різних підходах стимулювання молоді до занять фізичними вправами. Якщо американських студентів можна залучати до систематичних занять за допомогою спорту, тому що він є невід'ємною частиною американського способу життя, то українських студентів – через інтерес до культури власного тіла, результатом якого повинна бути систематична фізична активність і здоровий спосіб життя [101].

В. М. Лисяк для виховання мотивації до занять фізичною культурою пропонує розширювати фізкультурну і спортивну роботу, поліпшувати її організацію за місцем проживання і навчання. Велике значення тут має відводитися формуванню в студентів прагнення до фізичного самовдосконалення. Досягнення цієї мети можливе лише через вирішення таких проміжних завдань: 1. Виховання в студентів стійкого інтересу до фізичної культури. 2. Формування у них навичок і вмінь займатися

самостійно. 3. Сприяння впровадженню занять фізичною культурою в режим дня [127].

Отже, виховання мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом потребує цілеспрямованих кроків викладача (врахування мотивів, потреб та інтересів студентів) та студента – бути активним учасником навчального фізкультурно-спортивного процесу і вступати в діалог із викладачем.

1.5. Вплив мотивації самовдосконалення на саморегуляцію активної поведінки

Професія педагога вимагає постійного самовдосконалення, розвитку професійних здібностей. Найкраще це відбуватиметься, коли людина сама вирішить для себе, що це їй дійсно потрібно, тобто вона буде мотивована до постійної роботи над собою. Самовдосконалення вимагає саморегуляції активної поведінки, щоб майбутній педагог умів дозувати і контролювати своє активне життя, не шкодячи собі.

Як зазначає І. Уличний, «основними формами самовдосконалення майбутніх педагогів є самоосвіта і самовиховання. Процес професійної самоосвіти майбутніх учителів зумовлений організаційно-педагогічними та соціально-психологічними чинниками, під впливом яких майбутній учитель може самостійно визначати власні освітні цілі та засоби їх досягнення і реалізовувати пізнавальні інтереси та потреби, розвивати інтелектуальні та особистісні якості» [203].

І. А. Зязюн, Л. В. Крамущенко, І. Ф. Кривонос та ін. формування кожним учасником освітнього процесу своєї особистості відповідно до свідомо поставленої мети називають самовихованням, у якому розрізняють такі етапи й способи: 1) етап самопізнання (йому відповідають способи самопостереження, самоаналіз, самооцінювання, самопрогнозування); 2) етап планування роботи над собою (самозобов'язання, особисті плани роботи над собою, девіз життя, програма самовиховання); 3) етап реалізації

програми (самопереконавання, самонавіювання, самонаказ, самохвалення, самозаохочення чи самоосуд); 4) контроль (самоконтроль, самозвіт, самооцінка) [79].

Про важливість самовдосконалення особистості писали провідні зарубіжні і вітчизняні педагоги, зокрема ці питання порушували Я. Коменський, А. Дистервег, І. Песталоцці, А. Макаренко, В. Сухомлинський, К. Ушинський, М. Монтесорі, а зараз розглядають І. Д. Бех [10], Т. Шестакова [231, 230], М. Боришевський [19], В. Завірюха [73], В. Гриньова [52], Л. Притуляк, [173], Н. Лосєва [129] та ін.

С. В. Мішин називає такі сутнісні складові професійного самовдосконалення студента, що відображають специфіку основних форм його реалізації та вказують на характер самоактивності особи:

- самоосвіта, спрямована на оновлення і поглиблення наявних у спеціаліста знань з метою досягнення бажаного рівня професійної компетентності;
- самовиховання, що забезпечує систематичне формування й розвиток позитивних і усунення негативних професійно значущих рис і якостей;
- самоактуалізація, під час якої досягається актуалізація і мобілізація в окремий період часу власних сутнісних сил і потенцій педагога;
- самоменеджмент як технологія оптимального використання часу та цілеспрямованого регулювання дій і поведінки студента відповідно до поставлених задач і обраних пріоритетів [149].

С. С. Занюк установив типові мотиватори, що стосуються трьох сфер відносин, за якими можна зрозуміти, що спонукає людину до самовдосконалення: 1) мотиватор до життя (заради матеріального благополуччя, полегшеного існування, кращого життя, уникнення неприємностей); 2) мотиватор до людей (заради гарних взаємин із людьми, заради альтруїзму, можливості допомагати іншим); 3) мотиватор до себе (заради самореалізації) [74]. Тобто мотиватор до самореалізації є одним із важливих складових самовдосконалення людини.

М. Гриньова основою професійної діяльності педагога називає саморегуляцію, тобто здатність управляти власним психічним станом і поведінкою для того, щоб оптимально діяти в складних педагогічних ситуаціях. Необхідність саморегуляції актуалізується, коли:

- педагог стикається з важко вирішуваною, новою і незвичною для нього проблемою;
- проблема не має однозначного вирішення або є декілька альтернативних його варіантів, з яких важко вибрати оптимальний;
- педагог знаходиться в стані підвищеної емоційної та фізичної напруги, яка спонукає його до імпульсивних дій;
- рішення про те, як діяти, педагогу доводиться приймати не роздумуючи, в умовах жорсткого дефіциту часу [53].

О. В. Шевчишена позитивне мислення та емоційну саморегуляцію вчителя вважає запорукою перемоги в протистоянні зі стресами, які в освітній системі є повсякденним явищем і вимагають великих затрат енергії. Виконання педагогом професійних обов'язків корелює з наявністю в його роботі численних стресових ситуацій (високий рівень інтелектуального напруження та відповідальності за супровід навчально-виховного процесу, зниження престижу педагогічної професії, невідповідність результату професійної діяльності вчителя його матеріальному стимулюванню), які призводять до виснаження психоенергетичного потенціалу педагога та втрати ним стану внутрішньої стабільності. Відсутність у педагога навичок свідомого релаксування, неблагополуччя на рівні психічного здоров'я можуть позначитися на взаєностосунках із колегами і на результатах навчально-виховного процесу. Професійно нездоровий учитель не може розширювати власний арсенал засобів реалізації креативних та інтелектуальних можливостей [229].

Для розуміння поняття «саморегуляція» скористаємось трактуванням Гриньової М.: саморегуляція – це вміння людини бачити кінцеву мету діяльності, самостійно знаходити оптимальні шляхи її досягнення і

домагатися здійснення, здатність індивіда створити програму діяльності і на цій основі керувати своїми діями і станом, щоб врешті виховати спрямованість особистості, її організованість та вміння володіти собою. Саморегуляція має структуру, єдину для всіх видів діяльності: мета, модель значущих умов, програма дій, оцінка результатів та їхня корекція. Саморегуляція спрямована на розкриття можливостей людини, реалізацію її фізичного і творчого потенціалу [54, 55, 56].

У 90-х роках ХХ ст. О. А. Конопкін запропонував концепцію усвідомленої психічної саморегуляції діяльності, яка полягає в тому, що за умови сформованої системи саморегуляції, людина здатна будувати і управляти власною цілеспрямованою активністю та успішно оволодівати новими видами і формами діяльності, вирішувати нестандартні завдання у продуктивній самостійності [102].

Зарубіжні дослідники саморегуляцію називають стійким елементом, що супроводжує поведінку людини на шляху досягнення нею цілей. У саморегуляції вони виділяють внутрішні і зовнішні процеси цілеспрямованої поведінки людини. Вони встановили, що процес саморегуляції включає такі характеристики, як: базові вольові вміння, самоконтроль, самоцінність, самоефективність тощо [256].

Теорія саморегуляції вчення (self-regulated learning) була запропонована Pintrich P. R. для опису вчення, керованого самопізнанням, цілеспрямованістю і мотивацією суб'єкта. Саморегульовані учні знають про свої можливості і прогалини у навчанні, у них є варіанти стратегій, які вони використовують при виконанні щоденних навчальних завдань. Такі учні вірять, що їх зусилля допоможуть у вирішенні завдань та досягненні високих академічних результатів. На основі теоретичної концепції P. R. Pintrich розроблено практичні рекомендації й описані стратегії ефективного вчення [246].

Теорія саморегуляції вчення містить 4 основні припущення:

- саморегульовані учні роблять більше, ніж пасивно сприймають інформацію ззовні. У процесі вчення вони активно ставлять мету, виробляють стратегії її досягнення;
- саморегульовані учні, дещо стримуючи вплив індивідуальних відмінностей, ситуації, біологічних факторів, можуть контролювати і впливати на свої дії;
- саморегульовані учні використовують цілі як критерії для оцінки успішності вчення та вносять зміни, якщо це необхідно;
- вони використовують механізми саморегуляції як посередники між впливом зовнішніх обставин та особистісних характеристик для того, щоб підвищити успіхи в навчанні [270].

І. М. Галян зауважує, що в системі професійної підготовки майбутніх педагогів відсутня цілісна концепція формування умінь саморегуляції, яка б будувалася на основі індивідуально-орієнтованого підходу, що враховує типологічні особливості особистості студента, специфіку його майбутньої професійної сфери [38]. І. М. Галян розглядав питання саморегуляції особистості в різних її аспектах [39, 36, 37]. Формуванням умінь саморегуляції в майбутніх педагогів І. М. Галян називає «процес, що включає вивчення й управління розвитком індивідуальних особливостей студентів у професійній сфері, процес трансформації дій кожного студента, при якому заданий зміст професійних знань та умінь перетвориться через його мотиваційну сферу на індивідуальні вміння професійної саморегуляції» [38].

В. М. Мазін стратегію формування культури професійної самореалізації вбачає в передачі досвіду ефективних педагогів у сферу самореалізації, переведення цього досвіду в індивідуальний досвід особистості і реалізація його у діяльності, наближеній до реальної професійної діяльності [135].

Д. Є. Воронін самореалізацію здоров'язберігаючої компетентності особистості називає надважливим завданням для вищої школи сьогодні [34].

Ефективність від саморегуляції надзвичайно вагома. Так, Ю. В. Голенкова, А. С. Ровний запропонували технологію саморегуляції майбутніх учителів фізичної культури за типом блоку групових ігрових вправ, у результаті чого студенти сформували вміння довільно регулювати поточний психофізичний стан, викликати стан покою, відчуття сили і енергії та адекватної мобілізації [42, 40, 177]. У дисертаційному дослідженні Ю. В. Голенкова виявила, що навчання прийомам саморегуляції супроводжується посиленням процесів рефлексій, поліпшенням усвідомлення і вербалізації відчуттів, станів і думок, що веде до корекції і розвитку особистісних регулятивних психофізіологічних механізмів. Також вона встановила, що використання методів саморегуляції приводить до незначного збільшення таких компонентів серцевого ритму, як мода (M_o) і варіаційний розмах (Δx), при суттєвому зменшенні амплітуди моди (A_{Mo}) ($t=2,37$; $p<0,05$) й індексу напруги регулятивних механізмів ($t=1,71$; $p<0,1$). Під впливом прийомів саморегуляції на 8,2 % зменшилася кількість студентів, що мають перенапруження регуляторних систем, і на 1,5%, що мають виснаження механізмів регуляції серцево-судинної системи. Застосування прийомів саморегуляції сприяло зростанню фізичної працездатності на $120,7 \text{ кгм} \cdot \text{хв}^{-1}$. ($t=2,26$; $p<0,05$) і збільшенню максимального споживання кисню на $2,39 \text{ л} \cdot \text{хв}^{-1}$. ($t=2,15$; $p<0,05$), а також підвищенню загальної оцінки рівня фізичного здоров'я з «середнього» до «вище середнього» як у чоловіків на 2,28 бала ($t=2,1$; $p<0,05$), так і в жінок на 1,89 бала ($t=2,45$; $p<0,05$) [41].

Отже, проблема мотивації самовдосконалення стосується саморегуляції активної поведінки студента. Огляд наукової літератури засвідчив, що педагоги фізичної культури і спорту приділяють недостатньо уваги. Здатність студентів до саморегуляції активної поведінки робить забезпечує їх можливістю самостійного та повноцінного втілення знань у практику.

1.6. Самостійна робота студентів з фізичного виховання

Велика частка самостійної роботи – практика світової освіти, адже після закінчення ЗВО людина не завершує навчання, а по суті, вона продовжує його, тільки в інших умовах. Тож майбутній фахівець мусить бути готовий до ефективної самостійної роботи. Збільшення часу на самостійну роботу – найбільш відчутне нововведення у вітчизняній вищій освіті, привнесене Болонським процесом. Особливість кредитно-модульної системи (розділ 1.1.) полягає в тому, що викладач ЗВО мусить підходити до організації навчання студента по-іншому – найперше керувати його самостійною роботою.

У Болонській декларації безперервній освіті відведено важливе місце, адже лише постійне вдосконалення людини може сприяти її виживанню в сучасній інформаційній епосі. Там постійно підкреслюється, що необхідно забезпечити наступність розвитку всіх освітніх ступенів, створити можливість для навчання та самовдосконалення кожної людини протягом усього її життя [12]. У ЗВО провідних країн світу та країн ЄЕС (європейського економічного співтовариства) співвідношення кількості годин аудиторних занять до індивідуальної і самостійної роботи становить 50 % до 50 %, 60 % до 40 % або 40 % до 60 %, залежно від змісту навчального курсу [62].

Самостійна робота в умовах кредитно-модульної системи організації навчального процесу студентів є головним засобом засвоєння навчального матеріалу. О. Б. Желавський самостійну роботу студентів розглядає як специфічну пізнавальну діяльність, яку паралельно з іншими формами організації навчального процесу виконують самі студенти за запропонованою викладачем або власно розробленою програмою з метою поглиблення та доповнення її аудиторного аналогу [71].

С. М. Шевченко також підкреслює, що за вимогами кредитно-модульної системи організації навчального процесу значну частину навчального матеріалу виносять на самостійне опрацювання студентами.

Звідси основним завданням навчально-методичної діяльності викладача стає не репродуктивне викладання набору готових знань та фактів з відповідної галузі, а організація активної самостійної діяльності студентів. Широке впровадження самостійної роботи в практику вищих навчальних закладів проходить дуже повільно і однією із головних причин цього є надзвичайна складність технології організації самостійної роботи студентів. Інша причина – не сформованість у студентів навчальних умінь та навичок до такого виду роботи [228].

Е. Б. Хоботова перерозподіл навчального навантаження, який відбувся останнім часом для ряду дисциплін і супроводжується збільшенням частки самостійної роботи студентів (СРС), називає явно небажаним. Викладачі відзначають неможливість самостійного вивчення студентами великої кількості теоретичного матеріалу, навіть невисокого рівня складності. Провівши анкетування серед студентів, Е. Б. Хоботова встановила, що 42 % опитаних вважають за необхідне збільшити кількість годин практичних занять, 33 % – лабораторних робіт, 21 % – лекцій і тільки 4 % – СРС. 76 % студентів висловилися негативно з приводу збільшення навчального навантаження у вигляді СРС. Отже, 75 % опитаних студентів бажали б більше займатися з викладачами на практичних і лабораторних заняттях, щоб навчитися застосовувати свої знання на практиці. Це абсолютно узгоджується з думкою викладачів, які з року в рік відзначають зниження рівня навичок і вмінь майбутніх фахівців [215].

Н. В. Чорній, Н. В. Манащук говорять про переорієнтацію процесу навчання з лекційно-інформативної на індивідуально-диференційовану, особистісно-орієнтовану форми, що відбулося в умовах скорочення аудиторних годин за рахунок збільшення часу на СРС (50 –70 % навчального часу). Самостійна робота є одним з найважливіших компонентів освітнього процесу, що передбачає інтеграцію різних видів індивідуальної та колективної навчальної діяльності, яка здійснюється як під час аудиторних, позааудиторних занять, без участі викладача, так і під його безпосереднім

керівництвом. У сучасній системі навчання самостійна робота домінує серед інших видів навчальної діяльності студентів після практичної підготовки та дозволяє розглядати накопичувані знання як об'єкт власної діяльності студента [224].

В. А. Лівенцова найбільш актуальною на етапі введення кредитно-модульної системи навчання у ЗВО України вважає проблему ефективної організації самостійної роботи, виховання у студентів потреби постійно самостійно працювати над підвищенням якості знань, вдосконалення професійних умінь і навичок. Основними показниками рівня підготовленості студента до самостійної роботи можуть бути: вміння планувати свою діяльність, бачити варіативні шляхи поставленої мети і знаходити найбільш оптимальний із них, володіння швидкісним читанням; вміння виокремлювати головну думку одержаної інформації; навички компактного, скороченого подання інформації, якою володієш; вміння виконувати різні види фіксації отриманої інформації (тези, виписки, цитування і т. ін.); дотримання вимог оформлення бібліографії тощо [128].

Отже, організація самостійної роботи студентів – це провідна форма навчання у вищих навчальних закладах освіти, яка дозволяє ефективно використовувати засоби інформаційно-комунікаційних технологій у процесі організації самостійної роботи студентів, яка забезпечує ефективну самостійну навчально-пізнавальну діяльність студентів при вивченні теоретичного матеріалу, розв'язуванні практичних завдань, контролю, самоконтролю та оцінюванню навчальних досягнень [35].

Д. В. Кудінов класифікує самостійну роботу студентів за певними критеріями. Так, за обов'язковістю самостійності існує три види самостійної роботи студентів у формах навчання:

- обов'язкова – передбачена навчальними планами і робочими програмами (виконання традиційних домашніх завдань, написання і захист курсових, дипломних робіт і проектів, а також ті види завдань, які студенти

самостійно виконують під час ознайомлювальної, навчальної, виробничої і переддипломної практик);

- бажана (наукова й дослідницька робота студентів у вищому навчальному закладі передбачає самостійне проведення досліджень, збір наукової інформації, її аналіз; до цієї ж категорії належать аудиторні потокові та групові заняття, участь у роботі наукового студентського товариства (гуртки, конференції, підготовка доповідей, тез, статей);

- добровільна (робота в позааудиторний час: участь у внутрішньокафедральних, міжкафедральних, міжфакультетських, міжвузівських і всеукраїнських олімпіадах, вікторинах, конкурсах).

За рівнями самостійну роботу студентів Д. В. Кудінов поділяє на:

- низького рівня, коли до самостійних дій студента спонукає викладач, допомагаючи йому практично й постійно контролюючи виконання;

- середнього рівня, коли до такої роботи хоча й спонукає викладач, але студент працює самостійно (без настирливої опіки, здійснюючи самоконтроль);

- високого рівня, коли виконання завдання організовує та контролює сам студент [119].

О. Васюк, В. Кустов рекомендують дотримуватися таких принципів організації самостійної роботи студентів в умовах функціонування кредитно-модульної системи:

- відповідність соціально-психологічних та індивідуально-психологічних особливостей студентів специфіці навчання;
- свідомої навчально-пізнавальної активності студентів;
- науковості самостійної роботи;
- систематичності й послідовності самостійної роботи;
- проблемності самостійної роботи;
- індивідуалізації самостійної роботи;
- зв'язку навчання з практичною професійною діяльністю [24]

Отже, самостійна робота студентів в умовах кредитно-модульної системи є самодостатньою частиною навчального процесу. У фізичному вихованні студентів як навчальній дисципліні частка самостійної роботи завжди була вагомим, а за нових умов її значення ще більше зростає. Це породжує нові проблеми, які необхідно вирішувати.

В. А. Темченко, Т. Н. Мальцева, шукаючи раціональні способи оцінювання успішності студентів із дисципліни «фізичне виховання» в умовах кредитно-модульної системи, наголошують на важливості враховування такої особливості як здатність працювати самостійно як під час заняття, так і в позаурочний час, а також теоретичні знання студентів з обраного виду спорту [197].

А. А. Ерохова, Т. В. Пасько, Р. В. Слухенська переконані, що кредитно-модульна система оцінки знань студентів із фізичного виховання вводиться для активізації самостійної роботи студентів за рахунок конкретизації обсягів дисципліни, диференціювання навчального матеріалу, підвищення рівня фізичної підготовки студентів, а також з метою стимулювання систематичних самостійних занять із навчальної дисципліни та посилення контролю над виконанням обсягу запланованого матеріалу. Тобто самостійна робота є однією із основних цілей уведення Болонської системи. Матеріал дисципліни поділяється на модулі. Кількість модулів встановлює викладач, затверджує кафедра і вводить до робочих програм. Згідно з вимогами цієї науковці виокремлюють три взаємопов'язані модулі: аудиторний, самостійний та індивідуальний. Аудиторну та індивідуальну роботу проводять безпосередньо під керівництвом і наглядом викладача. Самостійна робота вимагає окремого підходу в плануванні навчального матеріалу з фізичного виховання. Самостійна робота складається з трьох напрямків, а саме: засвоєння теоретичного і методичного матеріалу та участі у фізкультурно-оздоровчих заходах серед студентів [68].

Р. А. Власик самостійні заняття із фізичного виховання студентів розглядає як логічне продовження обов'язкових навчальних занять із

фізичного виховання та спортивного вдосконалення. Успішній організації самостійної роботи студентів має передувати програма самостійних занять фізичними вправами у ЗВО, поза його межами та за місцем проживання. Програма повинна включати: форми, методи і засоби самостійних занять, методичне забезпечення, прийоми самоконтролю за динамікою фізичної підготовленості студентів, оперативні засоби самооцінки ефективності цих занять і їх впливу на підвищення рівня фізичного розвитку і рухової підготовленості. Подані в програмі критерії оцінювання фізичної підготовленості дозволяють студентам у будь-який час визначити, як співвідносяться показані ними результати з навчальними і контрольними нормативами, чи рівномірно розвивається в них сила, швидкість, витривалість та інші необхідні майбутньому фахівцеві якості. При виявленні відставання в якомусь із напрямків студенти одержують необхідні рекомендації для перегляду змісту занять із використанням індивідуальних програм розвитку основних фізичних якостей. Тому основними напрямками самостійної роботи з фізичного виховання студентів ЗВО є:

- теоретичне і методичне забезпечення самостійних занять фізичною культурою і спортом;
- включення до планування фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи організації і проведення самостійних занять у гуртожитках та за іншими місцями проживання студентів;
- залучення фізкультурного активу студентів-спортсменів до організації і проведення самостійних занять із фізичної культури і спорту [31].

О. Г. Шалар вважає, що через відсутність у навчальних планах фізкультурного ЗВО лекційних та семінарських занять кредитно-модульна система організації навчання та тренування студентів із обраного виду спорту здатна сприяти ґрунтовній освіченості студентів із основ спортивного тренування лише за умови чіткого програмного та методичного забезпечення дисципліни, систематичних самостійних занять студентів та індивідуальних консультацій. Спонування ж студентів до самовдосконалення відбувається

краще за умови організації їх самоосвіти: а) добре оснащених методичних кабінетів на факультетах; б) спрямованості на науково-дослідну роботу; в) самотренувань і відпочинку [227].

В. А. Хор'яков, Л. І. Безугла зауважують: «Особливість модульних технологій полягає в тому, що робиться акцент на самостійну роботу студента, яка потребує методичного забезпечення за видами навчальної діяльності. При розробці методичних матеріалів треба враховувати, що на самостійну роботу студента відводять значну частку навчального часу, але як вид навчальної діяльності самостійно працює студент переважно при підготовці до контрольних заходів та при виконанні індивідуальних завдань. Тому методичні рекомендації з усіх видів навчальних занять мають містити відомості про процедури та засоби контрольних заходів, їх форму і зміст, методи виконання вправ, джерела навчальної інформації» [217].

В. В. Брусник, Н. П. Воронов, Л. Ф. Кисельов розробили програму, в якій формування і засвоєння організаційно-методичних навичок та вмінь для самостійних занять студентів відбувається за рахунок методичної підготовки. Апробована ними програма ефективна при оволодінні методичними знаннями, вміннями й навичками керування власним фізичним розвитком, формування в студентів відповідального ставлення до фізичного й морального здоров'я, удосконалювання фізичної й психічної підготовки до ведення активного тривалого життя й продуктивної професійної діяльності [22].

О. В. Тимошенко вважає, що кредитно-модульна система організації навчального процесу (КМСОНП) має відчутні переваги перед вітчизняною імперативно-репресивною системою освіти, яка дає студентам дуже мало свободи, спрямована більше на навчальний процес, а не на результат. Особливістю організації професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури при КМСОНП є орієнтація саме на студента, стимулювання його самостійної роботи, творчої активності, що позначається на якості підготовки студентської молоді [201].

О. В. Тимошенко, провівши дослідження із виявлення ефективності КМСОНП у фізичному вихованні студентів, установив, що такий підхід сприяє орієнтації на кінцевий результат та позитивну психологічну атмосферу в групі. Втім є певні труднощі при такій організації для студентської молоді, що викликано дуже великою самостійністю при вивченні дисциплін та незвичністю форми контролю знань і вмінь майбутніх учителів фізичної культури. Крім цього, ті студенти, які мають навички самостійної роботи, високу мотивацію до навчання, впевненість у потенційній здатності організувати власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети, здобувають знання значно швидше, ніж ті, що звикли бути пасивними учасниками навчального процесу. Також зменшення аудиторної роботи приводить до збільшення кількості часу, який студенти витрачають на заняття фізичною культурою і спортом [200].

В. Савченко, Л. Андрюшина, В. Білогур, Ю. Родіна, досліджуючи психологічні аспекти самостійної роботи студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах спортивного профілю, встановили, що «виконання студентами самостійної роботи зменшує тривожність, агресивність, фрустрацію, залишаючи на тому ж рівні ригідність. Ці дані показують більш позитивний вплив самостійної роботи на психічний стан студента, порівняно з прослуховуванням лекцій. Самостійні активні дії не напружують, а, навпаки, приводять психіку в стан активної готовності, є регулюючими і стабілізуючими чинниками» [184].

Отже, кредитно-модульна система, якою передбачено суттєве зростання частки самостійної роботи вимагає від педагога переорієнтації, адже за таких умов більш вагомими стає здатність педагога впливати на мотивацію, сприяти самовдосконаленню студента, виробляти вміння саморегуляції активної поведінки і все менше навчати конкретним вправам, розвивати конкретні фізичні якості.

Висновки до розділу 1

Упровадження кредитно-модульної системи оцінки знань студентів в усі навчальні дисципліни, і фізичне виховання зокрема, вимагає певної переорієнтації роботи викладачів, більшого вміння організувати самостійну роботу студентів, ніж вдосконалювати власну педагогічну майстерність викладання. Особливість фізичного виховання як вузівського предмета в умовах кредитно-модульної системи полягає в тому, що виникають певні труднощі розподілу матеріалу за модулями та оцінювання результатів навчальної діяльності студентів, які кожен викладач і ЗВО мають вирішувати фактично самостійно, виробляючи при цьому власні критерії та вимоги. Науковці пропонують комбінувати і виводити сумарну оцінку студентам не лише за відвідування занять, а й за участь у спортивних змаганнях та спортивно-масових заходах різних форм; самостійну роботу тощо.

Уведення кредитно-модульної системи оцінки знань дещо приводить до того, що багато студентів не мають часу займатися фізичними вправами поза навчальним закладом через брак часу, адже вільні години потрібно витратити на підготовку до занять, тим паче, що частка самостійної роботи кардинально зростає за умов кредитно-модульної системи. Інша проблема, чому студенти мають низьку рухову активність, навіть маючи вільний час, цим не займаються, лежить у психологічній площині – відсутності мотивації до занять фізичними вправами. Фактично всі дослідники вказують, що мотивацію студентів до занять фізичними вправами викладачі мало враховують, а самі мотиви відвідування занять досить часто стосуються уникнення проблем із заліком, хоча користь від занять фізичними вправами студенти добре усвідомлюють. Аналіз наукової літератури засвідчив, що від першого курсу до випускного простежується зниження мотивації студентів до занять фізичним вихованням і спортом.

Стан здоров'я студентів різних ЗВО України показав спільну тенденцію з оцінкою «незадовільно», причому як за об'єктивними медичними показниками, так і за суб'єктивними відчуттями. Рухова

активність досить низька, що й пояснює такий стан здоров'я студентської молоді.

Вихід науковці бачать в особливостях кредитно-модульної системи, за якою на самостійну роботу та мотив самовдосконалення покладають великі завдання.

Результати цього розділу відображені в таких публікаціях: [81, 84].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

- 2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел.
- 2.1.2. Анкетування.
- 2.1.3. Тестування відношення до предмету «Фізичне виховання».
- 2.1.4. Тестування теоретичних знань студентів з дисципліни «Фізичне виховання»
- 2.1.5. Вивчення ціннісних орієнтацій (методика М. Рокича).
- 2.1.6 Мотивація навчання у вузі (методика Т.Н. Ільїна).
- 2.1.7. Мотивація до успіху (методика Т. Елерса).
- 2.1.8. Експрес-діагностика емпатії (І.М. Юсупов).
- 2.1.9. Самоопис фізичного розвитку.
- 2.1.10. Фізіологічні методи.
- 2.1.11. Антропометричні методи.
- 2.1.12. Педагогічне тестування фізичної підготовленості.
- 2.1.13. Педагогічний експеримент (констатувальний і формувальний).
- 2.1.14. Методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел.

Теоретичний аналіз і узагальнення літератури застосовувався для вирішення першого завдання дослідження, постановки актуальності проблеми, написання теоретичних розділів дисертаційної роботи і висновків та формулюванні наукової новизни.

За темою дисертаційного дослідження опрацьовано 270 літературних джерел, з них 30 – іноземних.

2.1.2. Анкетування.

Анкетування (Додаток А) проводилося з метою виявлення ставлення студентів педагогічних спеціальностей до фізичної культури і спорту в

модифікації В.В. Цибульської [219]. Анкетною з'ясовувалися – мотиви занять спортом і відвідування академічних занять, а також причини небажання бути залученими до рухової активності; інтереси до фізичних вправ, залежно від спрямування фізичних якостей; види зайнятості у вільний від навчання час; знання методів самоконтролю за своїм фізичним станом і реальне застосування цих знань; дотримання здорового способу життя і наявність шкідливих звичок; адекватність самооцінки фізичної підготовленості та фізичного здоров'я; розуміння потреби у фізичній підготовці для оволодіння професією.

Анкета містила всі необхідні для даного виду опитування частин – вступну, основну і демографічну. В основній частині було 32 питання, в демографічній – два. За формою більшість запитань були напівзакритими, деякі питання вимагали суб'єктивної оцінки за шкалою від 1 до 10 балів. Відкритих питань було чотири і три запитання вимагали від респондентів вибрати одну відповідь із двох варіантів та встановити відповідний рейтинг цінностей фізично культурної людини.

2.1.3. Тестування відношення до предмету «Фізичне виховання».

Ціннісне відношення до предмету «Фізичне виховання» (Додаток Б) досліджувалось модифікованою методикою О.Ю. Марченко [138], де передбачено 23 твердження по яким слід визначитись стосовно позитивного (1 бал) чи негативного (5 балів) варіанту.

2.1.4. Тестування теоретичних знань студентів з дисципліни «Фізичне виховання».

Тести стосувалися теоретичних і методичних засад фізичного виховання, олімпійської тематики, здорового способу життя, методів самоконтролю (Додаток В) [219]. Тестування теоретичних знань вимагало від студентів обрати одну правильну відповідь із чотирьох запропонованих варіантів. Всього тестування передбачало 62 питання.

2.1.5. Вивчення ціннісних орієнтацій (методика М. Рокича).

Методика М. Рокича передбачає процедуру прямого ранжування двох класів цінностей – термінальних (цінностей-цілей) та інструментальних (цінностей-засобів). Кожен клас включає в себе 18 цінностей (Додаток Г). Респондент присвоює кожній із запропонованих цінностей ранг (від найбільш значимої до найменш важливої) в залежності від свого суб'єктивного бачення і тих ціннісних установок, які в нього сформувалися. Порядок проведення передбачає початкове ранжування термінального списку цінностей, після чого інструментального [18].

2.1.6. Мотивація навчання у вузі (методика Т.Н. Ільїна). Методика [18] передбачає оцінку мотивів навчання у ВНЗ за трьома шкалами, включеними в 50-ти питаннях – «здобуття знань», «оволодіння професією» чи «отримання диплому» (Додаток Д), за якими встановлюється адекватність вибору студентом власної професії та цілі її опанування.

Інтерпретація результатів вимагає відповідної дешифровки:

- по шкалі «Здобуття знань» – за згоду («+») з твердженням по п.4 проставляється 3,6 бала; по п.17 – 3,6 бала; по п.26 – 2,4 бала; за незгоду («-») з твердженням по п.28 – 1,2 бала; по п.42 – 1,8 бала. Максимум 12,6 бала;
- по шкалі «Оволодіння професією» – за згоду по п.9 – 1 бал; по п.31 – 2 бала; по п.33 – 2 бала; по п.43 – 4 бала; по п.48 – 1 бал; по п.49 – 1 бал. Максимум 10 балів;
- по шкалі «Отримання диплому» – за незгоду по п.11 – 3,5 бала; за згоду по п.24 – 2,5 бала; по п.35 – 1,5 бала; по п.38 – 1,5 бала; по п.44 – 1 бал. Максимум 10 балів.

Деякі питання (5, 13, 30, 39) є нейтральними і опрацюванню не підлягають.

2.1.7. Мотивація до успіху (методика Т. Елерса).

Методика [18] складається із 41-го твердження, на кожне з яких слід дати ствердну («так») або негативну («ні») відповідь (Додаток Ж).

Інтерпретація результатів вимагає відповідної дешифровки: за відповідь «так» на питання 1-10, 14-17, 19, 21-23, 25-30, 32, 37, 40-41 і «ні» на 6, 11-13, 18, 20, 24, 31, 33-36, 38, 39 питання респондент отримує 1 бал. Сума балів визначає результат, де:

- від 0 до 19 балів – низька мотивація до успіху (підсистема спрямованості особистості спеціаліста не сформована);
- від 20 до 29 балів – середній рівень мотивації (часткова сформованість підсистеми спрямованості особистості спеціаліста);
- від 30 до 41 бала – рівень мотивації до успіху високий (підсистема спрямованості особистості спеціаліста сформована повністю).

2.1.8. Експрес-діагностика емпатії (І.М. Юсупов).

Опитувальник [18] складається із 36 тверджень, якими визначаються шість діагностичних шкал емпатії – до батьків, до тварин, до пристарілих, до дітей, до героїв художніх творів, до незнайомих і малознайомих людей. У залежності від згоди чи незгоди із твердженням респондент має 6 варіантів для відповіді: «не знаю», «інколи або ні», «інколи», «часто», «майже завжди», «завжди або так». Кожен варіант відповіді позначає числове значення – 0, 1, 2, 3, 4, 5 (Додаток 3). Перед початком інтерпретації здійснюється експертиза достовірності через підрахунок відповідей певного типу щодо вказаних номерів тверджень питальника: «не знаю»: 2, 4, 16, 18, 33; «завжди або так»: 2, 7, 11, 13, 16, 18, 23. Також фіксується кількість відповідей типу «завжди або так» на обидва твердження в наступних парах: 7 і 17, 10 і 18, 17 і 31, 22 і 35, 34 і 36; кількість відповідей типу «завжди або ні» отримано для одного з тверджень, а типу «ніколи або ні» для іншого в наступних парах: 3 і 36, 1 і 3, 17 і 28. При загальній сумі – 5 і більше, результат дослідження вважається не достовірним; при сумі, яка дорівнює 4 – результат сумнівний; при сумі не більше 3 – результат дослідження достовірний.

Інтерпретація результатів вимагає відповідної дешифровки: емпатія з батьками – питання 10, 13, 16; емпатія з тваринами – 19, 22, 25; емпатія з

людьми похилого віку – 2, 5, 8; емпатія з дітьми – 26, 29, 35; емпатія з героями художніх творів – 9, 12, 15; емпатія з незнайомими і малознайомими людьми – 21, 24, 27.

2.1.9. Самоопис фізичного розвитку.

Методика О.Ю. Марченко [138] складається із 70 тверджень, які стосуються фізичного розвитку і фізичної підготовленості людини. У залежності від згоди чи незгоди із твердженням респондент має 6 варіантів для відповіді: «не вірно», «в основному не вірно», «скоріше не вірно, ніж вірно», «скоріше вірно, ніж не вірно», «в основному вірно», «вірно».

«Самоопис фізичного розвитку» (Додаток К) характеризує самооцінку в цілому та 10 показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості («здоров'я», «координація рухів», «фізична активність», «стрункність тіла», «спортивні здібності», «глобальне фізичне Я», «зовнішній вигляд», «сила», «гнучкість», «витривалість»).

2.1.10. Фізіологічні методи.

Фізіологічні методи включали вимірювання: 1) артеріального тиску (систоличного і діастолічного) електронним тонометром; 2) ЧСС у спокої методом пальпації; 3) кистьової динамометрії; 4) життєвої ємності легень (ЖЄЛ) спірометром.

Індекси фізичного здоров'я вираховувалися за таблицею «експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я, яку розробив Г.Л. Апанасенко [3]. Оцінка фізичного здоров'я передбачала визначення таких показників у стані спокою як ЖЄЛ, ЧСС у спокої, АТ, довжина і маса тіла, динамометрія кисті. Тестування включало п'ять показників: силовий індекс, життєвий індекс, індекс Руф'є, індекс Робінсона, відповідність маси тіла довжині тіла.

Оцінка рівня соматичного здоров'я розраховувалась за формулами, включаючи наступні параметри:

силовий індекс (СІ) (2.1):

$$CI = \frac{\text{динамометрія кисті, кг.}}{\text{вага тіла, кг}} \times 100 \%, \quad (2.1)$$

життєвий індекс (ЖІ) (2.2):

$$\text{ЖІ} = \frac{\text{ЖЄЛ}}{\text{вага тіла}}, \text{ мл/кг}, \quad (2.2)$$

де ЖЄЛ – життєва ємність легень, мл

індекс Робінсона або подвійний добуток (ДП) (2.3):

$$\text{ІРобінсона} = \text{АТс} \times \text{ЧСС} / 100, \quad (2.3)$$

де АТс – систолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.;

ЧСС – частота серцевих скорочень, уд/хв.

відповідність ваги тіла – його довжині;

Таблиця 2.1

Експрес - оцінки рівня соматичного здоров'я

(Г.Л. Апанасенко, 1992)

Показники	Значення показників рівня здоров'я									
	хлопці					дівчата				
	низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий	низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий
Життєвий індекс, мл·кг ⁻¹	≤50	51-55	56–65	66–75	≥76	≤45	46- 50	51-60	61-70	≥71
Бали	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
Силовий індекс, %	≤45	46 -50	51–60	61– 65	≥66	40	41- 45	46- 50	51 -55	56
Бали	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
Індекс Робінсона, ум. од.	≤96	86-95	76 – 85	71-75	≥70	≤96	86-95	76 –85	71-75	75
Бали	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
Відповідність ваги тіла довжині	(- 3)	(-1)	(0)	(0)	(0)	(-3)	(-1)	(0)	(0)	(0)
Індекс Руф'є ум. од.	≤15	10- 14,9	6- 9,9	4-5,9	≥3, 9	≤15	10-14,9	6- 9,9	4-5,9	≥3,9
Бали	(-2)	(- 1)	(2)	(35)	(7)	(-2)	(-1)	(2)	(5)	(7)
Сума балів	≤2	3 - 5	6- 10	11-12	≥3	≤2	3 - 5	6- 10	11 -12	≥13

Сума балів за всіма показниками, отриманими через зіставлення із відповідною шкалою визначило рівень фізичного здоров'я – низький, нижче середнього, середній, вищий за середній та високий (табл.2.1).

2.1.11. Антропометричні методи.

Дослідження фізичного розвитку передбачало вимірювання соматометричних (довжина і маса тіла та обхвати різних частин тіла – плеча, шиї, таза, стегна, талії, гомілки) показників з метою прослідкувати за динамікою їх змін і визначення гармонійності будови тіла хлопців та дівчат, відповідно до нормативних величин і стандартів за індексами.

2.1.12. Педагогічне тестування фізичної підготовленості.

Тестування фізичної підготовленості включало виконання простих рухових тестів, які відображають рівень розвитку головних фізичних якостей: біг 30 м з високого старту, біг 4x9 м, стрибок у довжину з місця, нахил з положення сидячи, підйом тулуба за 30 с., комплексна силова вправа. Тестування проходило згідно інструкцій та з необхідним обладнанням і інвентарем [111]. Для зручності записів використовувалася «Індивідуальна карта тестування фізичної підготовленості студента», розроблена В.В. Цибульською [219] (Додаток Л).

2.1.13. Педагогічний експеримент (констатувальний і формувальний).

Педагогічний експеримент проходив у два етапи, як: 1) констатувальний (залучалися студенти 2-4-х курсів), де досліджувалася – мотивація (до спортивної і фізкультурної діяльності, до успіху та навчання); відношення до предмету «фізичне виховання»; бачення фізично культурної людини; ціннісні орієнтації за методикою М. Рокіча; емпатія за методикою І.М. Юсупова; 2) формувальний, яким через розроблену «Індивідуальну карту самоконтролю фізичного стану студентів» (Додаток Л) зміщувалося спрямування дисципліни «фізичне виховання» на управління фізичним станом студентів 2-го курсу не лише педагогами, але, найперше, самими студентами. Теорія рефлексії лягла в основу карти самоконтролю.

Педагогічний процес фізичного виховання студентів 2-го курсу спрямовувався в бік вироблення навичок самостійного управління та контролю за своїм фізичним і функціональним станом, а не звичне виконання вказівок. Формувальним експериментом передбачалася перевірка ефективності розробленої «Індивідуальної карти самоконтролю фізичного стану студентів» через зміни в одній і тій же вибірці (30 хлопців і 30 дівчат) до і після експерименту в показниках: рухової активності і фізичної підготовленості; мотивації до занять фізичним вихованням і спортом; адекватності самооцінки; обізнаності з методами самоконтролю за своїм фізичним станом; рівні знань для складання індивідуальної програми самостійних занять фізичними вправами тощо.

Формувальний експеримент був тривалістю в один навчальний рік.

2.1.14. Методи математичної статистики.

Результати констатувального і формувального етапів експерименту піддавались загальноприйнятим методам математичної статистики. Здійснювалися розрахунки середніх арифметичних величин (\bar{x}), середнього квадратичного відхилення (S), достовірність відмінностей між етапами контролю в формувальному експерименті проводилося за допомогою t-критерію Стьюдента (рівень значущості $p < 0,01$ та $p < 0,05$).

Для визначення спорідненості між 52 перемінними психологічної (мотиваційна сфера, емпатія, самооцінка) та фізичної (фізичний розвиток і фізична підготовленість, фізичне здоров'я, функціональна підготовка) сфери студентів 2-го курсу та впливу цієї спорідненості на формування мотивації до самовдосконалення студентів використовувався статистичний метод факторного аналізу із веримаксним обертанням. Факторно-аналітичний підхід ґрунтується на уявленні про комплексний характер досліджуваного явища, що виявляється в обчисленні коефіцієнтів кореляції між окремими його ознаками. Факторний аналіз дозволяє сконцентрувати вихідну інформацію, представлену у вигляді масиву даних і виразити якомога більшу

кількість ознак через якомога меншу кількість характеристик. Наймісткіші характеристики і є найсуттєвішими і відповідно факторами. Факторні навантаження (factor loadings) – це коефіцієнти кореляції кожної із аналізованих змінних із кожним з виділених факторів. Чим тісніший зв'язок змінної із фактором, тим більшим є її факторне навантаження. Позитивний знак факторного навантаження вказує на прямий зв'язок змінної з фактором, негативний – на обернений. Таблиця факторних навантажень, отримана в результаті факторного аналізу, містить кількість стрічок, рівну кількості змінних (стовпчиків у вихідній матриці), та кількість стовпчиків, рівну кількості виділених факторів [95]. Інтерпретації піддавалися лише фактори, які достатньо впливові на характер і спрямованість психофізичної сфери студентів 2-го курсу та описують 73 % загальної дисперсії у дівчат і 70% у юнаків.

Отримані експериментальним шляхом дані опрацьовувались на персональному комп'ютері з використанням пакету стандартних програм (MS Excel; Statistica – 6.0).

2.2 Організація дослідження

Дослідження проводилось в три етапи протягом 2012-2017 рр.

На першому етапі (2012-2014рр.) здійснено теоретичну роботу дослідження: обґрунтовано актуальність, сформульовано мету та завдання дослідження, визначено об'єкт і предмет. На даному етапі було визначено контингент досліджуваних студентів, проводився пошук методів дослідження, розроблявся алгоритм програми дослідження, вибрано експериментальну базу дослідження. Написано перший розділ дисертації і проведено пілотний етап констатувального експерименту.

На другому етапі дослідження (2014-2016 рр.) проведено констатувальний експеримент зі студентами 2-4-х курсів Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини на факультетах природничо-географічному та історичному, яким вставлено особливості

мотивації до спортивної та фізкультурної діяльності, до успіху та навчання; ціннісні орієнтації, рівень емпатії, самоопис фізичного розвитку, фактори здорового способу життя студентів і домінуючі форми дозвілля. У констатувальному експерименті прийняло участь 180 студентів 2-4-го курсу, з них 90 хлопців і 90 дівчат. Також розроблено «Індивідуальну карту самоконтролю фізичного стану студентів». Отримані констатувальним етапом експерименту дані проходили аналітичне опрацювання, а результати дослідження апробувались в провідних фахових журналах України.

На третьому етапі дослідження (2016-2017 рр.) втілено формувальний експеримент, яким впроваджено «Індивідуальну карту самоконтролю фізичного стану студентів» у студентів природничо-географічного факультету. У формувальному експерименті взяли участь 60 студентів (30 хлопців і 30 дівчат) 2-го курсу Уманського державного педагогічного університету імені П. Тичини. Протягом року здійснено 5 етапних контролів, якими фіксувалися зміни фізичного стану студентів. В кінці формувального експерименту здійснено перевірку висунутих положень та попередні узагальнення результатів дослідження. На цьому етапі узагальнено результати дослідження і відображено дані експериментальної роботи у фахових журналах. Підготовлено дисертаційну роботу до апробації та офіційного захисту.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ 2 – 4 КУРСІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЗАЛЕЖНО ВІД ОРГАНІЗОВАНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

Психофізичний стан є ваговою складовою в професійній діяльності педагогічних працівників, оскільки, працюючи в навчальному закладі, вчитель мусить щоденно бути готовий до розв'язання ситуацій, які швидко змінюються та є емоційно виснажливими. Особливості цієї професії вимагають від педагога часто мобілізації фізичних і психологічних резервів, щоб можна було успішно продовжувати роботу, досягати поставлених цілей та залишатися стійким і мотивованим. Тому неабиякої актуальності сьогодні набуває розуміння самими студентами педагогічних спеціальностей значення не тільки теоретичної підготовки, а й психофізичної, яку успішно можна розвивати фізичними вправами, тобто потенціалом фізичного виховання як під час академічних занять, так і самостійно. Опитуванням встановлено мотиваційні фактори до навчання та успіху, емпатію, ціннісні орієнтації, а також суб'єктивні оцінки та об'єктивні показники фізичного стану студентів 2 – 4-х курсів педагогічних спеціальностей, що дозволить зрозуміти психофізичний стан студентів залежно від організованих занять фізичним вихованням.

3.1. Мотивація до занять спортом і відвідування занять із фізичного виховання студентами 2-4 курсів педагогічних спеціальностей

Анкетуванням зайнятості спортивною діяльністю студентів педагогічних спеціальностей 2 – 4 курсів (табл. 3.1) встановлено, що переважна більшість студентів (окрім дівчат 3-го курсу) залучена до занять конкретним видом спорту. На другому курсі спортом займаються 80 % хлопців і 70 % дівчат. Майже стільки ж залучених спортом на 4-му курсі, де

хлопців 80% і дівчат 66,7%. Найменша кількість зайнятих спортом виявлена серед 3-курсників: 63,3% хлопців і лише 13,3% дівчат.

Таблиця 3.1

Залученість студентів педагогічних спеціальностей до спортивної діяльності, %

Курс	Стать	Варіант відповіді			
		так		ні	
		n	%	n	%
2	хлопці	24	80	6	20
	дівчата	21	70	9	30
3	хлопці	19	63,3	11	36,7
	дівчата	4	13,3	26	86,7
4	хлопці	24	80	6	20
	дівчата	20	66,7	10	33,3

Із видів спорту, якими займаються студенти 2 – 4 курсів (табл. 3.2), лише легкою атлетикою займаються всі статі на всіх курсах (по 25% хлопців і дівчат 4-го, 25% дівчат і 15,8% хлопців 3-го та 33,3% дівчат і 4,2% хлопців 2-го курсів), тоді як решта видів зумовлені особливостями курсу та статтю. Перелік видів спорту не одноманітний. У хлопців найпопулярнішим видом спорту є футбол, яким займається більше половини (54,1%) другокурсників, 41,6% четвертокурсників і 26,2% третьокурсників. У 8,3% хлопців 2-го курсу є 2-й спортивний розряд із футболу. Серед дівчат 2-го (52,4%) і 4-го (25%) курсів найбільшою прихильністю користується аеробіка, а в третьокурсниць – волейбол (75 %). Гімнастикою займається 4,8 % дівчат 2-го і 15 % дівчат 4-го курсу. Шейпінгом – 15 % дівчат 4-го курсу, фітнесом – 4,8 % студенток 2-го курсу.

Баскетболом займаються 4,2 % хлопців і 4,8 % дівчат 2-го курсу, 15,8 % хлопців 3-го курсу, 4,2 % хлопців і 5 % дівчат 4-го курсу. Спортивного розряду із баскетболу немає в жодного із студентів 2 – 4 курсів. Силowymi видами спорту займаються хлопці 2-го і 3-го курсів: 29,1 % другокурсників займаються важкою атлетикою, а 10,5 % третьокурсників – бодібілдингом.

Настільним тенісом займаються 5,3% хлопців третього і 16,6% хлопців четвертого курсу.

Різними єдиноборствами займаються хлопці всіх курсів і одна дівчина (5%) 3-го курсу, яка і має розряд КМС з боксу. Хлопці 2-го курсу відвідують карате і кікбоксинг (по 4,2 %) і мають третій спортивний розряд. Хлопці 3-го курсу займаються джиу-джитсу (5,3%) і боксом (15,8%), а четвертокурсники боротьбою і боксом (по 4,2 %), але спортивних розрядів не мають.

Таблиця 3.2

Види спорту, якими займаються студенти

Вид спорту	Курс, %											
	другий				третій				четвертий			
	хлопці		дівчата		хлопці		дівчата		хлопці		дівчата	
	n= 24	%	n= 21	%	n= 19	%	n= 4	%	n= 24	%	n= 20	%
футбол	13	54,1	-	-	5	26,2	-	-	10	41,6	1	5,0
баскетбол	1	4,2	1	4,8	3	15,8	-	-	1	4,2	1	5,0
волейбол	-	-	-	-	1	5,3	3	75,0	-	-	1	5,0
легка атлетика	1	4,2	7	33,3	3	15,8	1	25,0	6	25,0	5	25,0
важка атлетика	7	29,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
бодіблдинг	-	-	-	-	2	10,5	-	-	-	-	-	-
карате	1	4,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
бокс	-	-	-	-	3	15,8	-	-	1	4,2	1	5,0
кікбоксинг	1	4,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
боротьба	-	-	-	-	-	-	-	-	1	4,2	-	-
боротьба (джиу-джитсу)	0	0	-	-	1	5,3	-	-	-	-	-	-
гімнастика	-	-	1	4,8	-	-	-	-	-	-	3	15,0
аеробіка	-	-	11	52,3	-	-	-	-	-	-	5	25,0
шейпінг	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	15,0
фітнес	-	-	1	4,8	-	-	-	-	1	4,2	-	-
настільний теніс	-	-	-	-	1	5,3	-	-	4	16,6	-	-

Питання про кількість років, присвячених спорту (табл. 3.3) показало, що переважна більшість студентів має спортивний стаж у межах 1 – 3 роки. Однак є студенти, які займаються спортом понад 5 років, і навіть понад 10

років. Найбільше таких серед хлопців 2-го курсу, де 4,2 % у спорті 10 років, 4,2% – 12 років і 4,2 % – 14 років. Троє хлопців (12,5 %) із 4-го курсу також займаються спортом 10 років. У дівчат найбільший спортивний стаж виявлено в третьокурсниць, серед яких 25 % у спорті 9 років і 25 % – 5 років. У вибірці дівчат також встановлено найменший час залучення до спортивної діяльності: на 4-му курсі 10 % студенток займаються спортом лише 2 місяці, 20 % – півроку і 45 % – рік. На 2-му курсі 4,8 % дівчат залучені до спорту 6 місяців, а 28,6 % – 1 рік.

Таблиця 3.3

Спортивний стаж студентів педагогічних спеціальностей

Спортивний стаж	Курс											
	другий				третій				четвертий			
	хлопці		дівчата		хлопці		дівчата		хлопці		дівчата	
	n= 24	%	n= 21	%	n= 19	%	n= 4	%	n= 24	%	n= 20	%
2 місяці											2	10
5 місяців					1	5,3						
6 місяців			1	4,8							4	20
1 рік	6	25	6	28,5	4	21			2	8,3	9	45
1,5 року					1	5,3			2	8,3		
2 роки	3	12,5	8	38,1	3	15,8	1	2,5	3	12,5	1	5
3 роки	4	16,7	3	14,3	3	15,8	1	2,5	3	12,5	3	15
4 роки	1	4,2	2	9,5	1	5,3			2	8,3	1	5
5 років	2	8,3	1	4,8	6	31,5	1	2,5	3	12,5		
6 років	2	8,3							2	8,3		
7 років	1	4,2							1	4,2		
8 років									1	4,2		
9 років	1	4,2					1	2,5	2	8,3		
10 років	1	4,2							3	12,5		
12 років	1	4,2										
14 років	1	4,2										

Переважає більшість студентів, що займаються спортом, мають на тиждень 2 тренування: 54,2 % хлопців 2-го курсу, 63,1 % хлопців 3-го курсу, 45,8 % хлопців 4-го курсу, 90,5 % дівчат 2-го курсу, 50 % дівчат 3-го курсу і 75 % дівчат 4-го курсу. Тричі на тиждень займаються 29,2 % хлопців і 9,5 %

дівчат 2-го курсу, 15,8 % хлопців і 50 % дівчат 3-го курсу, 37,5 % хлопців і 10 % дівчат 4-го курсу. Чотири рази в тиждень тренуються 8,3 % хлопців 2-го курсу, 15,8 % хлопців 3-го курсу і 12,5 % хлопців 4-го курсу. Дівчат, які б тренувалися 4 рази на тиждень, не виявлено, однак на 4-му курсі є 15 % дівчат, які займаються спортом 5 разів і більше. По одному хлопцеві на третьому (5,3%) і четвертому (4,2%) курсах і два (8,3%) другого курсу тренуються п'ять і більше разів на тиждень, що складає дуже незначну частку студентства.

Мета занять спортом у більшості студентів 2 – 4 курсів педагогічних спеціальностей (табл. 3.4) не спрямована на досягнення спортивних успіхів. Виняток становлять тільки 4,2 % хлопців другого курсу, 10,5% хлопців 3-го курсу і 5% дівчат 4-го курсу, для яких заняття спортом – це досягнення високих спортивних результатів. Тренуються з метою участі в змаганнях лише хлопці, причому найбільшу частку (21%) становлять трьохкурсники і значно менше прихильників такої мети на другому (8,3%) і четвертому (4,2%) курсах.

Найчастіше хлопці і дівчата визначали таку мету занять спортом: «підвищити фізичну підготовленість» (16,7 % хлопців і 9,6 % дівчат на 2-му курсі, 21% хлопців і 25% дівчат на 3-му курсі, 28% хлопців і 10% дівчат на 4-му курсі), «досягти гармонійності будови тіла» (25% хлопців і 33,4% дівчат на 2-му курсі, 5,3% хлопців і 25% дівчат на 3-му курсі, 20,8% хлопців і 35% дівчат на 4-му курсі), «отримання задоволення від рухової активності» (20,8% хлопців і 19% дівчат на 2-му курсі, 10,5% хлопців і 25% дівчат на 3-му курсі та 16,6% хлопців і 15% дівчат на 4-му курсі). 8,3% хлопців і 19% дівчат 2-го курсу, у 5,3% дівчат 3-го курсу та 12,5% хлопців і 25% дівчат 4-го курсу метою спортивної діяльності визначили покращення здоров'я.

На 2-му курсі для багатьох дівчат (19%) метою занять спортом є нормалізація маси тіла. Цю ж мету переслідують по одному юнакові на 2-му (4,2%) і 4-му (4,2%) курсах і 2 дівчини (10%) на 4-му курсі.

Таблиця 3.4

Мета занять спортом студентів педагогічних спеціальностей

Мета	Курс											
	другий				третій				четвертий			
	хлопці		дівчата		хлопці		дівчата		хлопці		дівчата	
	n=24	%	n=21	%	n=19	%	n=4	%	n=24	%	n=20	%
підвищити фізичну підготовленість	4	16,7	2	9,6	4	21	1	25	5	28	2	10
отримати задоволення від рухової активності	5	20,8	4	19	2	10,5	1	25	4	16,6	3	15
досягти високих спортивних результатів	1	4,2	-	-	2	10,5	-	-	-	-	1	5
брати участь у змаганнях	2	8,3	-	-	4	21	-	-	1	4,2	-	-
покращити здоров'я	2	8,3	4	19	1	5,3	-	-	3	12,5	5	25
досягти гармонійності будови тіла	6	25	7	33,4	1	5,3	1	25	5	20,8	7	35
нормалізувати масу тіла	1	4,2	4	19	-	-	-	-	1	4,2	2	10
для самоствердження	2	8,3	-	-	1	5,3	-	-	1	4,2	-	-
активно проводити дозвілля	1	4,2	-	-	3	15,8	-	-	3	12,5	-	-
для спілкування з друзями	-	-	-	-	1	5,3	1	25	1	4,2	-	-

Незначна кількість хлопців метою занять спортом назвала «самоствердження» (8,3% на 2-му, 5,3% на 3-му і 4,2% на 4-му курсах) і «активне проведення дозвілля» (4,2% на 2-му, 15,8% на 3-му і 12,5% на 4-му курсах). Жодна із дівчат 2 – 4-х курсів не відзначила у своїх відповідях попередніх двох цілей занять спортом. Спілкування з друзями як мету занять спортом відзначили третьокурсники (5,3% хлопців і 25% дівчат) і 4,2% хлопців 4-го курсу.

Причини, на які вказали не залучені до спортивної діяльності студенти, як такі, що заважають їм займатися спортом (табл. 3.5), мають відмінності за статтю. Для хлопців усіх курсів найвагомішою причиною названо «відсутність бажання»: на неї нарікають 66,6 % хлопців 2-го, 66,7% хлопців 4-го курсів та 54,5% хлопців 3-го курсу. Для дівчат відсутність бажання не є найвагомішою причиною, хоча третина студенток 2-го курсу (33,3%) і 3-го курсу (30,8%) через це не займаються спортом. Для більшості дівчат (2-й курс – 66,7%, 3-й курс – 38,5%, 4-й курс – 40%) стан здоров'я є тією причиною, що стала на заваді заняттям спортом. Серед хлопців на стан здоров'я вказали 16,7% другокурсників і 36,4% третьокурсників, а серед хлопців 4-го курсу немає жодного студента, який назвав би цю причину. «Брак вільного часу», як завада спорту, найбільш характерний для студентів 4-го курсу, серед яких половина (50%) дівчат і третина (33,3%) хлопців. На 3-му курсі на брак часу скаржаться 30,7% дівчат і 9,1% хлопців, а на 2-му курсі – лише хлопці (16,7%).

Таблиця 3.5

Причини, що заважають студентам займатися спортом, %

Причини	Курс, %					
	другий		третій		четвертий	
	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
відсутність бажання	66,6	33,3	54,5	30,8	66,7	10
стан здоров'я	16,7	66,7	36,4	38,5	0	40
брак вільного часу	16,7	0	9,1	30,7	33,3	50

Мотивація до занять фізичним вихованням студентів 2 – 4 курсів педагогічних спеціальностей розглядалася в питаннях мети відвідування академічних занять з фізичного виховання (табл. 3.6) та причин і частоти їх пропусків (табл. 3.7).

Опитування про мету відвідування занять із фізичного виховання (табл. 3.6.) показало, що значна частина студентів (46,6% хлопців 3-го курсу, 33,3% дівчат 2-го і 4-го курсів, 16,7% хлопців 2-го і 4-го курсів) відвідує заняття через «розуміння користі» від них. «Задля отримання заліку» на

заняття ходили 26,7% хлопців 2-го і 4-го курсів, 13,3% хлопців 3-го курсу, 30% дівчат 3-го курсу, 23,4% дівчат 4-го курсу і 10% дівчат 2-го курсу. Незначна кількість студентів (переважно дівчата) вказали на мету «не мати заборгованості з предмета»: 6,7% дівчат на 2-му курсі, 13,3% дівчат на 3-му курсі, 3,3% дівчат на 4-му курсі і 10% хлопців 4-го курсу. Для 33,3% хлопців і 16,7% дівчат 4-го курсу, 16,7% хлопців і 10% дівчат 3-го курсу та 3,3% хлопців і 16,6% дівчат 2-го курсу мета полягала у «підвищенні фізичної підготовленості». Задля «виховання вольових якостей» фізичне виховання відвідувало по 6,7% хлопців і дівчат 2-го курсу, 3,3% хлопців і 6,8% дівчат 3-го курсу і 6,7% хлопців 4-го курсу. Лише для чверті хлопців 2-го курсу (23,3%) метою відвідування занять було «отримання консультацій для самостійних занять фізичними вправами». За розрядкою після розумового навантаження на заняття ходили по 6,7% хлопців 3 – 4 курсів і дівчат 2-го курсу, 13,3% дівчат 3-го курсу і 3,3% дівчат 4-го курсу. Не більше студентів (10% хлопців і 13,3% дівчат 2-го курсу, 6,7% хлопців і 13,3% дівчат 3-го курсу та 16,7% дівчат 4-го курсу) на заняттях із фізичного виховання переслідували ціль «підвищити рухову активність».

Таку мету, як «цікаво на заняттях» взагалі не виокремили студенти 4-го курсу, тоді, як 13,3% хлопців і 6,7% дівчат 2-го курсу, 6,7% хлопців і 3,3% дівчат 3-го курсу вказали саме на неї. Лише 1 студентка 4-го курсу (3,3%) вказала на мету «навчитися новим вправам».

Таблиця 3.6

Мета відвідування занять з фізичного виховання

Мета	Курс											
	другий				третій				четвертий			
	хлопці		дівчата		хлопці		дівчата		хлопці		дівчата	
	n=	%	n=	%	n=	%	n=	%	n=	%	n=	%
розуміння користі	5	16,7	10	33,3	14	46,6	3	10	5	16,7	10	33,3
отримання заліку	8	26,7	3	10	4	13,3	9	30	8	26,6	7	23,4

продовж. табл. 3.6

цікаво на заняттях	4	13,3	2	6,7	2	6,7	1	3,3	-	-	-	-
зادля виховання вольових якостей	2	6,7	2	6,7	1	3,3	2	6,8	2	6,7	-	-
отримати консультацію для самостійних занять фізичними вправами	7	23,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
підвищення фізичної підготовленості	1	3,3	5	16,6	5	16,7	3	10	10	33,3	5	16, 7
не мати заборгованості з предмета	-	-	2	6,7	-	-	4	13,3	3	10	1	3,3
отримання розрядки після розумового навантаження	-	-	2	6,7	2	6,7	4	13,3	2	6,7	1	3,3
підвищення рухової активності	3	10	4	13,3	2	6,7	4	13,3	-	-	5	16, 7
навчитися новим вправам	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3,3

Констатація причин і частоти невідвідування (табл. 3.7) академічних занять із фізичного виховання показала, що, крім значної кількості дівчат 3-го курсу (40%), хлопці і дівчата інших курсів педагогічних спеціальностей без вагомих на те причин заняття пропускали зрідка. Майже не пропускали заняття 33,3% хлопців і 30% дівчат 2-го курсу, 43,3% хлопців і 36,7% дівчат 4-го курсу та 30% хлопців і 6,7% дівчат 3-го курсу. Через хворобу не відвідували академічні заняття 40% хлопців і 56,6% дівчат 2-го курсу, 40% хлопців і 43,3% дівчат 3-го курсу, 33,3% хлопців і 50% дівчат 4-го курсу. Частота пропусків 3 – 4 рази за семестр встановлена в 3,3% хлопців і дівчат 4-го курсу, у 10% хлопців 2-го і 3-го курсів та дівчат 3-го, у 6,7% дівчат 2-го курсу. Звичка часто пропускати заняття виявлена у 20% хлопців 3 – 4-го курсів і 16,7% хлопців 2-го курсів та 6,7% дівчат 2-го і 10% дівчат 4-го курсів.

Отже, анкетування про мотивацію до занять спортом і відвідуваності академічних занять із фізичного виховання студентів 2 – 4 курсів педагогічних спеціальностей показало, що більшість студентів (виняток

становлять дівчата 3-го курсу) займаються в спортивних секціях і частина з них має конкретні спортивні досягнення – розряди (від 3-го до КМС).

Таблиця 3.7

Частота невідвідування занять із фізичного виховання

Частота	Курс											
	другий				третій				четвертий			
	хлопці		дівчата		хлопці		дівчата		хлопці		дівчата	
	n=	%	n=	%	n=	%	n=	%	n=	%	n=	%
майже не пропускаю	10	33,3	9	30	9	30	2	6,7	13	43,3	11	36,7
тільки коли хворію	12	40	17	56,6	12	40	13	43,3	10	33,3	15	50
3 – 4 рази на семестр	3	10	2	6,7	3	10	3	10	1	3,3	1	3,3
часто	5	16,7	2	6,7	6	20	12	40	6	20	3	10

Утім, більшість у спорті не заради досягнення високих результатів. Мотивація до відвідуваності занять із фізичного виховання сформована в переважній більшості студентів, які не дозволяють собі пропусків без вагомих причин. Студенти відвідують заняття через те, що розуміють користь, бажають підвищити фізичну підготовленість та отримати залік.

3.2. Оцінка власної фізичної підготовленості і здоров'я студентами 2 – 4-х курсів педагогічних спеціальностей та ставлення до фізичного виховання

Певного рівня розвитку фізичних можливостей потребують усі без винятку людські професії. Для педагогічного фаху це також має важливе значення. Від розуміння потреби у фізичній підготовці залежить діяльність у цьому напрямку. Опитування студентів 2 – 4 курсів педагогічних спеціальностей для виявлення оцінки ними потреби фізичної підготовки для оволодіння обраною професією (табл. 3.8) показало, що дівчата всіх курсів більше ніж хлопці схильні до заперечення такої потреби. Переважна

більшість дівчат 2-го (86,7%) та 3-го (80%) курсів і дещо менше (66,7%) студенток 4-го курсу потреби фізичної підготовки в оволодінні професією не бачать. З усієї вибірки лише значна частина хлопців 2-го курсу (63,3%) визнають необхідність фізичної підготовки для опанування професією. Більшість старших хлопців 3 – 4-го курсів (по 63,3% на кожному) відповіли негативно і лише 36,7% позитивно.

Таблиця 3.8

Оцінка потреби фізичної підготовки для оволодіння професією

Відповідь	Курс											
	другий				третій				четвертий			
	хлопці		дівчата		хлопці		дівчата		хлопці		дівчата	
	n=	%	n=	%	n=	%	n=	%	n=	%	n=	%
так	19	63,3	4	13,3	11	36,7	6	20	11	36,7	10	33,3
ні	11	36,7	26	86,7	19	63,3	23	80	19	63,3	20	66,7

Для інтерпретації суб'єктивних оцінок фізичної підготовленості, фізичного здоров'я, рівня знань для складання індивідуальної програми самостійних занять, володіння методами самоконтролю свого фізичного стану студентів 2 – 4-х курсів педагогічних спеціальностей скористаємось 5-тирівневим умовним розділом діапазону балів (від 1 до 10): низький (1 – 2 бали), нижче середнього (3 – 4 бали), середній (5 – 6 балів), вище середнього (7 – 8 балів), високий (9 – 10 балів), що був апробований у роботі Маєвського М. І. [134].

Проведене анкетування для встановлення суб'єктивної оцінки власної фізичної підготовленості студентів 2 – 4 курсів педагогічних спеціальностей (табл. 3.9.) показало, що найчастіше студенти ставили бали від 5 до 8 (на ці бали припало від 73% до 90% усіх оцінок респондентів), що відповідає середньому і вище середньому рівням. На середню оцінку в 5 балів свою фізичну підготовленість визначила третина студентів 3-го курсу (36,7% хлопців і 30% дівчат), дещо менше студентів 2-го курсу (20% хлопців і 23,3% дівчат) і 4-го курсу (26,7% хлопців і 20% дівчат). Самооцінка в 6 балів лише

в хлопців 2-го курсу переважає кількісно (26,7%) попередню оцінку 5 балів, тоді як усі інші курси показали досить рівні шестибальні значення: по 16,7% дівчат 2-го і 4-го курсів і хлопців 3-го курсу та 13,3% дівчат 3-го і хлопців 4-го курсів. Вище середнього рівня у 7 балів свою фізичну підготовленість оцінили 23,3% хлопців і 26,6% дівчат 2-го курсу, 36,8% хлопців і 20% дівчат 4-го курсу та всього лише 10% хлопців і 13,3% дівчат 3-го курсу. У 8 балів оцінили фізичну підготовленість 20% хлопців і 6,7% дівчат 2-го курсу, 23,3% хлопців і 10% дівчат 3-го курсу та 13,3% хлопців і 16,7% дівчат 4-го курсу.

Кількість студентів, які рівень розвитку своїх фізичних якостей відчувають на низький (1 – 2 бали), нижче середнього (3 – 4 бали) і високий (9 – 10 бали), майже однакова. Встановлено, що тільки 3,3% дівчат 2-го курсу поставили 1 бал за свою фізичну підготовленість і по 6,7% дівчат 3-го і 4-го курсів – 2 бали. Жоден із хлопців усіх трьох курсів за свою фізичну підготовленість не поставив 1 – 2 бали. Подібна ситуація із високим рівнем, де найвищі 10 балів поставив собі один хлопець (3,3%) 3-го курсу, а 9 балів – 3,3% хлопців 4-го курсу і по 6,7% хлопців і дівчат 3-го курсу. Ніхто із студентів 2-го курсу на високий рівень власну фізичну підготовленість не оцінив. Розвиток фізичних якостей нижче середнього рівня (разом 3 – 4 бали) оцінили по 20% дівчат на кожному із курсів та 10% хлопців 2-го курсу, 3,3% хлопців 3-го курсу і 6,6% хлопців 4-го курсу.

Власне фізичне здоров'я студенти 2 – 4 курсів педагогічних спеціальностей (табл. 3.10) оцінюють дещо краще, ніж фізичну підготовленість. Ні на одному із курсів не виявлено жодного студента обох статей, хто оцінив би здоров'я 1 – 2 балами, що відповідало б низькому рівню. Рівень нижче середнього (3 – 4 бали) виявлено в незначній кількості респондентів. Так, 3 бали поставили собі по 3,3% студентів 4-го курсу обох статей і дівчата 2-го курсу, а 4 бали – по 13,3% дівчат 2 – 3-го курсів і 10% дівчат 4-го курсу та 16,7% хлопців 2-го, 10% хлопців 3-го і 3,3% хлопців 4-го курсів.

Таблиця 3.9

**Оцінка студентами 2 – 4 курсів педагогічних спеціальностей своєї
фізичної підготовленості (від 1 до 10 балів)**

Бали	Курс											
	другий				третій				четвертий			
	хлопці		дівчата		хлопці		дівчата		хлопці		дівчата	
	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%
1	-	-	1	3,3	-	-	-	-	-	-	-	-
2	-	-	-	-	-	-	2	6,7	-	-	2	6,7
3	-	-	2	6,7	-	-	2	6,7	1	3,3	3	10
4	3	10	5	16,7	1	3,3	4	13,3	1	3,3	3	10
5	6	20	7	23,3	11	36,7	9	30	8	26,7	6	20
6	8	26,7	5	16,7	5	16,7	4	13,3	4	13,3	5	16,7
7	7	23,3	8	26,6	3	10	4	13,3	11	36,8	6	20
8	6	20	2	6,7	7	23,3	3	10	4	13,3	5	16,7
9	-	-	-	-	2	6,7	2	6,7	1	3,3	-	-
10	-	-	-	-	1	3,3	-	-	-	-	-	-

Найчастіше студенти своє фізичне здоров'я оцінювали в 5 – 8 балів, що відповідає середньому і вище середньому рівням. Самооцінку 5 балів за фізичне здоров'я виставили більша кількість дівчат (30% – 2-го, 26,7% – 3-го, 23,3% – 4-го курсів), аніж хлопців (13,3% – 2-го і по 10% хлопців 3 і 4-го курсів). Натомість оцінку в 6 балів, окрім дівчат 4-го курсу (33,3%), частіше ставили хлопці (26,6% хлопців 2-го курсу проти 6,7% дівчат цього ж самого курсу, 16,7% хлопців 3-го курсу проти 10% дівчат). Семибально своє фізичне здоров'я оцінило більше половини хлопців (53,4%) 4-го курсу і лише 16,7% дівчат цього ж курсу. На інших курсах ситуація така: 16,7% хлопців і 26,7% дівчат 2-го курсу та 20% хлопців і 13,3% дівчат 3-го курсу власне здоров'я оцінили на 7 балів. Вісім балів поставили собі по 16,7% хлопців і дівчат 2-го курсу та по 13,3% хлопців і дівчат 4-го курсу, втім найбільше з усіх курсів на 8 балів оцінюють здоров'я третьокурсники – 20% хлопців і 23,3% дівчат.

Високим рівнем своє фізичне здоров'я оцінило небагато студентів, серед яких хлопців більше ніж дівчат: 10% хлопців проти 3,3% дівчат 2-го

курсу, 13,3% хлопців проти 6,7% дівчат 3-го курсу і 6,7% хлопців 4-го курсу виставили 9 балів.

Таблиця 3.10

Оцінка студентами 2 – 4 курсів педагогічних спеціальностей свого фізичного здоров'я (від 1 до 10 балів)

Бали	Курс											
	другий				третій				четвертий			
	хлопці		дівчата		хлопці		дівчата		хлопці		дівчата	
	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%
3			1	3,3					1	3,3	1	3,3
4	5	16,7	4	13,3	3	10	4	13,3	1	3,3	3	10
5	4	13,3	9	30	3	10	8	26,7	3	10	7	23,3
6	8	26,6	2	6,7	5	16,7	3	10	3	10	10	33,3
7	5	16,7	8	26,7	6	20	4	13,3	16	53,4	5	16,7
8	5	16,7	5	16,7	6	20	7	23,3	4	13,3	4	13,3
9	3	10	1	3,3	4	13,3	2	6,7	2	6,7		
10					3	10	2	6,7				

Найвищими 10-ма балами власне фізичне здоров'я оцінила лише невелика частина (10% хлопців і 3,3% дівчат) студентів 3-го курсу, тоді як ні на другому, ні на четвертому курсі не знайшлося жодного студента, який оцінив би здоров'я в 10 балів.

Опитування студентів 2 – 4 курсів педагогічних спеціальностей про оцінку ними можливостей досягти високого рівня фізичної підготовленості і фізичного здоров'я за рахунок відвідування тільки академічних занять із фізичного виховання (табл. 3.11) показало, що лише незначна частка студентів покладає на це надії: максимально високі бали (9 – 10 балів) поставили 3,3% хлопців і 16,7% дівчат 2-го курсу і по 10% хлопців 3 – 4-го курсів. Значна частина студентів поставила середню оцінку 5 балів (53,4% хлопців і 23,4% дівчат 2-го курсу, 43,4% хлопців і 40% дівчат 3-го курсу та 23,3% хлопців і 36,7% дівчат 4-го курсу). Тих, хто категорично (низькі 1 – 2 бали) відкидає можливість досягти високого рівня фізичної підготовленості і фізичного здоров'я відвідуванням занять із фізичного виховання, не багато: 1

бал – 3,3% хлопців 2-го курсу і по 6,7% дівчат 3-го і хлопців 4-го курсів; 2 бали поставили 10% дівчат 3-го курсу і по 3,3% усі інші респонденти. Оцінки 3 бали не поставили хлопці 2-го і дівчата 3-го курсів, тоді як по 6,7% четвертокурсників (і хлопці, і дівчата), 20% дівчат 2-го курсу та 3,3% хлопців 3-го курсу віддали їй перевагу. Третина дівчат 3-го курсу (33,3%) поставила 4 бали і значно менше решта студентів (по 13,3% хлопців і дівчат 2-го курсу, по 6,7% хлопців 3 – 4-го курсів і лише 3,3% дівчат 4-го курсу).

Із діапазону ствердних балів від 6 до 8 саме оцінка 6 балів найбільш популярна: у третини (33,3%) дівчат 4-го курсу, у 16,7% хлопців 2 – 4-х курсів та 10% дівчат 3-го і 6,7% дівчат 4-го курсів.

Таблиця 3.11

**Оцінка студентами 2 – 4 курсів педагогічних спеціальностей
можливостей досягнення високого рівня фізичної підготовленості і
фізичного здоров'я, відвідуючи тільки заняття з фізичного виховання
(від 1 до 10 балів)**

Бали	Курс											
	другий				третій				четвертий			
	хлопці		дівчата		хлопці		дівчата		хлопці		дівчата	
	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%
1	1	3,3					2	6,7	2	6,7		
2	1	3,3	1	3,3	1	3,3	3	10	1	3,3	1	3,3
3			6	20	1	3,3			2	6,7	2	6,7
4	4	13,3	4	13,3	2	6,7	10	33,3	2	6,7	1	3,3
5	16	53,4	7	23,4	13	43,4	12	40	7	23,3	11	36,7
6	5	16,7	3	10	5	16,7	2	6,7	5	16,7	10	33,3
7	2	6,7	1	3,3	4	13,3			2	6,7	2	6,7
8			3	10	1	3,3	1	3,3	6	20	3	10
9			5	16,7	1	3,3			2	6,7		
10	1	3,3			2	6,7			1	3,3		

Далі розглянемо наскільки ставлення студентів 2-го курсу до навчального предмета «фізичне виховання» могло вплинути на описані вище

самооцінки і розуміння потреби у фізичній підготовці для оволодіння професією (табл. 3.12).

Методикою визначення ставлення до предмета «фізичне виховання» виявлено в цілому досить нейтральні оцінки як у хлопців, так і в дівчат. Середній бал у хлопців 2,51, а в дівчат – 2,56, що свідчить про відсутність у них однаково як захоплення, так і неприйняття фізичного виховання. Студенти 2-го курсу педагогічних спеціальностей обох статей у загальному визнають фізичне виховання як предмет цікавий (хлопці 2,4 бали, дівчата 2,3 бали), їм подобається, як проводяться заняття (2,3 бали – хлопці і 2,17 бали – дівчата) і у них хороші стосунки з викладачем (хлопці – 2,1 бали, дівчата – 2,2 бали). (Згідно методики чим нижче бал, тим вища оцінка від 1 до 5 балів).

У певних питаннях про відношення до предмета «фізичне виховання» відповіді хлопців і дівчат дещо розходяться, адже йдеться про особисті вподобання студентів, які формують позитивну чи негативну оцінку тієї чи іншої сторони взаємодій у навчально-виховному процесі з фізичного виховання. Дівчата більш позитивно, ніж хлопці оцінюють можливості фізичного виховання для покращення здоров'я (2,03 бали проти 2,6 балів хлопців), викладач цікаво пояснює та показує вправи на заняттях (2,13 бали дівчат проти 2,8 балів у хлопців), друзі цікавляться предметом (2,27 бали дівчат проти 2,6 бали хлопців), фізична культура сприяє розвитку загальної культури (2,37 бали дівчат проти 2,5 балів хлопців). Натомість хлопці кращі бали віддали фізичному вихованню за те, що там потрібне терпіння (2,27 балів хлопців проти 2,7 балів дівчат), цікаві всі вправи (2,4 бали хлопців проти 2,57 балів дівчат). Також хлопці, на відміну від дівчат, не настільки однозначні в тому, що заняття з фізичного виховання не відіграють великої ролі для самостійних занять (2,5 бали хлопці проти 2,8 балів дівчат).

Про потреби в теоретичних знаннях думки хлопців і дівчат розділилися так: дівчата швидше вважають, що теоретичні знання з фізичного виховання потрібні всім (2,17 бали), а хлопці схильні до протилежної думки (2,6 бали). Дівчата виявилися більш послідовними за хлопців у питаннях, що

стосуються самостійних занять і фізичних навантажень: вони не хочуть займатися додатково в спортивній секції (2,9 бали) та вправами за власним вибором (2,77 бали), не люблять самостійні заняття (2,97 бали) і фізичні навантаження на заняттях для них як не завищені (3,07 бали), так і не занижені (3,57 бали). Хлопці ж усе-таки хочуть займатися додатково в спортивній секції (2,3 бали), проте не люблять самостійних занять (2,9 бали). Фізичні навантаження на заняттях із фізичного виховання для хлопців однаково завищені (2,4 бали) і занижені (2,3 бали).

Таблиця 3.12

Ставлення студентів 2-го курсу до навчального предмета «фізичне виховання»

№ п/п	Люблю предмет тому що...	Хлопці		Дівчата	
		загальна кількість балів	бали (від кіль-ті студентів)	загальна кількість балів	бали (від кіль-ті студентів)
1	Цей предмет цікавий	73	2,4	69	2,3
2	Подобається, як проводять заняття	71	2,3	65	2,17
3	Теоретичні знання потрібні всім	78	2,6	65	2,17
4	Знання потрібні для майбутньої роботи	83	2,8	85	2,83
5	На заняттях необхідно думати	82	2,7	84	2,8
6	Він потребує спостережливості та кмітливості	70	2,3	67	2,23
7	Він потребує терпіння	80	2,7	68	2,27
8	Друзі цікавляться ним	77	2,6	68	2,27
9	Цікаві всі вправи	72	2,4	77	2,57
10	У мене хороші стосунки з викладачем	62	2,1	66	2,2
11	Викладач часто хвалить	80	2,7	96	3,2
12	Викладач цікаво пояснює та показує вправи на заняттях	85	2,8	64	2,13
13	Отримую задоволення на заняттях	75	2,5	74	2,47
14	Заняття з предмета необхідні для самостійних занять	75	2,5	84	2,8

продовж. табл. 3.12

15	Він сприяє розвитку загальної культури	76	2,5	71	2,37
16	Він сприяє покращенню здоров'я	78	2,6	61	2,03
17	Просто цікаво	73	2,4	72	2,4
18	Фізичні навантаження на заняттях завищені	73	2,4	92	3,07
19	Фізичні навантаження на заняттях занижені	69	2,3	107	3,57
20	Більше люблю самостійні заняття	87	2,9	89	2,97
21	Хотів би займатися вправами за власним вибором	75	2,5	83	2,77
22	Згоден виконувати вправи, які пропонує викладач	76	2,5	71	2,37
23	Хочу займатися додатково в спортивній секції	69	2,3	87	2,9
	Σ	1739	57,8	1765	58,86
	\bar{x}	75,61	2,51	76,74	2,56

Хлопці і дівчата єдині в тому, що фізичне виховання можна не любити через те, що воно не потрібне для майбутньої професії (хлопці 2,8 бали і дівчата 2,83 бали), на заняттях не потрібно думати (2,7 бали хлопці і 2,8 бали дівчата) і викладач не часто хвалить (2,7 бали хлопці і 3,2 бали дівчата).

3.3. Теоретична і методична підготовка студентів до самостійних занять фізичним вихованням

Теоретична і методична підготовка студентів до самостійних занять фізичними вправами є однією зі складових процесу фізичного виховання у ЗВО. Самооцінка студентів власних можливостей для складання індивідуальної програми для занять фізичними вправами або бажання більше знати про свій фізичний стан є своєрідним джерелом інформації, яка розкриває схильності та здатності студентів здобувати для себе нові знання з фізичного виховання і спорту з метою самовдосконалення.

Суб'єктивна оцінка студентами обізнаності з методами самоконтролю за своїм фізичним станом (табл. 3.13), отримана під час опитування, виявилась досить низькою, особливо це стосується дівчат усіх курсів. Фактично необізнаними з методами самоконтролю (1 – 2 бали) визнає себе незначна частина хлопців 2-го курсу (по 3,3% ставлять собі 1 і 2 бали), тоді як на інших курсах їх кількість більша, а особливо серед дівчат 2-го (10% ставлять собі 1 бал і 13,3% – 2 бали) і 4-го курсів (10% оцінили себе 1 балом, а 6,7% – 2 балами). З рівнем обізнаності нижче середнього найбільше дівчат 2-го (13,3% ставлять собі 3 бали і 16,7% – 4 бали) і 3-го курсів (по 16,7% оцінили себе на 3 і 4 бали). У загальному погана обізнаність (1 – 4 бали) виявлена в більшій частині (53,3%) дівчат 2-го курсу, 43,3% дівчат 3-го курсу і майже третини (30%) дівчат 4-го курсу.

Значна частина студентів свою обізнаність визначає на середньому рівні: 5 балів ставлять собі 26,7% хлопців і 10% дівчат 2-го курсу, 30% хлопців і 23,3% дівчат 3-го курсу і 16,7% хлопців і 23,3% дівчат 4-го курсу, а 6 балів – 13,3% хлопців і дівчат 2-го курсу, 10% хлопців і 3,3% дівчат 3-го курсу та 6,7% хлопців і 16,7% дівчат 4-го курсу.

Свою обізнаність із методами самоконтролю фізичного стану на рівень вище середнього (7 – 8 балів) оцінили не менше третини хлопців усіх курсів (серед 2-курсників 16,7% тих, хто поставив 7 балів і 20% – 8 балів; серед студентів 3-го курсу 26,6%, хто поставив 7 балів, і 6,7% – 8 балів; серед студентів 4-го курсу 26,6% ставлять 7 балів і 10% – 8 балів) і значно менше дівчат (лише по 6,7% дівчат на кожному з курсів ставлять собі 8 балів, стільки ж дівчат 3-го курсу оцінюють себе на 7 балів; трохи більше дівчат 2-го курсу (13,3%) і дівчат 4-го курсу (10%) теж ставлять собі 7 балів).

Гарно обізнаними з методами самоконтролю фізичного стану, що відповідало б високому рівню (9 – 10 балів), вважають себе по 3,3% дівчат 2-го та 4-го курсу і хлопців 4-го курсу, а також 13,3% дівчат 3-го курсу, які ставлять собі 9 балів.

Таблиця 3.13

**Обізнаність студентів із методами самоконтролю фізичного стану
(від 1 до 10 балів)**

Бали	Курс											
	другий				третій				четвертий			
	хлопці		дівчата		хлопці		дівчата		хлопці		дівчата	
	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%
1	1	3,3	3	10	3	10			2	6,7	3	10
2	1	3,3	4	13,3			3	10	1	3,3	2	6,7
3	3	10	4	13,3	2	6,7	5	16,7	2	6,7	3	10
4	2	6,7	5	16,7	2	6,7	5	16,7	5	16,7	1	3,3
5	8	26,7	3	10	9	30	7	23,3	5	16,7	7	23,3
6	4	13,3	4	13,3	3	10	1	3,3	2	6,7	5	16,7
7	5	16,7	4	13,3	8	26,6	2	6,7	8	26,6	3	10
8	6	20	2	6,7	2	6,7	2	6,7	3	10	2	6,7
9			1	3,3			4	13,3	1	3,3	1	3,3
10					1	3,3	1	3,3	1	3,3	3	10

Найвищі 10 балів поставили собі по 3,3% 3-курсників (хлопці і дівчата) і хлопці 4-го курсу та 10% дівчат 4-го курсу. Ні хлопці, ні дівчата 2-го курсу свої знання методів самоконтролю фізичного стану не оцінили найвищим балом, а хлопці 2-го курсу навіть і 9-ма балами.

Відповіді про бажання студентів 2 – 4 курсів педагогічних спеціальностей знати більше про свій фізичний стан (табл. 3.14) показало, що значна частина студентів неабияк зацікавлена в цьому. Високі бали студентів (7 – 10) вперше домінують над середніми і низькими. Так, найвищі 10 балів поставили по 30% хлопців на 4-му і дівчат на 3-му курсах, 20% дівчат і 13,3% хлопців 2-го курсу та по 16,7% хлопців на 3-му і дівчат на 4-му курсах. На 9 балів найменше з усієї вибірки оцінили своє бажання студенти 3-го курсу (3,3% хлопців і 6,7% дівчат) і дещо більше на 2-му (6,7% хлопців і 10% дівчат) та 4-му курсах (13,3% хлопців і 10% дівчат). Бажання на рівні вище середнього (7 – 8 балів), окрім хлопців 3-го курсу (серед яких лише 6,7% ставлять собі 8, а 13,3% – 7 балів), виявилось найбільш характерним для студентів всіх курсів (по 23,4% хлопців на 2-му і дівчат на 3-му курсах,

16,7% хлопців і 6,7% дівчат 4-курсників ставлять 7 балів, а 20% хлопців 2-го курсу і по 13,3% дівчат 2-го і 3-го курсів та 16,7% хлопців і 30% дівчат 4-го курсу ставлять оцінку 8 балів) і таким, що переважає середній рівень (5 – 6 балів).

Таблиця 3.14

**Бажання студентів 2 – 4 курсів педагогічних спеціальностей знати
більше про свій фізичний стан (від 1 до 10 балів)**

Бали	Курс											
	другий				третій				четвертий			
	хлопці		дівчата		хлопці		дівчата		хлопці		дівчата	
	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%
1			3	10			1	3,3	1	3,3		
2			1	3,3	1	3,3						
3	1	3,3	1	3,3	6	20	2	6,7	1	3,3		
4	1	3,3			2	6,7			1	3,3	2	6,7
5	8	26,7	3	10	5	16,7	3	10	3	10	5	16,7
6	1	3,3	5	16,8	4	13,3	1	3,3	1	3,3	4	13,3
7	7	23,3	4	13,3	4	13,3	7	23,3	5	16,7	2	6,7
8	6	20	4	13,3	2	6,7	5	13,3	5	16,7	9	30
9	2	6,7	3	10	1	3,3	2	6,7	4	13,3	3	10
10	4	13,3	6	20	5	16,7	9	30	9	30	5	16,7

Відсутність бажання знати більше про свій фізичний стан можна констатувати лише в незначній кількості студентів: 3,3% дівчат 3-го і хлопців 4-го курсів та 10% дівчат 2-го курсу оцінюють бажання в 1 бал, а 3,3% дівчат 2-го і хлопців 3-го курсів у 2 бали. Така ж незначна кількість студентів, окрім хлопців 3-го курсу (20% яких оцінили своє бажання в 3 бали), встановлена в оцінках 3 – 4 бали на всіх курсах.

Попри високі бальні значення бажання чималої кількості студентів 2 – 4-х курсів педагогічних спеціальностей знати більше про свій фізичний стан, гостра потреба (9 – 10 балів) в методичних матеріалах про методи самоконтролю фізичного стану (табл. 3.15) є в невеликій кількості студентів усіх курсів (9 балів поставили 10% хлопців і 6,7% дівчат 2-го курсу, 13,3% хлопців і 3,3% дівчат 4-го курсу; 10 балів ставлять по 3,3% хлопців на

кожному з курсів, по 6,7% дівчат 2-го і 4-го курсів та 13,3% дівчат 3-го курсу). Значна частина респондентів потребу в методичних матеріалах про методи самоконтролю фізичного стану оцінила балами від 1 до 4 (у сумі це по 40% хлопців і дівчат 2-го курсу та хлопців 3 – 4-го курсів, 46,7% дівчат 4-го курсу та 63,3% дівчат 3-го курсу), що говорить про відсутність такої необхідності. У третини другокурсників (23,3% хлопців і 20% дівчат ставлять собі 5 балів, а 10% хлопців і 13,3% дівчат – 6 балів) і фактично чверті четвертокурсників (20% хлопців і дівчат виставили собі 5 балів, а 3,3% хлопців і 6,7% дівчат – 6 балів) потреба в методичних матеріалах на середньому рівні. Із середнім рівнем потреби найбільше хлопців на третьому курсі, таких 23,3%, які оцінюють необхідність у 5 балів, а 20% – у 6 балів та найменше дівчат на цьому ж курсі – 10% ставлять 5 балів і 3,3% – 6 балів.

Таблиця 3.15

Потреба в методичних матеріалах про методи самоконтролю фізичного стану студентів 2 – 4 курсів педагогічних спеціальностей (від 1 до 10 балів)

Бали	Курс											
	другий				третій				четвертий			
	хлопці		дівчата		хлопці		дівчата		хлопці		дівчата	
	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%
1	3	10	2	6,7	5	16,7	5	16,7	3	10	3	10
2	1	3,3	2	6,7	2	6,7	2	6,7	1	3,3	4	13,3
3	2	6,7	4	13,3	3	10	6	20	4	13,3	2	6,7
4	6	20	4	13,3	2	6,7	6	20	4	13,3	5	16,7
5	7	23,3	6	20	7	23,3	3	10	6	20	6	20
6	3	10	4	13,3	6	20	1	3,3	1	3,3	2	6,7
7	2	6,7	2	6,7	3	10	1	3,3	2	6,7	2	6,7
8	2	6,7	2	6,7	1	3,3	2	6,7	4	13,3	3	10
9	3	10	2	6,7					4	13,3	1	3,3
10	1	3,3	2	6,7	1	3,3	4	13,3	1	3,3	2	6,7

Виразним підтвердженням того, що бажання студентів 2 – 4-х курсів педагогічних спеціальностей знати більше про свій фізичний стан не мають

нічого спільного з конкретними діями в цьому напрямку, залишаючись лише бажаннями, є дані про оцінку схильності обраного контингенту студентів вести щоденник самоконтролю фізичного стану (табл. 3.16), що і давало б їм таку інформацію. Такими, що повністю відкидають для себе можливість ведення щоденника самоконтролю фізичного стану, можна вважати студентів із 1 – 2 балами, яких по 30% дівчат на 3-му і хлопців на 4-му курсі, по 23,3% дівчат на 2-му і хлопців на 3-му курсі, 26,6% дівчат на 4-му і 20% хлопців на 2-му курсі та які оцінюють власну схильність лише в 1 бал.

Таблиця 3.16

**Схильність до ведення щоденника самоконтролю фізичного стану
студентами 2 – 4 курсів педагогічних спеціальностей
(від 1 до 10 балів)**

Бали	Курс											
	другий				третій				четвертий			
	хлопці		дівчата		хлопці		дівчата		хлопці		дівчата	
	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%
1	6	20	7	23,3	7	23,3	9	30	9	30	8	26,6
2	3	10	6	20	3	10	5	16,7	3	10	5	16,7
3	7	23,3	1	3,3	2	6,7	5	16,7	5	16,7	4	13,3
4	2	6,7	4	13,3	3	10	3	10	3	10	2	6,7
5	2	6,7	2	6,7	9	30	1	3,3	1	3,3	4	13,3
6	2	6,7			2	6,7	2	6,7			2	6,7
7	2	6,7	4	13,3					4	13,3		
8	3	10	2	6,7	2	6,7	1	3,3	3	10	2	6,7
9	1	3,3	2	6,7	1	3,3	1	3,3			1	3,3
10	2	6,7	2	6,7	1	3,3	3	10	2	6,7	2	6,7

Схильність у 2 бали оцінили 10% хлопців усіх трьох курсів і 20% дівчат 2-го курсу та по 16,7% дівчат 3-4-го курсів. Оцінювання в 3 – 4 бали також дозволяє говорити про неприйняття ведення щоденника, а кількість студентів, що поставили 1 – 4 бали, показує, що переважна більшість хлопців (60% – на 2-му, 50% – на 3-му і 67,7% – на 4-му курсі) і дівчат (60% – на 2-му, 73,3% – на 3-му і 63,3% – на 4-му курсі) не готова вести щоденник самоконтролю фізичного стану. Прийнятний середній рівень схильності до

ведення щоденника виявлено лише у хлопців третього курсу, яких 30%, тоді як кількість студентів інших курсів не перевищує 13,3% (дівчата 4-го курсу) і 6,7% хлопці і дівчата 2-го курсу. Кількість студентів із рівнем вище середнього також не більша 13,3% (встановлено в дівчат 2-го і хлопців 4-го курсів, які ставлять собі 7 балів).

Повністю готовими (9 – 10 балів) вести щоденник самоконтролю фізичного стану виявилась дуже незначна частина студентів (не більше трьох): лише по 3,3% хлопців 2-го, дівчат 4-го і хлопців і дівчат 3-го курсу та 6,7% дівчат другокурсниць поставили 9 балів. Найвищі 10 балів ставлять собі 6,7% студентів обох статей 2-го і 4-го курсів та 3,3% хлопців і 10% дівчат 3-го курсу.

Далі з'ясуємо, чи відчують студенти 2 – 4-х курсів педагогічних спеціальностей у себе достатній рівень знань, щоб скласти індивідуальну програму самостійних занять фізичними вправами (табл. 3.17).

Характерним для студентів усіх курсів обох статей є їх суб'єктивна констатація недостатності знань для складання програми самостійних занять. Лише в 1 бал свої знання оцінили 23,3% дівчат 2-го, по 20% хлопців і дівчат 3-го, 16,7% дівчат 4-го, 13,3% хлопців 2-го курсів, а в 2 бали – 16,7% хлопців 2-го, по 13,3% дівчат 2 – 3-го, 6,7% хлопців 2-го і по 3,3% студентів 4-го курсів. Оцінку 3 – 4 бали, що теж свідчить про недостатній рівень знань, мають 23,3% хлопців і дівчат 2-го, 20% хлопців і 33,3% дівчат 3-го та 40% хлопців і 23,3% дівчат 4-го курсів. З усіх курсів найгірша ситуація за рівнем знань (їх недостатності) виявлена в студентів 2-го курсу, де від 1 до 4 балів мають 53,3% хлопців і 60% дівчат. Ненабагато краща ситуація у хлопців 3 – 4-го курсів, яких по 46,6% мають недостатній рівень знань; у дівчат, яких на 4-му курсі 43,3%, а на 3-му – 66,7%, що більше ніж у другокурсниць.

Із середнім рівнем знань про складання індивідуальної програми самостійних занять найбільше студентів-четвертокурсників: 16,7% хлопців і 20% дівчат ставлять 5 балів та 10% хлопців і 16,7% дівчат – 6 балів, а найменше – другокурсників (16,7% хлопців і 6,7% дівчат поставили собі 5

балів, а 3,3% хлопців і 10% дівчат – відповідно 6 балів). Із рівнем знань вище середнього найбільше хлопців 2-го курсу: 16,7% ставлять собі 7 балів, а 6,7% – 8 балів.

Таблиця 3.17

Рівень знань студентів 2 – 4-х курсів педагогічних спеціальностей для складання індивідуальної програми самостійних занять фізичними вправами (від 1 до 10 балів)

Бали	Курс											
	другий				третій				четвертий			
	хлопці		дівчата		хлопці		дівчата		хлопці		дівчата	
	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%
1	4	13,3	7	23,3	6	20	6	20	1	3,3	5	16,7
2	5	16,7	4	13,3	2	6,7	4	13,3	1	3,3	1	3,3
3	6	20	6	20	5	16,7	6	20	3	10	3	10
4	1	3,3	1	3,3	1	3,3	4	13,3	9	30	4	13,3
5	5	16,7	2	6,7	4	13,3	5	16,7	5	16,7	6	20
6	1	3,3	3	10	3	10	1	3,3	3	10	5	16,7
7	5	16,7	2	6,7	4	13,3	1	3,3	2	6,7	3	10
8	2	6,7	3	10			3	10	3	10	3	10
9					2	6,7			2	6,7		
10	1	3,3	2	6,7	3	10			1	3,3		

Високий рівень знань, що свідчить про повну спроможність скласти таку програму, мають лише 3,3% хлопців і 6,7% дівчат 2-го курсу (ставлять собі найвищі 10 балів), 16,7% хлопців 3-го курсу (6,7% ставлять собі 9 балів, а 10% – 10 балів) та 10% (6,7% ставлять собі 9 балів, а 3,3% – 10 балів) хлопців 4-го курсу.

На прикладі другого курсу за допомогою тесту «оцінка теоретичних знань студентів» (62 питання стосувалися олімпійської тематики, теоретично-методичних основ та здорового способу життя) з'ясуємо, чому студенти цього курсу частіше інших визначали в себе найменший рівень знань, і порівняємо, наскільки суб'єктивні оцінки відповідають об'єктивним даним. Рівень теоретичних знань визначали згідно з кількістю правильних

відповідей на тест: до 50% правильних відповідей – низький рівень, 51 – 70% – середній рівень та вище 71% – достатній рівень.

Рівень теоретичної підготовленості студентів 2-го курсу з фізичної культури (табл. 3.18), встановлений тестуванням, фактично повністю відповідає суб'єктивній оцінці лише у хлопців (56,7% за тестом проти 53,3% за самооцінкою низького рівня, 40% за тестом і 43,3% за самооцінкою в середньому рівні та повна узгодженість достатнього рівня – по 3,3%), тоді як значна частина дівчат занизила рівень самооцінки власних спроможностей складання індивідуальної програми самостійних занять (у самооцінці 60% із низьким рівнем, а за тестом лише 23,3%).

Таблиця 3.18

Рівень теоретичної підготовленості студентів 2-го курсу з фізичної культури

Рівень знань	Хлопці		Дівчата	
	n=30	%	n=30	%
низький	17	56,7	7	23,3
середній	12	40	22	73,4
достатній	1	3,3	1	3,3

Аналіз питань, окремо за тематичними групами в тестуванні теоретичних знань студентів 2-го курсу, показав, що найбільше правильних відповідей студенти дали на питання з олімпійської тематики (72,9% хлопці та 72,5% дівчата), менше на питання про здоровий спосіб життя – 63,6% хлопців і 64,3% дівчат знають правильні відповіді. Втім, найслабші знання у другокурсників виявлено з теоретичних питань: хлопці дали 38,1%, а дівчата 44,8% правильних відповідей. З теоретичних питань студенти дали мало правильних відповідей на визначення понять «фізична культура» (43,3% серед хлопців і 53,3% серед дівчат), «фізичне виховання» (30% серед хлопців і 53,3% серед дівчат), «фізичні вправи» (16,7% серед хлопців і 6,7% серед дівчат), «спорт» (по 23,3% хлопців і дівчат), «фізичне здоров'я» (30% серед хлопців і 26,7% серед дівчат), не кажучи вже про знання всіх рухових

якостей (33,3% серед хлопців і 26,7% серед дівчат) чи необхідний добовий раціон (23,3% серед хлопців і 10% серед дівчат).

Методичні питання, за допомогою яких з'ясовували знання про ЧСС, прийоми самоконтролю, методику проведення ранкової гігієнічної гімнастики та розвитку конкретних фізичних якостей, попередження травматизму, тобто все, що дозволяло б скласти елементарну індивідуальну програму самостійних занять фізичними вправами, вказують на те, що 55,4% хлопців і 57,6% дівчат, які дали правильні відповіді, можуть це зробити. Тож неспроможність, виражена суб'єктивними оцінками більшості студентів про складання програми самостійних занять фізичними вправами в цілому підтверджує рівень знань з методичних питань у тесті теоретичної підготовленості.

3.4. Інтерес студентів до фізичних вправ і видів спорту

Усвідомлена зацікавленість студентів руховою активністю і заняттями спортом є безумовним стимулом до пошуку привабливих для себе форм занять фізичними вправами. Інтерес студентів 2 – 4-х курсів педагогічних спеціальностей до фізичних вправ за проявом фізичних якостей (табл. 3.19) виявився детермінованим статевими відмінностями, адже незалежно від курсу більшість дівчат вказали на зацікавленість вправами на розвиток гнучкості (по 50% на 2 – 3-му курсі та 63,3% на 4-му), а хлопці – сили (по 33,3% на 2-му і 4-му, 26,7% на 3-му курсах) та швидко-силових здібностей (по 23,3% на всіх трьох курсах). Дівчат, які мають інтерес до силових вправ, лише по 3,3% на всіх курсах, а швидко-силових – по 3,3% на 2 – 3-му курсах і 6,7% на 4-му. Аналогічна ситуація із хлопцями, яким лише по 3,3% на 2-му і 4-му курсах і 10% на 3-му цікаві вправи на гнучкість.

Найбільший інтерес до вправ на швидкість показали з усіх респондентів хлопці-другокурсники, яких 30%, і значно менше дівчат цього курсу – 13,3%. На 2 – 3-му курсі лише 6,7% студентам обох статей цікаві

швидкісні вправи. Частина студентів (по 20% хлопців на 3 – 4-му курсі та 13,3% дівчат усіх курсів) має інтерес до фізичних вправ на витривалість.

Таблиця 3.19

**Інтерес студентів 2 – 4-х курсів педагогічних спеціальностей до
фізичних вправ на вдосконалення фізичних якостей**

Фізичні вправи	Курс											
	Другий				третій				четвертий			
	хлопці		дівчата		хлопці		дівчата		хлопці		дівчата	
	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%
силові	10	33,3	1	3,3	8	26,7	1	3,3	10	33,3	1	3,3
швидкісно-силові	7	23,3	1	3,3	7	23,3	1	3,3	7	23,3	2	6,7
на швидкість	9	30	4	13,3	2	6,7	2	6,7	2	6,7	2	6,7
на координацію	2	6,7	2	6,7	3	10	3	10	3	10	2	6,7
на гнучкість	1	3,3	15	50	3	10	15	50	1	3,3	19	63,3
на витривалість	1	3,3	4	13,3	6	20	4	13,3	6	20	4	13,3
на рівновагу	-	-	3	10	1	3,3	4	13,3	1	3,3	-	-

Фізичні вправи на координаційні здібності виявилися цікавими для незначної кількості студентів: для 6,7% хлопців і дівчат 2-го курсу, по 10% обох статей 3-го курсу і 10% хлопців і 6,7% дівчат 4-го курсу. Рівновага як складова координації не покращила ситуацію в цій фізичній якості. Лише по 3,3% хлопців 3 – 4-го курсів, 10% дівчат 2-го і 13,3% дівчат 4-го курсу цікавлять вправи на рівновагу.

Чіткого впливу інтересів до фізичних вправ за фізичними якостями на зацікавленість студентів 2 – 4-х курсів педагогічних спеціальностей видами спорту (табл. 3.20) не прослідковується. Вказавши на інтерес до силових вправ, лише хлопці 2 – 3-го курсів виявилися послідовними в інтересах до видів спорту, які вимагають саме цієї фізичної якості: важка атлетика цікавить 20% другокурсників, а бодібілдинг – 46,7% третьокурсників і 6,7% четвертокурсників. Подібну ситуацію демонструють інтереси дівчат. Тож аналіз продовжимо без відсилянь до попереднього інтересу.

Значна кількість студентів усіх курсів (50% хлопців і 30% дівчат 2-го, 40% хлопців і 43,3% дівчат 3-го та 40% хлопців і 23,3% дівчат 4-го курсів) висловила інтерес до спортивних ігор (баскетболу, волейболу, футболу). За іншими видами спорту інтерес хлопців відрізняється від інтересу дівчат. Для дівчат цікава аеробіка (30% – на 2-му, 10% – на 3-му і 36,7% – на 4-му курсах), фітнес (10% – на 2-му, 6,7% – на 3-му і 16,7% – 4-му курсах), а для хлопців єдиноборства – види боротьби (по 3,3% на 2 – 3-му та 10% на 4-му курсах), бокс (13,3% – на 2-му, 16,7% – на 3-му і 6,7% – на 4-му курсах) і карате (3,3% – на 2-му курсі). Порівняно з хлопцями більше дівчат усіх курсів мають інтерес до плавання (16,7% дівчат проти 3,3% хлопців 2-го курсу, 23,3% дівчат проти 3,3% хлопців 3-го курсу і 13,3% проти 6,7% 4-го курсу), а дівчат 2-го курсу ще й до легкої атлетики (13,3% проти 3,3% хлопців). У студентів 3-го (3,3% хлопців і дівчат) і 4-го курсів (10% хлопців і 3,3% дівчат) виявлено інтерес до зимових видів спорту, а в одного студента-другокурсника (3,3%) – до тенісу.

Таблиця 3.20

Інтерес студентів 2 – 4-х курсів педагогічних спеціальностей до видів спорту

Вид спорту	Курс											
	другий				третій				четвертий			
	хлопці		дівчата		хлопці		дівчата		хлопці		дівчата	
	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%
легка атлетика (біг, стрибки, метання)	1	3,3	4	13,3	5	16,7	3	10	5	16,7	1	3,3
плавання	1	3,3	5	16,7	1	3,3	7	23,3	2	6,7	4	13,3
важка атлетика	6	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
види боротьби	1	3,3	-	-	1	3,3	1	3,3	3	10	-	-
бокс	4	13,3	-	-	5	16,7	-	-	2	6,7	1	3,3
карате	1	3,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
спортивні ігри (баскетбол, волейбол, футбол)	15	50	9	30	12	40	13	43,3	12	40	7	23,3

бодібілдинг	-	-	-	-	14	46,7	-	-	2	6,7	-	-
аеробіка	1	3,3	9	30	2	6,7	3	10	-	-	11	36,7
фітнес	-	-	3	10	-	-	2	6,7	1	3,3	5	16,7
зимові види	-	-	-	-	1	3,3	1	3,3	3	10	1	3,3
теніс					1	3,3	-	-	-	-	-	-

3.5. Ціннісні орієнтації студентів у сфері фізичної культури (термінальні та інструментальні цінності).

Із запропонованого списку найцінніших людських рис дівчат (табл. 3.21) та хлопців (табл. 3.22) різних курсів педагогічних спеціальностей виокремлюють манери спілкування, поведінки та інтелектуальність.

Для дівчат 2-го курсу (табл. 3.21) найціннішими людськими рисами є «вміння себе поводити на людях», «товариськість, комунікабельність» і «оптимістичність та виваженість». Студентки 3-го і 4-го курсу найбільш значимими людськими рисами теж вважають ці ж, різниця лише в перших двох рейтингових місцях: для третьокурниць – «товариськість і комунікабельність» на першій позиції, а «інтелігентність і широкий кругозір» на другій, тоді, як для четвертого курсу ситуація протилежна: «інтелігентність і широкий кругозір» мають перший ранг, а «товариськість і комунікабельність» – другий. Третій ранг найцінніших людських рис дівчата третього і четвертого курсів надають рисі «вміння себе поводити на людях», четвертий – «оптимістичність та виваженість». Для студенток 2-го курсу така людська риса, як «інтелігентність та широкий кругозір», хоч і не в перших рангах, утім теж вагома (4 – 5 ранг). Такі риси, як «гарна зовнішність», «гарний одяг», «вміння досягти мети будь-якими засобами», «лагідність та здатність змінювати свою думку», «фізична сила» посіли малозначимі ранги в ієрархії найцінніших людських рис для всіх опитаних дівчат.

Останні рангові позиції посідають такі людські риси, як «жорстокість та безапеляційність» (13-й ранг із тринадцяти можливих позицій у 2-го і 4-го курсів і 11-та позиція у 3-го), «безкомпромісність» (12-ті місця у дівчат 2-го і

3-го курсів та 10-е місце у 4-го), «авантюризм та безцеремонність» (13-й ранг у 3-го курсу, 12-й у 4-го і 11-й у 2-го курсів). Риса «вміння підкорити собі інших» відкинута четвертокурсницями на 11-е і третьокурсницями на 10-те місце.

Таблиця 3.21

Найцінніші людські риси для дівчат різних курсів педагогічних спеціальностей

Риси людини	Курс					
	другий		третій		четвертий	
	сума балів	ранг	сума балів	ранг	сума балів	ранг
гарна зовнішність	164	4-5	187	5	202	8
товариськість, комунікабельність	132	2	54	1	87	2
інтелігентність та широкий кругозір	164	4-5	101	2	80	1
гарний одяг	242	9	247	9	201	7
вміння себе поводити на людях	118	1	127	3	104	3
фізична сила	251	10	214	7	222	9
вміння досягти мети будь-якими засобами	207	7	224	8	191	5
безкомпромісність	282	12	284	12	280	10
жорстокість та безапеляційність	329	13	374	11	340	13
вміння підкорити собі інших	226	8	257	10	292	11
лагідність та здатність змінювати свою думку	183	6	208	6	192	6
авантюризм та безцеремонність	278	11	300	13	302	12
оптимістичність та виваженість	148	3	146	4	160	4

Хлопці всіх трьох курсів педагогічних спеціальностей (табл. 3.22) одноставні у виборі найголовнішої людської риси – для них це «товариськість і комунікабельність» (1-й ранг). Друге і четверте місця дещо різняться: для 2-го і 3-го курсу «інтелігентність та широкий кругозір» на 2-му місці, тоді як для четвертокурсників на 3-му. В той час «вміння себе поводити на людях» для 4-го курсу є другою за цінністю людською рисою,

для третьокурсників 4-ою і 3-ою для 2-курсників. Такі людські риси, як «оптимістичність та виваженість» виявилися малозначимими для хлопців 2-го курсу (9-й ранг) і трохи важливішими для третьокурсників (5-й ранг) і четвертокурсників (4-й ранг, як і для дівчат цього ж курсу). Як і для дівчат, хлопцям малозначимими рисами є «вміння досягти мети будь-якими засобами» (6-е місце у всіх трьох курсів), «фізична сила» (7-ме місце у 3 і 4-го курсів, 8-ме у 2-го), «гарний одяг» (8-мі місця у 3 і 4-го курсів, 7-ме у 2-го), «лагідність та здатність змінювати свою думку» (10-е місце у 3-го і 4-го курсів і 5-те місце у 2-го курсу). Як і дівчата, хлопці на останні позиції за цінністю людських рис поставили «жорстокість та безапеляційність» (13-е місце у 3 і 4-го, 12-е у 2-го курсів), «авантюризм та безцеремонність» (останнє місце в 2-го курсу, 12-е місце в 3 і 4-го курсів), «безкомпромісність» (10 – 11 місця у 2 і 3-го курсів, 9-е місце в 4-го курсу), «вміння підкорити собі інших» (10 – 11 місця у 2 і 4-го курсів, 9-е місце в 3-го курсу).

Таблиця 3.22

Найцінніші людські риси для хлопців різних курсів педагогічних спеціальностей

Риси людини	Курс					
	другий		третій		четвертий	
	сума балів	ранг	сума балів	ранг	сума балів	ранг
гарна зовнішність	157	4	156	11	182	5
товариськість, комунікабельність	110	1	103	1	66	1
інтелігентність та широкий кругозір	127	2	142	2	131	3
гарний одяг	207	7	236	8	234	8
вміння себе поводити на людях	140	3	160	4	115	2
фізична сила	211	8	194	7	198	7
вміння досягти мети будь-якими засобами	205	6	191	6	194	6
безкомпромісність	269	10-11	266	11	247	9
жорстокість та безапеляційність	312	12	300	13	326	13

продовж. табл. 3.22

вміння підкорити собі інших	269	10-11	242	9	296	11
лагідність та здатність змінювати свою думку	197	5	250	10	252	10
авантюризм та безцеремонність	313	13	279	12	310	12
оптимістичність та виваженість	215	9	182	5	156	4

Така людська риса, як «гарна зовнішність» в блоці інших рис виявилась малозначимою. Найвищим рангом (4-е місце) її наділили хлопці і дівчата 2-го курсу, дівчата 3-го курсу 5-м рангом, хлопці 3-го курсу – 11-м. Хлопці 4-го курсу краще цінують гарну зовнішність (5-й ранг), ніж дівчата (8-й ранг).

Опитування про розуміння хлопцями та дівчатами фізично культурної людини (табл. 3.23 – 3.24) показало досить схожі погляди на головні риси незалежно від курсу і статі. Усі дівчата і всі хлопці з 2-го по 4-й курсу одностайні в твердженні, що найперше фізично культурною людиною є «той, хто дотримується здорового способу життя». Інші важливі риси фізично культурної людини (ранг з 2-го по 4-й) студенти визначають так: «хто займається спортом» (у дівчат з 2-го по 4-й курс і хлопців 2-го курсу – 2-й ранг, у хлопців 3 – 4 курсів – 3-й ранг), «той, хто досягнув і підтримує високий рівень фізичного здоров'я» (у хлопців 2 – 3-го курсів та дівчат 3 – 4-го – 2 – 3 ранг, а в хлопців 4-го курсу і дівчат 2-го – 4-й ранг), «хто досягнув гармонійності фізичного і духовного розвитку» (у дівчат з 2-го по 4-й курс і у хлопців з 2-го по 3-й курс – 3 – 4 ранг, і лише у хлопців 4-го курсу – 2-й ранг).

Той, «хто регулярно і самостійно займається фізичними вправами», в ієрархії рис фізично культурної людини посідає 5-й ранг у хлопців з 2-го по 4-й курс і дівчат з 2-го по 3-й курс. «Володіння фізичними навичками з різних видів спорту» як риса фізично культурної людини посідає 6-й ранг у хлопців усіх курсів та в дівчат 2-го курсу.

Таблиця 3.23

Сприйняття фізично культурної людини дівчатами педагогічних спеціальностей

Риси	Курс					
	Другий		третій		четвертий	
	сума балів	ранг	сума балів	ранг	сума балів	ранг
Той, хто займається спортом	132	2	126	2	136	2-3
Той, хто дотримується здорового способу життя	124	1	99	1	112	1
Той, хто досягнув гармонійності фізичного і духовного розвитку	134	3	130	4	150	4
Той, хто досягнув і підтримує високий рівень фізичного здоров'я	146	4	129	3	136	2-3
Той, хто володіє фізичними навичками у різних видах спорту	179	6	203	7	181	5
Той, хто регулярно займається фізичними вправами самостійно	165	5	182	5	187	6
Той, хто має вищу фізкультурну освіту	207	8	243	11	224	10
Той, хто має знання про вплив фізичних вправ на організм людини	225	10	220	8	223	9
Той, хто може самостійно скласти індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять	201	7	232	10	229	11
Той, хто має фізичні вади, але постійно й наполегливо підвищує рівень своїх фізичних можливостей	236	11	202	6	197	7
Той, хто має розвинуті м'язи, володіє силою, спритністю і витривалістю та використовує це у своїх цілях	221	9	225	9	205	8

На ранг вище (5-те місце) цю рису поставили четвертокурсниці, а на ранг нижче (7-ме місце) – дівчата 3-го курсу.

Більшість студентів обох статей на останні місця в рейтингу рис фізично культурної людини ставлять ознаку «хто має вищу фізкультурну освіту» (у хлопців і дівчат 3-го і хлопців 4-го курсів останнє 11 місце, у хлопців 2-го і дівчат 4-го курсів передостанній 10-й ранг), «хто може самостійно скласти індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять» (останній 11-й ранг у хлопців 2-го і дівчат 4-го, 10-й – у дівчат 3-го курсу). Також хлопці на останніх позиціях рис фізично культурної людини поставили рису «хто має розвинені м'язи, володіє силою, спритністю і витривалістю та використовує це у своїх цілях» (10-й ранг у хлопців 3– 4-го курсів і 9-й ранг у хлопців-другокурсників і дівчат 2-3-го курсів). Дівчата цій рисі віддали дещо кращі позиції – студентки 2 – 3-го курсів – 9-й ранг, а дівчата 4-го віднесли до 8-го рангу, втім це все малозначимі позиції. За відкинутою цією рисою фізично культурної людини «розвинуті м'язи ...» встановлюємо узгодженість і послідовність думок студентів різних курсів і статей у неприйнятті фізичної сили як однієї із важливих рис людини, адже в ієрархії найцінніших людських рис «фізична сила» була на низьких рангових місцях.

Виявлено, що дівчата 2-го курсу найменш толерантні, адже відкидають на останнє місце в прямому ранжуванні рис фізично культурної людини тих осіб, які мають фізичні вади, але постійно і наполегливо підвищують рівень своїх фізичних можливостей.

Отже, студенти педагогічних спеціальностей фізично культурною людиною вважають активних і діяльнісних індивідуумів, які ведуть здоровий спосіб життя, піклуються про власне здоров'я і не вважають фізично культурними тих, які мають знання та навички складання фізкультурно-оздоровчих програм або мають вищу фізкультурну освіту чи надзвичайно розвинули м'язи, чи інші фізичні якості. Дослідження ціннісних орієнтацій студентів педагогічних спеціальностей у сфері фізичної культури продовжимо, розглянувши термінальні (табл. 3.25) та інструментальні (табл.

3.26) цінності хлопців і дівчат 2-го курсу за методикою М. Рокича для того, щоб повніше представити ціннісну картину майбутніх педагогів.

Таблиця 3.24

Сприйняття фізично культурної людини хлопцями педагогічних спеціальностей

Риси	Курс					
	другий		третій		четвертий	
	сума балів	ранг	сума балів	ранг	сума балів	ранг
Той, хто займається спортом	126	2	126	3-4	135	3
Той, хто дотримується здорового способу життя	99	1	90	1	88	1
Той, хто досягнув гармонійності фізичного і духовного розвитку	130	4	126	3-4	108	2
Той, хто досягнув і підтримує високий рівень фізичного здоров'я	129	3	115	2	140	4
Той, хто володіє фізичними навичками з різних видів спорту	194	6	170	6	179	6
Той, хто регулярно займається фізичними вправами самостійно	182	5	169	5	151	5
Той, хто має вищу фізкультурну освіту	244	10	243	11	242	11
Той, хто має знання про вплив фізичних вправ на організм людини	220	8	230	9	224	7
Той, хто може самостійно скласти індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять	232	11	228	8	234	9
Той, хто має фізичні вади, але постійно й наполегливо підвищує рівень своїх фізичних можливостей	202	7	220	7	229	8
Той, хто має розвинуті м'язи, володіє силою, спритністю і витривалістю та використовує це у своїх цілях	225	9	239	10	240	10

М. С. Яницький, А. В. Сірий пропонують ієрархію цінностей за методикою М. Рокича ділити порівно на три групи: бажані, значимі (ранги з 1 по 6), індиферентні, байдужі (7 –12 ранг) і відкинуті, незначимі (13 –18 ранги ієрархії) [237]. Групування ціннісних орієнтацій здійснюватиметься за схемою Д. А. Леонтєєва [125], де цінності об'єднані в конкретні «блоки» за різними ознаками. Так, термінальні цінності згруповано в такі блоки: 1) конкретні (здоров'я, робота, друзі, сімейне життя) та абстрактні (пізнання, розвиток, свобода, творчість, життєві цінності); 2) цінності професійної самореалізації (цікава робота, продуктивне життя, творчість, активне діяльне життя) – цінності особистого життя (здоров'я, любов, друзі, розваги, сімейне життя); 3) індивідуальні цінності (здоров'я, творчість, свобода, активне діяльне життя, розваги, впевненість у собі, матеріально забезпечене життя) – цінності міжособистісних стосунків (друзі, щасливе сімейне життя, щастя інших); 4) активні цінності (свобода, активне діяльне життя, продуктивне життя, цікава робота) – пасивні цінності (краса природи та мистецтва, впевненість у собі, пізнання, життєва мудрість). «Блоками» інструментальних цінностей є: 1) етичні цінності (чесність, непримиренність до недоліків) – цінності міжособистісного спілкування (вихованість, життєрадісність, чуйність) – цінності професійної самореалізації (відповідальність, ефективність у справах, тверда воля, старанність); 2) індивідуалістичні цінності (високі запити, незалежність, тверда воля) – конформістські цінності (старанність, самоконтроль, відповідальність) – альтруїстичні цінності (терпимість, чуйність, широта поглядів); 3) цінності самоствердження (високі запити, незалежність, непримиренність, сміливість, тверда воля) – цінності прийняття інших (терпимість, чуйність, широта поглядів); 4) інтелектуальні цінності (освіченість, раціоналізм, самоконтроль) – цінності безпосередньо-емоційного світосприйняття (життєрадісність, чесність, чуйність).

Групова ієрархія термінальних цінностей студентів 2-го курсу (табл. 3.25) показує, що в групу «бажаних» (значущих) цінностей входять

цінності «здоров'я» (1-й ранг у дівчат, 2-й ранг у хлопців), «активна життєва діяльність» (1-й ранг у хлопців, 5-й у дівчат), «наявність хороших і вірних друзів» (4-й ранг і у хлопців, і у дівчат), «любов» (3-й ранг у дівчат, 5-й ранг у хлопців). Усі вищеназвані термінальні цінності входять до блоку цінностей особистого життя. Відмінностями за статями в групі значимих цінностей є те, що для дівчат важливою є цінність «щасливе сімейне життя» (2-й ранг), а в хлопців – лише 8 – 9 ранги. Завершує групу значимих цінностей у дівчат «упевненість у собі» (6-й ранг), яка у хлопців у групі індиферентних (10 – 11 ранг).

Відмінністю у групі значимих термінальних цінностей хлопців виявилось те, що таку цінність, як «забезпечене матеріального життя» вони поставили на 3-й ранг, а дівчата – лише на 11-е рангове місце. У групі значимих (6-й ранг) у хлопців також цінність «життєва мудрість», яка в дівчат у групі «байдужих» (8-й ранг). Тим самим блок цінностей особистого життя доповнює блок індивідуальних цінностей та цінностей міжособистісних взаємин.

Як для хлопців, так і для дівчат другого курсу неформованими є «цінності професійної самореалізації», оскільки такі цінності, як «творчість» (у хлопців на останньому ранговому місці, а в дівчат на передостанньому 17-му), «продуктивне життя» (15-й ранг у хлопців і 14-й у дівчат), «цікава робота» (12 ранг у дівчат і 10 – 11-й – у хлопців) у групі відкинутих.

Таблиця 3.25

Групова ієрархія термінальних цінностей студентів 2-го курсу

Термінальні цінності	Стать			
	хлопці		дівчата	
	сума балів	ранг	сума балів	ранг
Активна життєва діяльність	182	1	214	5
Життєва мудрість	283	6	285	8
Здоров'я (фізичне і психічне)	200	2	138	1
Цікава робота	298	10-11	327	12

продовж. табл. 3.25

Краса природи й мистецтва	340	16	372	16
Любов	235	5	181	3
Матеріально забезпечене життя	232	3	321	11
Наявність хороших і вірних друзів	233	4	202	4
Суспільне визнання	265	7	349	15
Пізнання	280	8-9	328	13
Продуктивне життя	323	15	334	14
Розвиток (робота над собою)	311	13	282	7
Розваги	317	14	407	18
Свобода (самостійність)	305	12	292	9
Щасливе сімейне життя	280	8-9	142	2
Щастя інших	355	17	319	10
Творчість	428	18	383	17
Упевненість у собі (внутрішня гармонія)	298	10-11	251	6

Групу незначимих і малозначимих цінностей склали абстрактні й пасивні цінності: «краса природи і мистецтво» (16-й ранг у хлопців і дівчат), «щастя інших» (17-й ранг у хлопців, 10-й – у дівчат), «свобода» (12-й ранг у хлопців і 9-й – у дівчат), «розваги» (останній ранг у дівчат і 12 ранг у хлопців), «пізнання» (13-й ранг у дівчат і 8 – 9 у хлопців), «суспільне визнання» (15-й ранг у дівчат і 7-ий у хлопців).

Таблиця 3.26

Групова ієрархія інструментальних цінностей студентів 2-го курсу

Інструментальні цінності	Стать			
	хлопці		дівчата	
	сума балів	ранг	сума балів	ранг
охайність	201	2	176	2
вихованість	150	1	160	1
високі запити	303	11	385	17
життєрадісність	251	4-5	226	4
старанність	251	4-5	285	8
незалежність	299	10	293	10

продовж. табл. 3.26

нетерпимість до власних і чужих недоліків	382	18	471	18
освіченість	319	14	263	7
відповідальність	311	13	300	11
раціоналізм	344	16	327	16
самоконтроль	256	7	244	6
сміливість у відстоюванні власної думки	285	8	292	9
сила волі	237	3	235	5
терпіння	304	12	309	12
широта поглядів	351	17	321	15
чесність	252	6	201	3
ефективність у справах	336	15	313	14
чуйність (турботливість)	296	9	310	13

Групова ієрархія інструментальних цінностей студентів 2-го курсу (табл. 3.26) показує, що найважливіші цінності-засоби в хлопців і дівчат входять до блоку «цінностей міжособистісного спілкування» і «безпосередньо-емоційного світосприйняття» – це «вихованість» (1 рангове місце в обох статей), «охайність» (2-й ранг у двох статей), «життєрадісність» (4-й ранг в обох статей), «чесність» (3-й ранг у дівчат і 6-й – у хлопців).

Орієнтація в інструментальних цінностях студентів 2-го курсу підтверджує попередньо встановлену за термінальними цінностями тезу про несформованість блоку цінностей «професійної самореалізації» і низькі позиції блоку «самоствердження», без якого реалізуватися в майбутній роботі надзвичайно складно. Так, цінності «ефективність у справах» (15-й ранг у хлопців і 14-й – у дівчат), «відповідальність» (13-й ранг у хлопців і 11-й – у дівчат), «високі запити» (17-й ранг у дівчат і 11-й – у хлопців), «нетерпимість до власних і чужих недоліків» (останній 18-й ранг в обох статей) та навіть «сміливість у відстоюванні власної думки» (9-й ранг у дівчат і 8-й – у хлопців) та «незалежність» (10-те рангове місце в обох статей) складають групу відкинутих (13 – 18 ранги) та індиферентних (7 – 12 ранги) інструментальних цінностей. Незначимими також є цінності-засоби, що входять до блоку «прийняття інших людей» або ж альтруїстичних – це

«терпіння» (12 ранг в обох статей), «широта поглядів» (17-й ранг у хлопців і 15-й – у дівчат), «чуйність» (13-й ранг у дівчат і 9-й – у хлопців).

Гендерною відмінністю є те, що хлопці відкинули такий блок інструментальних цінностей, як «інтелектуальні цінності»: «освіченість» на 14-му місці, «раціоналізм» на 16-му і лише «самоконтроль» в індиферентній групі (7-й ранг). Дівчата «інтелектуальні цінності» віднесли на кращі позиції – «освіченість» на 7-му місці, «самоконтроль» на 6-му місцях і лише «раціоналізм» на 16-му.

3.6. Фактори здорового способу життя студентів і переваги форм проведення вільного часу

ВООЗ спосіб життя називає одним із головних факторів, що впливають на стан здоров'я і тривалість людського життя. Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) включає в себе такі основні чинники, як відсутність шкідливих звичок, правильне харчування і рухова активність.

Анкетування студентів 2 – 4-х курсів педагогічних спеціальностей для виявлення в них шкідливих звичок, зокрема вживання спиртних напоїв (табл. 3.27), показало, що вживання алкоголю під різними приводами практикує переважна більшість студентів усіх курсів, адже тих, хто зовсім не вживає, лише 6,7% серед хлопців і 20% серед дівчат 2-го курсу, 16,7% серед хлопців і 13,3% серед дівчат 3-го курсу та 23,3% серед хлопців і 10% серед дівчат 4-го курсу. Значна частина студентів дозволяє собі алкоголь під приводом свят: 36,7% хлопців і 50% дівчат 2-го курсу, 53,3% хлопців і 60% дівчат 3-го курсу та 40% хлопців і 66,7% дівчат 4-го курсу. Декілька разів на місяць (2 – 3 рази) вживають алкоголь 10% третьокурсників обох статей, 20% хлопців і 16,7% дівчат 4-го курсу і 10% хлопців і 26,7% дівчат 2-го курсу. Насторожує частота вживання спиртних напоїв хлопцями 2-го курсу, з яких 23,3% дозволяють собі пити раз на тиждень і стільки ж – 2 – 3 рази на тиждень. З подібною частотою вживають менше хлопців на 3-му курсі (16,7% щотижня і 3,3% 2 – 3 рази на тиждень) і 4-му курсах (13,3% раз на

тиждень і 3,3% декілька разів протягом тижня). Дівчат, які вживають алкоголь щотижня, немає на 2-му курсі (але в цій групі є 3,3% тих, хто вживає 2 – 3 рази на тиждень) і аж 16,7% на 3-му і 6,7% на 4-му курсах.

Серед алкогольних напоїв хлопці всіх курсів найбільш популярним вважають пиво (по 46,7% на 2 – 3-му курсах і 33,3% на 4-му курсі вживають саме його), а серед усіх дівчат – вино (53,3% на 2-му курсі, 43,3% на 3-му і 56,7% на 4-му курсі). Горілку не вживають дівчата всіх курсів і мало вживають хлопці (13,3% на 2-му, 6,7% на 3-му і 10 % на 4-му курсах).

Коньяку віддають невелику перевагу дівчата (6,7% на 2-му і 3,3% на 3-му курсах) і хлопці 2 – 3-го курсу (по 10% на цих курсах), більше прихильників цього напою серед хлопців-четвертокурсників – 20%. Шампанське в пріоритеті в дівчат 3-го курсу (23,3%) і значно менше на інших курсах: 10% другокурсниць, 6,7% четвертокурсниць та 10% хлопців третього курсу віддають перевагу цьому напою. Незначна частина студентів усіх курсів (6,7% хлопців 2-го курсу, 3,3% дівчат і 6,7% хлопців 3-го курсу та 3,3% хлопців і 10% дівчат 4-го курсу) люблять суміші алкоголю і води чи соку.

Півпачки використовують щодня 16,7% хлопців-другокурсників, 3,3% дівчат 3-го і 6,7% хлопців 4-го курсів.

Таблиця 3.27

Вживання спиртних напоїв студентами 2-4-х курсів педагогічних спеціальностей

Відповідь	Курс											
	другий				третій				четвертий			
	хлопці		дівчата		хлопці		дівчата		хлопці		дівчата	
	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%
Частота прийому спиртних напоїв												
щоденно	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2 –3 рази на тиждень	7	23,3	1	3,3	1	3,3	-	-	1	3,3	-	-
1 раз на тиждень	7	23,3	-	-	5	16,7	5	16,7	4	13,3	2	6,7

продовж. табл. 3.27

2 –3 рази на місяць	3	10	8	26,7	3	10	3	10	6	20	5	16,7
на свята	11	36,7	15	50	16	53,3	18	60	12	40	20	66,7
зовсім не вживаю	2	6,7	6	20	5	16,7	4	13,3	7	23,3	3	10
Надання переваги алкогольним напоям												
пиво	14	46,7	3	10	14	46,7	3	10	10	33,3	5	16,7
вино	5	16,7	16	53,3	2	6,7	13	43,3	3	10	17	56,7
горілка	4	13,3	-	-	2	6,7	-	-	3	10	-	-
коньяк	3	10	2	6,7	3	10	1	3,3	6	20	-	-
шампанське	-	-	3	10	3	10	7	23,3	-	-	2	6,7
суміші алкоголю з водою чи соком	2	6,7	-	-	1	3,3	2	6,7	1	3,3	3	10
не вживаю	2	6,7	6	20	5	16,7	4	13,3	7	23,3	3	10

Декілька цигарок протягом дня (як правило 2 – 3) випалює 6,7% четвертокурсників обох статей, стільки ж хлопців 2-го і 10% хлопців 3-го курсів. Менше одного разу на тиждень палять по 3,3% хлопців 2-го і дівчат 3-го курсу.

В Уманському державному педагогічному університеті імені Павла Тичини на факультетах діють різні гуртки, клуби за інтересами, студії дозвілля, інші малі форми і жанри (солісти, дуети, декламатори) тощо – всього 44. Мистецькі студії та художні колективи є міцним фундаментом будь-якого творчого проекту університету [124]. Фізичне виховання та формування здорового способу життя здійснюється в університеті згідно з Цільовою комплексною програмою «Фізичне виховання – здоров'я нації», програмою розвитку спортивно-масової роботи УДПУ, в основу якої покладено заняття з фізичного виховання за п'ятнадцятьма видами спорту. Діє спортивний клуб. Студенти мають можливість підвищувати свою спортивну майстерність у секціях легкої атлетики, баскетболу, волейболу, футболу, настільного тенісу, ритмічної гімнастики та ін. [194].

Проаналізуємо, яким видам діяльності у свій вільний час віддають перевагу студенти різних курсів педагогічних спеціальностей (табл. 3.29 – 3.30) і чи є серед них форми, що пропонує їм університет.

Таблиця 3.28

**Вживання тютюнових виробів студентами 2 – 4-х курсів
педагогічних спеціальностей**

Відповідь	Курс											
	другий				третій				четвертий			
	хлопці		дівчата		хлопці		дівчата		хлопці		дівчата	
	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%
ні	21	70	29	96,7	23	76,7	28	93,3	22	73,3	28	93,3
щоденно пачка	2	6,7	-	-	3	10	1	3,3	4	13,3	-	-
щоденно 0,5 пачки	5	16,7	-	-	-	-	1	3,3	2	6,7	-	-
щоденно 2-3 сигарети	2	6,7	-	-	3	10	-	-	2	6,7	2	6,7
менше одного разу в тиждень			1	3,3	1	3,3	-	-	-	-	-	-

Серед захоплень для проведення вільного часу респонденти обох статей надають однакові переваги. Найголовнішим захопленням (1 ранг) на дозвіллі хлопці (окрім четвертокурсників, які єдині з усієї вибірки на перше місце ставлять «заняття спортом») і дівчата називають «спілкування з друзями». Хлопці 4-го курсу спілкування з друзями поставили на 2-е місце. На друге місце студенти всіх курсів обох статей, крім названих четвертокурсників, віднесли таке захоплення, як «прослуховування музики». З третього рангу спостерігаємо відмінності.

У хлопців пріоритетні захоплення в ієрархії переваг (особливо з 3-го рангу) проведення вільного часу (табл. 3.29) залежать від курсу. Лише юнаки 2-го курсу визначають найважливіші види дозвілля (1 – 5 ранги) такі, як і їх одногрупниці та дівчата 3 – 4-го курсів. На 3-му місці у хлопців 2-го курсу «відвідування дискотек», 3-го – «читання художньої літератури», а в 4-го – «прослуховування музики». Види захоплення з 4-го по 5-й ранг у хлопців ті ж, різниця лише в порядковому місці («читання художньої літератури» у хлопців 2-го і 4-го курсів на 4-му місці, «відвідування дискотек» у 3 – 4-го курсів на 5-му місці). «Допомога батькам» як пріоритет у виді дозвілля лише у хлопців 2-го курсу, тоді як для 3 – 4-го курсів ця діяльність малозначима (8

– 9 ранги). Заняття спортом є пріоритетним захопленням також для третьокурсників (4-й ранг) і малозначиме для 2-го курсу. Гра на музичних інструментах і співи на 6-му ранзі в 2 – 3-го курсів і на 12 місці в 4-го курсу. Малозначимими для хлопців 3 – 4-курсів є «гра у комп'ютерні ігри» (7-й і 6-й ранг) та «зустріч з дівчиною» (9-й і 7-й ранги), а другокурсники ці види захоплень взагалі відкидають (11 – 12 ранги).

На останніх (15 ранг) місцях в ієрархії дозвілля у хлопців 3 – 4-го курсів така діяльність, як «читання спеціальної літератури», а в 2-го курсу – «заняття технікою». Відкидають також хлопці такі захоплення, як «відвідування церкви» (13 – 14-й ранги в 2 – 3-го курсів та 10-й у 4-го курсу), «водіння автомобіля» (13 – 14-й ранги в 2-го і 4-го та 11-й у 3-го курсів), «малювання» (13 – 14-й ранги у хлопців 3 – 4-го курсів та 10-й ранг у хлопців-другокурсників).

Таблиця 3.29

Переваги в дозвіллі хлопців різних курсів педагогічних спеціальностей

Захоплення	Курс					
	другий		третій		четвертий	
	сума балів	ранг	сума балів	ранг	сума балів	ранг
спілкування з друзями	58	1	78	1	83	2
читання художньої літератури	186	4	161	3	184	4
гра на музичних інструментах, співи	242	6	245	6	287	12
прослуховування музики	64	2	99	2	132	3
відвідування дискотеки	177	3	203	5	210	5
заняття спортом	258	7	189	4	74	1
вивчення іноземної мови	259	8	290	12	262	8
гра в комп'ютерні ігри	294	11	251	7	222	6
малювання	264	10	325	13	296	13-14
заняття технікою	346	15	276	10	278	11
водіння автомобіля	338	13-14	285	11	296	13-14
допомога батькам	212	5	258	8	270	9
відвідування церкви	338	13-14	328	14	271	10

продовж. табл. 3.29

зустріч із хлопцем/дівчиною	302	12	274	9	229	7
читання спеціальної літератури	262	9	338	15	339	15
інше						

У дівчат усіх курсів пріоритетні місця в ієрархії видів дозвілля (табл. 3.30) однакові від 1-го до 5-го рангу (виняток становить 3-й ранг четвертокурсниць). На 2-му місці «прослуховування музики», 3-му – «відвідування дискотек» у дівчат 2 – 3-го курсів і «заняття спортом» на 4-му курсі; 4-е місце за «читанням художньої літератури» і 5-те – «допомога батькам». Останні місця (відкинуті захоплення) займають подібні захоплення – «заняття технікою» (останнє 15 місце в дівчат 2 – 3-го курсів і 13-те – в 4-го курсу), «водіння автомобіля» (13-14-й ранги у 2-3-курсу і 15-й – в 4-го курсу), «відвідування церкви» (13 – 14-й ранги у 2 – 3-курсів і 12-й – в 4-го курсу). Для дівчат 3-го (12 ранг) та 4-го (14 ранг) курсів такий вид проведення вільного часу, як «зустріч із хлопцем» також є відкинутим, хоча в дівчат 2-го курсу такий вид захоплення на 9 місці. Малозначимими в ієрархії видів дозвілля є «малювання» (10-й ранг у 2-го курсу, 11-й ранг у 3-го курсу і 8 – 7-й – у 3-го), «гра в комп'ютерні ігри», «гра на музичних інструментах», «читання спеціальної літератури» та «вивчення іноземної мови».

Таблиця 3.30

Переваги в дозвіллі дівчат різних курсів педагогічних спеціальностей

Захоплення	Курс					
	другий		третій		четвертий	
	сума балів	ранг	сума балів	ранг	сума балів	ранг
спілкування з друзями	73	1	58	1	57	1
читання художньої літератури	157	4	186	4	197	4
гра на музичних інструментах, співи	247	8	242	8-7	229	7
прослуховування музики	128	2	64	2	117	2

продовж. табл. 3.30

відвідування дискотеки	145	3	177	3	225	6
заняття спортом	203	6	258	9	186	3
вивчення іноземної мови	232	7	259	10	257	9
гра в комп'ютерні ігри	278	11	294	11	249	8
малювання	267	10	242	8-7	271	11
заняття технікою	358	15	346	15	329	13
водіння автомобіля	351	13	338	14-13	361	15
допомога батькам	202	5	197	5	206	5
відвідування церкви	354	14	338	14-13	323	12
зустріч із хлопцем/дівчиною	252	9	302	12	337	14
читання спеціальної літератури	299	12	240	6	270	10

Отже, в ієрархії видів дозвілля, тим формам, що пропонує університет, студенти відводять малозначимі місця.

3.7. Мотиваційні фактори навчання студентів (мотивація до успіху, мотивація до навчання, емпатія)

Успішна реалізація себе в навчанні та подальшому житті багато в чому залежить від сили мотивації, від тих мотиваційних факторів, що зумовлюють та підтримують інтерес діяти цілеспрямовано в конкретно обраному напрямку. Орієнтацію студентів 2 – 4-х курсів педагогічних спеціальностей на результативну професійну діяльність у майбутньому розглянемо через мотиваційні фактори: до навчання, успіху, емпатії.

Мотивація до навчання хлопців (табл. 3.31) і дівчат (табл. 3.32) 2 – 4-х курсів педагогічних спеціальностей конкретно показує, що всі вони, крім хлопців 2-го курсу, мають виражену невдоволеність своєю майбутньою роботою, адже головним мотивом у них є «здобуття диплома», що свідчить про орієнтацію на поверховість опанування професією. Саме «здобуття диплома» лідирує серед трьох мотивів до навчання з результатом 78,2% у дівчат 2-го, 73% дівчат 3-го і 74,8% дівчат 4-го курсів і 79 – 80% хлопців 3 –

4-го курсів. «Оволодіння професією» та «здобуття знань» як інші мотиви до навчання отримали суттєво нижчі відсотки в обох статей.

Хлопці 3 – 4-го курсів (табл. 3.31) мають подібну мотивацію до навчання: на 2-му місці в них мотив «оволодіння професією» (55% у хлопців 3-го і 53,7% – у 4-го курсів) і на останньому третьому – «здобуття знань» (52,2% у хлопців 3-го і 53,2% – у 4-го курсів). У другокурсників на 2-му місці мотив «здобуттям диплома» (69,2%), що лише на 0,4% менше від мотиву першого місця – «здобуття знань» (69,6%). Найменшим відсотком хлопці 2-го курсу наділили мотив «оволодіння професією» (48%).

Таблиця 3.31

Мотивація до навчання хлопців різних курсів педагогічних спеціальностей

Мотив	Курс					
	другий		третій		четвертий	
	%	місце	%	місце	%	місце
здобуття знань	69,6	1	52,2	3	53,2	3
оволодіння професією	48	3	55	2	53,7	2
отримання диплома	69,2	2	79	1	80	1

У дівчат 2-го та 3-го курсів мотивація до навчання подібна (табл. 3.32): 2-ге місце – мотив «оволодіння професією» (72% і 63,1%) та 3-тє – «здобуття знань» (69% і 52,5%). У дівчат 4-го курсу мотив «здобуття знань» на 2-му місці (64,3%), а «оволодіння професією» на 3-му (45,3%).

Отже, за курсами різниці в мотивації до навчання не виявлено лише серед третьокурсників: хлопці і дівчата керуються однаковими мотивами.

Проаналізуємо питання, які входили в кожен із трьох шкал мотивації до навчання, щоб детальніше з'ясувати причинно-наслідкові зв'язки.

Низькі відсотки у шкалі «отримання знань» зумовлені тим, що значна частина хлопців і дівчат не вбачають потреби у: 1) самостійному вивченні окремих предметів, необхідних для майбутньої професії (серед хлопців таких 60% – на 2-му, 53,3% – на 3-му, 43,3% – на 4-му курсах, а серед дівчат – 40% – на 2-му, 56,7% – на 3-му, 46,7% – на 4-му курсах); 2) однаковому

ретельному вивченні всіх навчальних дисциплін (50% хлопців 2-го, 60% хлопців і 50% дівчат 3-го та 70% хлопців і 30% дівчат 4-го курсів); 3) великих затратах зусиль для складання іспитів (56,7% хлопців і 33,3% дівчат 2-го, 53,3% хлопців і дівчат 3-го та 66,7% хлопців 4-го курсів). Більше того, і хлопці (53,3% другокурсників, 46,7% третьокурсників і 60% четвертокурсників), і дівчата (63,3% другокурсниць, 66,7% третьокурсниць, 46,7% четвертокурсниць) погоджуються з тим, що краще всього вони займаються, коли їх періодично стимулюють.

Таблиця 3.32

Мотивація до навчання дівчат різних курсів педагогічних спеціальностей

Мотив	Курс					
	другий		третій		четвертий	
	%	місце	%	місце	%	місце
здобуття знань	69	3	52,5	3	64,3	2
оволодіння професією	72	2	63,1	2	45,3	3
отримання диплома	78,2	1	73	1	74,8	1

Мотив «оволодіння професією» не став найголовнішим через те, що вагома частина студентів педагогічною професією до вступу у ЗВО мало цікавилася (53,3% хлопців і 30% дівчат на 2-му, 50% хлопців і 36,7% дівчат на 3-му та 30% хлопців і 63,3% дівчат на 4-му курсах); вибір ними ЗВО не є остаточним (таких по 30% хлопців і дівчат на 4-му й стільки ж хлопців на 2-му, по 23,3% хлопців і дівчат на 3-му і найменше – 13,3% дівчат на 2-му курсах); а ще тому, що значна кількість студентів дала негативну відповідь на питання про значення заробітної плати після закінчення ЗВО (70% хлопців і 53,3% дівчат на 2-му, 63,3% хлопців і 56,7% дівчат на 3-му та 60% хлопців і 86,7% дівчат на 4-му курсах) та про захоплення, пов'язані з майбутньою професією (для 40% хлопців і 73,3% дівчат на 2-му, 33,3% хлопців 3 – 4-го, 46,7% дівчат 3-го та 30% дівчат 4-го курсів усі захоплення так чи інакше пов'язані з майбутньою професією). Попри це, більшість все-таки вважає свій фах важливим і перспективним (66,7% хлопців і 83,3% дівчат на 2-му,

86,7% хлопців і 76,7% дівчат на 3-му та 80% хлопців і 66,7% дівчат на 4-му курсах).

Пріоритет мотиву «отримання диплома» зумовлено тим, що для переважної більшості студентів (для 100% дівчат і 96,7% хлопців 3-го, 90% хлопців і 96,7% дівчат 2-го та 90% хлопців і 86,7% дівчат 4-го курсів) його одержання є дуже важливим, адже це своєрідна гарантія просування в кар'єрі.

Оскільки головний мотив до навчання переважної більшості студентів полягає в отриманні диплома, що свідчить про соціально обґрунтований вибір, встановимо мотивацію до успіху в загальному плані цих-таки студентів, адже ці мотиви тісно взаємопов'язані.

Рівень мотивації до успіху студентів (табл. 3.33 – 3.34), встановлений за відповідною методикою Т. Елерса, показав різницю не стільки в статі, скільки в курсах. Хлопці та дівчата 2-го і 3-го курсів мають майже однакові рівні мотивації до успіху, але на другому курсі більша кількість студентів має кращий рівень (низький рівень лише в 16,7% другокурсників обох статей і в 43,3% дівчат і 40% хлопців 3-го курсу; середній рівень у 80% дівчат і 83,3% хлопців 2-го та 56,7% дівчат і 60% хлопців 3-го курсів). На 4-му курсі помітна гендерна різниця (40% дівчат і 26,7% хлопців мають низький рівень, а 60% дівчат і 70% хлопців – середній рівень).

Із вибірки дівчат різних курсів педагогічних спеціальностей (табл. 3.33) відрізняються лише другокурсниці тим, що переважна їх більшість (80%) має середній рівень мотивації до успіху і навіть у 3,3% виявлено високий рівень, чого не спостерігається на 3 – 4-му курсах (56,7% і 60% з середнім рівнем, а 43,3% і 40% – з низьким).

Серед хлопців (табл. 3.34), як і серед дівчат, на 2-му курсі найменше студентів із низьким рівнем мотивації до успіху (16,7% проти 40% на 3-му і 26,7% на 4-му курсах) і відповідно найбільше із середнім (83,3% проти 70% на 4-му і 60% на 3-му курсах).

Таблиця 3.33

Мотивація до успіху дівчат різних курсів педагогічних спеціальностей

Рівень мотивації	Курс					
	другий		третій		четвертий	
	%	n	%	n	%	n
низький	16.7	5	43.3	13	40	12
середній	80	24	56.7	17	60	18
високий	3.3	1	0	0	0	0

Однак на 4-му курсі є студент (3,3%) із сформованим високим рівнем мотивації.

Таблиця 3.34

Мотивація до успіху хлопців різних курсів педагогічних спеціальностей

Рівень мотивації	Курс					
	другий		третій		четвертий	
	%	n	%	n	%	n
низький	16,7	5	40	12	26,7	8
середній	83,3	25	60	18	70	21
високий	0	0	0	0	3,3	1

Отже, повністю сформована підсистема спрямованості особистості до успіху виявлена лише у двох студентів (дівчини 2-го курсу та хлопця 4-го курсу), тоді як переважна більшість студентів має рівень часткової сформованості. Неприйнятна або несформована підсистема спрямованості особистості до успіху у значної частини дівчат 3 – 4-го курсів і хлопців 3-го курсу (не менше 40%), що згідно з інтерпретацією методики може свідчити про страх перед невдачами.

Аналіз відповідей на ті питання, що входили в методику визначення мотивації успіху за Т. Елерсом, пояснює причини несформованості або часткової сформованості спрямування студентів до успіху. Часто нейтральне або незадовільне ставлення студентів до своєї діяльності зумовило відповідний рівень мотивації до успіху. Наприклад, досить мало позитивних відповідей, за які передбачено відповідний бал, отримано на такі питання:

1) Коли я працюю, складається враження, наче я все ставлю на карту (33,3% серед хлопців і дівчат 2-го, 23,3% серед хлопців і 33,3% дівчат 3-го та 40% серед хлопців і 30% дівчат 4-го курсів); 2) Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше, ніж іншим (50% серед хлопців і 40% дівчат 2-го, 26,7% серед хлопців і 36,7% дівчат 3-го та 33,3% серед хлопців і 40% дівчат 4-го курсів); 3) Коли в мене немає справ, я почуваюся, що мені ніяково (53,3% серед хлопців і 46,7% дівчат 2-го, 36,7% серед хлопців 3 – 4-го та 46,7% серед дівчат 3-го і 33,3% дівчат 4-го курсів); та 4) Засудження стимулює мене більше, ніж похвала (50% серед хлопців і 53,3% дівчат 2-го, 60% серед хлопців і 40% дівчат 3-го та 63,3% серед хлопців і 26,7% дівчат 4-го курсів). Теж із питаннями, що потребували негативних відповідей (за це передбачалися бали): багато студентів оцінили позитивно і не отримали балів: 1) Іноді я відкладаю те, що повинен був зробити негайно (згодних із цим 66,7% другокурсників обох статей, 80% хлопців і 83,3% дівчат 3-го та 83,3% хлопців і 70% дівчат 4-го курсів); 2) Мене більше приваблює інша робота, ніж та, яку я виконую (з цим погоджується 43,3% другокурсників обох статей, 46,7% хлопців і 33,3% дівчат 3-го та 46,7% хлопців і 56,7% дівчат 4-го курсів); 3) Я заздрю людям, що не дуже завантажені роботою (таких 33,3% серед хлопців і 40% серед дівчат 2-го курсу, 46,7% серед хлопців 3 – 4-го і 53,3% серед дівчат 3-го і 70% серед дівчат 4-го курсів); 4) Багато чого, за що я беруся, не доводжу до кінця» (таких 30% серед хлопців і 43,3% серед дівчат 2-го, 33,3% серед хлопців і 36,7% серед дівчат 3-го та 33,3% серед хлопців і 30% серед дівчат 4-го курсів).

Отже, частково сформоване спрямування в більшості студентів до успіху і несформоване в значної частини зумовлене тим, що хлопці і дівчата намагаються рішення приймати дуже повільно, уникаючи при цьому загрози неуспіху, а ще намагаються без особливого захоплення підходити до виконання дорученої роботи.

Педагогічна професія немислима без впливів на психоемоційну сферу вихованців. Байдужому вчителю, який не робить кроків до розуміння учня і

не переживає за його успіхи чи невдачі, позитивно вплинути на мотивацію останнього не вдасться. Щоб того досягти, треба до певного рівня мати розвинену емпатію, тобто вміння співпереживати та розуміти переживання іншого. Проаналізуємо емпатійний потенціал другокурсників за допомогою діагностики шести векторів співпереживання (до батьків, до тварин, до літніх людей, до дітей, до героїв художніх творів і до незнайомих), запропонованої І. М. Юсуповим.

Кількісні показники (бальні оцінки), отримані під час діагностики емпатії (табл. 3.35) студентів 2-го курсу, по кожній зі шкал і в цілому показують середній рівень. У хлопців загальна сума балів за всіма шкалами ($39,03 \pm 1,65$ бали) емпатії виявилася нижчою ніж у дівчат ($47,2 \pm 1,74$ бали) і до того ж лише на 2 бали перевершила нижню межу балів середнього рівня (діапазон середнього рівня 37 – 62 бали). Нижчий результат хлопців пов'язаний із тим, що в них бали в таких шкалах емпатії, як «до тварин» ($4,63 \pm 0,34$) і «до героїв художніх творів» ($4,97 \pm 0,57$) на межі низького і середнього рівня. Також у хлопців нижчі бали в такій шкалі емпатії, як «до незнайомих і малознайомих людей» ($6,23 \pm 0,37$) порівняно з дівчатами ($8,13 \pm 0,49$), однак рівень в обох статей середній. Майже однакові бали в хлопців і дівчат у таких шкалах емпатії, як «до дітей» ($7,57 \pm 0,54$ балів хлопців проти $7,97 \pm 0,64$ балів дівчат) і «до пристарілих» ($6,53 \pm 0,46$ балів хлопців проти $7 \pm 0,37$ балів дівчат). Найкращі бали з усіх шкал емпатії студентів, але в межах середнього рівня, зафіксовано в шкалі «до батьків» ($9,5 \pm 0,53$ бали в хлопців і $9,03 \pm 0,51$ бали в дівчат).

Рівень полікомунікативної емпатії студентів 2-го курсу (табл. 3.36) показав, що, на відміну від дівчат, переважна більшість яких (90%) мають середній рівень, хлопців майже однаково із середнім (53,3%) і низьким (46,7%) рівнями. З усіх дівчат лише в 6,7% встановлено низький рівень.

Домінуючий середній рівень свідчить про те, що в половини хлопців і майже в усіх дівчат (за винятком двох) нормальний (притаманний більшості людей) рівень емпатійності, який інформує про схильність таких студентів

сприймати та засуджувати інших за результатами їх вчинків, а не довіряти особистим враженням.

Таблиця 3.35

Діагностика емпатії (бали) студентів 2-го курсу

Шкали емпатії	Стать					
	хлопці			дівчата		
	\bar{x}	m	S	\bar{x}	m	S
до батьків	9,5	0,53	2,87	9,03	0,51	2,75
до тварин	4,63	0,34	1,81	7,97	0,45	2,39
до пристарілих	6,53	0,46	2,5	7	0,37	2,02
до дітей	7,57	0,54	2,91	7,97	0,64	3,46
до героїв художніх творів	4,97	0,57	3,09	7,13	0,50	2,70
до незнайомих і малознайомих людей	6,23	0,37	1,99	8,13	0,49	2,67
загальна сума балів	39,03	1,65	8,86	47,2	1,74	9,36

Пов'язано це з тим, що емоційні прояви під повним самоконтролем, що інколине дозволяє повноцінному сприйняттю людей.

Низький рівень емпатії, виявлений у 46,7% хлопців і 6,7% дівчат 2-го курсу, інформує про труднощі студентів у встановленні контактів із людьми. Звідси бажання працювати наодинці, певною мірою уникаючи колективу.

Високий рівень емпатії встановлено лише в однієї студентки (3,3%) 2-го курсу, що показує її чутливість до потреб і проблем оточуючих, великодушність, непідробний інтерес до людей, емоційну чуйність, товариськість, душевність, а також необхідність у постійному соціальному схваленні своїх дій іншими.

Таблиця 3.36

Рівень полікомунікативної емпатії студентів 2-го курсу

Рівень емпатії	Стать			
	хлопці		дівчата	
	n	%	n	%
дуже високий	0	0	0	0
високий	0	0	1	3,3
середній	16	53,3	27	90
низький	14	46,7	2	6,7
дуже низький	0	0	0	0

Детальніший аналіз даних за кожною із шести емпатій (табл. 3.37 – 3.38), що склали полікомунікативний рівень, підтверджує переважання середнього рівня емпатії в безумовної більшості дівчат за всіма шкалами та хлопців у шкалах емпатії «до незнайомих людей» (80%), «до пристарілих» (73,3%), «до дітей» (93,3%), «до батьків» (76,7%). Низький рівень емпатії особливо виражений у хлопців (табл. 3.37) «до тварин» (53,3%) та «до героїв художніх творів» (56,7%). Високий рівень емпатії у хлопців виявлено лише в шкалі «до батьків» (16,7%). По одному хлопцеві на 2-му курсі мають дуже високий рівень емпатії «до батьків» (3,3%) і «до героїв художніх творів» (3,3%), що характеризує їх як людей, котрих не покидає занепокоєння про рідних і близьких. У 3,3% хлопців встановлено дуже низький рівень емпатії «до дітей», а в 6,7% – «до героїв художніх творів».

Лише в незначній частини дівчат 2-го курсу (табл. 3.38) виявлений низький рівень емпатії (у 3,3% емпатії «до батьків», у 13,3% емпатії «до пристарілих» і по 10% – інших чотирьох емпатій) та всього лише 3,3% має дуже низький рівень емпатії «до героїв художніх творів».

Високий рівень співпереживання мають найбільше студенток в «емпатії до дітей» (16,7%) і значно менше в інших (по 3,3% в емпатіях «до батьків», «до героїв художніх творів» та «до незнайомих людей»). По 3,3% дівчат мають дуже високий рівень емпатії «до батьків», «до тварин» і «до незнайомих людей».

Таблиця 3.37

Рівень окремих емпатій хлопців 2-го курсу

Рівень емпатії	Емпатія												
	до батьків		до тварин		до пристарілих		до дітей		до героїв художніх творів		до незнайомих людей		
	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%	
дуже високий	1	3,3	0	0	0	0	0	0	0	1	3,3	0	0

продовж. табл. 3.37

високий	5	16,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
середній	23	76,7	14	46,7	22	73,3	28	93,3	10	33,3	24	80
низький	1	3,3	16	53,3	8	26,7	2	6,7	17	56,7	6	20
дуже низький	0	0	0	0	0	0	1	3,3	2	6,7	0	0

Отже, переважає середній рівень емпатії, що свідчить про те, що значній частині студентів (майже всім дівчатам і половині хлопців) властиві емоційні прояви, однак вони не є особливо чутливими особами через те, що свої враження та переживання схильні тримати під контролем. З усіх емпатій саме в «емпатії до дітей» у хлопців 2-го курсу найкращий результат по середньому рівню – 93,3%, чого не виявлено в інших напрямках емпатії.

Таблиця 3.38

Рівень окремих емпатій дівчат 2-го курсу

Рівень емпатії	Емпатія											
	до батьків		до тварин		до пристарілих		до дітей		до героїв художніх творів		до незнайомих людей	
	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%
дуже високий	1	3,3	1	3,3	0	0	0	0	0	0	1	3,3
високий	1	3,3	0	0	0	0	5	16,7	1	3,3	1	3,3
середній	27	90	26	86,7	26	86,7	22	73,3	25	83,3	25	83,3
низький	1	3,3	3	10	4	13,3	3	10	3	10	3	10
дуже низький	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3,3	0	0

Дівчат із середнім рівнем «емпатії до дітей» менше порівняно з хлопцями (73,3%), однак є 16,7%, в яких рівень емпатії взагалі високий. Тобто ставлення до дітей як хлопців, так і дівчат є цілком прийнятним для обраної ними професії, яка передбачає найперше взаємодію із вихованцями.

3.8. Самоопис фізичного розвитку і його відповідність фактичному стану

Методикою самоопису фізичного «Я» (Додаток К) порівнюємо суб'єктивні оцінки студентів 2 – 4-х курсів педагогічних спеціальностей з: 1) реальним залученням до рухової та спортивної діяльності, 2) фактичним рівнем фізичного здоров'я та фізичної підготовленості, 3) самокритичністю свого фізичного розвитку.

Наявні 11 шкал фізичного «Я» («здоров'я», «фізична активність», «зовнішній вигляд», «глобальне фізичне «Я»», «стрункність тіла», «сила», «гнучкість», «витривалість», «координація», «спортивні здібності») дозволяють усебічно проаналізувати фізичне «Я» студентів. Для зіставлення самоопису фізичного «Я» студентів у шкалах фізичних якостей із результатами рухових тестів і фізичного здоров'я, використаємо градацію рівнів самоопису за відсотками, які запропонувала В. В. Цибульська: 50 – 60% – «низький» рівень, 61 – 70% – «нижче середнього», 71 – 80% – «середній» і 81 – 90% – «вище середнього» і 91-100% – «високий» рівні [205].

Із самоопису фізичного «Я» студентів (табл. 3.39 – 3.40) встановлено, що найвищі бали, які відповідають рівню «вище середнього», як у хлопців, так і в дівчат у шкалі «стрункність тіла». Більше того, в хлопців бальні оцінки (31,3 бали проти 29,2 балів у другокурсників, 31,7 бали проти 30,7 бали у третьокурсників і 29,2% проти 29,1% четвертокурсників) і відсотки від максимуму балів (86,9% проти 81% на 2-му курсі, 88,1% проти 85,2% на 3-му курсі та 80,8% проти 80,6% на 4-му курсі) в цій шкалі навіть кращі, ніж у дівчат. Свій «зовнішній вигляд» як складову стрункості тіла хлопці всіх курсів (76,7% від максимуму на 2-му курсі, 74,6% на 3-му курсі та 77,5% на 4-му курсі) і дівчата 2-го (78,8% від максимуму) та 4-го (73,7% від максимуму) курсів оцінюють рівнем «середній», а дівчата 3-го курсу рівнем «вище середнього» (86,1% від максимуму). Шкала «глобальне фізичне «Я»» в усіх студентів, крім дівчат 4-го курсу (63,1% від максимуму відповідає

рівню нижче середнього), показує середній рівень (75,7% у хлопців і 73,4% у дівчат 2-го, 77,7 у хлопців і 73,3% у дівчат 3-го та 74,8% у хлопців 4-го курсів від максимуму). Сама ж «самооцінка» студентів в самоописі фізичного «Я» відповідає рівням «середній» (хлопці 2-го курсу із 79,2% від максимуму та дівчат 2-го і 4-го курсів із 78,3% і 79,1% відповідно від максимуму) і «вище середнього» (хлопці 3 – 4-го курсів із 84,5% і 81,3% від максимуму та дівчата 3-го курсу – 85,6% від максимуму).

Власні спортивні здібності хлопці (табл. 3.39) і дівчата (табл. 3.40) оцінюють досить низькими балами, що врешті в дівчат дало низький рівень (46,9% у 2-го, 46,5% в 3-го і 52,1% в 4-го курсів від максимуму), а у хлопців нижче середнього (62,2% у 2-го, 67,8% в 3-го і 64,6% в 4-го курсів від максимуму). Зіставлення самоопису фізичного «Я» в шкалі «спортивні здібності» із реальним залученням до спорту і результатами спортивної діяльності свідчить про досить об'єктивну самооцінку своїх спортивних можливостей. Подібну об'єктивність студентів (порівнюючи із пріоритетними видами дозвілля) з такими ж низькими відсотками (58,4% у хлопців і 51,7% у дівчат 2-го курсу, 59% у хлопців і всього лише 38,4% у дівчат 3-го курсу та 60,4% у хлопців і 55,9% у дівчат 4-го курсу від максимуму) виявлено в шкалі «фізична активність», де і в хлопців, і в дівчат відповідно низький рівень. Шкала «фізична активність» стала однією із шкал, у якій у студентів обох статей встановлено найменшу кількість балів і відповідно низький рівень.

Фізичне здоров'я хлопці 2 – 4-х курсів оцінили на середній рівень, причому від курсу до курсу оцінка покращується (70,9% від максимуму у 2-го курсу, 76,1% в 3-го і 78,5% в 4-го курсу). Дівчата здоров'я оцінили 2-ма рівнями: нижче середнього – 2-й (69,2%) і 4-й (67,6%) та середнім – 3-й курси (71,5% від максимуму).

Оцінка хлопцями фізичних якостей у самоописі фізичного «Я» (табл. 3.39) показує, що свій середній рівень визнають лише 3 – 4-й курси в координації (73% на 3-му і 74,6% від максимуму на 4-му курсах) та

третьокурсники в силі (26,8 бали і 74,4%). У більшості хлопців бали за конкретними фізичними якостями на рівні «нижче середнього»: сила в 2-го (22,9 бали і 63,6%) і 4-го курсів (25,1 бал і 69,9%), витривалість у 3-го курсу (23,1 бали), координація у 2-го курсу (23,9 бали) і гнучкість у хлопців усіх курсів (діапазон від 63,8% до 65,6%). Низький рівень розвитку виявлено лише в хлопців 2-го (19,5 бали) і 4-го курсів (20,4 бали) у такій фізичній якості, як витривалість.

Власні фізичні якості дівчата (табл. 3.40) оцінюють гірше, ніж хлопці.

Таблиця 3.39

Самоопис фізичного «Я» хлопців 2 – 4-х курсів педагогічних спеціальностей

Шкали	Курс					
	другий		третій		четвертий	
	\bar{x}	%	\bar{x}	%	\bar{x}	%
здоров'я мах. 48 б.	34,1	70,9	35,5	76,1	37,7	78,5
координація мах. 36 б.	23,9	66,3	26,3	73	28,9	74,6
фізична активність мах. 36 б.	22,1	58,4	21,2	59	21,7	60,4
стрункість тіла мах. 36 б.	31,3	86,9	31,7	88,1	29,2	80,8
спортивні здібності мах. 36 б.	24,4	62,2	24,4	67,8	23,3	64,6
глобальне фізичне «Я» мах. 36 б.	27,3	75,7	27,9	77,7	26,9	74,8
зовнішній вигляд мах. 36 б.	27,6	76,7	26,9	74,6	27,9	77,5
сила мах. 36 б.	22,9	63,6	26,8	74,4	25,1	69,9
гнучкість мах. 36 б.	23,3	64,6	23,6	65,6	22,9	63,8
витривалість мах. 36 б.	19,5	54,2	23,1	64,3	20,4	56,7
самооцінка мах. 48 б.	38	79,2	39,1	84,5	39	81,3

На низькому рівні в дівчат усіх курсів такі фізичні якості, як витривалість (46,2% від максимуму на 2-му, 42,9% на 3-му і 43,3% на 4-му

курсах) та сила (54,4% від максимуму на 2-му, 56,7% на 3-му і 54,4% на 4-му курсах). На рівень «нижче середнього» оцінена гнучкість (61,4% від максимуму в другокурсниць, 64,5 – 64,8% у 3 – 4-го курсів). Також дівчатами 3 – 4-го курсу координація оцінена на той же «нижче середнього» рівень, що й гнучкість (70,3% від максимуму на 3-му і 65,8% на 4-му курсах відповідно) і лише другокурсниці з усіх 11-ти шкал самоопису фізичного «Я» найвище оцінили власну координацію – високий рівень (33,8 бали із 36 можливих і 93,8% від максимуму відповідно).

Таблиця 3.40

Самоопис фізичного «Я» дівчат 2 – 4-х курсів педагогічних спеціальностей

Шкали	Курс					
	другий		третій		четвертий	
	\bar{x}	%	\bar{x}	%	\bar{x}	%
здоров'я мах. 48 б.	33,2	69,2	34,3	71,5	32,5	67,6
координація мах. 36 б.	33,8	93,8	25,3	70,3	23,7	65,8
фізична активність мах. 36 б.	18,6	51,7	13,8	38,4	20,1	55,9
стрункність тіла мах. 36 б.	29,2	81	30,7	85,2	29,1	80,6
спортивні здібності мах. 36 б.	16,9	46,9	16,7	46,5	18,7	52,1
глобальне фізичне «Я» мах. 36 б.	24,6	73,4	26,4	73,3	22,7	63,1
зовнішній вигляд мах. 36 б.	28,4	78,8	31	86,1	26,5	73,7
сила мах. 36 б.	19,6	54,4	20,4	56,7	19,6	54,5
гнучкість мах. 36 б.	22,1	61,4	23,2	64,5	23,3	64,8
витривалість мах. 36 б.	16,6	46,2	15,4	42,9	15,6	43,3
самооцінка мах. 48 б.	37,6	78,3	41,1	85,6	37,9	79,1

Отже, студенти 2 – 4-х курсів педагогічних спеціальностей у самоописі фізичного «Я» найкращі бали поставили своїй стрункості та зовнішньому

вигляду, а найменші тому, що стосується фізичного розвитку їх тіла – фізичній активності, фізичним якостям та спортивним здібностям.

Висновки до розділу 3

Анкетування мотивації до занять спортом і відвідуваності академічних занять з фізичного виховання студентів 2 – 4 курсів педагогічних спеціальностей засвідчило, що більшість студентів (за винятком дівчат 3-го курсу, де лише 13,3% мають відношення до спорту) займаються в спортивних секціях (80% хлопців і 70% дівчат 2-го, 63,3% хлопців 3-го та 80% хлопців і 66,7% дівчат 4-го курсів) різними видами спорту. Після 2-го курсу кількість студентів, які займалися в спортивних секціях знижується. Мотивація до відвідуваності занять із фізичного виховання сформована в переважній більшості студентів, а головними цілями відвідування занять із фізичного виховання є «розуміння користі від них» (46,6% хлопців 3-го, 33,3% дівчат 2-го і 4-го, 16,7% хлопців 2-го і 4-го курсів), а також «отримання заліку» (26,7% хлопців 2-го і 4-го і 13,3% хлопців 3-го, 30% дівчат 3-го, 23,4% дівчат 4-го і 10% дівчат 2-го курсів).

Більшість дівчат 2 – 4-го курсів (86,7% на 2-му, 80% на 3-му і 66,7% на 4-му курсах) та значна частина хлопців (за винятком другокурсників) 3 – 4-го курсів (по 63,3%) потреби фізичної підготовки в оволодінні професією не бачать. Такі погляди пояснюють нейтральні оцінки як у хлопців, так і в дівчат 2-го курсу, отримані у визначенні ставлення до предмета «фізичне виховання», де середній бал 2,51 – 2,56 свідчить про відсутність в обох статей однаково як захоплення, так і неприйняття фізичного виховання.

Суб'єктивні оцінки студентами власної обізнаності з методами самоконтролю свого фізичного стану, спроможності скласти для себе індивідуальну програму занять чи готовності ведення щоденника самоконтролю виявились досить низькими, особливо в дівчат усіх курсів (значна частина балів у діапазоні 1 – 4).

Ціннісні орієнтації на фізичну культуру виявили, що із багатьох найцінніших людських рис дівчата та хлопці різних курсів педагогічних спеціальностей виокремлюють комунікацію, поведінку та інтелектуальність, а фізично культурною людиною найперше вважають ту, «яка дотримується здорового способу життя». Смісловиттєві цінності студентів 2-го курсу складають блок цінностей особистого життя – «здоров'я» (1-й ранг у дівчат, 2-й ранг у хлопців), «активна життєва діяльність» (1-й ранг у хлопців, 5-й в дівчат), «наявність хороших і вірних друзів» (4-й ранг і у хлопців, і у дівчат), «любов» (3-й ранг у дівчат, 5-й ранг у хлопців).

Вивчення мотивації до навчання студентів педагогічних спеціальностей показало, що всі респонденти, крім хлопців 2-го курсу, керуються мотивом «здобуття диплома», що свідчить про орієнтацію на поверховість опанування професією. Неприйнятна або несформована підсистема спрямованості особистості до успіху притаманна значній частині дівчат 3 – 4-го курсів і хлопців 3-го курсу (не менше 40%), що згідно з інтерпретацією методики свідчить про страх перед невдачами.

Таким чином, після відміни обов'язкових занять з фізичного виховання на 3-му курсі відмічається зниження мотивації до навчання, до занять руховою активністю у позанавчальний час (особливо у дівчат). Самооцінка фізичного «Я» у шкалі «спортивні здібності» має оцінку «нижче середнього» як у хлопців, так і у дівчат. Це потребує дослідження об'єктивних показників фізичного здоров'я, фізичної підготовленості студентів 2 – 4-х курсів і розробки спеціальних педагогічних умов, для стимулювання мотивації до самовдосконалення засобами фізичного виховання.

Результати констатувального етапу експерименту відображено в таких публікаціях: [81, 82, 83].

РОЗДІЛ 4

ВПЛИВ САМОКОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ НА МОТИВАЦІЮ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

Навчальна і повсякденна життєдіяльність студентів не може бути успішною без належного рівня функціонування психофізичного стану. Незалежно від професії, навіть найбільш інтелектуальної, фізичні можливості відіграють важливу роль, адже розумові та нервово-психологічні навантаження, що є складовою сучасного навчального процесу у ЗВО, студент витримує, коли він фізично і психічно підготовлений і розвинений. Без фізичного виховання неможливо покращити функціональний стан організму. Сучасні ЗВО мають можливість перевести фізичне виховання у ранг факультативних занять і багато цим скористалися. Тому наразі актуальним для процесу фізичного виховання на 2 – 4 курсах є втілення індивідуально-диференційованого підходу до формування фізичної культури особистості, щоб кожен студент був спроможним зберігати і примножувати власне здоров'я самостійно. Найперше завдання викладачів – виробити в студентів усвідомленість, що не лише професійні знання, а й фізичні можливості є запорукою власного «Я». Як було, встановлено в розділі 3, небагато студентів вважають фізичну підготовку потрібною для оволодіння професією. Здатність управляти своїм психофізичним станом робить людину більш здоровою і стійкою до стресових ситуацій у сучасному світі. Для педагогічної професії вміння управляти психофізичним станом є особливо важливим і потрібним компонентом.

4.1. Фізичний розвиток студентів 2 – 4 курсів

Фізичний розвиток людини є одним із факторів, що впливають та визначають потенціал соматичного здоров'я, а також інформують про фізичні можливості людського організму. Для оцінки фізичного розвитку можуть використовувати різні виміри – соматометричні, соматоскопічні та

фізіометричні. Для порівняльного дослідження фізичного розвитку студентів педагогічних спеціальностей нефізкультурного профілю ми використали соматометричні показники – довжина тіла (см) і маса тіла (кг) – та фізіометричні – життєва ємкість легень (ЖЄЛ, мл), які дозволяють визначити індекс маси тіла (індекс Кетле) та життєвий індекс (ЖІ) як досить інформативні показники фізичного розвитку людини.

Норма для величини індексу Кетле – в межах від $18,5 \text{ кг} \cdot \text{м}^{-2}$ до $24,9 \text{ кг} \cdot \text{м}^{-2}$. ЖІ у чоловіків менший за $60 \text{ мл} \cdot \text{кг}^{-1}$, а у жінок менше за $50 \text{ мл} \cdot \text{кг}^{-1}$ може свідчити про недостатню ЖЄЛ або про надлишкову масу тіла. Шутєєв В. з вірогідністю 95% установив, що показник генеральної сукупності, який характеризує довжину тіла студентів (хлопців), буде знаходитись у межах $177,9 \text{ см} \leq \bar{x}_{\text{ген. зріст}} \leq 179,7 \text{ см}$, а показник маси тіла в межах $72,6 \text{ кг} \leq \bar{x}_{\text{ген. маса}} \leq 75,7 \text{ кг}$. Для студенток середні показники довжини та маси тіла генеральної сукупності будуть знаходитись в таких межах: довжина тіла – $165,8 \text{ см} \leq \bar{x}_{\text{ген. зріст}} \leq 168,76 \text{ см}$, а маса тіла – $55,62 \text{ кг} \leq \bar{x}_{\text{ген. маса}} \leq 58,8 \text{ кг}$. [233]. Встановлені Шутєєвим В. належні норми фізичного розвитку студентської молоді України дозволять не лише порівняти отримані нами дані студентів різних курсів педагогічних спеціальностей (табл. 4.1), а й зіставити їх із фізичним розвитком студентської молоді інших ЗВО України.

Середньостатистичні показники довжини і маси тіла студентів педагогічних спеціальностей (табл. 4.1) показують відмінності у фізичному розвитку майбутніх педагогів та студентів інших спеціальностей із різних ЗВО України. Якщо довжина тіла студентів 2 – 4-го курсу педагогічного профілю майже цілковито (крім хлопців 3-го курсу, які вищі на 1,4 см і дівчат 4-го курсу, які нижчі на 2 см) відповідає належним нормам зросту студентської молоді України, то лише маса тіла дівчат 4-го курсу повністю відповідає цим нормам. У всіх інших студентів, незалежно від статі, показники різні, причому в сторону збільшення. Лише маса тіла хлопців 2-го курсу ($69,7 \text{ кг}$) є меншою нижчої межі норми в $72,6 \text{ кг}$. На 3-му і 4-му курсах маса тіла хлопців не на багато, але більша середньої для студентів по Україні

– 1,2 кг для третьокурсників (76,9 кг при 75,7 кг норми) та 2,5 кг для четвертокурсників (78,2 кг при тій самій нормі). У дівчат 2-го курсу маса тіла більша вищої межі показника норми (58,8 кг) лише на 0,7 кг, тоді як у 3-го курсу – на 4,9 кг (63,7 кг).

Показники ЖЄЛ студентів педагогічних спеціальностей, окрім дівчат 4-го курсу, відповідають віковим нормам. У нормі ЖЄЛ становить 3500 – 5000 мл. У жінок ЖЄЛ на 25 % менша, ніж у чоловіків. Від народження до 30 – 35 років ЖЄЛ зростає, а надалі поступово знижується (на 100 мл кожних 5 років), що зумовлено зниженням еластичності легеневої тканини і рухомості грудної клітки [209]. Із указаних норм мінімальним показником ЖЄЛ для жінок є 2625 мл·кг⁻¹. У дівчат 4-го курсу цей показник низький – на рівні 2100 мл·кг⁻¹, що є пояснює погані результати життєвого індексу, який лише на рівні 35,1 мл·кг⁻¹.

Таблиця 4.1

Показники фізичного розвитку студентів 2 – 4-го курсу

Показники	Стать	Результати					
		2-й курс		3-й курс		4-й курс	
		\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Довжина тіла, см	хлопці (n=30)	179,25	4,91	181,4	6,89	179,3	7,72
	дівчата (n=30)	165,4	5,2	165,9	5,95	163,8	6,14
Маса тіла, кг	хлопці (n=30)	69,7	5,8	76,9	8,57	78,2	18,01
	дівчата (n=30)	59,5	7,8	63,7	12,7	57,93	7,1
ЖЄЛ, мл	хлопці (n=30)	3900	330,1	4066,7	623,3	4050	532,9
	дівчата (n=30)	2770	301,4	2543	263,5	2100	299,4
Індекс Кетле (кг·м ⁻²)	хлопці (n=30)	22,1	2,81	23,8	2,97	24,3	4,7
	дівчата (n=30)	21,8	2,73	23,1	3,9	21,6	2,1
Життєвий індекс (мл·кг ⁻¹)	хлопці (n=30)	56,4	5,7	52,5	7,61	53,4	9,4
	дівчата (n=30)	47,02	8,6	41,1	7,8	35,1	8,69

Виведений із антропометричних показників студентів-педагогів індекс Кетле показав повну відповідність маси тіла студентів усіх курсів до їх зросту. Встановлено, що індекс маси тіла у хлопців збільшується із 2-го по 4-й курс (на 2-му курсі він $22,1 \text{ кг}\cdot\text{м}^{-2}$, на 3-му курсі – $23,8 \text{ кг}\cdot\text{м}^{-2}$, на 4-му – $24,3 \text{ кг}\cdot\text{м}^{-2}$), тоді як серед дівчат лише третьокурсниці мають дещо вищі показники ($23,1 \text{ кг}\cdot\text{м}^{-2}$), ніж дівчата 2-го ($21,8 \text{ кг}\cdot\text{м}^{-2}$) і 4-го курсів ($21,6 \text{ кг}\cdot\text{м}^{-2}$).

Життєвий індекс студентів педагогічних спеціальностей вказує на те, що у хлопців і дівчат усіх курсів погано розвинена дихальна функція грудної клітини. Якщо поясненням такої ситуації у дівчат 4-го курсу є низькі показники ЖЄЛ, то у хлопців 3 – 4-го курсу і дівчат 2 – 3-го курсів є дещо більша маса тіла.

Отже, аналіз динаміки фізичного розвитку студентів з 1 курсу по 4 курс не показав суттєвих змін у довжині та масі тіла. Серед усіх антропометричних показників встановлено тенденцію до збільшення маси тіла у хлопців від 2-го до 4-го курсу, що закономірно відобразилось на Індексі Кетле, який від курсу до курсу зростає. У дівчат після 2-го курсу суттєво знижується ЖЄЛ з 2770 мл до 2100 мл на 4-му курсі.

4.2. Функціональний стан і показники фізичного здоров'я студентів 2-го – 4-го курсів

Функціональний стан організму людини вказує на рівень його життєздатності, адже відображає цілий комплекс різноманітних змінних, які відбуваються у фізіологічних системах – ЦНС, кардіо-респіраторній системі, ендокринній, руховій тощо. Функціональний стан інформує про рівень адаптації до умов навколишнього середовища, характеризує запас сил і енергії, від чого безпосередньо можна дізнатися про стан соматичного здоров'я людини.

Визначення індексів (табл. 4.2), що входять до методики експрес-діагностики рівня фізичного здоров'я Г. Л. Апанасенка, дозволяє оцінити стан різних систем і функцій організму студентів. Рівень фізичного здоров'я

студентів із 2-го по 4-й курс інформує про те, що переважна більшість із них перебувають у «небезпечній зоні» здоров'я, тобто є в групі ризику з розвитку хронічних соматичних захворювань, пов'язаних із ендогенними факторами. Найкращий сумарний бал за всіма індексами серед студентів педагогічних спеціальностей зафіксовано у хлопців 2-го курсу – 6 балів, що визначає їх рівень фізичного здоров'я нижчим середнього. У хлопців 3 – 4-го курсів рівень фізичного здоров'я також нижчий за середній, але середній бал – чотири. Такий результат хлопців 3 – 4-го курсів став можливим завдяки задовільному функціональному стану серцево-судинної системи. Лише в хлопців 2-го курсу життєвий індекс як критерій резерву функцій зовнішнього дихання та силовий індекс відповідали середньому рівню, тим самим збільшивши їх сумарний бал. У хлопців 3 – 4-го курсу як життєвий, так і силовий індекси нижче середнього рівня, що інформує про послаблення функціональних можливостей дихальної і м'язової систем.

У дівчат усіх курсів рівень фізичного здоров'я є низьким. Із трьох досліджуваних груп найкращий бал – 2 у дівчат 4-го курсу, в яких серцево-судинна система (згідно з індексом Робінсона) функціонує на безпечному в плані резерву й економізації функції вище середнього рівня. В цей же час у дівчат 2 – 3-го курсів серцево-судинна система функціонує на ризикованому рівні. Характерний для дівчат усіх курсів низький рівень резервів функцій м'язової системи. Життєвий індекс дівчат показав, що від 2-го по 4-й курс він погіршується: якщо в другокурсниць він на середньому рівні, то в 3-го курсу – нижче середнього рівня, а вже в 4-го курсу – низький рівень. Це лише підтверджує висновок підпункту 3.1., що життєвий індекс студентів педагогічних спеціальностей указує на те, що у хлопців і дівчат усіх курсів погано розвинена дихальна функція грудної клітини.

Щодо динаміки відновлення ЧСС після навантаження, то результат хлопців і дівчат усіх курсів потрапив у часовий діапазон 2 – 3 хв., що відповідає рівню нижче за середній. Це свідчить про погану тренуваність

серцево-судинної системи студентів педагогічних спеціальностей у зв'язку з низьким рівнем спеціально організованої рухової активності.

Таблиця 4.2

Оцінка індексів у методиці фізичного здоров'я студентів 2 – 4-го курсу

Індекси	Стать	Результати								
		2-й курс			3-й курс			4-й курс		
		\bar{x}	S	бал	\bar{x}	S	бал	\bar{x}	S	бал
Індекс маси тіла, бал	хлопці (n=30)	22,1	2,81	0	23,85	2,97	0	24,29	4,7	0
	дівчата (n=30)	21,8	2,73	0	23,06	4,02	0	21,58	2,1	0
Життєвий індекс, мл·кг-1	хлопці (n=30)	56,4	5,72	1	52,52	7,6	0	53,38	9,49	0
	дівчата (n=30)	47,1	8,6	1	42,22	10,3	0	35,1	8,68	-1
Силовий індекс, %	хлопці (n=30)	70,2	6,64	1	63,88	7,65	0	60,5	9,39	0
	дівчата (n=30)	37,1	5,9	-1	35,86	5,65	-1	38,19	5,72	-1
Індекс Робінсона, ум.од.	хлопці (n=30)	81,4	11,5	3	81,08	12,7	3	81,99	7,82	3
	дівчата (n=30)	90,8	13,1	0	86,57	14,37	0	81,33	11,82	3
Відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с., хв.	хлопці (n=30)	2,87	0,84	1	2,54	0,82	1	2,85	1,0	1
	дівчата (n=30)	2,67	0,65	1	2,0	0,6	1	2,57	0,78	1
Сума балів, оцінка рівня фізичного здоров'я	хлопці (n=30)	6 – нижче середнього			4 – нижче середнього			4 – нижче середнього		
	дівчата (n=30)	1 – низький			0 – низький			2 – низький		

Показники індексу Робінсона в хлопців усіх курсів і дівчат 4-го курсу стали визначальними для оцінки їх фізичного здоров'я на рівні нижче середнього. Встановлено, що у хлопців незалежно від курсу навчання індекс Робінсона залишався в близьких умовних одиницях – 81,5 ум. од. у другокурсників, 81,08 ум. од. у третьокурсників і 81,99 ум. од. у четвертокурсників, тоді як у дівчат цей показник за час навчання зменшується (із 90,8 ум. од. у другокурсниць до 81,33 ум. од. – у

четвертокурсниць ($p < 0,05$)), що свідчить про покращення роботи серцево-судинної системи.

Розглянемо функціональний стан студентів 2 – 4-го курсу в показниках роботи серцево-судинної системи (табл. 4.3), зокрема САТ, ДАТ і ЧСС. Так, рівень артеріального тиску (АТ) корелює із частотою і силою серцевих скорочень, яка є показником економічності роботи серцево-судинної системи. У всіх досліджуваних студентів педагогічних спеціальностей ЧСС у діапазоні вікової норми, але залежно від статі встановлено таку особливість: для хлопців характерна ЧСС до 70 уд. хв.⁻¹ (67,9 уд. хв.⁻¹ у 2-го курсу, 68,2 уд. хв.⁻¹ у 3-го курсу та 68,5 уд. хв.⁻¹ у 4-го курсу), тоді як для дівчат – трохи вище 70 уд. хв.⁻¹ – 70,9 уд. хв.⁻¹ у другокурсниць, 72,0 уд. хв.⁻¹ у третьокурсниць та 71,4 уд. хв.⁻¹ у четвертокурсниць. АТ, що діастолічний, що систолічний, є нормальним і відповідає віковим нормам у всіх студентів, окрім хлопців 2-го курсу, де показник САТ менший на 1 мм.рт.ст. відповідно до норми. Певні особливості у САТ і ДАТ встановлено за курсами: у другокурсників САТ (у хлопців 109,2 мм.рт.ст., а у дівчат 110,2 мм.рт.ст.) на 10 мм.рт.ст. є нижчим, ніж у 3-го курсу обох статей (121,9 мм.рт.ст. у хлопців і 120,9 мм.рт.ст. у дівчат ($p < 0,05$)) і хлопців 4-го курсу. ДАТ найвищий у третьокурсників обох статей (80,1 мм.рт.ст. у хлопців і 81,5 мм.рт.ст. у дівчат), але в межах норми. У студентів 2-го і 4-го курсу ДАТ в діапазоні 71 – 75 мм.рт.ст.

Для більш детального аналізу фізичного здоров'я студентів різних курсів педагогічних спеціальностей використаємо кількісні (у %) дані рівнів їх здоров'я (табл. 4.4). Якщо узагальнені за курсами дані не показали суттєвих відмінностей у рівнях фізичного здоров'я хлопців і дівчат: у всіх хлопців було встановлено нижче середнього рівень, а у дівчат – низький, то детальний аналіз виявив кардинальну різницю між студентами 2-го та 3 – 4-го курсів. На відміну від старших курсів, де переважна більшість хлопців і дівчат мають низький рівень (на 3-му курсі таких 73,3% серед хлопців і 66,7% серед дівчат, а на 4-му курсі – 66,7% серед хлопців і 86,7% серед

дівчат), на 2-му курсі лише 23,3% хлопців і 16,7% дівчат із низьким рівнем фізичного здоров'я. Більше того, лише серед другокурсників з усіх досліджених студентів є по 6,7% хлопців і дівчат із безпечним рівнем – вище середнього.

Таблиця 4.3

Функціональний стан студентів 2 – 4-го курсу в показниках серцево-судинної системи

Показники	Стать	Результати					
		2-й курс		3-й курс		4-й курс	
		\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
САТ, мм.рт.ст.	хлопці (n=30)	109,2	6,3	121,9	5,24	119,95	7,17
	дівчата (n=30)	110,2	7,8	120,9	6,23	114,6	7,62
ДАТ, мм.рт.ст	хлопці (n=30)	73,6	6,2	80,1	4,2	75,1	9,1
	дівчата (n=30)	73,3	8,5	80,5	6,93	71,3	8,9
ЧСС	хлопці (n=30)	67,9	6,2	68,2	6,1	68,5	6,02
	дівчата (n=30)	70,9	8,7	72,0	9,47	71,4	6,32

Нижче середнього рівень фізичного здоров'я виявлено в 16,7% хлопців і 30% дівчат 3-го курсу та 23,3% хлопців і 3,3% дівчат 4-го курсу. На другому курсі 30% хлопців і 43,3% дівчат мають нижче середнього рівень фізичного здоров'я, а 40% хлопців і 33,3% дівчат – середній рівень здоров'я. Із вибірки студентів педагогічних спеціальностей 3 – 4-го курсу середній рівень фізичного здоров'я мають лише 10% четвертокурсників обох статей і 10% хлопців і 3,3% дівчат 3-го курсу, що є значно гіршим показником.

Установлений рівень фізичного здоров'я студентів педагогічних спеціальностей, окрім 6,7% другокурсників, інформує про те, що майже всі студенти перебувають у групі ризику розвитку хронічних захворювань. Дослідження функціонального стану організму студентів показало, що лише серцево-судинна система працює в нормальному режимі резерву й економізації, тоді як дихальна і м'язова системи є послабленими.

Таблиця 4.4

Рівні фізичного здоров'я студентів 2 – 4-го курсу

Курс	Стать	Рівень фізичного здоров'я							
		низький		нижче середнього		середній		вище середнього	
		п	%	п	%	п	%	п	%
2-й курс	хлопці (n=30)	7	23,3	9	30	12	40	2	6,7
	дівчата (n=30)	5	16,7	13	43,3	10	33,3	2	6,7
3-й курс	хлопці (n=30)	22	73,3	5	16,7	3	10		
	дівчата (n=30)	20	66,7	9	30	1	3,3		
4-й курс	хлопці (n=30)	20	66,7	7	23,3	3	10		
	дівчата (n=30)	26	86,7	1	3,3	3	10		

Особливо погані показники функціонального стану в студентів 3 – 4-го курсів, що дозволяє стверджувати, що без спеціально організованої рухової активності студентів, зокрема занять із фізичного виховання, досягти вищого рівня фізичного здоров'я надзвичайно складно.

4.3. Фізична підготовленість студентів II–IV курсів

Порівняльний аналіз фізичної підготовленості студентів 2 – 4-го курсів педагогічних спеціальностей (табл. 4.5) показав: по-перше, низький рівень розвитку фізичних якостей; по-друге, динаміку погіршення фізичного та моторного розвитку студентів від молодшого до старшого курсу навчання; по-третє, деякі відмінності в розвитку фізичних якостей студентів залежно від статі. Так, у дівчат краще розвинена гнучкість, причому на 2-му курсі результат дівчат у нахилі тулуба – 16,9 см, що відповідає вище середньому рівню, на третьому курсі – нижче середнього рівня розвитку (11,2 см) і на 4-му – середній рівень (15,2 см). У хлопців усіх курсів рівень розвитку гнучкості є нижчим за середній (найкращий результат у тесті на гнучкість у 4-го курсу – 9,3 см).

Швидкісні здібності студентів 2 – 4-го курсів педагогічних спеціальностей розвинені в дівчат краще, ніж у хлопців: їх рівень середній, а в юнаків – низький, хоча тест на швидкість показав, що обидві статі долають 30 м приблизно за однаковий час (5,31 с – хлопці і 5,52 с – дівчата 2-го курсу, 5,18 с – хлопці і 5,53 с – дівчата 3-го курсу, 5,64 с – хлопці і 5,81 с – дівчата 4-го курсу). Тест на спритність (човниковий біг) вказав на те, що хлопці дещо краще координовані дівчат: рівень розвитку цієї якості в них нижче за середній, а в дівчат – низький.

Результат на рівні середнього розвитку показали студенти 2 – 4-х курсів педагогічних спеціальностей обох статей у підйомі тулуба. Також на середньому рівні розвинена в хлопців і дівчат усіх курсів вибухова сила (198,9 см у хлопців і 163,6 см у дівчат 2-го курсу, 209 см у хлопців і 152,7 см у дівчат 3-го курсу та 210 см у хлопців і 151,6 см у дівчат 4-го курсу). Втім, силова витривалість у хлопців і дівчат на низькому рівні: дівчата всіх курсів більше 8 разів не спромоглися зігнути та розігнути руки в упорі лежачи. Хлопці мають кращий результат у віджиманнях: у 2-го курсу – 15,4 рази, тоді як на 4-му – лише 9,9 разів. Максимальна сила за тестом «динамометрія» в дівчат на низькому рівні, а в хлопців навіть вище за середній рівень розвитку встановлено у 2 – 3-го курсу (48,5 кг і 49,2 кг) і середній – у четвертокурсників (46,3 кг).

Отже, незадовільний рівень розвитку більшості фізичних якостей студентів 2 – 4-х курсів педагогічних спеціальностей свідчить про взаємозв'язок із показниками стану здоров'я студентів, що має «небезпечний рівень».

Таблиця 4.5

Показники фізичної підготовленості студентів 2 – 4-го курсу

Контрольна вправа (тест)	Стать	Результати					
		2-й курс		3-й курс		4-й курс	
		\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
біг 30 м, с	хлопці (n=30)	5,31	0,41	5,18	0,36	5,64	1,87

продовж. табл. 4.5

	дівчата (n=30)	5,52	0,28	5,53	0,64	5,81	0,3
човниковий біг 4 по 9 м, с	хлопці (n=30)	10,1	0,89	10,46	0,91	10,22	1,56
	дівчата (n=30)	12,45	0,48	12,66	0,74	13,19	0,5
стрибок у довжину з місця, см	хлопці (n=30)	198,9	21,1	209	0,17	210	0,37
	дівчата (n=30)	163,6	14,36	152,7	13,09	151,6	14,07
динамометрія кисті, кг.	хлопці (n=30)	48,5	2,83	49,2	7,78	46,3	7,23
	дівчата (n=30)	21,9	3,05	22,5	4,25	21,8	4,3
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, к-ть разів	хлопці (n=30)	15,4	4,65	11,73	4,57	9,93	5,4
	дівчата (n=30)	8,7	4,3	7,67	5,2	8,4	4,12
підйом тулуба за 30 с	хлопці (n=30)	24,1	3,5	23,2	3,01	20,9	5,93
	дівчата (n=30)	20,2	3,45	20,4	4,2	20	3,56
нахил тулуба вперед, см	хлопці (n=30)	8,4	3,93	8,23	4,14	9,3	5,85
	дівчата (n=30)	16,9	3,66	11,2	5,71	15,2	2,9

Спостережено динаміку погіршення показників фізичної підготовленості студентів із 2-го курсу після закінчення обов'язкових навчальних занять із фізичного виховання.

4.4. Факторний аналіз показників психофізичної сфери студентів

Статистичний метод факторного аналізу із веримаксним обертанням дозволив визначити взаємозв'язок між 52 перемінними психологічної (мотиваційна сфера, емпатія, самооцінка) та фізичної (фізичний розвиток, фізична підготовленість, фізичне здоров'я, функціональна підготовка) сфер студентів 2-го курсу та виділити у факторній матриці (Додаток Л) 14 факторів у хлопців і 15 факторів у дівчат 2-го курсу. Однак інтерпретації

піддавалися лише фактори, які достатньо впливають на характер і спрямованість психофізичної сфери студентів 2-го курсу та описують 73 % загальної дисперсії у дівчат і 70% у юнаків. Включення до розгляду факторів, які пояснюють не менше 4 % дисперсії, дозволило скоротити кількість факторів до 9 у хлопців (табл. 4.6) і 11 – у дівчат (табл. 4.7).

Головним для юнаків (16 % загальної дисперсії) і дівчат (13 % загальної дисперсії) є перший фактор, який характеризує фізичний розвиток. Навантаження юнаків і дівчат за цим фактором дещо відрізняється, причому відмінність не стільки в показниках, скільки у зв'язках змінної і цього фактору. Так, для юнаків маса тіла і всі соматоскопічні показники фізичного розвитку (ОГК, обхват плеча, обхват тазу, обхват стегна, обхват талії, обхват гомілки) вказують на обернений зв'язок із фактором «фізичний розвиток» (від $r=-0,70$ в обхваті талії до $r=-0,95$ в масі тіла при $p < 0,01$), тоді як для дівчат – цей зв'язок прямий (від $r=0,67$ в ОГК до $r=0,97$ в масі тіла при $p < 0,01$). Те ж саме виявлено в таких показниках, як життєвий індекс ($r= -0,55$ при $p < 0,01$) та силовий індекс ($r= -0,60$ при $p < 0,01$), який у дівчат показує обернений зв'язок із фізичним розвитком, а у хлопців – прямий (життєвий індекс – $r= 0,70$ при $p < 0,01$; силовий індекс – $r= 0,88$ при $p < 0,01$). Звертає на себе увагу такий показник, як «індекс маси тіла», який у дівчат має прямий зв'язок із фізичним розвитком ($r= 0,88$ при $p < 0,01$), а у юнаків – обернений ($r=-0,79$ при $p < 0,01$). Для дівчат індекс маси тіла, який показує «нормальність» ваги, а з нею і тілобудову, визначає фізичний розвиток, тоді як для юнаків все навпаки – фізичний розвиток протилежно зв'язаний із цим індексом. Такі результати юнаків і дівчат інтерпретуємо різними їх розуміннями поняття «фізичний розвиток». Підсилюють це припущення результати констатувального експерименту (розділ 3, підрозділ «Теоретична і методична підготовка студентів до самостійних занять фізичним вихованням»), де найслабші знання другокурсники показали саме з теоретичних питань, на які 38,1%, хлопців та 44,8% у дівчат дали правильні відповіді.

Більшість факторів психофізичної сфери юнаків і дівчат 2-го курсу є спільними, однак їх дисперсійні внески не рівнозначні, що вимагає подальшого окремого розгляду за статтями.

Для юнаків (табл. 4.6) другий фактор «фізична активність, фізична підготовка» має внесок у загальну дисперсію 10% і містить факторне навантаження таких показників: координація рухів ($r=0,71$), фізична активність ($r=0,75$), спортивні здібності ($r=0,86$), сила ($r=0,87$), гнучкість ($r=0,80$), витривалість ($r=0,83$).

Третій фактор «швидкісно-силові здібності» в юнаків становить 9% і включає такі закономірні показники, як тестова вправа «стрибок у довжину з місця» ($r=0,82$) та швидкісний ($r=0,80$) із швидкісно-силовим індекси ($r=0,85$). Обернений зв'язок фактора встановлено із тестовою вправою «біг 60 м» ($r=-0,86$), яка чітко характеризує виключно швидкісні здібності.

Фактор «функціональний стан серцево-судинної системи» має внесок у загальну дисперсію 8 % з факторним навантаженням показників: систолічний артеріальний тиск ($r=0,96$), діастолічний артеріальний тиск ($r=0,87$) та «індекс Робінсона» ($r=0,76$). Обернений зв'язок фактора встановлено із такими показниками, як «індекс фізичної підготовленості» ($r=-0,58$) та «індекс фізичного здоров'я» за експрес-методикою Г. Л. Апанасенка ($r=-0,58$). Індекс фізичного здоров'я як багатофункціональний показник, який вміщує показники стану серцево-судинної системи, виявився в опозиції до четвертого фактора, очевидно, через свою опосередкованість.

П'ятий фактор, із внеском у 7 %, умістив 4 суто психологічні кореляційні зв'язки, що виходять із самооцінки: тривожність ($r=0,71$), фрустрація ($r=0,77$), агресія ($r=0,80$), ригідність ($r=0,94$), що визначило назву цього фактора як «самооцінка психічного стану».

У шостому факторі (6 %) прямиий зв'язок із відповідними навантаженнями встановлено із індексом фізичного здоров'я за експрес-методикою Г. Л. Апанасенка ($r=0,60$) та індексом фізичної підготовленості ($r=0,55$), а обернений – із індексом Руф'є. Внесок таких змінних дозволяє

говорити про шостий фактор як фактор фізичної підготовленості. Сьомий фактор (6 %) має виключно психологічні кореляційні зв'язки, що обертаються навколо показників емпатії: емпатія до батьків ($r=0,65$), емпатія до тварин ($r=0,77$), емпатія до пристарілих ($r=0,62$), емпатія до незнайомих та малознайомих людей ($r=0,77$).

Таблиця 4.6

Факторна структура показників психофізичної сфери хлопців 2-го курсу($n=30$)

№ п/п фактора	Назва фактора	Внесок фактора, %
1	фізичний розвиток	16
2	фізична активність, фізична підготовка	10
3	швидкісно-силові здібності	9
4	функціональний стан серцево-судинної системи	8
5	самооцінка психічного стану	7
6	фізична підготовленість	6
7	емпатійний	6
8	здоров'я	4
9	зовнішній вигляд	4
Загальний внесок факторів		70
Внесок інших факторів		30

Восьмий фактор із внеском у загальну дисперсію 4 % нами інтерпретовано як «здоров'я», оскільки факторні навантаження складають такі показники: здоров'я у складі психологічної самооцінки ($r=-0,74$) та ЖЄЛ ($r=0,56$) і сила кисті ($r=0,52$) в діагностиці фізичного здоров'я. Цей фактор говорить про те, що для високої самооцінки здоров'я необов'язкові високі показники ЖЄЛ і м'язової сили. Через це розуміння здоров'я ґрунтується виключно на суб'єктивному відчутті.

Дев'ятий фактор із значимим дисперсійним внеском 4% нами названий «зовнішній вигляд», адже факторні навантаження отримали показники «зовнішній вигляд» ($r= -0,79$) та «оцінка теоретичних знань студентів із фізичного виховання» ($r= 0,63$), які характеризують обернений зв'язок зовнішності студентів із їх теоретичними знаннями. Тобто, чим кращий

зовнішній вигляд, тим меншою кількістю теоретичних знань із фізичного виховання, які дозволяють корегувати зовнішність, можна володіти. І навпаки, чим гірша зовнішність, тим більше треба теоретично бути грамотним, щоб застосувати ці знання, щоб покращити зовнішність.

Отже, аналізом встановлено, що у факторній структурі психофізичної сфери хлопців 2-го курсу домінують фізичні змінні, внесок яких у загальну дисперсію є найбільшим.

Факторна структура показників психофізичної сфери дівчат 2-го курсу має особливості, хоча деякі фактори ті ж самі, що і в юнаків (табл. 4.7).

Другим важливим фактором, після фізичного розвитку, в дівчат 2-го курсу є функціональний стан серцево-судинної системи, адже факторне навантаження складають показники, які характеризують функціональний стан саме серцево-судинної системи – систолічний артеріальний тиск ($r=0,91$), діастолічний артеріальний тиск ($r=0,81$) та «індекс Робінсона» ($r=0,90$). Частка цього фактора у загальній дисперсії становить 10 %.

Установлено обернений зв'язок цього фактора із такими показниками, як «індекс фізичної підготовленості» ($r=-0,83$) та «індекс фізичного здоров'я» за експрес-методикою Г. Л. Апанасенка ($r=-0,79$). Пояснення те ж: індекс фізичного здоров'я складають показники стану серцево-судинної системи, але цілковито від цього показника не є залежним. Гарні показники функціонального стану саме серцево-судинної системи не підійматимуть автоматично індекс фізичного здоров'я, адже там ще враховується силовий, життєвий та інші індекси.

Третій фактор на 9% пояснює варіацію результатів у загальній дисперсії і стосується самооцінки дівчат. Факторним навантаженням показників встановлено, що чим менше проявляється психологічна самооцінка в її складових: тривожність ($r=-0,78$), фрустрація ($r=-0,62$), ригідність ($r=-0,72$), тим краще це для фізичної сторони – фізичних якостей: координації рухів ($r=0,91$), сили ($r=0,55$), гнучкості ($r=0,71$).

Таблиця 4.7

Факторна структура показників психофізичної сфери дівчат 2-го курсу (n=30)

№ п/п фактора	Назва фактора	Внесок фактора, %
1	фізичний розвиток	13
2	функціональний стан серцево-судинної системи	10
3	самооцінка	9
4	фізична активність	7
5	функціональний стан дихання	7
6	швидкісні здібності	6
7	зовнішній вигляд	5
8	здоров'я	4
9	мотивація навчання	4
10	емпатія до героїв художніх творів	4
11	емпатія до дітей	4
Загальний внесок факторів		73
Внесок інших факторів		27

Четвертий фактор (7%) складається суто із кореляційних зв'язків, які характеризують фізичні можливості і здібності та отримав назву «фізична активність». Факторне навантаження встановлено в таких змінних: фізична активність ($r=0,59$), спортивні здібності ($r=0,70$), стрибок у довжину з місця ($r=0,81$), швидкісно-силовий індекс ($r=0,77$).

П'ятий фактор (7%), названий «функціональний стан дихання», містить факторне навантаження чотирьох показників, серед яких визначальними є ЖЄЛ ($r=0,83$) та життєвий індекс ($r=0,71$). Шостий фактор (6%) має єдину кореляцію із таким показником, як «біг на 60 м» ($r=-0,85$), що характеризує швидкість як фізичну якість і від того отримав таку назву.

Сьомий фактор із внеском у загальну дисперсію 5% базується на двох кореляційних зв'язках: стрункість тіла ($r=-0,89$) і глобальне фізичне «Я» ($r=-0,67$), що визначає його назву – «зовнішній вигляд».

Внесок у загальну дисперсію від восьмого до одинадцятого факторів становить 4%, а кількість кореляційних зв'язків не перевищує двох. Так, восьмий фактор «здоров'я» через факторне навантаження такої змінної як

«здоров'я» ($r=-0,85$), а дев'ятий – «мотивація навчання» найбільшу кореляцію має із мотивацією навчання у частині «оволодіння професією» ($r=-0,88$) та мотивацією до успіху ($r=-0,62$).

Останній (емпатія до дітей з єдиною кореляцією на рівні $r=0,81$) і передостанній фактор (емпатія до героїв художніх творів із $r=0,89$) стосуються психологічної сфери особистості – емпатії.

Отже, факторний аналіз дозволив встановити, що у структурі психофізичної сфери дівчат 2-го курсу, як і в юнаків, переважають фізичні змінні, адже саме вони роблять найбільші внески в загальну дисперсію. Роль психологічних змінних у психофізичній сфері дівчат 2-го курсу має більше значення, ніж у юнаків.

Проведений аналіз із встановлення факторної структури психофізичної сфери юнаків і дівчат 2-го курсу вказує на таку особливість, як домінування фізичної сфери над психологічною та значну схожість факторів. Для студентів 2-го курсу, незалежно від статі, спільними факторами є: фізичний розвиток (16 % загальної дисперсії у хлопців і 13 % – у дівчат), функціональний стан серцево-судинної системи (10% дисперсійного внеску у дівчат і 8% – у хлопців), самооцінка (9% дисперсійний внесок у дівчат і 7% – у юнаків), фізична активність (10% дисперсійного внеску в юнаків і 7% у дівчат), зовнішній вигляд (5% дисперсійного внеску у дівчат і 4% – у хлопців), здоров'я (по 4% дисперсійного внеску в обох статей). Відмінним для факторної структури юнаків є те, що фізична сфера абсолютно домінує, а роль психологічних показників взагалі незначна. Із дев'яти значимих факторів лише самооцінка і емпатійність були психологічно зумовленими. У дівчат домінує теж фізична сфера, але роль психічної сфери вища, ніж у юнаків. Для дівчат характерним є виокремлення факторів мотивації, емпатії та самооцінки, що разом становить не менше 20 % у загальній дисперсії.

4.5. Передумови організації самоконтролю фізичного стану студентів

Констатувальним експериментом, до якого було залучено студентів 2-го – 4-го курсів, було встановлено низку упереджених ставлень до потенціалу фізичного виховання і свого фізичного стану, зокрема:

- майбутні педагоги (особливо дівчата) схильні заперечувати потребу фізичної підготовки для оволодіння обраною професією (86,7% серед дівчат і 36,7% серед хлопців 2-го курсу, 80% серед дівчат і 63,3% серед хлопців 3-го курсу, 66,7% серед дівчат і 63,3% серед хлопців 4-го курсу);

- самооцінка фізичного здоров'я студентів відповідає середньому і вище середнього рівням, тоді як реально рівень їх фізичного здоров'я – низький (у дівчат усіх курсів) та нижче середнього (у хлопців усіх курсів), що свідчить про неадекватне оцінювання стану власного здоров'я;

- самооцінка фізичної підготовленості студентів завищена – більшість студентів 2 – 4 курсів педагогічних спеціальностей (від 73% до 90% усіх оцінок респондентів) переконані, що розвиток їх фізичних якостей відповідає середньому і вище середнього рівня, тоді як реальний рівень розвитку більшості фізичних якостей низький і незадовільний;

- самооцінка студентів про обізнаність із методами самоконтролю за власним фізичним станом після теоретичного тестування виявилась досить неоднозначною та завищеною, особливо у хлопців;

- мотивація до занять спортом і фізичним вихованням неадекватно усвідомлена студентами, серед мотивів значне місце за зовнішніми чинниками (залік), хоча як хлопці, так і дівчата всіх курсів часто причиною пасивності до рухової активності називали «відсутність бажання».

Показники фізичного стану студентів 2 – 4-х курсів педагогічних спеціальностей підтвердили загальну ситуацію у ЗВО, що відсутність академічних занять із фізичного виховання на старших курсах, з одного боку, та неадекватна усвідомленість мотивації до рухової активності, з іншого, негативно позначаються на їх фізичних здібностях і здоров'ї. Студенти

педагогічних спеціальностей мусять чітко усвідомити, що рухова активність та заняття фізичними вправами мають займати важливе місце не лише на перших курсах університету, але й у житті, адже це запорука їх професійної реалізації.

Виявлена динаміка погіршення фізичного стану, починаючи з 2-го курсу, зумовила вибір студентів саме цього курсу для впровадження формувального етапу експерименту, мета якого – не допустити погіршення фізичного стану на наступних курсах, на яких уже не буде академічних занять із фізичного виховання, та сприяти фізичному саморозвитку студентської молоді. Важливим аспектом у фізичному вихованні студентів 2-го курсів стало спрямування дисципліни «фізичне виховання» на управління фізичним станом не лише педагогами, а й самими студентами. Теорія рефлексії лягла в основу розробленої нами «Індивідуальної карти самоконтролю фізичного стану студентів» (Додаток Н).

Реалізація цього складного завдання вимагає роботи зі свідомістю студентів, стимулювання їх рефлексії на фізичне самовдосконалення. Констатувальним експериментом встановлено позитивний момент: небажання знати більше про свій фізичний стан має лише незначна кількість студентів: (3,3% дівчат 3-го і хлопців 4-го курсів та 10% дівчат 2-го курсу), тоді як переважна більшість зацікавлена в такій інформації. Власне, ця ідея – виробити бажання більше знати про свій фізичний стан – лягла в основу розробки відповідної карти самоконтролю, яка стала для них мотиватором до самовдосконалення.

Теорія рефлексії для фізичного виховання, обмеженого роками та годинами викладання, стає важливим принципом сучасної дисципліни «фізичне виховання» у ЗВО. Рефлексію розглядають як функцію свідомості, спрямовану на самопізнання певних перешкод, що виникають у предметній діяльності, соціально-психологічній взаємодії або проблемній ситуації. Ця функція активується внаслідок загострення внутрішніх і зовнішніх суперечностей, за наявності когнітивного конфлікту, й забезпечує зміну

позиції особистості до себе як суб'єкта пізнання, діяльності й спілкування. Продуктом рефлексії є пошук і створення особистістю нових смислів, цінностей як якісних складових самосвідомості особистості, що істотно змінюють її ставлення до себе, до інших і предметної ситуації. Результатом рефлексії є особистісний розвиток, формування суб'єктності як творчого ставлення до життя [141].

Основою розвитку постійного самоконтролю і саморегуляції людини є самопізнання, що має пряме відношення до рефлексії, як механізму розвитку самоконтролю. Рефлексія – це роздуми особистості про саму себе, безпосередній самоконтроль поведінки людини в актуальній ситуації, осмислення її елементів, аналіз того, що відбувається, здатність суб'єкта до співвідношення своїх дій із ситуацією і їх координація відповідно до умов, що змінюються, і власного стану. Рефлексія одночасно і зміна самої людини, спроба вийти за межі того рівня розвитку особистості, який був досягнутий. Як зауважує Михайличенко В. Є., здатність до рефлексії у студентів розвинена слабо: низький рівень рефлексії характерний для 23,5% студентів, середній – для 72,8%, а високий – усього лише для 3,7% студентів. Тільки за наявності рефлексії як внутрішнього стану самоосмислення і розуміння себе, може виховуватися і зміцнюватися самооцінка особистості, її впевненість у собі та самоповага. У формуванні самоконтролю навчальної діяльності суттєву спонукальну і регуляційну роль виконує самооцінка студента, яка має бути адекватною. За результатами дослідження цього вченого, неадекватно висока самооцінка характерна майже для половини студентів (41,7%), високий рівень адекватної самооцінки складає всього третину (36,8%), середній – 14,4%, низький – 7,1%. При цьому встановлено, що адекватність самооцінки залежить від рівня рефлексії, яка відіграє важливу роль у самопізнанні особистості [142]. Нами встановлено, що в студентів педагогічних спеціальностей рівень рефлексії на свій фізичний стан розвинений слабо, адже студенти переоцінюють свої фізичні здібності та можливості.

Функціями самоконтролю є:

- перевірна, сутність якої полягає в порівнянні досягнутої мети з поставленою (або еталона з результатом);
- діагностувальна, що здійснюється шляхом визначення причин та умов, які призводять до виникнення помилок;
- навчальна, яка полягає в подальшому самовдосконаленні знань, активній мисленнєвій діяльності і спрямована на поглиблення, уточнення знань;
- виховна, яка пов'язана з формуванням позитивних особистісних якостей: самостійності, критичності, наполегливості;
- розвивальна, що сприяє розвитку мислення, правильному самооцінюванню результатів навчальної діяльності, розвитку пізнавальних здібностей студентів [140].

Звична практика занять фізичним вихованням у ЗВО зводиться до того, що студент мусить виконати затверджену програму дисципліни. Студенти вкрай рідко мотивовані до рухової активності через внутрішні переконання. Як показали наші дослідження (розділ 3), студенти педагогічних спеціальностей керовані більше зовнішніми мотивами (отримати залік, покращити статуру і фізичні можливості згідно з соціальним культом тіла) до занять фізичним вихованням. Виключне право на контроль, закріплене за викладачем, сприяє тому, що студент стає відстороненим і байдужим виконавцем процесу. Контроль з боку викладача фізичного виховання зводиться до констатації та порівняння фактичного стану (рівень опанування програмового матеріалу, рівень фізичної підготовленості, спортивні досягнення) і не є стимулом до саморозвитку. Тоді, як особливість самоконтролю полягає в тому, що він ґрунтується на свідомій діяльності людини, забезпечує функціонування внутрішнього зворотного зв'язку під час навчання, чим стимулюється активність і виробляються навички до коректування. Тому важливе значення в самоконтролі за фізичним станом студентів належить механізму управління, що має пряме відношення до

кібернетики. Т. Ю. Круцевич у главі, що стосується управління процесом фізичного виховання, констатує такий факт: «Ефективність управління процесом фізичного виховання залежить від рівня пізнання законів, які лежать у його основі» [109]. Вона пропонує в управлінні процесом фізичного виховання розглядати людину інтегрально: як складну, кібернетичну, динамічну, саморегулюючу та імовірнісну систему. Запропонована нею схема спотворення інформації по лінії прямого і зворотного зв'язку в управлінні процесом фізичного виховання не враховує самоконтроль, що автоматично відсторонює студента, не вимагає від нього рефлексії, співучасті у розвитку власних фізичних здібностей. Ефективне управління фізичним вихованням у цілому і фізичним станом студентів зокрема вимагає врахування та закладення механізму самоконтролю. Це дозволить динамічній системі отримувати менш спотворену інформацію, адже аналіз здійснюватиметься на основі сукупності даних, що надійшли не лише каналом зовнішнього контролю, а й внутрішнього. Для вироблення ефективного управління фізичним станом студентів ми адаптували організаційно-методичні умови фізичного виховання студентів 2-го курсу.

Організаційно-методичні умови формувального експерименту для студентів 2-го курсу полягали в зміщенні акцентів в управлінні фізичним станом: більше уваги було приділено спеціальним методичним заняттям. Фізичне виховання другокурсників спрямовувалось на вироблення навичок самостійного управління та контролю за своїм фізичним і функціональним станом, а не звичне виконання вказівок.

Нами були розроблені методичні рекомендації, які допомагали та орієнтували студентів раціонально й ефективно вести індивідуальну карту самоконтролю свого фізичного стану. Методичні рекомендації із самоконтролю – це інструкції та інтерпретації, зокрема:

1. Алгоритм заповнення картки самоконтролю включав ознайомлення студентів з послідовністю дій:

- ознайомлення зі змістом індивідуальної картки;

- необхідність вивчення методичних матеріалів з описом тестів;
- отримання практичних навичок з виконання тестів;
- отримання знань та умінь щодо вимірювання результатів тестів;
- отримання інформації щодо оцінки результатів тестування;
- правила підготовки до тестування фізичної підготовленості (обов'язкова розминка);
- правила запису результатів тесту в індивідуальній картці;
- терміни контрольних випробувань (згідно графіку);
- оцінка прогресу досягнень;
- заключення про результати підсумкового контролю.

2. Правила та умови ведення картки самоконтролю. Лист самоконтролю фізичного стану рекомендовано вести студентам основного і спортивного відділення ЗВО з виконанням усіх тестових вимірювань. Для хлопців і дівчат лист самоконтролю має деякі відмінності, які стосуються в антропометричних вимірів. Обов'язковими є антропометричні вимірювання, вимірювання АТ, ЧСС (сп), проби Руф'є, рухові тести, розрахунок індексів фізичної підготовленості, індексу фізичного здоров'я.

Рекомендовано вказувати наявність хронічних захворювань, кількість рецидивів протягом 2-х місяців контролю і кількість пропущених через хворобу днів занять у ЗВО.

За бажанням студента визначається психоемоційний стан (самооцінка психічного стану, фізичного розвитку, мотивації діяльності), біологічний вік.

Запис результатів тестів і розрахункових індексів здійснюється згідно графіку попереднього, проміжного і підсумкового контролю.

3. Теоретично-методичне обґрунтування послідовності виміру та розвитку фізичних якостей та поліпшення фізичного здоров'я.

Для визначення напряму корекції фізичного стану студент має спочатку виміряти свої антропометричні і фізіометричні показники, порівняти їх з нормами відповідно віку і статі, визначити, чи є відмінності.

Різниця у показниках гармонійності тілобудови вказує на необхідність побудови спеціальної програм силового тренування.

Низький рівень фізичної роботоздатності за пробою Руф'є, низький, нижче середнього, середній рівень показника індексу Робінсона свідчить про погану аеробну витривалість, низьку економізацію серцево-судинної системи у стані спокою, що потребує включення в програму самостійних занять циклічних вправ аеробної спрямованості (тривалість не менше 3-4 хв).

Виконання рухових тестів здійснюється у наступній послідовності: біг 60 м, стрибок у довжину з місця, проба Руф'є (1-й день); силовий тест, нахил тулуба, біг 400 м (2-й день).

Стан психоемоційної сфери можна визначати у вихідні дні у стані відновлення і психоемоційного спокою.

4. Методичний матеріал для застосування у самостійній діяльності.

Кожен студент отримав навчальний посібник «Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді» [111], де надана методика антропометричних вимірювань (ст. 18-38), методика оцінки біологічного віку за Войтенко (ст. 55-56), динамічна спірометрія (ст. 66), вимірювання ЧСС, АТ (ст. 69-75), проба Руф'є (ст. 86), оцінка аеробної продуктивності (ст. 93-96), визначення мотивації (ст. 117-133), нормативи у рухових тестах (ст. 166-168).

5. Перевірка та інтерпретація за шкалою оцінок досягнутих результатів.

Після кожного етапу вимірювань показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості студент порівнює свої результати з нормативами, що надані у навчальному посібнику і виставляє оцінку, формалізовану у балах. Розрахунок індексів фізичної підготовленості здійснюється за формулами і оцінювальними таблицями (ст. 182-186). Комплексне оцінювання фізичного здоров'я надано у формулах і таблиці на ст. 188-189.

Порівняння результатів поточного тестування із попереднім може свідчити про:

- позитивні зміни (прогрес результатів);

- відсутність змін (індиферентність впливу самостійних занять, нерегулярність, похибки у програмі занять);
- негативні зміни (аналіз конкретних показників, визначення причин (хвороба, порушення режиму харчування, рухової активності, перевтома тощо). Рекомендовано визначити психоемоційний стан, консультації з корекції способу життя і програми самостійних занять фізичними вправами з викладачем фізичного виховання).

6. Рекомендації зі складання індивідуальних програм самостійних занять фізичними вправами.

Для впорядкування послідовності дій під час складання програми занять треба дотримуватися наступного алгоритму (Круцевич Т. Ю., 2012):

- визначення фактичного вихідного фізичного стану студента (попередній контроль, (вересень місяць));
- визначення нормативів фізичного розвитку, фізичної підготовленості відповідно віку і статі;
- визначення ступеня відхилення від норми індивідуальних параметрів фізичного розвитку, функціональних показників, фізичної підготовленості;
- визначення напряму фізкультурних занять (визначення конкретних завдань, вибір засобів корекції виявлених відхилень);
- визначення кількості занять на тиждень (принцип систематичності, закономірності кумулятивної адаптації), їх тривалості, обсягу (кількість повторень, кг, м, хв.), інтенсивності (швидкість, темп, інтервал відпочинку);
- визначення гранично допустимих і раціональних параметрів фізичних навантажень залежно від віку і вихідного рівня фізичного стану, орієнтовною формою індивідуальної програми самостійних занять може бути вірєць, що наведений у посібнику (дот. 4, ст. 219-220).

7. Критерії ефективності самостійних занять за результатами самоконтролю фізичного стану студентів.

На підставі порівняння результатів повторних вимірів з попередніми результатами роблять висновки про спрямованість адаптаційних змін у функціональних системах організму під дією спеціально організованого рухового режиму. Дотримання систематичності в заняттях, періодичності самоконтролю, визначення прогресу досягнень свідчить про мотивацію студента до самовдосконалення засобами фізичного виховання.

Самоконтроль фізичного стану був складовою частиною як навчально-виховного процесу, так і повсякденної життєдіяльності. Протягом навчального року студенти на спеціальних методичних заняттях отримували від викладача відповідні загальні та індивідуальні поради та вказівки, оцінювали власні досягнення, окреслювали потенційні для кожного студента напрями подальшого розвитку фізичного стану.

Управління та контроль за власним фізичним станом покладається лише на студента, за викладачем залишається інформаційний та корегуючий аспекти. Індивідуальна карта самоконтролю фізичного стану студентів стає наочним і практичним інформатором конкретних змін конкретного студента.

Контроль за змінами проходив у п'ять етапів:

I етап – попередній контроль (вересень-місяць),

II – IV етапи – проміжний контроль (листопад, січень, березень),

V етап – підсумковий контроль (травень).

Критеріями ефективності впровадження етапного самоконтролю фізичного стану було обрано такі:

- динаміка мотивації до занять спортом і фізичним вихованням;
- динаміка рухової активності;
- динаміка показників функціонального стану;
- динаміка показників фізичної підготовленості;
- динаміка показників фізичного здоров'я.

4.6. Динаміка показників фізичного стану студентів протягом навчального року згідно з даними самоконтролю

Оцінка динаміки фізичного стану студентів в послідовному формульованому експерименті включали такі критерії, як: показники фізичного розвитку, функціонування основних систем організму, фізичне здоров'я.

Вимірювання фізичного розвитку (табл. 4.8) в соматометричних і соматоскопічних показниках дає можливість визначити його відповідність віковим нормам і прослідкувати за динамікою змін протягом року. Паспортний вік дівчат і хлопців на 2-му курсі дорівнював 18 – 19 років. Довжина тіла протягом року зазнала невеликих змін: на III, IV та V етапах контролю, зріст хлопців змінився тільки на кілька мм – з $179,25 \pm 4,91$ см (I етап) до $179,44 \pm 4,88$ см (V етап) ($p < 0,01$). Дівчата протягом року самоконтролю також підростили на кілька мм: з $165,37 \pm 5,2$ см на I етапі до $165,47 \pm 5,18$ см на V етапі. Маса тіла у хлопців збільшилася протягом року в середньому на 2 кг (з $69,68 \pm 7,8$ на початку до $71,05 \pm 7,05$ наприкінці року). Дівчата протягом року зменшили власну масу тіла більш, ніж на 1 кг (з $59,52 \pm 7,87$ кг на I етапі до $58,4 \pm 7,9$ кг на V етапі). ($p < 0,05$).

Динаміка соматоскопічних показників також показала приріст. ОГК у хлопців збільшилася з $90,82 \pm 5,80$ см на I етапі до $95,25 \pm 5,62$ см на V етапі, ($p < 0,05$) у дівчат – з $84,65 \pm 10,16$ см на I етапі до $84,81 \pm 10,24$ см на V етапі ($p < 0,05$). Обхват плеча зріс із $27,7 \pm 2,33$ см на I етапі до $29,13 \pm 2,32$ см на V етапі. Обхват шиї у хлопців зріс незначно із $35,6 \pm 1,25$ см на I етапі до $35,77 \pm 1,23$ см на V етапі. За показниками обхвату тазу в хлопців при підсумковому контролі було відзначено його збільшення лише на 0,2 см ($95,20 \pm 4,85$ см) порівняно із попереднім контролем, а в дівчат на 0,61 см до $94,87 \pm 6,85$ см. Порівняно із попереднім контролем обхват стегна у хлопців зріс на 2,74 см (із $49,69 \pm 4,85$ см до $52,95 \pm 4,42$ см на V етапі), ($p < 0,05$) обхват гомілки із $35,7 \pm 2,21$ см на I етапі до $36,64 \pm 2,19$ на V етапі). Обхват талії в

дівчат зменшився до 1 см (з $68,7 \pm 5,59$ см на I етапі до $67,8 \pm 5,64$ см на V етапі).

Показники функціонального стану студентів 2-го курсу (табл. 4.9.) мають незначну динаміку. У хлопців і дівчат САТ і ДАТ у межах вікових норм. Рівень систолічного артеріального тиску (САТ) протягом усього періоду проведення дослідження ні у хлопців, ні у дівчат достовірно не змінювався, лише трохи зросли показники САТ у хлопців на V етапі до $111,33 \pm 11,59$ мм рт. ст. із $109,16 \pm 12,73$ мм рт. ст. порівняно із попереднім контролем.

Таблиця 4.8

Динаміка соматометричних і соматоскопічних показників фізичного розвитку студентів 2-го курсу

Індекси	Етап тестування	Хлопці (n=30)		Дівчата (n=30)	
		\bar{x}	S	\bar{x}	S
Довжина тіла, см	I	179,25	4,91	165,37	5,2
	II	179,26	4,89	165,39	5,23
	III	179,35	4,90	165,42	5,2
	IV	179,40	4,88	165,45	5,19
	V	179,44	4,88	165,47	5,18
Маса тіла, кг	I	69,68	7,8	59,52	7,87
	II	70,18	7,5	59,36	7,85
	III	70,66	7,3	59,18	7,05
	IV	70,94	7,1	58,9	7,9
	V	71,05	7,05	58,4	7,95
ОГК, см	I	90,82	5,80	84,65	10,16
	II	91,93	5,71	84,75	10,15
	III	92,07	5,64	84,8	10,18
	IV	93,18	5,63	84,81	10,22
	V	95,25	5,62	84,81	10,24
Соматоскопічні показники					
Обхват плеча, см	I	27,7	2,33	27,83	8,48
	II	27,81	2,32	27,85	8,48
	III	27,95	2,34	27,87	8,47
	IV	28,06	2,37	27,88	8,48
	V	29,13	2,32	28,17	8,47
Обхват шиї, см	I	35,6	1,25		
	II	35,6	1,24		

продовж. табл. 4.8.

	III	35,72	1,24		
	IV	35,73	1,23		
	V	35,77	1,23		
Обхват таза, см	I	95	5,16	94,26	6,79
	II	95	5,07	94,63	6,75
	III	95,17	5,0	94,84	6,89
	IV	95,15	4,86	94,86	6,96
	V	95,20	4,85	94,87	6,85
Обхват стегна, см	I	49,69	4,85	50,7	3,9
	II	49,91	4,75	50,9	3,9
	III	50,28	4,51	51,12	3,9
	IV	51,45	4,46	51,1	3,9
	V	52,95	4,42	51,2	3,9
Обхват талії, см	I	74,64	8,77	68,7	5,59
	II	74,50	8,68	68,5	5,68
	III	74,88	8,63	68,5	5,67
	IV	75,60	8,61	68,1	5,63
	V	76,82	8,61	67,8	5,64
Обхват гомілки, см	I	35,7	2,21		
	II	35,77	2,20		
	III	35,85	2,16		
	IV	35,91	2,18		
	V	36,64	2,19		

Показники діастолічного артеріального тиску (ДАТ) у дівчат не змінилися, а у хлопців зросли на II етапі із $73,63 \pm 6,23$ мм рт. ст. до $75,33 \pm 5,71$ мм рт. ст., хоча на III етапі знову знизилися до $74,33 \pm 8,07$ мм рт. ст., а потім протягом березня – травня (IV та V етап) трохи піднялися до $75,57 \pm 4,43$ мм рт. ст. та $75,43 \pm 4,36$ мм рт. ст. відповідно.

Важливим функціональним показником дихальної системи є життєва ємність легень (ЖЄЛ). Саме у функціональному стані дихальної системи студентів 2-го курсу відбулись найбільш помітні зрушення. Аналіз динаміки показників ЖЄЛ у студентів 2-го курсу виявив значне їх збільшення у хлопців від $3,9 \pm 0,33$ л на I етапі до $4,10 \pm 0,33$ л на V етапі ($p < 0,05$) та у дівчат від $2,77 \pm 0,41$ л на I етапі до $2,93 \pm 0,37$ л на V етапі.

Аналіз динаміки показників рівня фізичного здоров'я студентів 2-го курсу (табл. 4.10) свідчить про зміни в усіх індексах. Індекс маси тіла в дівчат на IV етапі контролю показав приріст, де показник зріс до $22,06 \pm 1,97$

($p < 0,01$) балів порівняно з $21,87 \pm 2,1$ балами на II-му етапі; результатом підсумкового контролю індексу маси тіла в дівчат стало його зростання до $22,08 \pm 1,93$ бали.

Таблиця 4.9

Динаміка функціонального стану студентів 2-го курсу

Індекси	Етап тестування	Хлопці (n=30)		Дівчата (n=30)	
		\bar{x}	S	\bar{x}	S
САТ, мм.рт.ст.	I	109,16	12,73	110,17	12,83
	II	109,83	12,42	111	11,55
	III	110,33	11,95	111,33	10,82
	IV	108,33	11,53	110	10,83
	V	111,33	11,59	110	12,03
ДАТ, мм.рт.ст.	I	73,63	6,23	73,33	8,54
	II	75,33	5,71	74,5	9,22
	III	74,33	8,07	74,83	7,93
	IV	75,57	4,43	74,06	7,72
	V	75,43	4,36	73,5	7,33
ЖЕЛ, л	I	3,9	0,33	2,77	0,41
	II	3,94	0,31	2,80	0,38
	III	3,99	0,31	2,86	0,37
	IV	4,07	0,32	2,89	0,38
	V	4,10	0,33	2,93	0,37

У хлопців динаміка спостерігалася протягом усього періоду досліджень: показник індексу маси тіла зріс із $21,76 \pm 2,23$ балів на I етапі до $22,13 \pm 2,74$ балів на V етапі. Отримані результати вказують на нормальну гармонійну масу тіла студентів обох статей.

Показники життєвого індексу в дівчат порівняно з початковим етапом контролю мали суттєве покращення із III етапу (січень), де зросли з $47,02 \pm 8,59$ мл·кг⁻¹ до $47,96 \pm 7,97$ мл·кг⁻¹ ($p < 0,05$) і наприкінці року (V етап, травень) стали $49,02 \pm 7,88$ мл·кг⁻¹ ($p < 0,01$). У хлопців приріст життєвого індексу відбувся на IV етапі (березень), коли збільшився з $56,4 \pm 5,7$ мл·кг⁻¹ до $57,8 \pm 5,8$ мл·кг⁻¹, а наприкінці року (V етап, травень) результат дорівнював $58,2 \pm 6,0$ мл·кг⁻¹ ($p < 0,01$). Життєвий індекс як хлопців, так і дівчат попри приріст залишився на середньому рівні.

У хлопців після року самоконтролю зріс силовий індекс – із $70,2 \pm 6,64$ % на I етапі до $75,6 \pm 6,06$ % на V етапі ($p < 0,01$), перейшовши на рівень вище середнього. У дівчат силовий індекс також покращився із $37,16 \pm 5,93$ % на I етапі контролю до $52,1 \pm 6,16$ % на V етапі ($p < 0,01$). У дівчат відбувся перехід із низького рівня в цьому індексі до рівня вище за середній.

Відбулося зниження показників індексу Робінсона, що свідчить про позитивні зміни в морфо-функціональному стані студентів, зокрема значна різниця за цим показником у дівчат відзначена, починаючи із III етапу контролю (січень), де зниження відбулось із $90,85 \pm 13,02$ ум. од. до $87,73 \pm 10,19$ на III етапі ($p < 0,05$), далі до $85,69 \pm 10,16$ ум. од. на IV етапі ($p < 0,01$) і наприкінці року (V етап) до $84,48 \pm 10,98$ ум. од. ($p < 0,01$). Функціональний стан серцево-судинної системи дівчат перейшов на новий рівень роботи: із середнього до вище середнього. У хлопців в індексі Робінсона спостерігалось покращення результатів з $81,44 \pm 11,59$ ум. од. на I етапі до $75,0 \pm 9,01$ ум. од. на V етапі ($p < 0,01$). Функціональний стан серцево-судинної системи хлопців залишився на попередньому вище середнього рівні.

Після року самоконтролю покращення працездатності серцево-судинної системи студентів 2-го курсу педагогічних спеціальностей на фізичне навантаження (за Індексом Руф'є) було виявлено як у хлопців, так і в дівчат – на I етапі контролю результат дівчат становив $10,84$ ум.од., тоді як на V етапі – $8,07$) ($p < 0,01$). У хлопців рівень працездатності за рік змінився із $9,06$ ум.од. до $6,4$ ум.од. ($p < 0,01$), утім ця динаміка не вплинула на рівень, який залишився середнім.

Отже, сума балів за всіма індексами, яка інформує про фізичне здоров'я, мала динаміку до покращення як у хлопців, так і дівчат протягом року самоконтролю.

У дівчат відбувся перехід на кращий рівень фізичного здоров'я – із низького на попередньому етапі самоконтролю (1 бал) до середнього на підсумковому етапі контролю (оцінка 8 балів).

Таблиця 4.10

Динаміка рівня фізичного здоров'я студентів II курсу

Індекси	Етап тестування	Хлопці (n=30)			Дівчата (n=30)		
		\bar{x}	S	бал	\bar{x}	S	бал
Індекс маси тіла, ум. од.	I	22,05	2,8	0	21,76	2,73	0
	II	21,87	2,1	0	21,95	2,76	0
	III	21,97	1,93	0	22,1	2,76	0
	IV	22,06	1,97	0	22,14	2,74	0
	V	22,08	1,93	0	22,13	2,76	0
Життєвий індекс, мл·кг ⁻¹	I	56,4	5,7	2	47,02	8,59	1
	II	56,53	5,4	2	47,38	8,08	1
	III	56,77	5,4	2	47,96	7,97	1
	IV	57,8	5,8	2	48,6	8,22	1
	V	58,2	6,0	2	49,02	7,88	1
Силовий індекс, %	I	70,2	6,64	4	37,16	5,93	0
	II	71,0	6,55	4	38,05	5,41	0
	III	73,2	6,25	4	43,9	5,78	1
	IV	73,9	6,01	4	48,0	5,99	2
	V	75,6	6,06	4	52,1	6,16	3
Індекс Робінсона, ум. од.	I	81,44	11,59	2	90,85	13,02	1
	II	79,4	12,73	2	88,97	10,21	1
	III	78,0	10,83	2	87,73	10,19	1
	IV	77,3	9,09	2	85,69	10,16	2
	V	75,0	9,01	3	84,48	10,98	2
Індекс Руф'є, ум. од.	I	9,06	2,11	2	10,84	1,84	-1
	II	8,24	2,37	2	9,95	1,37	2
	III	7,8	2,22	2	9,01	1,29	2
	IV	7,0	1,8	2	8,45	1,44	2
	V	6,4	1,69	2	8,07	1,43	2

У хлопців відбувся перехід із середнього рівня (10 балів) фізичного здоров'я до рівня вище середнього (11 балів).

Динаміка показників фізичного стану студентів протягом навчального року згідно з даними самоконтролю виявилась достовірно значимою у більшості оцінювальних даних і найбільш суттєво покращилась у дівчат, тоді як у хлопців зміни відбувались незначні.

4.7. Рухова активність і фізична підготовленість студентів у кінці експерименту

Після року самоконтролю фізичного стану в студентів обох статей покращилася рухова активність, адже кількість студентів, що почали відвідувати різні спортивні секції (табл. 4.11) у позанавчальний час лише збільшилась. Студенти 2-го курсу віддають перевагу різним видам рухової активності та спорту: серед хлопців найбільш популярні спортивні ігри (футбол, баскетбол і волейбол), серед дівчат – аеробіка та легка атлетика. За рік прихильниць аеробіки стало більше на 4 студентки і по 1-й студентці обрали для себе легку атлетику та фітнес.

Таблиця 4.11

Види рухової активності та спорту студентів

Вид спорту	Результати							
	попередній контроль				підсумковий контроль			
	хлопці		дівчата		хлопці		дівчата	
	n=24	%	n=21	%	n=28	%	n=27	%
футбол	10	41,7	-	-	10	35,7	-	-
баскетбол	2	8,3	1	4,8	3	10,7	1	3,7
волейбол	3	12,5	-	-	3	10,7	-	-
легка атлетика	2	8,3	7	33,3	5	17,9	8	29,6
важка атлетика	7	29,2	-	-	7	25	-	-
гімнастика	-	-	1	4,8	-	-	1	3,7
аеробіка	-	-	11	52,3	-	-	15	55,6
фітнес	-	-	1	4,8	-	-	2	7,4

Аналіз динаміки показників фізичної підготовленості (табл. 4.12) показав значуще покращення за всіма тестами в студентів 2-го курсу обох статей. Так, швидкість (тест 60 м) у дівчат збільшилася вже на II етапі (листопад) до $10,23 \pm 0,55$ с з $10,32 \pm 0,4$ с (попередній етап контролю), а на V етапі (травень) уже склала $9,1 \pm 0,45$ с ($p < 0,05$). У хлопців цей показник покращився на II етапі до $8,56 \pm 0,4$ с порівняно з даними попереднього контролю в $8,87 \pm 0,4$ с, а на V етапі склав $7,3 \pm 0,31$ с ($p < 0,05$). Швидкісні здібності хлопців і дівчат із низького рівня піднялися на середній рівень. Проведена додатково оцінка індексу швидкості підтвердила середній рівень

функціонування та показала його динаміку із 3,52 ум. од. функціонального рівня (I етап контролю) до 3,62 ум. од. на підсумковому етапі контролю.

Показники швидкісної витривалості в дівчат на I етапі дорівнювали $1,60 \pm 0,03$ с. На II етапі результат про бігання 400 м. покращився до $1,22 \pm 0,03$ с ($p < 0,05$), на III етапі – до $1,21 \pm 0,03$ с. ($p < 0,05$), на IV етапі – до $1,20 \pm 0,03$ ($p < 0,05$), а на V етапі – до $1,15 \pm 0,02$ с ($p < 0,05$). У хлопців статистична різниця була відзначена на V етапі і швидкісна витривалість зросла з $1,12 \pm 0,06$ с до $1,00 \pm 0,06$ с ($p < 0,05$).

Результати стрибка в довжину з місця, що характеризують вибухову силу, показали статистично значущі результати покращення на IV етапі проміжного контролю: у хлопців довжина стрибка зросла з $198,87 \pm 10,1$ см до $213,9 \pm 10,6$ см ($p < 0,001$), а до V етапу динаміка продовжилась і на момент підсумкового контролю показник досяг $220,2 \pm 10,1$ см ($p < 0,05$). У дівчат у стрибках у довжину теж була відзначена статистично значуща динаміка: на III етапі показник збільшився із $163,56 \pm 11,35$ см до $175,67 \pm 10,35$ см ($p < 0,05$), на IV етапі до $177,9 \pm 10,68$ см ($p < 0,05$), і за результатами підсумкового контролю (V етап) показник зріс до $183,9 \pm 9,8$ см ($p < 0,05$). Рівень досягнутий у вибуховій силі дорівнює середньому. Додатково проведена оцінка швидкісно-силового індексу в дівчат показала покращення цього показника із 0,98 ум. од. на час I етапу контролю до 1,02 ум. од. на підсумковому етапі контролю, але рівень залишився нижче середнього у цій змінній фізичної підготовленості. У хлопців динаміка швидкісно-силового індексу теж покращувалась із 1,11 ум. од. на час I етапу контролю до 1,16 ум. од. на V етапі контролю. Рівень функціонування швидкісно-силового індексу у хлопців також відповідає нижче середнього.

Показники динамометрії кисті у хлопців зросли з $48,5 \pm 2,82$ кг на етапі попереднього контролю (I) до $55,6 \pm 3,45$ кг на етапі підсумкового контролю в кінці навчального року (V) ($p < 0,01$), отже, відбулась позитивна динаміка у рівнях – від вище середнього до високого. У дівчат покращення сили склало

із $21,9 \pm 3,05$ кг (I) на початку дослідження до $31,5 \pm 3,3$ кг (V) наприкінці ($p < 0,01$). У дівчат рівень сили вище середнього.

Таблиця 4.12

Показники фізичної підготовленості студентів II курсу

Фізична якість	Контроль на вправа (тест)	Етап тестування	Хлопці (n=30)		Дівчата (n=30)	
			\bar{x}	S	\bar{x}	S
швидкість	біг 60 м, с	I	8,87	0,4	10,32	0,49
		II	8,56	0,4	10,23	0,55
		III	8,1	0,4	10,18	0,47
		IV	7,8 *	0,4	9,3*	0,40
		V	7,3 *	0,31	9,1 *	0,40
швидкісна витривалість	біг 400 м., хв	I	1,12	0,06	1,60	0,03
		II	1,11	0,04	1,22 *	0,03
		III	1,10	0,04	1,21 *	0,03
		IV	1,10	0,07	1,20 *	0,03
		V	1,00 *	0,06	1,15 *	0,02
вибухова сила	стрибок у довжину з місця, см	I	198,9	10,1	163,56	11,35
		II	202,3	11,7	165,43	10,8
		III	205,1	10,4	175,67*	10,35
		IV	213,9 *	10,6	177,9*	10,68
		V	220,2 *	10,1	183,9*	9,8
сила	динамометрія кисті, кг	I	48,5	2,82	21,9	3,05
		II	49,9	2,96	22,6	2,9
		III	51,7	3,1	26,4	3,2
		IV	52,4	3,2	29 *	3,3
		V	55,6 **	3,45	31,5 **	3,3
гнучкість	нахил тулуба вперед, см	I	8,4	3,93	16,9	3,67
		II	9,46	4,68	18,07	3,63
		III	10,1 *	4,46	18,47	3,49
		IV	10,53 *	4,73	19,03 *	3,73
		V	10,86 *	4,68	19,23 *	3,67

Примітки: * – різниця статистично значуща порівняно із I етапом, $p < 0,05$., $p \leq 0,01$.

Показники гнучкості у дівчат лише позитивно зростали протягом року самоконтролю із рівня вище за середній до високого: $16,9 \pm 3,67$ см було на I етапі, $18,07 \pm 3,63$ см на II етапі, $18,47 \pm 3,49$ см на III етапі, $19,03 \pm 3,73$ см ($p < 0,05$) на IV етапі і на кінець навчального року – $19,03 \pm 3,73$ см ($p < 0,05$). У хлопців приріст відбувся із $8,4 \pm 3,93$ см до $9,46 \pm 4,68$, см на II, $10,1 \pm 4,46$ см на

III, $10,53 \pm 4,73$ см ($p < 0,05$) на IV та $10,86 \pm 4,68$ см ($p < 0,05$) наприкінці року (V етап) та наблизився до середнього рівня.

4.8. Ефективність впливу самоконтролю фізичного стану студентів на мотивацію до занять фізичним вихованням і спортом та адекватність самооцінки в кінці експерименту

Для з'ясування ефективності методики самоконтролю фізичного стану студентів не лише за фізичною стороною, а й психологічною, нами досліджено динаміку мотивів (табл. 4.13) відвідування академічних занять із фізичного виховання студентами 2-го курсу.

Опитування про мотиви відвідування занять із фізичного виховання на момент підсумкового контролю показало їх переорієнтацію порівняно з попереднім контролем. Якщо на початку року для багатьох студентів головними мотивами були «розуміння користі від них» (26,7% хлопців та 30% дівчат), «отримання заліку» (26,7% хлопців і 23,3% дівчат) та менш значимими – «підвищенні фізичної підготовленості» (6,7% хлопців і 10% дівчат), «виховання вольових якостей» (по 6,7% студентів обох статей), «не мати заборгованості з предмета» (6,7% дівчат). На кінець формульовального експерименту такий мотив як «підвищення фізичної підготовленості» на «отримання консультацій для самостійних занять фізичними вправами» стали домінуючими для 66,6-63,3% хлопців і 60,0-56,7% дівчат. Мотив розуміння користі відвідування академічних занять із фізичного виховання став третім за значимістю (16,7% хлопців і 20% дівчат), а мотив «цікаво на заняттях» став четвертим (для 13,3% хлопців і дівчат саме це є стимулом до занять). Отже, опора на теорії рефлексії та управління змінює свідомість студентів у розумінні значущості фізичного виховання у своїй життєдіяльності.

Результати опитування студентів 2-го курсу про потреби фізичної підготовки для оволодіння обраною професією на початку формульовального експерименту (табл. 4.14) мало чим відрізнялось від даних констатувального

експерименту (розділ 3), під час якого було опитано студентів 2 – 4 курсів педагогічних спеціальностей: переважна більшість дівчат (80%) заперечують важливість фізичної підготовки для свого майбутнього фаху та лише 20% визнають потребу. Хлопців більше (63,3% проти 36,7%) визнають фізичну підготовку необхідною складовою професії.

Таблиця 4.13

Динаміка мотивів відвідування занять із фізичного виховання після року ведення листа самоконтролю

Мотив	Результати							
	попередній контроль				підсумковий контроль			
	хлопці		дівчата		хлопці		дівчата	
	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%
розуміння користі	8	26,7	9	30	5	16,7	6	20
отримання заліку	8	26,7	7	23,3	2	6,7	3	10
цікаво на заняттях	2	6,7	2	6,7	4	13,3	4	13,3
зادля виховання вольових якостей	2	6,7	2	6,7	-	-	-	-
отримати консультацію для самостійних занять фізичними вправами	5	16,7	1	3,3	19	63,3	17	56,7
підвищення фізичної підготовленості	2	6,7	3	10	20	66,6	18	60,0
не мати заборгованості з предмета	-	-	2	6,7	-	-	-	-
отримання розрядки після розумового навантаження	-	-	1	3,3	-	-	-	-
підвищення рухової активності	3	10	3	10	-	-	-	-

Після року самоконтролю за власним фізичним станом у студентів обох статей відбулися зрушення у свідомості потреби фізичної підготовки в оволодінні професією. Особливо кардинально змінились погляди дівчат на фізичну підготовку: якщо на етапі попереднього контролю лише 20% дали ствердну відповідь, то на момент підсумкового контролю – їх вже було 86,7%. У 26,7% хлопців теж встановлено динаміку: вони приєднались до

63,3% і разом стало 90%. Надзвичайну видозміну поглядів дівчат пояснюємо тим, що на тлі опанування механізмами управління власним фізичним станом, коли дівчата відчули свої можливості покращити свої фізичні здібності, своє фізичне здоров'я, відбувалась зміна ставлення до цінностей фізичного виховання у їх життєдіяльності.

Попри зрушення у свідомості більшості студентів усе-таки залишились ті, хто не змінив своїх поглядів – таких 10% серед хлопців і 13,3% серед дівчат.

Таблиця 4.14

Динаміка оцінки потреби фізичної підготовки для оволодіння професією після року ведення листа самоконтролю

Варіант відповіді	Результати							
	попередній контроль				підсумковий контроль			
	хлопці		дівчата		хлопці		дівчата	
	n=	%	n=	%	n=	%	n=	%
так	19	63,3	6	20	27	90	26	86,7
ні	11	36,7	24	80	3	10	4	13,3

Самооцінка студентів 2-го курсу в обізнаності з методами самоконтролю за своїм фізичним станом (табл. 4.15) за рік формувального етапу експерименту змінилась. Студенти стали більш упевнені, особливо дівчата. Повністю необізнаними з методами самоконтролю (1 – 4 бали, що відповідають низькому та нижче середнього рівням) визнають себе 10% хлопців 2-го курсу та 13,3% дівчат. Ці дані цілком відповідають результатам опитування студентів 2-го курсу про потребу фізичної підготовки для оволодіння обраною професією. На початку формувального експерименту низький і нижче середнього рівні мали серед дівчат 46,7%, а серед юнаків – 23,3%.

Під час підсумкового контролю середній рівень (5 – 6 балів) своєї обізнаності з методами самоконтролю визнало 20% студентів обох статей, тоді як на попередньому їх було 40% серед хлопців і 23,3% серед дівчат.

Особливі покращення відбулись за рік експерименту з листом самоконтролю за фізичним станом у хлопців і дівчат у рівнях «вище за середній» і «високий», які інформують про вироблену навичку самоконтролю, адже на момент попереднього контролю студенти не наважувались так високо себе оцінити. Обізнаними на високий рівень (9 – 10 балів) визнають себе 30% хлопців і 26,7% дівчат 2-го курсу. Подібна динаміка відзначена на рівні «вище за середній».

Таблиця 4.15

Обізнаність із методами самоконтролю за своїм фізичним станом після року ведення листа самоконтролю (від 1 до 10 балів)

Бали	Результати							
	попередній контроль				підсумковий контроль			
	хлопці		дівчата		хлопці		дівчата	
	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%
1	1	3,3	2	6,7	-	-	-	-
2	1	3,3	3	10	3	10	2	6,7
3	3	10	4	13,3	-	-	2	6,7
4	2	6,7	5	16,7				
5	8	26,7	3	10	1	3,3	2	6,7
6	4	13,3	4	13,3	5	16,7	4	13,3
7	5	16,7	4	13,3	6	20	5	16,7
8	6	20	3	10	6	20	7	23,3
9	-	-	-	-	5	16,7	4	13,3
10	-	-	-	-	4	13,3	4	13,3

Опитування студентів 2-го курсу педагогічних спеціальностей про бажання знати більше про свій фізичний стан показало, що ні хлопці, ні дівчата не втратили інтерес до подальшого пізнання та вдосконалення своїх фізичних можливостей. За рік експерименту змінились потреби студентів у методичних матеріалах про методи самоконтролю за своїм фізичним станом (табл. 4.16). У переважної більшості студентів зросла потреба та інтерес до методів самоконтролю: у хлопців потреба на рівні вище середнього та

високого разом становить 80%, а в дівчат – 66,7%. На час попереднього контролю ці результати у хлопців і дівчат становили разом 26,7%.

Таблиця 4.16

Потреба в методичних матеріалах про методи самоконтролю за фізичним станом після року ведення листа самоконтролю (від 1 до 10 балів)

Бали	Результати							
	попередній контроль				підсумковий контроль			
	хлопці		дівчата		хлопці		дівчата	
	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%
1	3	10	2	6,7	-	-	-	-
2	1	3,3	3	10	3	10	2	6,7
3	3	10	4	13,3	-	-	2	6,7
4	5	16,7	4	13,3	-	-	-	-
5	7	23,3	5	16,7	-	-	3	10
6	3	10	4	13,3	3	10	3	10
7	2	6,7	2	6,7	6	20	5	16,7
8	2	6,7	2	6,7	7	23,3	6	20
9	3	10	2	6,7	6	20	5	16,7
10	1	3,3	2	6,7	5	16,7	4	13,3

Самооцінка рівня знань, необхідного для складання індивідуальної програми самостійних занять фізичними вправами, у студентів 2-го курсу (табл. 4.17) за рік ведення листа самоконтролю також суттєво змінилась. Порівняно з попереднім контролем, де лише 3,3% студентів обох статей оцінювали свої знання на високий рівень, а 23,3% хлопців і 16,7% дівчат на вище середнього, на час підсумкового контролю з високим рівнем (9 – 10 балів) стало 30% хлопців і дівчат, а з вище середнього – 33,3% хлопців і 30% дівчат. Усі ці студенти переконані у власному високому рівні знань, щоб скласти для себе програму самостійних занять фізичними вправами та організувати відповідний процес.

На середній рівень (5 – 6 балів) свої знання в складанні індивідуальної програми самостійних занять на час підсумкового контролю оцінили по 23,3% студентів обох статей. Середній рівень майже не зазнав серйозних змін порівняно з попереднім контролем (по 20% хлопців і дівчат оцінювали свій рівень знань). Низький та нижче середнього рівень значно скоротився: лише 13,3% хлопців і 16,7% дівчат на кінець формульованого експерименту оцінювали свої знання балами від 1 до 4, тоді як на етапі попереднього контролю сумарна кількість хлопців із цими оцінками дорівнювала 53,3%, а дівчат – 60%, що свідчило про цілковиту неспроможність розробити для себе програму самостійних занять.

Проаналізувавши схильність студентів продовжувати вести лист самоконтролю фізичного стану (табл. 4.18), ми виявили, що переважна більшість студентів готова продовжувати вести лист самоконтролю: сукупна кількість студентів із високим і вище середнім рівнем готовності серед хлопців досягає 80%, а серед дівчат – 73,3%. Таку високу готовність пояснюємо бажанням студентів не зупинятись на досягнутому рівні фізичного стану.

Отже, спостережено таку закономірність самооцінки студентів: чим більше студенти 2-го курсу обізнані в методах самоконтролю за своїм фізичним станом, тим краще вони оцінюють власний рівень знань для керування своїм фізичним станом, тим більше вони мотивовані продовжувати вести листок самоконтролю і вдосконалювати свої здібності.

Таблиця 4.17

Рівень знань для складання індивідуальної програми самостійних занять фізичними вправами студентів 2-го курсу після року ведення листа самоконтролю (від 1 до 10 балів)

Бали	Результати							
	попередній контроль				підсумковий контроль			
	хлопці		дівчата		хлопці		дівчата	
	n=	%	n=	%	n=	%	n=	%
	30		30		30		30	

продовж. табл. 4.17

1	4	13,3	7	23,3	-	-	-	-
2	5	16,7	4	13,3	1	3,3	2	6,7
3	6	20	6	20	-	-	1	3,3
4	1	3,3	1	3,3	3	10	2	6,7
5	5	16,7	3	10	4	13,3	2	6,7
6	1	3,3	3	10	3	10	5	16,7
7	5	16,7	2	6,7	5	16,7	6	20
8	2	6,7	3	10	5	16,7	3	10
9					4	13,3	5	16,7
10	1	3,3	1	3,3	5	16,7	4	13,3

За результатами динаміки фізичного стану студентів 2-го курсу після формувального експерименту можна визнати найбільш адекватною самооцінку дівчат, у яких відбулись найбільш помітні зрушення.

Таблиця 4.18

Схильність продовжувати вести лист самоконтролю за фізичним станом студентів 2-го курсу після року ведення листа самоконтролю (від 1 до 10 балів)

Бали	Результати							
	попередній контроль				підсумковий контроль			
	хлопці		дівчата		хлопці		дівчата	
	n=30	%	n=30	%	n=30	%	n=30	%
1	6	20	7	23,3	-	-	-	-
2	3	10	6	20	-	-	-	-
3	7	23,3	1	3,3	-	-	1	3,3
4	2	6,7	4	13,3	3	10	3	10
5	3	10	2	6,7	1	3,3	1	3,3
6	2	6,7	1	3,3	2	6,7	3	10
7	2	6,7	4	13,3	5	16,7	4	13,3
8	3	10	2	6,7	6	20	7	23,3
9	1	3,3	2	6,7	7	23,3	6	20
10	1	3,3	1	3,3	6	20	5	16,7

4.9. Прирости фізичної підготовленості й обхватних розмірів тіла як мотив до самовдосконалення і здійснення самоконтролю

Оскільки стимулювання рефлексії на фізичне вдосконалення було покладено в основу впровадження листів самоконтролю, то динаміка змін показників як зворотна інформація від самоуправління була визначена мотиваційним «ядром» самовдосконалення.

Результати приросту у фізичній підготовленості студентів 2-го курсу показали ефективність застосування самоконтролю фізичного стану. Протягом року самоконтролю відбулася позитивна динаміка фізичних якостей хлопців і дівчат (рис. 4.1). Найбільші зміни встановлено в дівчат у силових здібностях за тестом динамометрії (більше 40% порівняно з початковим рівнем – динаміка із $21,9 \pm 3,05$ кг до $31,5 \pm 3,3$ кг ($p < 0,05$)) та в швидкісній витривалості (більше 25% – динаміка із $1,60 \pm 0,03$ с. до $1,15 \pm 0,02$ с ($p < 0,05$)). У хлопців за рік самоконтролю найбільші зрушення зафіксовано у розвитку гнучкості (більше 25% річного приросту – динаміка із $16,9 \pm 3,67$ см до $19,03 \pm 3,73$ см ($p < 0,05$)) та швидкості (більше 15% річного приросту – динаміка із $1,12 \pm 0,06$ с до $1,00 \pm 0,06$ с ($p < 0,05$)). Майже однаковий приріст (на рівні 10%) у хлопців і дівчат у такому вияві фізичних якостей, як вибухова сила.

Розрахунки розвитку мускулатури юнаків 2-го курсу за даними обхватних розмірів (табл. 4.19), за методикою Погасій В. (в основі гомеостатичні властивості показників фізичного розвитку, зокрема тазу) дозволили змодельювати належні обхватні розміри різних частин тіла хлопців і порівняти їх із фактичними даними. Встановлено, що всі обхватні розміри різних частин тіла юнаків є нижчими середнього стандарту гармонійного атлетичного розвитку. Різниця між фактичними даними і середнім стандартом на початок експерименту в таких частинах тіла, як груди дорівнювала 14,63 см. В інших частинах тіла різниця менш виражена: по біцепсу різниця в 2,42 см, по шії – в 3,45 см, по стегну – 6,84 см, по талії – 5,16 см, а по гомілці – 2,02 см.

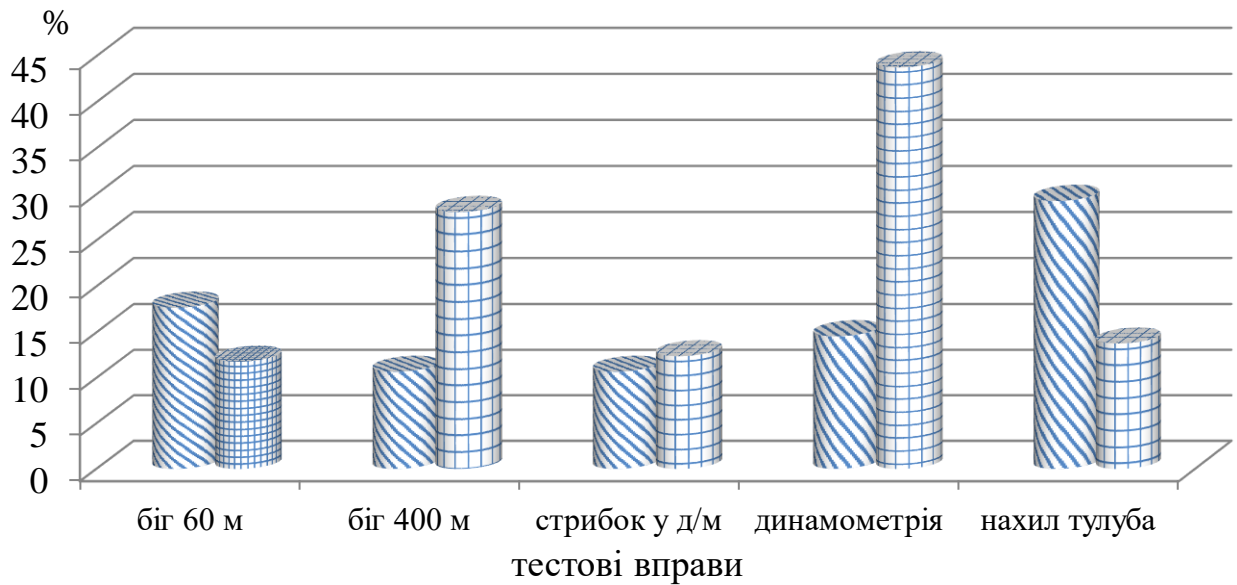


Рис. 4.1. Приріст показників фізичних якостей:

■ – хлопці; ■ – дівчата

Після року самоконтролю фактичні дані обхватних розмірів різних частин тіла юнаків зазнали позитивних змін: скоротилась невідповідність між середнім стандартом гармонійного атлетичного розвитку. Це стало можливим через відповідний розвиток мускулатури, особливо біцепса (різниця між фактичними даними і середнім стандартом лише 1,05 см), талії (невідповідність 3,15 см) та гомілки (невідповідність 1,15 см), що цілком узгоджується із приростом у фізичній підготовленості. ОГК із невідповідності в 14,63 см зменшилась до 10,42 см. Майже без змін залишилися обхватні розміри шиї – із 3,45 см невідповідності на початок експерименту по його завершенню стало 3,36 см.

Самоконтроль фізичного стану став для юнаків мотивом досягнення гармонійного атлетичного розвитку. Позитивна динаміка наближення до гармонійності атлетичного розвитку чітко прослідковується в зміні обхватних розмірів різних частин тіла юнаків 2-го курсу протягом експериментального періоду (рис. 4.2).

Так, за рік самоконтролю невідповідність (у %) обхвату біцепса скоротилась більш ніж удвічі: із 8,7% на початок експерименту до 3,8% по його завершенню.

Таблиця 4.19

Обхватні розміри різних частин тіла юнаків 2-го курсу

Частина тіла	Показники							
	початок експерименту				кінець експерименту			
	Фактичні дані, см	Середній стандарт, см.	Різниця,		Фактичні дані, см	Середній стандарт, см.	не відповідність	
			$\Delta \bar{x}$	%			$\Delta \bar{x}$	%
біцепс	27,7	30,12	-2,42	-8,7	29,13	30,18	-1,05	-3,8
шия	35,6	39,05	-3,45	-9,7	35,77	39,13	-3,36	-9,4
груди	90,82	105,45	-14,63	-16,1	95,25	105,67	-10,42	-11,5
стегно	49,69	56,53	-6,84	-13,8	52,95	56,64	-3,69	6,5
талія	74,6	79,8	-5,16	-6,9	76,82	79,97	-3,15	-4,2
гомілка	35,7	37,72	-2,02	-5,7	36,64	37,79	-1,15	-3,2

Суттєве зменшення невідповідності виявлено в обхватних розмірах стегна (із 13,8% на початку року – до 6,5%), талії (із 6,9% – до 4,2%), гомілки (із 5,7% – до 3,2%).

Характерною тенденцією до скорочення невідповідності між фактичними даними хлопців 2-го курсу і середнім стандартом гармонійного атлетичного розвитку була наявність стрибкоподібного приросту показників із IV до V етапу контролю, що пов'язуємо із повним оволодінням методикою самоконтролю і розумінням цілей власного фізичного самовдосконалення. Так, зменшення невідповідності особливо виразним було в обхватних розмірах грудної клітини (від I до II етапу контролю зниження всього 0,5%, із II до III – 0,7%, а із IV етапу контролю до V етапу – 2,2%; всього ж за рік у юнаків абсолютні величини ОГК збільшилась на 4,4%, що відповідає 4,43 см, а невідповідність зменшилась до 11,5% із подальшою тенденцією в цьому напрямку), плеча (від I до II етапу контролю зниження всього 0,1%, із II до III – 0,6%, а із IV до V етапу – 3,7%) та стегна (від I до II етапу контролю зниження всього 0,5%, із II до III – 0,7%, а із IV до V етапу – 3%).

Дослідження ступеня відхилення обхватних розмірів частин тіла дівчат 2-го курсу від нормативних значень (табл. 4.20) показало, що індекси обхвату плеча і обхвату талії дівчата вказують на нормальний рівень. Індекс обхвату

стегна дівчат 2-го курсу відповідає показникам учасниць конкурсу краси, що можна вважати ідеалом.

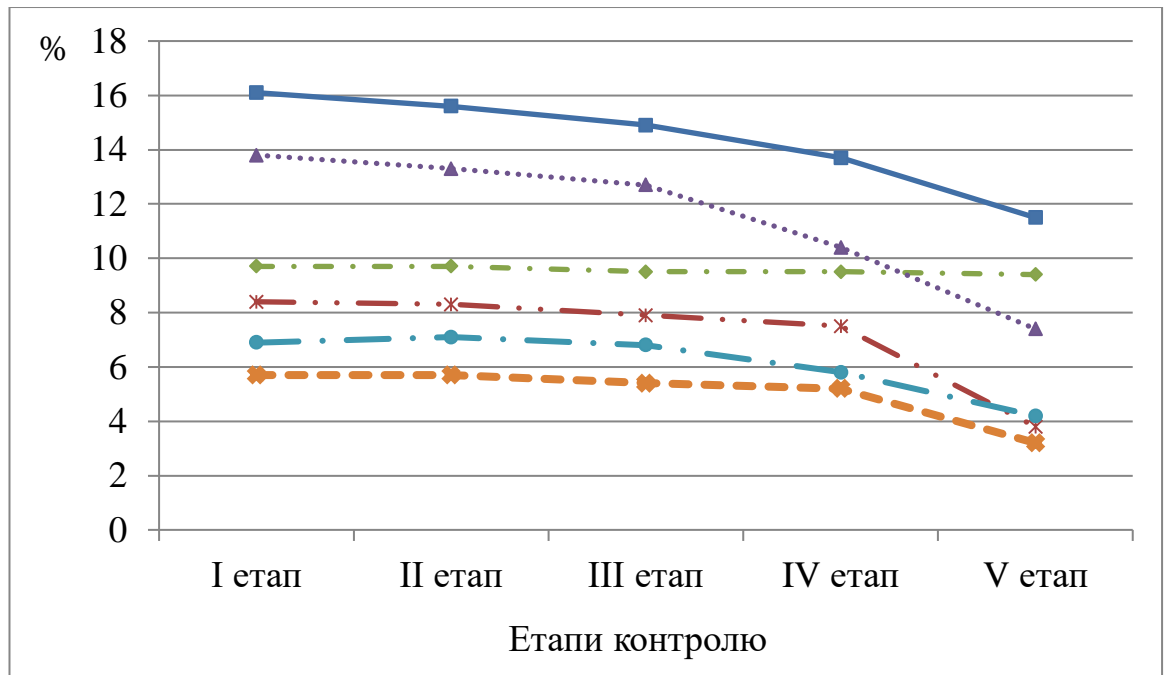


Рис. 4.2. Динаміка зниження невідповідностей (згідно зі стандартом гармонійного атлетичного розвитку) юнаків 2-го курсу між етапами контролю:

—■— — ОГК; ...▲... — обхват плеча; —◆— — обхват шії;
 - - ● - - обхват талії; -×- — обхват гомілки; —*·— — обхват стегна.

Додаткове вивчення ідеальної маси тіла дівчат за формулою К. Купера показало, що в дівчат 2-го курсу за рік самоконтролю відбулось зменшення невідповідності щодо ідеальної маси тіла: на I етапі контролю невідповідність становила 5,22 кг (ідеальна маса тіла для їх антропометричних даних дорівнює 54,3 кг, тоді як фактична – 59,52 кг), 5,05 кг на II етапі контролю (ідеальна маса мала б становити 54,31, а фактична – 59,36), 4,85 кг на III етапі контролю (ідеальна маса 54,33, а фактична – 59,18), 4,5 кг на IV етапі контролю (ідеальна маса 54,35, а фактична – 58,9) та 4,1 кг на V етапі контролю (ідеальна маса 54,3, а фактична – 58,4). Таке незначне зниження маси тіла пов'язане зі збільшенням обхватних розмірів плеча і стегна, збільшенням силових здібностей, що свідчить про збільшення

м'язової маси і зменшенням жирової тканини (обхват талії зменшився на 1 см).

Таблиця 4.20

Обхватні розміри різних частин тіла дівчат 2-го курсу

Індекс обхватних розмірів різних частина тіла	Показники									
	I етап	відпові дність	II етап	відпові дність	III етап	відпові дність	IV етап	відпові дність	V етап	відпові дність
Індекс обхвату плеча	5,94	норм.	5,94	норм.	5,93	норм.	5,93	норм.	5,87	норм.
Індекс обхвату талії	2,41	норм.	2,39	норм.	2,38	норм.	2,38	норм.	2,38	норм.
Індекс обхвату стегна	3,26	ідеал.	3,25	ідеал.	3,24	ідеал.	3,24	ідеал.	3,23	ідеал.

Саме позитивні зрушення в масі тіла та в обхватних розмірах були для дівчат найголовнішим стимулом до фізичного самовдосконалення і ведення листів самоконтролю.

Висновок до розділу 4

Дослідження фізичного стану студентів 2 – 4-х курсів педагогічних спеціальностей виявило, що за всіма цими показниками студенти знаходяться на незадовільному рівні: за рівнем фізичного здоров'я студенти перебувають у групі ризику розвитку хронічних захворювань; лише серцево-судинна система із функціонального стану організму студентів працює в нормальному режимі резерву і економізації, тоді як дихальна і м'язова системи є послабленими; рівень розвитку більшості фізичних якостей студентів 2 – 4-х курсів є незадовільним. Статистичний метод факторного аналізу із веримаксним обертанням дозволив визначити взаємозв'язок між 52 змінними психологічної (мотиваційна сфера, емпатія, самооцінка) та фізичної (фізичний розвиток і фізична підготовленість, фізичне здоров'я,

функціональна підготовка) сфер студентів 2-го курсу і виокремити із факторної матриці 14 факторів у хлопців і 15 факторів у дівчат. Головним для юнаків (16 % загальної дисперсії) і дівчат (13 % загальної дисперсії) є фактор, який характеризує фізичний розвиток.

Виявлена динаміка погіршення фізичного стану, починаючи з 2-го курсу, зумовила вибір студентів саме цього курсу для впровадження формульованого етапу експерименту, в якому фізичне виховання спрямоване на управління фізичним станом не лише з боку педагогів, але й самих студентів. Теорія рефлексії лягла в основу розробленої «Індивідуальної карти самоконтролю фізичного стану студентів». Самоконтроль за фізичним станом студентів ґрунтувався на принципах теорії управління (кібернетики). Для побудови ефективного управління (через контроль у 5 етапів) фізичним станом студентів адаптовано організаційно-методичні умови фізичного виховання студентів 2-го курсу: більше уваги було приділено спеціальним методичним заняттям.

Критеріями оцінки фізичного стану студентів була динаміка фізичного розвитку, функціонального стану, фізичного здоров'я, мотивації до рухової активності та занять фізичним вихованням. Достовірно встановлено зростання і покращення всіх показників фізичного стану студентів протягом навчального року. Значних покращень досягли дівчата (рівень їх фізичного здоров'я покращився із низького до середнього), тоді як у хлопців зміни, хоч і відбувались, але на настільки.

У самооцінці студентів встановлено закономірність: чим більше студенти 2-го курсу обізнані в методах самоконтролю за своїм фізичним станом, тим краще вони оцінюють власний рівень знань в управлінні своїм фізичним станом, тим більше вони мотивовані продовжувати вести листок самоконтролю і вдосконалювати свої здібності.

Результати розділу відображено в таких публікаціях [81, 82].

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Учені галузі фізичного виховання і спорту підсилення мотивації до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності студентів у кредитно-трансферній та акумулюючій системі (ECTS) вважають можливим за умови інтеграції в практику фізичного виховання таких фізкультурних і спортивно-видових технологій, які підсилюють процеси їх самовиховання та самовдосконалення [75, 21, 20, 213].

Яловик В., Овчаренко Т. позитивно оцінюють модульно-рейтингову систему оцінки знань студентів, адже вбачають у ній можливості стимулювання систематичної та самостійної роботи студентів, що веде до підвищення об'єктивності оцінки знань студентів, виявлення і розвитку творчих здібностей [236]. Однак усе зводиться до відповідної організації освітнього процесу у ЗВО. Питання побудови ефективного навчального процесу у ЗВО із заохочення студентів педагогічних спеціальностей до самовдосконалення і саморозвитку своїх фізичних та інтелектуальних здібностей стало предметом вивчення як педагогіки, так і фізичного виховання і спорту [207, 208, 105, 77, 7]. Перерозподіл навчального навантаження, де частка самостійної роботи зростає, можна вважати цілком прийнятним варіантом за умови, коли студенти мотивовані до самовдосконалення. Втім, особливість вітчизняної освіти не дозволяє повноцінно реалізувати такий підхід, особливо у фізичному вихованні, адже без переорієнтації цілей навчальної дисципліни на вироблення усвідомлення і навичок самоконтролю досягти позитивних результатів не вдасться.

Процес формування в студентів потреби до самостійних занять фізичною культурою має такі взаємопов'язані складові: виховання в студентів позитивної мотивації до занять фізичною культурою; озброєння їх знаннями з фізичної культури, гігієни, фізіології людини й формування на їх основі переконань, що потрібно систематично займатися фізичною культурою; формування вмінь і навичок самостійних знань фізичних вправ;

практичне залучення студентів до щоденних занять фізичною культурою. Система професійної підготовки студентів повинна забезпечувати оптимальний вплив педагогічних чинників як диференційовано (початкові етапи розвитку мотивації до цінностей фізичної культури та спорту), так й інтегровано (етапи формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом як чинника реалізації професійного самовизначення майбутнього фахівця) [167].

Формування в студентів позитивної мотивації до розуміння здоров'я як цінності вимагає: а) знань психофізіологічних вікових особливостей, б) знань із проблем психологічних опорів культурі здоров'я; в) використання принципів педагогіки співробітництва; г) створення психологічного комфорту на заняттях та в процесі самостійної роботи для утвердження власної позиції з питань культури здоров'я в умовах масової комп'ютеризації; г) уведення в навчальний процес інтерактивних методів навчання, що активізують пізнавальну діяльність студентів із питань самооздоровлення [60].

Самостійна робота студентів як суттєвий резерв і складова навчального процесу з фізичного виховання може підвищити рухову активність студентів, виробити у них навички самостійного поліпшення власного здоров'я і фізичної підготовленості, які знадобляться далі у житті та професійній діяльності. Індивідуальні (домашні) завдання є необхідною умовою виконання самостійної роботи, причому головним критерієм контролю за виконанням самостійної роботи студентів є виконання відповідних тестів, а підставою для планування і складання домашніх завдань є визначення недоліків загальної і спеціальної фізичної підготовленості студентів. Контроль за самостійною роботою студентів краще здійснювати не за тестами зі строго визначеними нормативами, а спрямовувати студентів на індивідуальний приріст показників їх виконання. Планування самостійної роботи студентів повинне бути підкріплене відповідним науково-методичним забезпеченням: у вигляді кафедральної програми самостійних занять,

індивідуальних завдань та відповідної системи тестування, розробленими провідними фахівцями кафедри з урахуванням специфіки навчального відділення та його матеріальної бази, стану фізичної підготовленості контингенту студентів, які навчаються, завдань, особливостей і оздоровчих можливостей обраного виду спорту. Самоконтроль студентів за власним станом організму є обов'язковим елементом проведення самостійних занять, який дозволяє: а) оцінювати відповідність одержуваних навантажень і власних функціональних можливостей; б) порівнювати реакцію організму із зовнішніми параметрами навантажень; в) контролювати не тільки відповідь організму на окреме навантаження, але й оцінку відновлювальних процесів у перервах між заняттями; г) фіксувати своє самопочуття та готовність до подальших занять [28, 30].

Забезпечення неперервності самостійних занять фізичними вправами на старших курсах навчання у вищому навчальному закладі докорінно змінює роль неформальної фізкультурної освіти, її мету і функції. Найважливішою стає ідея надання знань та практичних навичок із методики організації самостійних занять, наповнення їх комплексами вправ, доступних для виконання як з погляду індивідуальних фізичних, так і соціальних можливостей виконавця та його уподобань. Головною метою неформальної фізкультурної освіти є озброєння майбутніх фахівців різних галузей народного господарства знаннями, практичними вміннями та навичками і головне – здатністю та потребою виконувати регулярні заняття фізичними вправами, що мають бути організовані відповідно до методичних принципів і законів фізичного виховання [29].

Горобей М. П., Богдан Ю. М., Роскін О. А. недотримання студентами режиму дня, малу рухову активність, недостатнє перебування на свіжому повітрі, засинання і пробудження в різний час називають основними причинами розладу сну, підвищеної стомлюваності, порушення апетиту, погіршення навчання і загального стану здоров'я. Головними причинами порушення студентами вимог режиму дня вчені називають пасивність,

недолік знань і неправильний розподіл вільного часу. Тому ЗВО варто посилити профілактично-виховну роботу з метою поширення знань про механізми впливу на організм раціонального режиму дня, що сприятиме культурному і творчому розвитку, покращенню стану здоров'я і працездатності студентської молоді [48]. Горобей М. П. однією з головних проблем самозбережувальної поведінки студентської молоді вважає невідповідність, а часто і різко виражене протиріччя між свідомістю та реальною поведінкою. Звична гіпокінезія серед студентів є різновидом саморуйнівної поведінки, коли здоров'ям нехтують для досягнення інших, більш значущих цілей [47].

Аналіз фактичних матеріалів В. Кашуби, О. Андрєєвої, С. Футорного про життєдіяльність студентів свідчить про невпорядкованість і хаотичну організацію їхнього способу життя. Це відображають такі найважливіші компоненти, як несвоєчасний прийом їжі, систематичне недосипання, короткочасне перебування на свіжому повітрі, недостатня рухова активність, відсутність за гартувальних процедур, виконання самостійної навчальної роботи у час, призначений для сну, паління та ін. Оскільки ці процеси спостерігаються протягом 5 – 6 років навчання, то вони істотно впливають на стан здоров'я студентів. Практичні заняття з фізичного виховання у ЗВО не гарантують автоматичного збереження і зміцнення здоров'я студентів. Його забезпечують багато складових способу життя, серед яких важливе місце займають регулярні заняття фізичними вправами, спортом, а також оздоровчі заходи. Стратегічною метою вищої освіти повинно стати створення середовища, що сприяє фізичному і моральному оздоровленню студентів, підтримці рівня здоров'я, його зміцненні, примноженню, формуванню навичок здорового способу життя, виховання культури здоров'я, що нейтралізує та знижує негативну дію зовнішніх і внутрішніх середовищних факторів, підвищує їх стійкість до стресу [93].

Дубогай О. Д. низьку рухову активність відносить до тих негативних впливів, які знижують стан здоров'я молоді, адже вони не виконують необхідний для свого віку обсяг фізичного навантаження [63].

Романчук С. В. зауважує, що дефіцит рухової активності студентської молоді є соціальним, а не біологічним чинником. Самостійні заняття фізичними вправами (ранкова гігієнічна гімнастика на відкритому повітрі, туристичні походи й екскурсії, оздоровчий біг і ходьба, спортивні ігри, лижні прогулянки, катання на велосипеді, заняття аеробікою, плаванням, на тренажерах тощо), ще не отримали достатнього практичного впровадження в побут студентства. Тому в такому випадку суттєві надії покладаються на фізичну активність студентів, яка в кінцевому результаті спрямована на зміну стану їх організму, на набуття нового рівня фізичних якостей та здібностей, яких не можна досягти ніяким іншим шляхом, окрім занять фізичними вправами та оздоровчими тренуваннями. Вагомою причиною низької фізичної активності студентської молоді є також брак інформації про важливість фізичних вправ і рухів [180].

На початку 2000-х років Хрипко Л. В. встановила, що серед причин, які перешкоджають регулярним заняттям фізичними вправами, студенти абсолютною більшістю (52%, з них 44% жінок і 59% чоловіків) називають нестачу вільного часу. Це побічно підтверджує той факт, що рухова активність студентів не ввійшла до режиму основної діяльності і є додатковим чинником до навчання, побуту, розваг. Серед інших, менш значимих причин, що перешкоджають заняттям із фізичного виховання, студенти називають особисту неорганізованість (11% з них, 17% – жінки), відсутність сили волі (8%), низький рівень здоров'я (9%), недостатню кількість спортивних споруд для занять (7%). Виявлено значні резерви для змістового наповнення дозвілля студентів засобами рухової активності. Так, отримані результати свідчать про те, що у вільний час студенти, хоч і залучені до широкого кола рекреаційних занять, але в кількісному співвідношенні ступінь залученості незначний [218]. Нами виявлено, що для

хлопців педагогічних спеціальностей нефізкультурного профілю найвагомішою причиною того, що вони не займаються фізичними вправами є «відсутність бажання», на яке нарікають 66,6 % хлопців 2-го, 66,7% хлопців 4-го та 54,5% хлопців 3-го курсів. Для більшості дівчат (2-й курс – 66,7%, 3-й курс – 38,5%, 4-й курс – 40%) стан здоров'я є тією причиною, що стала на заваді до занять. Серед хлопців на стан здоров'я вказали 16,7% другокурсників і 36,4% третьокурсників. На брак вільного часу вказують половина (50%) дівчат і третина (33,3%) хлопців. На 3-му курсі на брак часу скаржаться 30,7% дівчат і 9,1% хлопців, а на 2-му курсі – лише хлопці (16,7%). Отже, якщо брак вільного часу є хоча б об'єктивною перешкодою до занять фізичними вправами, то відсутність бажання свідчить про відсутність усвідомлення важливості рухової активності для повноцінного життя.

Аналіз вільного часу студентів підтверджує слабку мотивацію до занять фізичними вправами і спортом. У дослідженні Хрипко Л. В. зауважено, що студенти у вільний час зайняті пасивними видами рекреації – прослуховуванням музики (38%), читанням художньої літератури – 15% (23% – дівчата і 8% – чоловіки). Третє місце в структурі вільного часу студентів займають зустрічі з друзями – 15% (6% – дівчата, 23% – хлопці). Інші заняття, зазначені в анкеті як передбачувані відповіді, кількісно не набирають навіть 5% кожне. Це стосується таких активних рухових занять, як заняття спортом (4%), робота на садовій ділянці (3%) та ін. [218].

Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., досліджуючи бюджет вільного часу студентів, виявили, що у вільний час більшість студентів спілкується з друзями (64,33%), відвідує дискотеку (24%), читає, грає в комп'ютерні ігри (35,67% і 10,67% відповідно) і тільки 21,33% у вільний час займається фізичною культурою. У багатьох неформована культура дозвілля, таке проведення людиною вільного часу не збалансоване в різних видах рекреаційної, розвивальної та розважальної активності [113].

Найголовнішим захопленням студентів педагогічних спеціальностей (1 ранг) на дозвіллі і хлопці, і дівчата називають спілкування з друзями, а друге рангове місце в студентів за прослуховуванням музики. На 3-му місці у хлопців 2-го курсу «відвідування дискотек», у третьокурсників – «читання художньої літератури», а в четвертокурсників – «прослуховування музики». Отже, можна цілком підтвердити думку Круцевич Т. Ю., Пангелової Н. Є. про несформованість культури дозвілля у студентів.

Результати анкетування Пантік В., Митчик О., Навроцького Е. показало, що систематичні заняття фізичними вправами не займають належного місця в системі ціннісних орієнтацій молодих людей із низьким рівнем фізичної підготовленості. Типовим проведенням дозвілля є перегляд телепередач (23,20%), прослуховування музики (22,10%), читання (17,40%), пасивний відпочинок (12,35%). Серед видів фізичної активності переважає активність побутового характеру – ходьба на навчання (21%), робота по господарству (21%). Одним із основних мотивів до занять фізичними вправами є необхідність складання заліку з фізичного виховання (21%). Проте на академічних заняттях студенти також мають можливість поліпшити здоров'я (14%), покращити настрій (11%), відчутти задоволення від фізичних вправ (9,14%), забезпечити раціональні форми відпочинку (9,13%), зняти втому (6,43%). Регулярно займатися фізичними вправами, за твердженнями студентів, їм зазвичай заважають об'єктивні причини: брак вільного часу (17,7%), великі часові затрати на пересування до місця занять (10,5%) [160].

Схожі дані приводять Москаленко Н., Сичова Т. Вони дослідили, що серед факторів, що спонукають студентів фізкультурних спеціальностей займатися фізичними вправами, найбільша кількість юнаків 57,4% (n=116) та дівчат 56,9% (n=70) виділяють знання про користь занять фізичними вправами, а причиною, яка заважає займатися фізичною культурою і спортом, брак часу. Цей чинник виокремили 80% (n=162) студентів та 72,3% (n=89) студенток [147].

Єсіонова Г. О. за допомогою анкетування встановила, що фізкультурна діяльність привертає увагу студентів в основному в комунікативно-діяльнісному аспекті (приємно спілкуватися, займатися, бути в колі друзів, розвивати рухові здібності, самостверджуватися), але не в аспекті підвищення рівня чи потенціалу здоров'я як такого [70].

Анкетування студентів Захаріною Є. А. виявило такі мотиви до рухової активності: повинності (59,31%), пов'язаний із необхідністю відвідувати заняття з фізичного виховання, виконувати вимоги навчальної програми; естетичний (29,3%), пов'язаний із можливістю навчитися красиво рухатися, поліпшити поставу, зовнішній вигляд, усунути недоліки фігури; оздоровчий (32%), пов'язаний із прагненням поліпшити стан здоров'я, знизити захворюваність, нормалізувати масу тіла; соціальний (17,67%), продиктований бажанням бути разом із друзями, спілкуватися, співробітничати з ними; особистісний (16%), що характеризує прагнення самоствердитися у своєму середовищі, домогтися авторитету, підняти свій престиж; спортивний (6,67%), що визначає прагнення домогтися будь-яких значних спортивних результатів; розважальний (3,3%), як засіб рекреації, психоемоційної розрядки тощо [78].

Опитування про мету відвідування занять з фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей виявило, що значна частина студентів відвідує заняття для того, щоб отримати залік, уникнути проблем із заборгованістю, а також ті, хто розуміє користь підвищення фізичної підготовленості.

Невироблена потреба в руховій активності студентів має пряме відношення до їх здоров'я. Так, нами встановлено, що із усієї вибірки студентів педагогічних спеціальностей (із I по IV курс) лише серед другокурсників є 6,7% хлопців і дівчат із безпечним рівнем здоров'я – вище середнього, всі решта за межею безпечного рівня. Цим самим доповнюємо результати експрес-скринінгу фізичного здоров'я Л. П. Долженко, яка встановила, що переважна кількість студентів були з низьким і нижче

середнього рівнями фізичного здоров'я – близько 70%. За даними Л. П. Долженко, найкращими руховими якостями і фізичною підготовленістю в цілому володіють юнаки і дівчата з «безпечним» рівнем фізичного здоров'я. Найгірші результати фізичної підготовленості спостерігаються у студентів із низьким рівнем фізичного здоров'я [59].

Наше дослідження підтверджує тенденцію, виявлену Цибульською В. В. про неадекватність самооцінки фізичного здоров'я, фізичної підготовленості і фактичного стану студентів. Цибульська В. В., порівнявши результати вимірювання об'єктивних соматичних та фізіометричних показників та самооцінок, установила, що всі студентки переоцінюють свій рівень здоров'я, визначаючи його як «середній», тоді як насправді він низький. Також неадекватно оцінюють студентки свою фізичну підготовленість – переоцінюють її [220]. Самооцінка фізичного здоров'я студентів 2 – 4 курсів педагогічних спеціальностей відповідала середньому і вище середнього рівням, тоді як реально рівень їх фізичного здоров'я – низький (у дівчат усіх курсів) та нижче середнього (у хлопців усіх курсів). Самооцінка фізичної підготовленості студентів теж виявилась неадекватною – більшість студентів 2 – 4 курсів педагогічних спеціальностей (від 73% до 90% усіх оцінок респондентів) завищують розвиток своїх фізичних якостей, вважаючи, що він відповідає середньому і вище середнього рівням, тоді коли реальний рівень розвитку більшості фізичних якостей низький і незадовільний.

Марченко О. Ю., зіставивши результати самооцінки «Фізичного Я» і фактичні результати тестування фізичної підготовленості, виявила, що студенти, які не займаються спортом, неадекватно сприймають свої фізичні здібності (різниця – близько 20%). Отже, програма фізичного виховання у школі та ЗВО мало сприяє формуванню реалістичного уявлення особистості про її фізичний розвиток. Знижені фактичні показники фізичної активності та фізичних якостей, підвищена самооцінка зменшує значимість оздоровчого,

освітнього та виховного ефекту занять, оскільки студенти не можуть оцінити внесок вправ у розвиток власних можливостей та здібностей [138].

Встановлено невідповідність і у фізичному розвитку юнаків, що характерна для студентів ЗВО України. Нікітенко Є. М. визначив (табл. 5.1) від 2,4 до 17,4% невідповідність фактичних обхватних розмірів середньому стандарту. Найпроблемнішими зонами визнано обхвати грудної клітини, стегна та плечей. Недостатній розвиток мускулатури названих частин тіла, за Нікітенком Є. М., призводить до незадовільних оцінок у силових та швидко-силових вправах, тому за потрібне вчений вважає проводити корекцію мускулатури засобами фізичного виховання [153].

Таблиця 5.1

Порівняльний аналіз стану кістякової мускулатури юнаків-студентів

Частина тіла	Нікітенко Є.М., 2007				Ільченко С.С., 2017			
	Фактичні дані, см	Середній стандарт, см	не відповідність		Фактичні дані, см	Середній стандарт, см	не відповідність	
			Δ	%			Δ	%
шия	37,7	38,9	-1,2	-3,2	35,77	39,13	-3,36	-9,4
огк	93,5	105,1	-11,6	-11,1	95,25	105,67	-10,42	-11,5
талія	75,8	79,5	-3,7	-4,7	76,82	79,97	-3,15	-4,2
стегно	51,7	56,3	-4,6	-8,2	52,95	56,64	-4,09	-7,4
гомілка	36,7	37,6	-0,9	-2,4	36,64	37,79	-1,15	-3,2
плече (біцепс)	9,8	36,1	-6,3	-17,4	29,13	30,18	-1,05	-3,8

Карпюк І. Ю., здійснивши теоретико-методологічний аналіз дидактичної системи навчального процесу у ЗВО, виявив, що сучасний ЗВО не сприяє здоров'язбереженню студентів. На його думку, потрібна реалізація на практиці принципу ціннісного пріоритету здоров'я, який передбачає цільову орієнтацію педагога на здоров'я як на базову цінність і основний результат діяльності; спрямованість змісту й організації освітнього процесу на формування у студентів потреби у веденні здорового способу життя. Сукупність аксіологічної, гносеологічної, прогностичної, інструментальної, рефлексивної і креативної функцій забезпечує дієвість, цілісність і

ефективність орієнтованої на здоров'я дидактичної системи фізичного виховання студентів [89].

До об'єктивних чинників, що негативно впливають на мотивацію до занять фізичними вправами можна віднести низький рівень знань із фізичного виховання. Тестування теоретичних знань із фізичного виховання, проведене Т. Круцевич, О. Біліченко, показало особливі труднощі, а інколи і повну відсутність знань про здоровий спосіб життя та методику фізичного виховання, незнання переважної більшості студентів основного прийому самоконтролю, повністю відсутні в студентів уявлення про правильне дихання, вони погано знають, що таке фізичні вправи, характерні особливості спорту, не можуть охарактеризувати фізичні якості, рухові навички [117]. Нашим дослідженням встановлено, що студенти 2-го курсу найкраще орієнтуються в питаннях на олімпійську тематику (72,9% правильних відповідей серед хлопців та 72,5% серед дівчат), гірша ситуація у питаннях про здоровий спосіб життя і найслабші знання другокурсники мають з теоретичних питань, на які 38,1% хлопців та 44,8% дівчат дали правильні відповіді. На теоретичні питання студенти дали мало правильних відповідей на визначення понять «фізична культура», «фізичне виховання», «фізичні вправи» та ін., не кажучи вже про знання всіх рухових якостей. Студенти виявили погані знання про ЧСС, прийоми самоконтролю, методику проведення ранкової гігієнічної гімнастики та розвиток конкретних фізичних якостей, попередження травматизму.

Результати досліджень вітчизняних учених показують незадовільний рівень ефективності фізичного виховання студентів, адже заняття фізичною культурою у ЗВО викликають негативні емоції, замість того, щоб викликати інтерес. Оптимізацію цієї ситуації науковці вбачають у підвищенні мотивації використання засобів фізичної культури в повсякденному житті, в тому числі до академічних і самостійних занять фізичним вихованням [76].

Фізичне самовдосконалення є складовою частиною фізичного виховання студентів, яка належить до позаурочних форм навчання, сприяє

формуванню творчого потенціалу майбутніх фахівців, дозволяє враховувати індивідуальні інтереси та потреби, що відповідає сучасним тенденціям у системі вищої освіти [146].

Резервом підвищення якості фізкультурно-оздоровчої діяльності в цілому та процесу застосування оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів є управління системою фізичного виховання. Кузнецова О. розглядає управління системою фізичного виховання як процес цілеспрямованої й організованої взаємодії на всіх рівнях освітнього середовища (індивідуальному, груповому, кафедральному, освітнього закладу) суб'єктів і об'єктів освітнього процесу, спрямованого на засвоєння цінностей фізичної культури і культури здоров'я, збереження оптимального фізичного стану, формування стійкої потреби в руховій діяльності, підвищення суб'єктної позиції педагогів, адміністрації ЗВО та студентів у досягненні позитивних результатів, створення умов для розвитку компетентності всіх суб'єктів освітнього процесу [123].

Пилипей Л. П. перехід студентів зі стану управління в стан самоуправління називає одним із найважливіших завдань професійно-прикладної фізичної підготовки [163].

Наше дослідження підтверджує правильність методичних рекомендацій для стимулювання активності студентів до фізкультурної діяльності, обґрунтованих Плачиндою Т. С.:

- використання інтегральної оцінки визначення ефективності фізичного виховання і дотримання принципу стимулювання діяльності на основі особистих досягнень;

- упровадження в навчально-виховну роботу таких методів і засобів активізації фізкультурної діяльності: створення ситуації успіху, позитивного емоційного фону на заняттях; урізноманітнення засобів, спеціальних методів фізичного виховання та форм організації академічних занять; стимулювання студентів заохоченням, покаранням, довірою, гласністю досягнень, оцінкою; виконання фізіологічних дослідів і педагогічних спостережень;

– формування в студентів умінь, необхідних для організації самостійної фізкультурної діяльності, а саме: постановка мети, планування, розвиток основних фізичних якостей, контроль за функціональним станом організму під час занять фізичними вправами та після них;

– поєднання теоретичної та практичної підготовки студентів, яка моделює професійно-педагогічну діяльність майбутніх учителів;

– розширення сфери позааудиторної фізкультурної діяльності, основні напрямки вдосконалення якої: методичне забезпечення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи студентів; підготовку фізкультурного активу, який здійснює керівництво цим процесом; системне планування фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності в гуртожитку, на факультеті, в університеті; участь студентів в організації та проведенні спортивних змагань, свят, туристичних походів тощо;

– розкриття перед студентами значення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» в цілому й окремих її завдань для майбутньої професійної діяльності, а саме: розширення знань студентів про функції фізичних вправ у формуванні елементів педагогічної майстерності та в профілактиці професійних захворювань [166].

Нами встановлено закономірність у самооцінці студентів: чим більше студенти знають про методи самоконтролю за своїм фізичним станом, тим краще вони оцінюють свій рівень знань в управлінні своїм фізичним станом, тим більше вони мотивовані продовжувати вести листок самоконтролю і вдосконалювати свої здібності.

Ці дані корелюють із дослідженнями О. І. Подлесного, який довів ефективність самоконтролю у фізичному вихованні для підвищення мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-судноводіїв. Він установив наявність темпів приросту обхватних розмірів тіла студентів: з вересня до грудня приріст показників у середньому склав 1,9% (значних змін зазнали обхватні розміри плеча (4,3 %) і стегна (3,8 %)). У період з січня до травня приріст склав у середньому 3,5 %. Це найбільше

стосується показників обхватних розмірів передпліччя (7,2 %), плеча (6,8 %), стегна (5,4 %), грудей (3,6 %). Отже, темпи приросту між другим і третім тестуванням збільшилися вдвічі. Зіставлення О. І. Підлесним цих даних і середнього стандарту статури виявило суттєве відставання, і це стало мотивом до інтенсифікації своїх індивідуальних занять у тренажерному залі. Студенти консультувалися з викладачами про зміст індивідуальних програм і дозування навантаження [168].

Футорний С. М. установив, що застосування мережевого електронного портфоліо студента «Щоденник самоконтролю» як засобу аналізу знань про здоровий спосіб життя, спосіб оцінки та подання динаміки зміни індивідуальних показників стану здоров'я є прямим інструментом формування стійкої мотивації до ведення здорового способу життя, підвищення рівня власного здоров'я, забезпечення потреби в зміцненні та збереженні здоров'я, завдяки підвищенню, насамперед, рівня рухової активності представників сучасної студентської молоді [211].

Аналіз та узагальнення результатів дослідження дали можливість отримати три групи даних: ті, що підтверджують; ті, що доповнюють вже наявні розробки, й абсолютно нові результати з проблеми дослідження.

Результати наших досліджень підтверджують дані таких авторів:

- Дубогай О. Д., Завацького В. І., Коропа Ю. О. [64], Цьося А. В., Котова Є. О. [222], Подлесного О. І. [168], Хомича А. В. [216], Валецького Ю. М. [25], Самчук О. М., Кліш І. С. [187], Присяжнюк С. І., Краснова В. П., Третякова М. О. [171], Федорова А. І. [205], Кашуби В., Футорного С., Дудко М. [94] про ефективність стимулювання самостійних занять студентів і вироблення в них навичок самоконтролю за власним фізичним станом на формування мотивації до занять фізичними вправами.

- Цьося А., Шевчук А., Касарди О. [223], Юрчишина Ю. В. [235], Катерини У., Колоса М. [91], Круцевич Т., Біліченко О. [117], Рудницького О. В. [181], Городинського С. І. [49], Москаленко Н., Сичової Т. [147], що основним чинником, що визначає мотивацію до занять у дівчат, є

покращення зовнішнього вигляду (зниження маси тіла, корекція фігури), спонукальна причина якого полягає в бажанні бути привабливою для інших.

- Цибульської В. В. [219], Безверхньої Г. В., Маєвського М. І. [9], що основним мотивом навчальної діяльності студентів є отримання диплома, а не оволодіння професією.

Доповнено дані Круцевич Т. Ю., Подлесного О. І. [115], Марченко О. Ю. [137], Грибан Г. П. [50], Кузнецової О. Т. [121], Канішевського С. М. [86] про те, що відсутність теоретичних і методичних знань студентів із основ фізичного виховання, несформованість мотиваційно-ціннісного ставлення до занять фізичним вихованням і до здорового способу життя є головними причинами низького фізичного стану студентів.

Абсолютно новими результатами дослідження є розробка «Індивідуальних карт самоконтролю фізичного стану студентів», які стали ефективними у формуванні мотивації до занять фізичними вправами. Уперше доведено потенціал рефлексивного підходу до організації процесу фізичного виховання зі студентами педагогічних спеціальностей для вдосконалення фізичних можливостей і форм тіла юнаків і дівчат протягом навчального року.

ВИСНОВКИ

1. Перехід українських ЗВО на європейську кредитно-модульну систему освіти сприяв переорієнтації навчально-виховної роботи. Особливо важливим компонентом для нової системи є самостійна робота студентів. Фізичне виховання як навчальна дисципліна в умовах кредитно-модульної системи потребує зміни підходів побудови і проведення занять, адже багато студентів не мають часу займатися фізичними вправами поза навчальним закладом по причині відсутності часу, оскільки вільні години потрібно витратити на підготовку до академічних занять. Недотримання мінімумів рухової активності відображається на стані здоров'я студентів, який за об'єктивними медичними показниками є незадовільним. Студент ЗВО не має

мотивації до занять фізичними вправами, адже на обов'язкових заняттях фізичним вихованням на 1-2-му курсах вони мало отримують практичних навичок до самостійної організації і управління своїм фізичним станом. Самовдосконалення вимагає саморегуляції активної поведінки, щоб майбутній педагог вмів дозувати і контролювати своє активне життя не причиняючи собі шкоди. Педагог фізичного виховання має вміти впливати на мотивацію, сприяти самовдосконаленню студента, виробляти вміння саморегуляції активної поведінки. Здатність студентів до самоконтролю в процесі занять фізичними вправами мотивує їх до самостійного та повноцінного активного й здорового життя.

2. Дослідженням мотивації до занять спортом і відвідуваності академічних занять з фізичного виховання студентів 2-4 курсів педагогічних спеціальностей встановлено, що з кожним наступним роком навчання у ЗВО кількість студентів, що займаються конкретним видом спорту зменшується. Особливо знижується спортивна активність дівчат: якщо на другому курсі спортом займається 70% дівчат, то на третьому і четвертому курсах – до спорту відношення мають лише 13,3% дівчат. Серед юнаків зниження не настільки кардинальне, але динаміка така ж: 80% хлопців займаються спортом на 2-му курсі, 63,3% на 3-му і лише 40% хлопців на 4-му курсі. Більшість студентської молоді у спорті не заради досягнення високих результатів. Мотивація до відвідуваності занять з фізичного виховання студентів сформована лише у тих студентів, які на заняттях із розуміння користі (46,6% хлопців 3-го курсу, 33,3% дівчат 2-го і 4-го курсів, 16,7% хлопців 2-го і 4-го курсів), підвищення фізичної підготовленості та не дозволяють собі пропусків без вагомих причин. Несформованою є мотивація у тих студентів, які на заняттях із фізичного виховання заради отримання заліку (таких 26,7% хлопців 2-го і 4-го курсів і 13,3% хлопців 3-го курсу, 30% дівчат 3-го курсу, 23,4% дівчат 4-го курсу і 10% дівчат 2-го курсу). Зниження рівня рухової активності студентів 3-4-го курсів пов'язане із відсутністю обов'язкових занять фізичним вихованням у ЗВО.

Мотивація до навчання студентів педагогічних спеціальностей після 2-го курсу зміщується на «здобуття диплому», що свідчить про орієнтацію на поверховість опанування професією. Неприйнятна або не сформована підсистема спрямованості особистості до успіху наявна у значної частини дівчат 3-4-го курсів і хлопців 3-го курсу (не менше 40%), що згідно інтерпретації методики свідчить про страх перед невдачами.

3. Ціннісні орієнтації на фізичну культуру у хлопців і дівчат є схожими до найцінніших людських рис, дівчата та хлопці різних курсів педагогічних спеціальностей орієнтуються на комунікацію, поведінку та інтелектуальність, а фізично культурною людиною найперше вважають ту, «хто дотримується здорового способу життя». Смісловиттєві цінності студентів 2-го курсу складають блок цінностей особистого життя – «здоров'я» (1-й ранг у дівчат, 2-й ранг у хлопців), «активна життєва діяльність» (1-й ранг у хлопців, 5-й у дівчат), «наявність хороших і вірних друзів» (4-й ранг і у хлопців, і у дівчат), «любов» (3-й ранг у дівчат, 5-й ранг у хлопців). Ієрархія видів захоплень на дозвіллі студентів педагогічних спеціальностей нефізкультурного профілю обох статей схожа: найголовнішим захопленням (1 ранг) проведення вільного часу за такою формою як «спілкування з друзями». Лише хлопці 4-го курсу, єдині з усієї вибірки, на перше місце ставлять «заняття спортом». Друге рангове місце в студентів усіх курсів обох статей, крім четвертокурсників за таким захопленням як «прослуховування музики». Заняття руховою і спортивною діяльністю серед студентів 2-3-го курсу отримала малозначимі рангові місця, поступаючись пасивним формам.

4. Здоровий спосіб життя ведуть не всі студенти. Серед деяких з них мають місце нездорові фактори поведінки. Вживання алкоголю під різними приводами дозволяє собі переважна більшість студентів на всіх курсах, а тих, хто зовсім не вживає лише 6,7% серед хлопців і 20% серед дівчат на 2-му курсі, 16,7% серед хлопців і 13,3% серед дівчат на 3-му курсі та 23,3% серед хлопців і 10% серед дівчат на 4-му курсі. Постійне тютюнопаління, як неодмінна складова способу життя, притаманне для 23,3–30% хлопців

залежно від курсу навчання. У дівчат цей відсоток набагато менший – 3,3–6,7% від загальної кількості.

Рівень фізичного здоров'я студентів з 2-го по 4-й курс знижується і знаходиться у «небезпечній зоні» здоров'я, тобто є в групі ризику з розвитку хронічних соматичних захворювань, пов'язаних із ендогенними факторами. Низький рівень здоров'я характерний для старшокурсників: на 3-му курсі таких 73,3% серед хлопців і 66,7% серед дівчат, а на 4-му курсі – 66,7% серед хлопців і 86,7% серед дівчат, тоді як на 2-му курсі лише 23,3% хлопців і 16,7% дівчат із низьким рівнем фізичного здоров'я. Більше того, лише серед другокурсників з усіх досліджених студентів є по 6,7% хлопців і дівчат із безпечним рівнем – вище середнього.

5. Для визначення інформативних показників фізичного стану студентів, які впливають на мотивацію до самовдосконалення було проведено факторний аналіз. 52 перемінних психологічної (мотиваційна сфера, емпатія, самооцінка) та фізичної (фізичний розвиток і фізична підготовленість, фізичне здоров'я, функціональна підготовка) сфери студентів 2-го курсу. Для студентів незалежно від статі, спільними факторами були: фізичний розвиток (16 % загальної дисперсії у хлопців і 13 % – у дівчат), функціональний стан серцево-судинної системи (10% дисперсійного внеску у дівчат і 8% – у хлопців), самооцінка (9% дисперсійний внесок у дівчат і 7% – у юнаків), фізична активність (10% дисперсійного внеску в юнаків і 7% у дівчат), зовнішній вигляд (5% дисперсійного внеску у дівчат і 4% – у хлопців), здоров'я (по 4% дисперсійного внеску в обох статей). Відмінним для факторної структури юнаків є те, що фізична сфера абсолютно домінуюча. Із дев'яти значимих факторів лише самооцінка і емпатійність були психологічно обумовленими. Для дівчат, домінуючу сферу яких теж можна визначити як фізична, але роль психічної сфери на порядок вище, ніж у юнаків. Для дівчат характерним є виділення фактора мотивації, факторів емпатії та самооцінки, що разом дає не менше 20% внеску у загальну дисперсію. Результати факторного аналізу

були враховані при складанні карти самоконтролю фізичного стану студентів.

6. Динаміка погіршення фізичного стану, починаючи з 2-го курсу, що було встановлено констатувальним експериментом, обумовило вибір студентів саме цього курсу для впровадження розробленої «Індивідуальної карти самоконтролю фізичного стану студентів», яка передбачала самоуправління та самоконтроль за власним фізичним станом, а за викладачем залишався інформаційний та корегуючий аспекти. Теорія рефлексії лягла в основу розробленої «Індивідуальної карти самоконтролю фізичного стану студентів». Самоконтроль за фізичним станом студентів будувався на принципах теорії управління (кібернетики). Індивідуальна карта була наочним і практичним інформатором конкретних змін кожного студента. Контроль за змінами в фізичному стані передбачав п'ять етапів: I етап – попередній контроль (вересень місяць), II-IV етапи – проміжний контроль (листопад, січень, березень), V етап – підсумковий контроль (травень). Для побудови ефективного управління (через контроль у 5 етапів) фізичним станом студентів адаптовано організаційно-методичні умови фізичного виховання студентів 2-го курсу: більше уваги було приділено спеціальним методичним заняттям. Критеріями оцінки фізичного стану студентів була динаміка фізичного розвитку, функціонального стану, фізичного здоров'я, мотивації до рухової активності та занять фізичним виховання.

7. Результати послідовного формувального експерименту показали позитивну динаміку покращення фізичних якостей хлопців і дівчат протягом року самоконтролю. Найбільші зрушення встановлено у дівчат в силових здібностях за тестом динамометрії (більше 40% у порівнянні із початковим рівнем – із $21,9 \pm 3,05$ кг до $31,5 \pm 3,3$ кг ($p < 0,01$)) та в швидкісній витривалості (більше 25% – із $1,60 \pm 0,03$ с. до $1,15 \pm 0,02$ с ($p < 0,05$)). У хлопців за рік самоконтролю найбільші зрушення зафіксовано у розвитку гнучкості (більше 25% річного приросту – із $16,9 \pm 3,67$ см до $19,03 \pm 3,73$ см ($p < 0,05$)) та

швидкості (більше 15% річного приросту – із $1,12 \pm 0,06$ с до $1,00 \pm 0,06$ с ($p < 0,05$)). Фізичне здоров'я мало динаміку до покращення як у хлопців, так і дівчат протягом року самоконтролю. У дівчат відбувся перехід на кращий рівень фізичного здоров'я – із низького на попередньому етапі самоконтролю (1 бал) до середнього на підсумковому етапі контролю (оцінка 8 балів). У хлопців відбувся перехід із середнього рівня (10 балів) фізичного здоров'я до рівня вище середнього (11 балів).

8. Дослідження мотивів відвідування занять з фізичного виховання на момент підсумкового контролю показало їх переорієнтацію у порівнянні із попереднім контролем. Якщо, на початку року для багатьох студентів головними мотивами були: «розуміння користі» від них (26,7% хлопці та 30% дівчата), «отримання заліку» (26,7% хлопців і 23,3% дівчат) та менш значимими – «підвищенні фізичної підготовленості» (6,7% хлопців і 10% дівчат), «виховання вольових якостей» (по 6,7% студентів обох статей), «не мати заборгованості з предмету» (6,7% дівчат). На кінець формувального експерименту такі мотиви як «підвищення фізичної підготовленості» та «отримання консультацій для самостійних занять фізичними вправами» стали домінуючими для 66,6 – 63,3% хлопців і 60,0 – 56,7% дівчат. Розуміння користі відвідування академічних занять з фізичного виховання став третім за значимістю (36,7% хлопців і 50% дівчат), а мотив «цікаво на заняттях» став четвертим (для 53,3% хлопців і 46% дівчат саме це є стимулом до заняття). Отже, можна констатувати, що опора на теорію рефлексії та теорію управління змінює свідомість студентів у розумінні значущості фізичного виховання у своїй життєдіяльності.

9. Після року самоконтролю за власним фізичним станом у студентів обох статей відбулися зрушення в баченні потреби фізичної підготовки в оволодінні професією. Особливо кардинального змінилися погляди дівчат на фізичну підготовку: якщо на етапі попереднього контролю лише 20% висловились так, то на момент підсумкового контролю – їх вже було 86,7%. У баченні 26,7% хлопців теж встановлено зрушення: вони приєдналися до

63,3% і разом стало 90%. Надзвичайну видозміну поглядів дівчат пояснюємо тим, що на фоні опанування механізмами управління власним фізичним станом, коли дівчата відчули свої можливості покращувати свої фізичні здібності, своє фізичне здоров'я, відбувалась зміна ставлення до цінностей фізичного виховання у їх життєдіяльності. Попри зрушення в свідомості більшості студентів, все таки залишились ті, хто не змінив свій погляд – таких 10% серед хлопців і 13,3% серед дівчат.

10. У самооцінці студентів встановлено закономірність: чим більше студенти 2-го курсу обізнані в методах самоконтролю за своїм фізичним станом, тим краще вони оцінюють свій рівень знань в управлінні своїм фізичним станом, тим більше вони мотивовані продовжувати вести листок самоконтролю і вдосконалювати свої здібності.

Проведене дослідження свідчить, що в умовах перерозподілу годин, відведених на фізичне виховання у позанавчальний час, у ЗВО, після 2-го курсу, необхідно формування мотивації студентів до фізичного самовдосконалення як пролонгованої системи фізичного виховання. Розроблені організаційно-методичні умови етапного періодичного самоконтролю фізичного стану можуть бути впроваджені в усі ЗВО як головні складові неспеціальної фізкультурної освіти студентів.

Перспектива подальших досліджень полягає в розширенні та диференціації самоконтролю фізичного стану студентів у системі самостійних занять студентів, які опановують різні педагогічні професії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Азаренков А. В., Азаренков В. М. Рівень здоров'я студентської молоді Сумщини. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Харків, 20 травня 2015 р.)*. Харків: ХДАФК, 2015. С. 9–12.
2. Анікєєв Д. М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 2. С. 6–9.
3. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. *Медицинская валеология*. Киев: Здоровье, 1998. 248 с.
4. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Магльований А. В. *Санологія (медичні аспекти валеології): підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти*. Львів: Кварт, 2011. 303 с.
5. Базильчук В. Б. *Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту*. Львів, 2004. 20 с.
6. Башавець Н. А. Стан захворюваності сучасної студентської молоді та шляхи його поліпшення. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 7. С. 6–10.
7. Безверхня Г. В. *Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту: методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури)*. Умань, 2003. 52 с.
8. Безверхня Г. В., Ільченко С. С. Місце шкідливих звичок у способі життя студентів педагогічних спеціальностей. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. Вип. 3. С. 5–10.
9. Безверхня Г. В., Маєвський М. І. Мотивація до занять фізичним вихованням студенток педагогічних спеціальностей. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 2(46). С. 28–33.
10. Бех І. Д. *Особистість у просторі духовного розвитку: навч. посіб.*

Київ: Академвидав, 2012. 256 с.

11. Бодик О. П. Самостійна робота студентів як важлива складова навчального процесу в контексті Болонського процесу. *Болонський процес в Україні та Європі: досвід, проблеми, перспективи*: зб. наук. праць. Рівне, 2008. С. 24–29.

12. Болонський процес у фактах і документах: (Сорбонна – Болонья – Саламанка – Прага – Берлін) / упоряд.: М. Ф. Степко, Я. Я. Боллобаш, В. Д. Шинкрук та ін. Київ; Тернопіль: Вид-во ТДПУ, 2003. 52 с.

13. Болонський процес: модель структури додатка до диплома / уклад.: З. І. Тимошенко, І. Г. Огієнко, А. М. Грехов та ін. Київ: Вид-во Європейського ун-ту, 2004. 73 с.

14. Болонський процес: нормативно-правові документи / уклад.: З. І. Тимошенко, І. Г. Огієнко, А. М. Грехов та ін. Київ: Вид-во Європейського ун-ту, 2004. 102 с.

15. Болонський процес: проблеми модернізації освіти України в контексті Болонського процесу: матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Київ, 20–21 лютого 2004 р.). Київ: Вид-во Європейського ун-ту, 2004. 197 с.

16. Болонський процес: тенденції, проблеми, перспективи / уклад. В. П. Бех, Ю. Л. Маліновський; за ред. академіка В. П. Андрущенка. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2004. 221 с.

17. Болонський процес: цикли, ступені, кредити / уклад. Б. В. Клименко, Л. Л. ТОВАЖНЯНСЬКИЙ, Є. І. Сокол. Харків, 2004. 142 с.

18. Большая энциклопедия психологических тестов / авт.-сост. А. Карелин. Москва: Эксмо, 2009. 416 с.

19. Боришевський М. Концептуальні засади проблеми самотворення особистості. *Психологія особистості*. 2013. № 1. С. 39–47.

20. Бородин Ю. А., Арзютов Г. Н. Двигательная активность в системе жизнедеятельности современного человека. *Физическое воспитание студентов*. 2010. № 3. С. 9–13.

21. Бородін Ю. А., Ольховий О. М. Модульне навчання як важлива складова на шляху до євроінтеграції вищої освіти. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2005. № 20. С. 3–8.
22. Брусник В. В., Воронов Н. П., Киселев Л. Ф. Значение и место методической подготовки студентов в системе обучения дисциплины «физическое воспитание». *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2008. № 1. С. 25–29.
23. Бышевец Н. Г. Интеграция системы высшего физкультурного образования в единое европейское образовательное пространство. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. 2005. № 4. С. 67–72.
24. Бышевец Н. Г., Богачук Л. П. Адаптация основных положений болонского процесса в системе высшего физкультурного образования. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. 2005. № 3. С. 70–76.
25. Валецький Ю. М. Самоконтроль спортсменом стану свого здоров'я. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2014. № 2. С. 66–69.
26. Васюк О., Кустов В. Організація кредитно-модульної системи навчання у вищій школі. *Вісник Книжкової палати*. 2009. № 9. С. 24–25.
27. Винник В. Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2010. № 12. С. 39–42.
28. Вихляєв Ю. М. Самостійні заняття як резерв рухової активності студентів. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*: зб. наук. праць. Вінниця, 2012. Вип. 38. С. 51–54.
29. Вихляєв Ю. М. Шляхи вдосконалення неформальної фізкультурної освіти студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та*

спорт. 2014. Вип. 118(2). С. 76–79.

30. Вихляєв Ю. М., Чиченьова О. М. Планування та контроль самостійної роботи студентів із фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 2. С. 160–163.

31. Власик Р. А. Самостійна робота студентів неспеціалізованих факультетів з фізичного виховання в умовах кредитно-модульної системи. *Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство*: сб. ст. Междунар. электрон. науч. конф. (г. Харьков, 26 апреля 2005 г.). Харьков: ХГАДИ, 2005. С. 47–51.

32. Вовченко І. І., Ус І. В. Формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом під час навчання у вищому навчальному закладі. *Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві*: матеріали IV Всеукр. студ. наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 12–13 травня 2011 р.). Вінниця, 2011. С. 14–16.

33. Войнар Ю., Новарецький Д., Глазирін І. Розвиток та сучасні тенденції системи підготовки фахівців з фізичної культури в умовах євроінтеграції: монографія. Черкаси: Відлуння-Плюс, 2005. 184 с.

34. Воронін Д. Є. Засоби саморегуляції здоров'язберігаючої компетентності особистості: філософсько-педагогічний аспект. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. № 4. С. 34–38.

35. Гаїна Н. І. Процак Т. В. Організація самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів в умовах новітніх технологій. *Досягнення і перспективи впровадження кредитно-модульної системи організації навчального процесу у вищих медичних (фармацевтичному) навчальних закладах України, присвяченої 160-річчю з дня народження І. Я. Горбачевського (з дистанційним під'єднанням ВМ(Ф) НЗ України за допомогою відеоконференц-зв'язку)*: матеріали Всеукр. навч.-наук. конф. з міжнар. участю (м. Тернопіль, 15–16 травня 2014 р.): у 2 ч. Тернопіль: ТДМУ, 2014. Ч. 1. С. 180–181.

36. Галян І. М. Діагностика рефлексивності як функціональної складової стилю саморегуляції психічних станів майбутніх педагогів (Теоретичний аспект дослідження). *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*: зб. наук. праць. Львів: ЛьвДУВС, 2010. Вип. 2. С. 127–138.

37. Галян І. М. Психічні стани особистості та особливості їх саморегуляції. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*: зб. наук. праць. Львів: ЛьвДУВС, 2010. Вип. 1. С. 3–14.

38. Галян І. М. Цілеспрямований розвиток здатності до саморегуляції як різновид психологічного супроводу професійного становлення майбутнього педагога. *Проблеми гуманітарних наук*: зб. наук. праць. Дрогобич: Вид-й відділ ДДПУ ім. І. Франка, 2014. Вип. 33: Психологія. С. 39–49.

39. Галян І. М., Галян О. І. Мотиваційно-ціннісний компонент професійного вибору майбутніх психологів на етапі оптації. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*: зб. наук. праць. Львів: ЛьвДУВС, 2012. Вип. 1. С. 122–131.

40. Голенкова Ю. В. Особенности технологии обучения приемам саморегуляции будущих учителей физической культуры. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. № 11. С. 25–28.

41. Голенкова Ю. В. Саморегуляція як фактор формування майбутніх вчителів фізичної культури: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту. Харків, 2011. 20 с.

42. Голенкова Ю. В., Ровний А. С. Дослідження ефективності використання саморегуляції при керуванні психічними функціями в практичній діяльності вчителів фізичної культури. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2009. № 12. С. 153–156.

43. Головійчук І. Аналіз рухової активності студентів спеціальної медичної групи. *Молода спортивна наука України*. 2012. Т. 2. С. 57–62.
44. Головійчук І. М. Аквафітнес як засіб фізичної рекреації студентів спеціальної медичної групи: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. і спорту. Дніпропетровськ, 2013. 19 с.
45. Гончар Г. І. Організаційно-методичні умови формування мотивації студентів інститутів фізичної культури до професійно-прикладної фізичної підготовки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Дніпропетровськ, 2013. 19 с.
46. Гордієнко Ю. В Програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання зі студентками засобами пауерліфтингу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. та спорту. Дніпро, 2016. 19 с.
47. Горобей М. П. Рухова активність як фактор самозбережувальної поведінки студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2016. Вип. 139(2). С. 40–42.
48. Горобей М. П., Богдан Ю. М., Роскін О. А. Особливості впливу режиму дня на стан здоров'я студентів *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 112(3). С. 148–150.
49. Городинський С. І. Методи посилення мотивації студентів до занять фізичною культурою. *Молодий вчений*. 2016. № 1(3). С. 88–91.
50. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Рута, 2009. 593 с.
51. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів: навч. посіб. Житомир: Рута, 2014. 306 с.
52. Гриньова В. М. Формування педагогічної культури майбутніх вчителів (теоретичний та методичний аспекти): дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.09 / Нац. б-ка України ім. В. І. Вернадського. Київ, 2001. 380 с.
53. Гриньова М. Саморегуляція як основа розв'язання педагогічної

ситуації. *Витоки педагогічної майстерності*. 2012. Вип. 9. С. 55–60.

54. Гриньова М. В. Психологічні основи саморегуляції педагога. *Імідж сучасного педагога*. 2008. № 7–8(86–87). С. 71–75.

55. Гриньова М. В. Саморегуляція як основа навчальної діяльності вчителів природничих дисциплін. *Імідж сучасного педагога*. № 8–9(117–118). 2011. С. 53–55.

56. Гриньова М. В. Саморегуляція: навч.-метод. посіб. Полтава: АСМІ, 2008. 268 с.

57. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за ред. М. Д. Зубалія. 2-е вид., перероб. і допов. Київ, 1997. 36 с.

58. Долженко Л. П. Оздоровчий напрямок занять в фізичному вихованні студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2003. № 19. С. 23–30.

59. Долженко Л. П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров'я: автореф. дис. ... канд. наук із фіз. виховання і спорту. Київ, 2007. 21 с.

60. Драгнєв Ю. В. Формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання: монографія. Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2009. 272 с.

61. Драчук А. І. Динаміка стану здоров'я студентів гуманітарних вищих закладів освіти. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2002. № 22. С. 23–28.

62. Дробний П., Дробний В., Згоба В. Відкрите заняття як форма модульно-рейтингового контролю. *Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство*: сб. ст. Междунар. электрон. науч. конф. (г. Харьков, 26 апреля 2005 г.). Харьков: ХГАДИ, 2005. С. 112.

63. Дубогай О. Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини: метод. матеріал. Київ: Вид. дім «Шкільний світ»: Вид-во

Л. Галіцина, 2006. 128 с.

64. Дубогай О. Д., Завацький В. І., Короп Ю. О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Луцьк: Надстир'я, 1995. 220 с.

65. Дудіна О. О. Захворюваність дитячого населення. *Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2014 рік*. Київ: ДУ «Український інститут стратегічних досліджень МОЗ України», 2015. С. 52.

66. Дудник С. В., Думановський К. О., Троянов Д. П. Загальні закономірності стану здоров'я населення. *Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2014 рік*. Київ: ДУ «Український інститут стратегічних досліджень МОЗ України», 2015. С. 10.

67. Дутчак М., Круцевич Т., Трачук С. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 2. С. 116–119.

68. Ерохова А. А., Пасько Т. В., Слухенська Р. В. Кредитно-модульна система – європейський критерій оцінки якості знань студентів з дисципліни «фізичне виховання». *Досягнення і перспективи впровадження кредитно-модульної системи організації навчального процесу у вищих медичних (фармацевтичному) навчальних закладах України, присвяченої 160-річчю з дня народження І. Я. Горбачевського (з дистанційним під'єднанням ВМ(Ф) НЗ України за допомогою відеоконференц-зв'язку): матеріали Всеукр. навч.-наук. конф. з міжнар. участю (м. Тернопіль, 15–16 травня 2014 р.): у 2 ч. Тернопіль: ТДМУ, 2014. Ч. 1. С. 212–213.*

69. Єрмаков С. С. Кредитно-модульна система навчання дисципліни «фізичне виховання» у вищих навчальних закладах мистецтв. *Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство*: сб. ст. Междунар. электрон. науч. конф.

(г. Харьков, 26 апреля 2005 г.). Харьков: ХГАДИ, 2005. С. 132–138.

70. Єсіонова Г. О. Дослідження мотивів студентів до занять фізичними вправами. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. № 10. С. 96–99.

71. Желавський О. Б. Структуризація і генералізація математичних понять в умовах кредитно-модульної системи навчання студентів-економістів. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2007. № 20. С. 13–20.

72. Журавський В. С., Згуровський М. З. Болонський процес: головні принципи входження в Європейський простір вищої освіти: наук.-метод. вид. Київ: Політехніка, 2003. 200 с.

73. Завірюха В. В. Формування здатності до професійного самозростання студентів в умовах інноваційного навчання: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2007. 20 с.

74. Занюк С. С. Психологія мотивації. Київ: Эльга-Н; Ника-Центр, 2002. 352 с.

75. Затилкін В. В., Лоза Т. О. Дослідження теоретичних основ мотивації фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2003. № 22. С. 86–96.

76. Захарина Е. А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений: автореф. дис. ... канд. наук по физ. восп. и спорту. Киев, 2008. 22 с.

77. Захаріна Є. Здоров'язберігальний складник процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2014. Вип. 16. С. 29–33.

78. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у

процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. Київ, 2008. 22 с.

79. Зязюн І. А. Крамущенко Л. В., Кривонос І. Ф. та ін. Педагогічна майстерність: підручник / за ред. І. А. Зязюна. 2-ге вид., доп. і перероб. Київ: Вища школа, 2004. 422 с.

80. Іваночко О., Магльований А., Мороз Є. та ін. Моделювання інтенсивності фізичних навантажень студентів з низьким рівнем здоров'я. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Львів, 2011. Вип. 15, т. 2. С. 61–64.

81. Ільченко С. С. Вплив мотивації самовдосконалення студентів на саморегуляцію активної поведінки в кредитно-модульній системі. *Сучасні фітнес технології у фізичному вихованні студентів*: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих учених. Київ: НАУ, 2016. Т. I. С. 33–34.

82. Ільченко С. С. Вплив самоконтролю фізичного стану студентів на мотивацію до занять фізичним вихованням. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт*: зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 8(90)17. С. 26–31.

83. Ільченко С. С. Ефективність впливу самоконтролю фізичного стану студентів на показники їх фізичної підготовленості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт*: зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 8(90)17. С. 22–26.

84. Ільченко С. С. Мотивація до занять спортом і відвідування занять з фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2017. № 1. С. 11–14.

85. Ільченко С. С. Рухова і спортивна складова в ієрархії видів

дозвілля студентів педагогічних спеціальностей нефізкультурного профілю. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2016. № 5. С. 33–37.

86. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. 2-е вид., стереотип. Київ: ІЗМН, 2000. 270 с.

87. Канішевський С. М., Віровський Л. П., Човнюк Ю. В. та ін. Методологія, планування процесу фізичного виховання та оцінка функціонального стану студентів (КНУБА) в умовах кредитно-модульної організації навчання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2005. № 22. С. 42–47.

88. Карабанов А., Карабанова Н., Зубрицький Б. Шляхи підвищення мотивації студентів до фізичного виховання й спорту у вищому навчальному закладі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. № 4(12). С. 43–46.

89. Карпюк І. Ю. Цільова орієнтація на ціннісний пріоритет здоров'я у навчальному процесі фізичного виховання студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2007. № 2. С. 44–47.

90. Катерина У. М. Організаційно-методичні засади діяльності навчально-оздоровчих комплексів у процесі фізичного виховання студентської молоді: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. та спорту. Київ, 2017. 19 с.

91. Катерина У., Колос М. Аналіз чинників, що сприяють залученню студентів до позанавчальних занять з фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 2. С. 62–68.

92. Кашуба В. А., Бышевец Н. Г. Технологические инновации в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і*

спорту. 2007. № 5. С. 129–131.

93. Кашуба В., Андреева Е., Футорный С. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания. *Физическое воспитание студентов*. 2012. № 5. С. 50–58.

94. Кашуба В., Футорный С., Дудко М. Використання веб-ресурсів у процесі фізичного виховання студентської молоді. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 2. С. 69–75.

95. Климчук В. О. Факторний аналіз: використання у психологічних дослідженнях. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 8. С. 43–48.

96. Кобяков Ю. П. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание. *Теория и практика физ. культуры*. 2004. № 5. С. 44–46.

97. Кобяков Ю. П. Концепция норм двигательной активности человека. *Теория и практика физической культуры*. 2003. № 11. С. 20–23.

98. Ковальчук А. А. Формування елементів техніки гри у волейбол з використанням спеціальних тренажерних пристроїв у фізичному вихованні студенток: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. і спорту. Дніпро, 2017. 19 с.

99. Кожевнікова Л. К., Лапшинська Н. Кредитно-модульна система – європейський критерій оцінки якості знань студентів з дисципліни «Фізичне виховання». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2007. № 6. С. 138–140.

100. Козак Д. В., Коваль В. Б., Шафранський В. В. Щоденна рухова активність – запорука міцного здоров'я під час навчання студентів спеціальності «здоров'я людини». *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2015. № 2(64). С. 28–31.

101. Козак Є. П., Дробний Д. П. Посилення мотивації студентів до занять фізичною культурою. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2012. Вип. 5. С. 117–123.

102. Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной

активности человека (структурно-функциональный аспект). *Вопросы психологии*. 1995. № 1. С. 5–12.

103. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности. Москва: Наука, 1980. 256 с.

104. Корж Н. Л. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. і спорту. Дніпро, 2016. 19 с.

105. Коробейнік В. А. Валеологічне самовдосконалення як складова індивідуальної педагогічної культури вчителя фізичної культури. *Педагогіка та психологія*. 2013. Вип. 44. С. 192–199.

106. Корсак К. В. Європейський простір вищої освіти і Україна. *Вища школа*. 2005. № 1. С. 47–56.

107. Косинський Е. Самооцінка стану здоров'я студентів і їх мотивація до занять фізичним вихованням. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів, 2011. Вип. 15, т. 2. С. 106–109.

108. Кравчук Т. М., Гусяєва О. Ю. Особливості оцінювання результатів навчальної діяльності студентів з фізичного виховання за кредитно-модульною системою. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2010. № 7. С. 13–16.

109. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту. Київ, 2012. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 392 с.

110. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ: Олімп. л-ра, 2010. 248 с.

111. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ: Олімп. л-ра., 2011. 224 с.

112. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Отношение студентов к занятиям по физическому воспитанию в вузе. *Физическое воспитание и*

спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации: материалы Междунар. науч.-практ. конф. (г. Минск, 8–10 апреля 2009 г.). Минск, 2009. Т. 3. С. 150–152.

113. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Е. Современные подходы к организации рекреационной деятельности студенческой молодежи в структуре свободного времени. *Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: материалы I Междунар. науч.-практ. (очно-заочной) конф. Орехово-Зуево: МГОГИ, 2015. Т. I. С. 11–17.*

114. Круцевич Т. Ю., Петровський В. В. Фізичне виховання як соціальне явище. *Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту / під ред. Т. Ю. Круцевич. Київ, 2008. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. С. 27-46.*

115. Круцевич Т. Ю., Подлесний О. І. Потребово-мотиваційний підхід до управління фізичним вихованням студентів. *Теорія та методика фізичного виховання і спорту. 2008. № 2. С. 69–74.*

116. Круцевич Т., Безверхня Г. Особливості мотиваційних пріоритетів підлітків з різними типами ВНД. *Спортивний вісник Придніпров'я. 2010. № 1. С. 3–6.*

117. Круцевич Т., Биличенко Е. Отношение юношей и девочек к занятиям по физическому воспитанию в вузе. *Спортивний вісник Придніпров'я. 2012. № 1. С. 114–120.*

118. Круцевич Т., Подлесний О. Потребо-мотиваційний підхід до керування фізичним вихованням студентів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2008. № 2. С. 69–73.*

119. Кудінов Д. В. Організація самостійної роботи майбутніх педагогів на основі компетентнісного підходу. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2014. № 5(39). С. 170–179.*

120. Кузнєцов В. Д., Петров Г. С. Причинно-наслідковий підхід до

структури кредитно-модульної системи в фізичному вихованні студентської молоді на сучасному етапі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. № 4. С. 79–82.

121. Кузнєцова О. Т. Методологічні основи особистісно-орієнтованого виховання студентів у процесі їх залучення до цінностей фізичної культури. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Наук.-пед. проблеми фіз. культури (фіз. культура і спорт): зб. наук. праць*. Київ, 2017. Вип. 3 К(84)17. С. 240–243.

122. Кузнєцова О. Т. Фізична і розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту. Львів, 2005. 22 с.

123. Кузнєцова О. Т. Методичне забезпечення системи фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення. *Вісник Чернігівського нац. пед. універ. ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. Чернігів, 2017. Вип. 143. С. 285–290.

124. Культура. Спорт. Дозвілля. URL: <http://stud.udpu.org.ua/kultura-sport-dozvillya/>

125. Леонтьев Д. А. Методика изучения ценностных ориентаций. Москва: Смысл, 1992. 17 с.

126. Лисяк В. М. Динаміка мотивації до занять фізичною культурою у студентів вищих навчальних закладів за весь період навчання. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 3. С. 199–203.

127. Лисяк В. М. Розвиток інтересу до занять фізичною культурою і спортом у студентської молоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2004. № 1. С. 172–173.

128. Лівенцова В. А. Вдосконалення самостійної роботи студентів як умова ефективності модульно-кредитної системи навчання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2008. № 6. С. 39–42.

129. Лосєва Н. М. Самовдосконалення викладача: навч.-метод. посіб.

Донецьк: ДонНУ, 2004. 300 с.

130. Магльований А. В., Сафронова Г. Б., Галайтатий Г. Д. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління. Львів: ДУ «ЛП», 1997. 128 с.

131. Магльований А. В., Шимечко І. М., Боярчук О. М. та ін. Динаміка показників фізичного здоров'я студентів, які займаються силовими вправами. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 1. С. 80–83.

132. Магльований А., Белов В., Котова А. Організм і особистість. Діагностика та керування. Львів: Медична газета України, 1998. 250 с.

133. Магльований В. А., Кунинець О. Б., Яворський Т. І. та ін. Динаміка показників фізичної працездатності студенток медичного університету. *Фізичне виховання студентів*. 2012. № 2. С. 63–66.

134. Маєвський М. І. Ціннісні орієнтації у сфері фізичної культури і спорту студентів педагогічних спеціальностей: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Нац. б-ка України ім. В. І. Вернадського. Дніпропетровськ, 2016. 270 с.

135. Мазін В. М. Концепція формування культури професійної самореалізації майбутніх вчителів фізичного виховання у вищому навчальному закладі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2008. № 2. С. 96–100.

136. Мазоха Д. Феномен європейської інтеграції педагогічної освіти. *Вища освіта України*. 2005. № 2. С. 82–87.

137. Марченко О. Вплив занять спортом на формування цінностей індивідуальної фізичної культури студентів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2009. № 2–3. С. 82–88.

138. Марченко О. Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Дніпропетровськ, 2010. 20 с.

139. Марченко О. Ю., Ільченко С. С. Гендерні особливості

формування ціннісних орієнтацій фізичної культури молоді. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти*: матеріали XII Міжнар. наук.-метод. конф. (м. Київ, 22–23 червня, 2017 р.). Київ: НАУ, 2017. С. 72–74.

140. Матвієнко Ю. С. Самоконтроль як складова розвитку особистості студента. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2007. № 3(21), ч. 1. С. 157–160.

141. Мирошник О. Педагогічна рефлексія як чинник вияву творчого потенціалу особистості вчителя. *Естетика і етика педагогічної дії*: зб. наук. праць. Київ – Полтава, 2011. Вип. 2. С. 47–57.

142. Михайличенко В. Є., Канівець М. В. Самоконтроль як важлива умова саморозвитку особистості студента. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2012. № 31. С. 422–427.

143. Мішин С. В. Самовдосконалення як напрям професійної освіти студентів-магістрантів фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 2. С. 75–77.

144. Мозговий О. І., Донченко І. С. Загальна характеристика стану здоров'я студентів ЗВО. *Вісник Запорізького національного університету*. 2012. № 2(8). С. 92–97.

145. Мосійчук Л. В. Визначення змісту та структури предмета «Фізичне виховання» у вищих педагогічних навчальних закладах відповідно до кредитно-модульної системи підготовки фахівців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. № 12. С. 117–120.

146. Москаленко Н., Корж Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 201–206.

147. Москаленко Н., Сичова Т. Мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичною культурою і спортом. *Спортивний вісник Придніпров'я*.

2010. № 2. С. 10–13.

148. Москаленко Н., Сичова Т. Мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичною культурою і спортом. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 2. С. 10–13.

149. Москаленко Н., Сичова Т., Анастасьєва З. Інноваційні технології фізичного виховання, спрямовані на зміцнення здоров'я студенток 17–18 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. № 2. С. 10–13.

150. Мунтян В. С. Вопросы стандартизации и критериев оценки физической подготовленности студентов в свете интеграции в европейское образовательное пространство. *Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство*: сб. ст. Междунар. электрон. науч. конф. (г. Харьков, 26 апреля 2005 г.). Харьков: ХГАДИ, 2005. С. 216–220.

151. Мунтян В. С., Красуля М. А. Возможные критерии оценивания студентов по предмету «Физическое воспитание» в условиях кредитно-модульной системы. *Вчені зап. Харк. гуманіт. ун-ту «Нар. укр. акад.»*. Харків: Вид-во НУА, 2006. № 12. С. 100–198.

152. Нестерова Т. В., Павлюк А. А. Структура мотивації до занять з фізичного виховання і спорту студентів вищих навчальних закладів. *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 31 жовтня 2014 р.). Київ, 2014. С. 50–58.

153. Нікітенко Є. М. Гармонійність розвитку мускулатури тіла юнаків студентського віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2007. № 4. С. 104–107.

154. Нікітенко Є. М., Нікітенко О. Я. Мотивація студентів політехнічного вузу до самовдосконалення засобами фізичного виховання на початковому етапі навчання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. № 3. С. 83–86.

155. Носко М. О. Проблема рухової активності молоді в сучасній

літературі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2001. № 24. С. 15–24.

156. Оникович Г. Болонський процес і національні пріоритети в гуманітарній освіті. *Освіта*. 2004. № 53. С. 4.

157. Основні засади розвитку вищої освіти України в контексті Болонського процесу (документи і матеріали 2003–2004 рр.) / за ред. В. Г. Кременя. Тернопіль: Вид-во ТДПУ, 2004. 147 с.

158. Пангелова Н. Є. Пангелов Б. П. Рухова активність як системоутворюючий чинник формування здоров'я студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і краєзнавчо-туристична робота в закладах освіти*: зб. наук. праць. Додаток до Гуманітарного вісника ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державно педагогічний університет імені Г. Сковороди». Переяслав-Хмельницький: ФОП Домбровська Я. М., 2017. С. 251–257.

159. Пангелова Н. Є., Пангелов Б. П. Теоретично-методичні засади туристсько-краєзнавчої роботи у ВНЗ: навч.-метод. посіб. Переяслав-Хмельницький: ФПО Лукашевич О. М., 2015. 202 с.

160. Пантік В., Митчик О., Навроцький Е. Показники фізичного стану та рівня інтересу до фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів (на прикладі Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки). *Нова педагогічна думка*. 2014. № 1. С. 123–125.

161. Петренко В. І. Петренко І. І. Проблеми відвідування занять з фізичного виховання студентами технічних спеціальностей. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 6(44). С. 87–91.

162. Петренко Н.В. Оптимізація фізичної та розумової працездатності студентів економічних спеціальностей засобами аквафітнесу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. та спорту. Київ, 2015. 19 с.

163. Пилипей Л. П. Гуманізація системи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. № 1. С. 43–47.

164. Півняк Г. Стандарти вищої освіти у контексті Болонської декларації. *Вища школа*. 2004. № 5–6. С. 70–73.
165. Платонов В. Фізична культура – культура здоров'я. *Фізичне виховання в школі*. 2009. № 2. С. 40–43.
166. Плачинда Т. С. Педагогічні умови стимулювання активності студентів вищих педагогічних навчальних закладів до фізкультурної діяльності: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2008. 19 с.
167. Пляшешник А. М., Левченко М. О., Москальов В. В. Організаційно-педагогічні основи самостійних занять студентів із фізичного виховання. *Економічна стратегія і перспективи розвитку сфери торгівлі та послуг*: зб. наук. праць. Харків, 2014. Вип. 1. С. 376–384.
168. Подлесний О. І. Самоконтроль у фізичному вихованні як засіб підвищення мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-судноводіїв: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Київ, 2008. 22 с.
169. Подоляка А. Є., Безніс О. Є. Мотивація студентів з низьким рівнем здоров'я до самостійних занять фізичним вихованням. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 2. С. 196–199.
170. Приступа Є. Н. Глобалізаційні тенденції в системі підготовки фахівців в галузі фізичного виховання і спорту в Європі. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка. Серія: Педагогіка*. Тернопіль, 2004. Вип. 4. С. 125–129.
171. Присяжнюк С. І. Самоконтроль у процесі занять масовою фізичною культурою та спортом. *Фізичне виховання* / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третяков [та ін.]. Київ: Центр навч. л-ри, 2007. С. 149–155.
172. Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Федорина Н. Б. Проблема здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді аграрних вищих навчальних закладів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблем фізичного виховання та спорту*. 2003. № 17. С. 52–56.

173. Притуляк Л. М. Мотивація дошкільного працівника як основа заохочення до самовдосконалення. URL: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Nzspp_2012_7_10.pdf

174. Про проведення педагогічного експерименту з кредитно-модульної системи організації навчального процесу. URL: http://old.mon.gov.ua/images/files/osvita/Evrintehraciya/mon_48.doc

175. Раевский Р. Т., Канишевский С. М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / под общ. ред. Р. Т. Раевского. Одесса: Наука и техника, 2008. 556 с.

176. Ремзі І. В., Сичов Д. В., Водолазський Д. М. Рухова активність студентів ЗВО педагогічних спеціальностей у сучасних умовах навчання. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2011. № 30–31. С. 252–255. URL: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Pipo_2011_30-31_40.pdf

177. Ровний А. С., Голенкова Ю. В. Дослідження ефективності використання саморегуляції при керуванні психічними функціями в практичній діяльності вчителів фізичної культури. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 12. С. 153–156.

178. Ровний А. С., Ровний В. А., Ровна О. О. Фізіологія рухової активності: підручник. Харків, 2014. 344 с.

179. Романчишин О., Сидорко О., Мартин П. Спосіб життя, працездатність і захворюваність студентів педагогічних коледжів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 6. С. 93–97.

180. Романчук С. В. Аналіз рухової активності студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. Вип. 118(1). С. 304–307.

181. Рудницький О. В. Корекція тілобудови студенток засобами оздоровчого фітнесу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. та спорту. Київ, 2016. 19 с.
182. Рудницький О., Одноролова Н. Підходи до корекції компонентів просторової організації тіла людини в процесі фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця, 2015. Вип. (19), т. 1. С. 369–374.
183. Рябова З. В., Драч І. І., Приходькіна Н. О. [та ін.]. Теоретичні та методичні засади управління підготовкою фахівців з педагогіки вищої школи на основі компетентнісного підходу в межах європейської кредитно-трансферної системи організації навчального процесу: монографія. Київ: ТОВ «Альфа-Реклама», 2014. 338 с.
184. Савченко В., Андрюшина Л., Білогур В. та ін. Психологічні аспекти самостійної роботи студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах спортивного профілю. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 2. С. 6–9.
185. Садовський О. О. Формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. та спорту. Київ, 2017. 19 с.
186. Самошкіна А. В. Диференційований підхід до планування фізичних навантажень в самостійних заняттях з фізичного виховання зі студентами після гострих респіраторних захворювань: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. і спорту. Дніпропетровськ, 2013. 19 с.
187. Самчук О. М., Кліш І. С. Формування в студентів основ самовиховання та самовдосконалення. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2011. № 1(13). С. 52–55.
188. Семенова Н., Магльований А. Характеристика рівня добової рухової активності студенток І–ІІ курсів медичного коледжу. *Молода спортивна наука України*. 2012. Т. 4. С. 136–142.
189. Сікорський П. І. Принципи кредитно-модульної технології навчання. *Вища школа*. 2004. № 4. С. 69–76.

190. Сіренко Р. Р. Вплив рухової активності на мотивацію до самостійних занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. № 4. С. 161–163.

191. Соколова О. В. Анализ функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем студентов 18-19 лет / О. В. Соколова, І. А. Чередниченко // *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт / Зб. наукових праць/ за ред. Г.М. Арзютова. – К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2016. – Випуск 01(68). 2016. – С. 90-94.*

192. Соколова О. В. Изменение показателей физической подготовленности юношей 18-19 лет в процессе секционных занятий с комплексным использованием средств спортивных игр / О. В. Соколова, І. А. Чередниченко // *Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – №1. – С. 93-98.*

193. Спирін О. М. Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів інформатики за кредитно-модульною системою: монографія / за наук. ред. акад. М. І. Жалдака. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 300 с.

194. Спортклуб. URL: <http://stud.udpu.org.ua/sportklub/>

195. Степко М. Ф., Клименко Б. В., ТОВАЖНЯНСЬКИЙ Л. Л. Болонський процес і навчання впродовж життя: монографія. Харків: НТУ «ХП», 2004. 112 с.

196. Темченко В. А., Ковтун Е. В. Оценивание успеваемости студентов, занимающихся настольным теннисом. *Физическое воспитание студентов*. 2011. № 2. С. 97–99.

197. Темченко В. А., Мальцева Т. Н. Оценивание успеваемости студентов, занимающихся бадминтоном. *Физическое воспитание студентов*. 2011. № 6. С. 103–106.

198. Темченко В. А., Мунтян В. С. Оценивание успеваемости

студентов по дисциплине «Физическое воспитание». *Физическое воспитание студентов*. 2011. № 1. С. 123–125.

199. Темченко В. А., Чуча Н. И. Оценивание успеваемости студентов, занимающихся баскетболом. *Физическое воспитание студентов*. 2012. № 3. С. 108–111.

200. Тимошенко О. В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Київ, 2009. 40 с.

201. Тимошенко О. В. Формування психофізіологічної готовності майбутніх вчителів фізичної культури до професійної діяльності на основі кредитно-модульної технології навчання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2008. № 3. С. 129–134.

202. ТОВАЖНЯНСЬКИЙ Л. Л., СОКОЛ Є. І., КЛИМЕНКО Б. В. Болонський процес: цикли, ступені, кредити: монографія. Харків: НТУ «ХПІ», 2004. 144 с.

203. Уличний І. Формування готовності студентів педагогічних вищих навчальних закладів до професійного самовдосконалення. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. Кіровоград: КДПУ, 2014. Вип. 125. С. 211–215.

204. Фандікова Л. О., Щербак Л. М. Мотивація до фізкультурно-оздоровчих занять у студентів спеціального відділення гуманітарних ЗВО. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. № 6. С. 117–120.

205. Федоров А. И. Сетевой электронный портфолио в системе подготовки специалистов по физической культуре, спорту и туризму. *Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XVIII Междунар. науч. конгресса* (г. Алматы, 1–4 октября 2014 г.). Алматы: КазАСТ, 2014. Т. 1. С. 345–349.

206. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство: сб. ст. Междунар. электрон. науч. конф. (г. Харьков, 26 апреля 2005 г.). Харьков: ХГАДИ, 2005.

408 с.

207. Филипська В. І. Дослідницькі підходи до поняття, видів та заходів заохочення вчителів до самовдосконалення. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2013. Вип. 3. С. 162–171.

208. Филипська В. І. Форми заохочення вчителів до самовдосконалення в Україні. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2013. № 5. С. 334–342.

209. Фізіологія дихання. Методичні вказівки до практичних занять для студентів медичного, стоматологічного, фармацевтичного та медсестринського факультетів / за ред. М. Р. Гжегоцького, 2005. 54 с.

210. Філіпп В. В. Болонський процес в системі фізкультурної освіти України. URL: <http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/%D0%A4%D1%96%D0%BB%D1%96%D0%BF%D0%BF%20%D0%92.%D0%92.%20%D0%91%D0%BE%D0%B%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%86..doc>

211. Футорний С. М. Про використання мережевих електронних портфоліо для мотивації студентської молоді до ведення здорового способу життя. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт: зб. наук. праць*. Луцьк, 2014. Вип. 16. С. 74–78.

212. Футорный С. М. Двигательная активность и ее влияние на здоровье и продолжительность жизни человека. *Физическое воспитание студентов*. 2011. № 4. С. 79–83.

213. Харченко Л. А., Денисова Л. В., Богачук Л. П. Використання кредитно-модульної системи організації навчання у сфері вищої фізкультурної освіти. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2005. № 1. С. 48–52.

214. Хлебодарова І., Коряка Є. Формування мотивації до занять фізичною культурою у студентської молоді. *Молода спортивна наука України*. 2014. Т. 2. С. 173–178.

215. Хоботова Э. Б. Возможности совершенствования кредитно-модульной технологии обучения. *Вестник Харьковского национального автомобильно-дорожного университета*: зб. научн. трудов. Харьков, 2009. Вып. 45. С. 7–9.

216. Хомич А. В. Самоконтроль студентів за фізичним станом свого організму. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2011. № 2. С. 40–42.

217. Хор'яков В. А., Безугла Л. І. Модульна технологія навчання з фізичного виховання студентів ЗВО в контексті болонського процесу. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2007. № 4. С. 39-42.

218. Хрипко Л. В. Оптимізація процесу фізичного виховання в аграрних вищих навчальних закладах України з використанням комп'ютерних технологій: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Львів, 2003. 19 с.

219. Цибульська В. В. Організаційно-методичні умови формування мотивації студенток заочної форми навчання педагогічних спеціальностей до професійно-прикладної фізичної підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 6. С. 120–125.

220. Цибульська В. В. Формування мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних спеціальностей на різних формах навчання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту. Дніпропетровськ, 2015. 21 с.

221. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» / затверджено Указом Президента України від 1 вересня 1998 року № 963/98. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/963%D0%B0/98>.

222. Цьось А., Котов Є. Програма самостійних занять фізичними вправами студентів вищих закладів освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві*. 2008. Т. 2. С. 271–275.

223. Цьось А., Шевчук А., Касарда О. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. *Фізичне виховання, спорт і*

культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2014. № 4. С. 83–87.

224. Чорній Н. В., Манащук Н. В. Організація самостійної роботи студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання. *Досягнення і перспективи впровадження кредитно-модульної системи організації навчального процесу у вищих медичних (фармацевтичному) навчальних закладах України*, присвяченої 160-річчю з дня народження І. Я. Горбачевського (з дистанційним під'єднанням ВМ (Ф) НЗ України за допомогою відеоконференц-зв'язку): матеріали Всеукр. наук. конф. з міжнар. участю (м. Тернопіль, 15–16 травня, 2014 р.): у 2 ч. Тернопіль: ТДМУ, 2014. Ч. 1. С. 119–120.

225. Черноштан А. Г. Професійна підготовка майбутнього вчителя фізичного виховання на основі модульно-рейтингової технології навчання: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Луганськ, 2002. 20 с.

226. Шалар О. Г. Програма та методичні рекомендації з дисципліни за вибором студентів (легка атлетика): для студентів спеціальності 7.010103 «ПМСО. Фізична культура». Херсон: Вид-во ХДУ, 2005. 76 с.

227. Шалар О. Г. Формирование профессионализма студентов физкультурного вуза при кредитно-модульной системе организации обучения. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*: зб. научн. трудов. Харьков, 2006. № 4. С. 162–169.

228. Шевченко С. М. Досвід організації самостійної роботи студентів в умовах кредитно-модульного навчання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2007. № 2. С. 149–151.

229. Шевчишена О. В. Позитивне мислення та емоційна саморегуляція у професійній діяльності педагога. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні та психологічні науки*. Хмельницький, 2015. № 1. С. 515–529.

230. Шестакова Т. В. Сутність та зміст професійно-педагогічного самовдосконалення. *Науковий вісник Чернівецького університету. Серія: Педагогіка і психологія*: зб. наук. праць. Чернівці: Рута, 2005. Вип. 278. С. 13–

20.

231. Шестакова Т. В. Формування готовності майбутніх педагогів до професійного самовдосконалення: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2006. 22 с.

232. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник: у 2 ч. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. Ч. I. 272 с.

233. Шутеев В. Належні норми фізичного розвитку студентської молоді. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 5(55). С. 105–108.

234. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2014 рік / за ред. Квіташвілі О. Київ: ДУ «Український інститут стратегічних досліджень МОЗ України», 2015. 460 с.

235. Юрчишин Ю. В. Ефективність чинного змісту фізичного виховання у формуванні мотивації студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 4. С. 351–356.

236. Ялович В., Овчаренко Т. Модульно-рейтингова система оцінювання знань студентів за напрямом «Фізичне виховання і спорт». *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2004. № 5. С. 13–16.

237. Яницкий М. С., Серый А. В. Основные методологические подходы к изучению ценностно-смысловой сферы личности. *Вестник КемГУКИ*. 2012. № 19. С. 82–79.

238. Ярошик М. Я. Підготовка бакалаврів фізичного виховання в умовах інтеграції вищої школи України в Європейський освітній простір: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Львів, 2010. 20 с.

239. Ячнюк М. Ю. Технологія впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. та спорту. Київ, 2016. 19 с.

240. Addressing the socioeconomic determinants of healthy eating habits

and physical activity levels among adolescents. URL: <http://www.euro.who.int/document/e89375.pdf>.

241. Alwan A., Maclean D. R., Riley L. M., et al. Monitoring and surveillance of chronic non-communicable diseases: progress and capacity in high-burden countries. *Lancet*. 2010. № 376. P. 1861–1868.

242. Baj-Korpak J., Soroka A., Korpak F. Aktywnosc fizyczna wybranych grup społeczno-zawodowych (wzskolnictwie). *Czlowiek i Zdrowia*. 2010. Nr. 1(IV). S. 152–161.

243. Bergier J., Bergier B., Soroka A. Aktywnosc fizyczna pielegniarek z uwzględnieniem ich wieku (Physical activity of nurses with consideration of their age). *Med Ogólna*. 2010. № 16(XLV). S. 595–605.

244. Bergier J., Bergier B., Tsos A. Physical activity and sedentary lifestyle of female students from Ukraine. *Human and health*. Issue 2. Vol. VI. 2012. S. 131–137.

245. Biglan A., Mrazek P. J., Carnine D., et al. The integration of research and practice in the prevention of youth problem behaviors. *American Psychologist*. 2003. № 58. P. 433–440.

246. Boekaerts M., Pintrich P. R., Zeidner M. Handbook of selfregulation. New York: Academic Press. 2000.

247. Bryce J., Daelmans B., Dwivedi A., et al. Countdown to 2015 for maternal, newborn, and child survival: the 2008 report on tracking coverage of interventions. *Lancet*. 2008. № 371. P. 1247–1258.

248. Danaei G., Ding E. L., Mozaffarian D., et al. The preventable causes of death in the United States: comparative risk assessment of dietary, lifestyle, and metabolic risk factors. *PLoS Med*, 2011 Jan; 8(1). URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19399161>.

249. Educational Policies and Initiatives of the European Union: Bologna Process, Erasmus Mundus, Isles InternationaleUniversite, European School / ed. by Books LLC. London: Books LLC, 2010.

250. Gore F., Bloem P., Patton G. C., et al. Global burden of disease in

young people aged 10–24 years: a systematic analysis. *Lancet*. 2011. № 377. P. 2093–2102.

251. Greenberg M. T, Weissberg R. P., O'Brien M. U., et al. Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning. *American Psychologist*. 2003. № 58. P. 466–474.

252. Janssen I., Katzmarzyk P. T., Boyce W. F., et al. Health Behaviour in School-Aged Children Obesity Working Group. Comparison of overweight and obesity prevalence in school-aged youth from 34 countries and their relationships with physical activity and dietary patterns. *Obes Rev*. 2005. № 6. P. 123–132.

253. Jiao L., Mitrou P. N., Reedy J. et al. A combined healthy lifestyle score and risk of pancreatic cancer in a large cohort study. *Arch Intern Med*. 2009. № 169, P. 764–770.

254. Joint Declaration of the European Ministers of Education «The Bologna Declaration of 19 June 1999». URL: https://www.eurashe.eu/library/bologna_1999_bologna-declaration-pdf/

255. Junor S., Usher A. Student Mobility & Credit Transfer: A National and Global Survey. *Educational Policy Institute*. 2008, June. P. 38.

256. Karoly P. Mechanisms of self-regulation: a system view. *Annual Review of Psychology*. 1993. № 44. P. 23–52.

257. Kleinert S. Adolescent health: an opportunity not to be missed. *Lancet*. 2007. № 369. P. 1057–1058.

258. Lang T. Advancing global health research through digital technology and sharing data. *Science*. 2011. № 331. P. 714–717.

259. Mokdad A. H, Marks J. S, Stroup D. F., et al. Actual causes of death in the United States, 2000. *JAMA*. 2004. № 291. P. 1238–1245.

260. Patton G. C., Bond L., Carlin J. B., et al. Promoting social inclusion in schools: a group-randomized trial of effects on student health risk behavior and well-being. *Am J Public Health*. 2006. № 96. P. 1582–1587.

261. Patton G. C., Viner R. Pubertal transitions in health. *Lancet*. 2007.

№ 369. P. 1130–1139.

262. Sangster J., Furber S., Allman-Farinelli M. et al. A population-based lifestyle intervention to promote healthy weight and physical activity in people with cardiac disease: the PANACHE (Physical Activity, Nutrition And Cardiac Health) study protocol. *BMC Cardiovasc Disord*, 2010.

263. Sawyer S. M., Afifi R. A., Bearinger L. H., et al. Adolescence: a foundation for future health. *Lancet*. 2012; published online April 25. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60072-5.

264. Shope J. T., Molnar L. J., Elliott M. R., et al. Graduated driver licensing in Michigan. *JAMA*. 2001. № 286. P. 1593–1598.

265. Swinburn B. A, Caterson I., Seidell J. C. et al. Diet, nutrition and the prevention of excess weight gain and obesity. *Public Health Nutr*. 2004. № 7, P. 123–146.

266. Thiele S., Mensink GBM & Beitz R. Determinants of diet quality. *Public Health Nutr*. 2004. № 7. P. 29–37.

267. U.S. Department of Health and Human Services. Physical activity and health: a report of the surgeon general. Atlanta, GA: U.S. Centers for Disease Control and Prevention, 1996.

268. Viner R. M., Ozer E. M., Denny S., et al. Adolescence and the social determinants of health. *Lancet*. 2012; published online April 25. doi:10.1016/S0140-6736(12)60149-4.

269. Wagenaar A. C. Research affects public policy: the case of the legal drinking age in the United States. *Addiction*. 1993. № 88(suppl). P. 75–81.

270. Zimmerman B. J. Self-regulated learning and academic achievement: an overview. *Educational Psychologist*. 1990. № 25. P. 3–17.

ДОДАТКИ
ДОДАТОК А

Анкета

Шановний друже!

Факультет фізичного виховання проводить анкетування студентів з метою визначення мотивів і інтересів в галузі фізичного виховання і спорту.

Просимо уважно прочитати питання, варіант відповідей і вибрати той, який вам більш підходить, обводячи його номер колом, або виставляючи рейтинг, якщо Вам імпонують декілька стверджень, або вказуючи інтенсивність погляду у балах (де це потрібно). Результати дослідження будуть використані для удосконалення процесу фізичного виховання у Вузі.

(прізвище, ім'я, по батькові)

Відділення (стаціонарне, заочне) _____

факультет, група _____

1. Чи займаєтесь ви спортом?

1.1. Так

1.2. Ні

2. Якщо «ні», то з якої причини?

2.1. Не маю бажання

2.2. За станом здоров'я

2.3. Інше (вказіть) _____

3. Яким видом спорту Ви займаєтесь? _____

4. Скільки років? _____

5. Чи є спортивний розряд, який? _____

6. Скільки разів на тиждень Ви тренуєтесь?

6.1. Два рази;

6.2. Три рази;

6.3. Чотири рази.

6.4. П'ять разів і більше

7. З якою метою Ви займаєтесь спортом?

- 7.1. Підвищити фізичну підготовленість.
- 7.2. Отримати задоволення від рухової активності.
- 7.3. Досягти високих спортивних результатів.
- 7.4. Приймати участь у змаганнях.
- 7.5. Покращити здоров'я.
- 7.6. Досягти гармонійності будови тіла.
- 7.7. Нормалізувати масу тіла.
- 7.8. Для самоствердження.
- 7.9. Активно проводити дозвілля.
- 7.10. Для спілкування з друзями.

8. Як часто ви пропускаєте заняття з фізичного виховання?

- 8.1. Майже не пропускаю.
- 8.2. Тільки, коли хворію.
- 8.3. 3 – 4 рази за семестр.
- 8.4. Часто.

9. Що Ви більш за все цінуєте в людях? (розставте за рейтингом ті риси, які Ви виділяєте)

Риси людини	Рейтинг
9.1. Гарну зовнішність	
9.2. Товариськість, комунікабельність	
9.3. Інтелектуальність та широке коло інтересів	
9.4. Гарний одяг	
9.5. Вміння себе поводити на людях	
9.6. Фізичну силу	
9.7. Вміння досягти мети будь-якими засобами	
9.8. Безкомпромісність	
9.9. Жорстокість та безапеляційність	
9.10. Вміння підкорити собі інших	
9.11. Лагідність та здібність міняти свою точку зору	
9.12. Авантюризм та безцеремонність	
9.13. Оптимістичність та виваженість	

10. Кого на ваш погляд, можна вважати фізично культурною людиною? (розставте за рейтингом від 1 і далі)

10.1. Того, хто займається спортом	
10.2. Того, хто дотримується здорового способу життя	
10.3. Того, хто досяг гармонійності фізичного і духовного розвитку	
10.4. Того, хто досяг і підтримує свій рівень фізичного здоров'я на високому рівні	
10.5. Того, хто володіє фізичними навичками у різних видах спорту	
10.6. Того, хто регулярно займається фізичними вправами самостійно	
10.7. Того, хто має вищу фізкультурну освіту	
10.8. Того, хто має знання про вплив фізичних вправ на організм людини	
10.9. Того, хто може самостійно скласти індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять	
10.10. Того, хто має фізичні вади, але постійно і наполегливо підвищує рівень своїх фізичних можливостей	
10.11. Того, хто має розвинуті м'язи, володіє силою, спритністю і витривалістю та використовує це у своїх цілях	

11. Чи вважаєте ви, що фізична підготовка потрібна для оволодіння Вашою професією?

11.1. Так

11.2. Ні

12. Чим Ви захоплюєтесь у вільний час? (розставте за рейтингом Ваші захоплення, які Ви обрали)

Захоплення	Рейтинг
12.1. Спілкуюсь з друзями	
12.2. Читаю художню літературу	
12.3. Граю на музичних інструментах, співаю	
12.4. Слухаю музику	
12.5. Відвідую дискотеки	
12.6. Займаюсь спортом	
12.7. Вивчаю іноземну мову	
12.8. Граю у комп'ютерні ігри	
12.9. Малюю	
12.10. Займаюся технікою	
12.11. Вожу автомобіль	
12.12. Допмагаю батькам	
12.13. Відвідую церкву	
12.14. Зустрічаюсь з дівчиною	
12.15. Читаю спеціальну літературу	
12.16. Інше (назвіть)	

13. Як Ви оцінюєте свою фізичну підготовленість? Виставте бал від 1 до 10 (1 – погана, 10 – дуже висока) _____

14. Як Ви оцінюєте Своє фізичне здоров'я? Виставте бал від 1 до 10 _____

15. Чи можна досягти високого рівня фізичної підготовленості і фізичного здоров'я відвідуючи тільки навчальні заняття з фізичного виховання? (від 1 до 10 балів) (так)_____ (ні)

16. З якою метою Ви відвідуєте заняття з фізичного виховання?

16.1. Знаю, що це корисно;

16.2. Для отримання заліку з фізичного виховання;

16.3. Цікаво на заняттях;

16.4. Вчуся виховувати вольові якості;

16.5. Щоб отримати консультацію для самостійних занять фізичними вправами;

16.6. Щоб підвищити свою фізичну підготовленість;

16.7. Щоб не мати заборгованості з предмету;

16.8. Щоб навчитися новим вправам;

16.9. Щоб отримати розрядку після розумового навантаження;

16.10. Щоб підвищити свою рухову активність;

17. Чи знайомі Ви з методами самоконтролю за своїм фізичним станом? (від 1 до 10 балів) Ні (1 бал)_____ Так(10 балів)

18. Чи хотіли б Ви більше дізнатися про свій фізичний стан? (визначте в балах від 1 до 10)_____

19. Чи потрібні Вам методичні матеріали щодо методів самоконтролю за фізичним станом? (визначте в балах від 1 до 10)_____

20. Чи вели б Ви щоденник самоконтролю за фізичним станом? (визначте в балах від 1 до 10)_____

21. Чи маєте Ви достатній рівень знань щоб скласти для себе індивідуальну програму самостійних занять фізичними вправами? (визначте в балах від 1 до 10)

22. Які фізичні вправи Вам більше подобаються?

22.1. Силові вправи;

22.2. Швидкісно-силові;

22.3. На швидкість;

22.4. На координацію;

22.5. На гнучкість;

22.6. На витривалість;

22.7. На рівновагу.

23. Який вид спорту Вам більше подобається?

23.1. Легка атлетика (біг, стрибки, метання)

23.2. Плавання

23.3. Важка атлетика

23.4. Види боротьби

23.5. Бокс

23.6. Спортивні ігри (баскетбол, футбол, волейбол, гандбол, бадмінтон).

23.7. Бодібілдінг

23.8. Аеробіка

23.9. Фітнес

23.10. Аквафітнес

23.11. Зимові види

23.12. Інші (вкажіть)_____

24. Де Ви мешкаєте в період навчання в ЗВО?

24.1. Вдома

24.2. В гуртожитку

24.3. На

квартирі

25. Скільки грошей на місяць Ви маєте на своє забезпечення (включаючи плату за квартиру)?

26. Хто Вас забезпечує матеріально?

26.1. Батьки

26.2. Брат (сестра)

26.3. Спонсори

26.4. Заробляю сам

27. Який склад Вашого харчового раціону у %?

27.1. Хлібо-булочні вироби _____

27.2. Молочні вироби _____

27.3. М'ясні вироби _____

27.4. Рибні вироби _____

27.5. Овочі _____

27.6. Фрукти _____

27.7. Солодощі _____

27.8. Макаронні вироби _____

27.9. Картопля _____

27.10. Сало _____

28. Як часто Ви вживаєте спиртні напої?

28.1. Кожен день

28.2. 2-3 рази на тиждень

28.3. Раз на тиждень

28.4. 2-3 рази на місяць

28.5. На свята

28.6. Зовсім не вживаю

29. Які алкогольні напої Ви вживаєте?

29.1. Пиво

29.2. Вино

29.3. Горілку

29.4. Коньяк

29.5. Шампанське

29.6. Суміші алкоголю з водою чи соком

29.7. Не вживаю

30. Чи палите Ви сигарети?

30.1. Так.

30.2. Ні.

31. Якщо так, то як часто?

31.1. Кожен день одну пачку

31.2. Кожен день 0,5 пачки

31.3. Кожен день 2-3 сигарети

31.4. Два-три рази на тиждень

31.5. Менш ніж раз на тиждень

32. Чи вживаєте Ви наркотичні речовини і з якою метою?

32.1. Для зменшення болю.

32.3. Внаслідок привикання.

32.2. Для поліпшення настрою.

32.4. Не вживаю.

33. Ваша стать?

33.1. Чоловіча.

33.2. Жіноча.

34. Ваш вік?

34.1. 17 років. .

34.2. 18 років

34.3. 19 років.

34.4. 20 років.

34.5. 21 рік.

34.6. 22 роки.

34.7. 23 роки і більше.

Дякуємо за участь в анкетуванні!

ДОДАТОК Б

Відношення до предмету «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Студент _____

(прізвище, ім'я, по батькові)

Факультет, група _____

Відділення (стаціонар, заочне)

Стать чоловіча/жіноча

Інструкція. Під час відповідей користуйтеся п'ятибальною шкалою. Прочитайте уважно твердження і обведіть одну із цифр в залежності від того, настільки ваша думка наближена до протилежного твердження. Повна згода з твердженням, яке написано зліва, оцінюється в 1 бал.

№ п/п	Люблю предмет, тому що:	Бали	Не люблю предмет, тому що:
1.	Даний предмет цікавий	1 2 3 4 5	Даний предмет не цікавий
2.	Подобається як проводять заняття	1 2 3 4 5	Не подобається як проводять заняття
3.	Теоретичні знання потрібні всім	1 2 3 4 5	Їх непотрібно знати всім
4.	Вони потрібні для майбутньої роботи	1 2 3 4 5	Вони не потрібні для майбутньої роботи
5.	На заняттях необхідно думати	1 2 3 4 5	На заняттях не потрібно думати
6.	Він потребує спостережливості та кмітливості	1 2 3 4 5	Він не потребує спостережливості та кмітливості
7.	Він потребує терпіння	1 2 3 4 5	Він не потребує терпіння
8.	Друзі цікавляться ним	1 2 3 4 5	Друзі не цікавляться ним
9.	Цікаві усі справи	1 2 3 4 5	Цікаві тільки окремі справи
10.	У мене хороші відносини з викладачем	1 2 3 4 5	У мене погані відносини з викладачем
11.	Викладач часто хвалить	1 2 3 4 5	Викладач рідко хвалить

12.	Викладач цікаво пояснює та показує вправи на заняттях	1 2 3 4 5	Викладач не цікаво пояснює та показує вправи на заняттях
13.	Отримую задоволення на заняттях	1 2 3 4 5	Не отримую задоволення на заняттях
14.	Заняття по предмету необхідні для самостійних занять	1 2 3 4 5	Заняття по предмету не грають великої ролі для самостійних занять
15.	Він сприяє розвитку загальної культури	1 2 3 4 5	Він не сприяє розвитку загальної культури
16.	Він сприяє покращенню здоров'я	1 2 3 4 5	Він не сприяє покращенню здоров'я
17.	Просто цікаво	1 2 3 4 5	Просто не цікаво
18.	Фізичні навантаження на заняттях завищені	1 2 3 4 5	Фізичні навантаження на заняттях не завищені
19.	Фізичні навантаження на заняттях занижені	1 2 3 4 5	Фізичні навантаження на заняттях не занижені
20.	Більше люблю самостійні заняття	1 2 3 4 5	Не люблю самостійні заняття
21.	Хотів би займатися вправами за власним вибором	1 2 3 4 5	Не хотів би займатися вправами за власним вибором
22.	Згоден виконувати вправи, які пропонує викладач	1 2 3 4 5	Не згоден виконувати вправи, які пропонує викладач
23.	Хочу займатися додатково в спортивній секції	1 2 3 4 5	Не хочу займатися додатково в спортивній секції

ДОДАТОК В

Тестування теоретичних знань з дисципліни «Фізичне виховання»

Шановний друже!

Факультет фізичного виховання проводить анкетування студентів з метою оцінки теоретичних знань з фізичного виховання. Просимо уважно прочитати питання, варіанти відповідей і вибрати той, який вам більш підходить, обводячи його номер колом. Результати дослідження будуть використані для удосконалення процесу фізичного виховання у ЗВО.

1. Під час Олімпійських ігор вогонь від смолоскипа запалюють:

- а) на олімпійському стадіоні в Афінах;
- б) на олімпійському стадіоні міста – організатора ігор;
- в) на вершині гори Олімп;
- г) на олімпійському стадіоні, де відбувалися попередні олімпійські ігри.

2. Символікою Олімпійських ігор є:

- а) лавровий вінок;
- б) п'ять різнокольорових кілець;
- в) зображення гори Олімп;
- г) музика.

3. Вживання алкогольних та наркотичних речовин, паління негативно впливає на:

- а) особистість в цілому;
- б) поставу;
- в) фізичні навантаження;
- г) захворювання очей.

4. Запобігання плоскостопості сприяють:

- а) присідання;
- б) перекочування дрібних предметів серединою ступні та ходіння босоніж;
- в) взуття на високих підборах;
- г) використання незручного взуття.

5. Суть основних заходів попередження травматизму під час самостійних занять фізичною культурою:

- а) у дотриманні правил безпеки виконання фізичних вправ, фізичних навантажень відповідно до індивідуальних особливостей;
- б) у зміні діяльності;
- в) у контролі за тривалістю заняття;
- г) у дотриманні правил особистої гігієни.

6. Основні прийоми самоконтролю це:

- а) гігієнічні фактори;
- б) спортивне обладнання та інвентар;

- в) фізичні вправи;
- г) визначення показників ЧСС.

7. Частоту серцевих скорочень можна визначити, притиснувши жилку на:

- а) шиї або зап'ясті;
- б) потилиці;
- в) носі;
- г) коліні або стегні.

8. Ранкова гігієнічна гімнастика починається з:

- а) нахилів;
- б) стрибків;
- в) потягування;
- г) сніданку.

9. Емблемою на Олімпійських іграх у Москві був:

- а) Валді;
- б) Міша;
- в) Сема;
- г) Кобі.

10. Зимові Олімпійські ігри:

- а) проводяться з водних
- б) проводяться влітку;
- в) проводяться раз на три роки;
- г) проводяться з видів спорту, які потребують снігу та льоду.

11. Де зародилися Олімпійські ігри?

- а) у Росії;
- б) в Англії;
- в) у Греції;
- г) в Італії.

12. Чим нагороджували переможців Олімпійських ігор?

- а) виноградною лозою;
- б) букетами квітів;
- в) оливковими вінками;
- г) цінними призами.

13. Олімпійські ігри у Стародавній Греції пов'язані з іменем:

- а) Прометея;
- б) Геракла;
- в) Меркурія;
- г) Посейдона.

14. Олімпійські ігри складаються із:

- а) змагань між країнами Європи та Азії;
- б) змагань з літніх або зимових видів спорту;
- в) відкриття змагань, нагородження учасників, закриття;
- г) змагання між чоловіками і жінкам.

15. З якою метою необхідно загартовуватись:

- а) для підтримання рухового режиму;
- б) для підвищення фізичного навантаження;
- в) зміцнення здоров'я;
- г) за для безпеки.

16. Правильне дихання характеризується:

- а) тривалішим вдихом;
- б) тривалішим видихом;
- в) вдихом через ніс і видихом через рот;
- г) однакою тривалістю вдиху та видиху.

17. Коли виконуються вправи, вдих доцільно робити під час:

- а) обертання тулуба;
- б) нахилу тулуба назад;
- в) повернення у вихідне положення після нахилу;
- г) немає значення.

18. Найпростіший спосіб правильної постави це:

- а) стати спиною до стіни так, щоб п'ятки, сідниці, лопатки і потилиця її торкалися;
- б) виконати стійку на лопатках;
- в) прийняти положення лежачи;
- г) прийняти положення сидячи.

19. Головну роль у підтриманні правильної постави відіграють м'язи:

- а) рук і ніг;
- б) шиї і рук;
- в) спини і черевного пресу;
- г) шиї і спини.

20. ВІЛ/СНІД не передається через:

- а) кров;
- б) рукостискання;
- в) статевим шляхом.

21. Активний відпочинок це:

- а) проведення вільного часу на природі із застосуванням різноманітних видів рухової активності (піші, лижні, вело прогулянки, туристські походи, рухливі та спортивні ігри тощо);
- б) проведення вільного часу в бібліотеці, читальному залі;
- в) розгадування ребусів, кросвордів.

22. Для розвитку швидкісних, швидкісно-силових фізичних якостей, витривалості доцільно займатись фізичними вправами:

- а) щоденно;
- б) 1-2 рази на тиждень;
- в) 3-4 рази на тиждень;

23. Для розвитку гнучкості доцільно використовувати дозування:

- а) виконувати вправи до появи больових відчуттів;
- б) виконувати вправи до появи потовиділення;
- в) виконувати вправи до зменшення амплітуди рухів.

24. Для розвитку загальної витривалості застосовують:

- а) циклічні фізичні вправи, використовуючи рівномірний та перемінний методи з помірною інтенсивністю;
- б) біг на короткі дистанції з максимальною швидкістю;
- в) повторне піднімання обтяжень середньої і малої ваги з максимальною швидкістю.

25. Безпечна межа показника ЧСС при самостійних заняттях фізичними вправами становить:

- а) до 180 уд./хв.;
- б) до 250 уд./хв.;
- в) до 130 уд./хв.

26. Застосовуючи для самоконтролю пробу із 20 присіданнями (у темпі одне присідання в секунду), ЧСС у нормі має повернутися до вихідного показника через:

- а) 10 хвилин;
- б) 3 хвилини;
- в) 1 хвилину.

27. Рухи рук під час масажу або самомасажу повинні бути спрямовані:

- а) по ходу течії крові та лімфи – від периферії до серця та ближчого лімфатичного вузла;
- б) проти ходу крові лімфи – від серця до периферії та ближчого лімфатичного вузла;
- в) не має значення.

28. Фізична культура – це:

- а) потенційні можливості людини виконувати фізичне зусилля;
- б) сукупність спеціальних, духовних і матеріальних цінностей, способів їх використання з метою оздоровлення і розвитку людини;
- в) процес формування у людини рухових умінь і навичок, і передача спеціальних знань у галузі фізичної культури;
- г) властивості, що характеризують окремі якості рухових спроможностей людини.

29. Педагогічний процес, цілеспрямованої систематично ї дії на людину фізичними вправами, оздоровчими силами природи, гігієнічними чинниками з метою зміцнення здоров'я, освоєння раціональних способів управління своїми рухами, набуття необхідних рухових навичок, умінь і знань називається:

- а) фізичною освітою;
- б) фізичним вихованням;
- в) фізичним розвитком;
- г) фізичною культурою.

30. Основним специфічним засобом фізичного виховання є:

- а) фізичні вправи;
- б) оздоровчі сили природи;
- в) гігієнічні чинники;

г) тренажери і тренажерні засоби (гирі, гантелі, і т.д.).

31. Фізичні вправи - це:

- а) рухові дії, що спрямовані на формування рухових умінь і навичок;
- б) види рухових дій, спрямовані на морфологічні і функціональні перебудови організму;
- в) рухові дії (включно їх сукупність) спрямовані на реалізацію завдань фізичного виховання;
- г) види рухових дій, спрямовані на зміну форм статури і розвиток фізичних якостей.

32. Спорт – це:

- а) вид соціальної діяльності, спрямованої на оздоровлення людини і розвиток її фізичних здатностей;
- б) змагальна діяльність, спеціальна підготовка до неї, а також специфічні відносини, норми і досягнення у сфері цієї діяльності;
- в) спеціалізований педагогічний процес, побудований на системі фізичних вправ і спрямований на участь у спортивних змаганнях;
- г) педагогічний процес, спрямований на морфологічне і функціональне вдосконалення організму людини.

33. Назвіть кінцеву мету спорту:

- а) фізичне вдосконалення людини в умовах змагальної діяльності;
- б) вдосконалення рухових навичок і умінь;
- в) виявлення і порівняння людських спроможностей;
- г) розвиток рухових здатностей з урахуванням спроможностей.

34. Оптимальна ступінь володіння технікою дії, що характеризується автоматизованим управлінням рухами, високою міцністю і надійністю виконання називається:

- а) руховим умінням;
- б) технічною майстерністю;
- в) руховою обдарованістю;
- г) руховою навичкою.

35. Основною відмінною ознакою рухової навички є:

- а) нестабільність у виконанні рухової дії;
- б) постійна зосередженість уваги на техніці виконання рухової дії;
- в) автоматизація управління руховими діями;
- г) нестійкість під час дії відволікаючих чинників (вітер, дощ).

36. Фізичні якості — це:

- а) індивідуальні особливості, що визначають рівень рухових спроможностей людини;
- б) природжені (успадковані генетично) морфофункціональні якості, завдяки яким можлива фізична (матеріально виражена) активність людини, яка одержала повний прояв у доцільній руховій діяльності;
- в) комплекс різних проявів людини в певній руховій діяльності;
- г) комплекс здатностей тих, хто займається фізичною культурою і спортом, виражених у конкретних результатах.

37. Термін «рекреація» означає:

- а) процес пристосування організму до навантажень;
- б) стан розслаблення, що виникає після заняття надмірного фізичного, емоційного і/або розумового напруження;
- в) відпочинок, відновлення сил людини;
- г) психотерапія.

38. Природний процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму, зумовлений спадковими чинниками та умовами зовнішнього середовища, - це:

- а) фізичне здоров'я;
- б) фізичні якості;
- в) фізичний розвиток;
- г) фізичний стан.

39. Потенційні спроможності людини виконувати фізичне зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, його серцево-судинної і дихальної систем – це:

- а) фізична працездатність;
- б) фізична підготовленість;
- в) фізичні якості;
- г) фізичний стан.

40. Сфера розважального бізнесу, де спортсмени є робочою силою, а основним критерієм ефективності дохід – це:

- а) професійно-прикладний спорт;
- б) масовий спорт;
- в) професійний спорт;
- г) олімпійський спорт.

41. Стійка характеристика спортсмена, що відображає результати діяльності на змаганнях за певний проміжок часу, - це:

- а) спортивна кваліфікація;
- б) спортивний результат;
- в) спортивне тренування;
- г) спортивна підготовка.

42. Дати характеристику поняттю «фізкультурно-кондиційний спорт»:

а) спорт зрілого контингенту населення, у якого не домінує спортивна настанова, а заняття спортом відбуваються, за типом фізкультурно-спортивного тренування, що сприяє збереженню цікавого раніше «кондиції»;

б) організація цікавого емоційно насиченого дозвілля;

в) орієнтований на абсолютні спортивні результати і неухильне підвищення їх рівня;

г) практика використання спорту у прикладній підготовці до вибраної професійної діяльності.

43. Використання засобів спорту для гармонійного розвитку людини, зміцнення здоров'я, профілактики захворювань, самоствердження і самопізнання, раціональної організації дозвілля – це:

- а) олімпійський спорт;
- б) масовий спорт;
- в) спорт вищих досягнень;
- г) професійно-прикладний спорт.

44. Результатом фізичної підготовки є:

- а) фізичний розвиток індивідуума;
- б) фізичне виховання;
- в) фізична підготовленість;
- г) фізична досконалість.

45. Сума рухів, що виконуються людиною в процесі життєдіяльності називається:

- а) фізичний стан;
- б) рухова активність;
- в) спортивне тренування;
- г) спортивна кваліфікація.

46. Динамічний стан, що характеризується резервом функцій і систем і що є основою виконання індивідом своїх біологічних і соціальних функцій, - це:

- а) фізичне здоров'я;
- б) фізичний стан;
- в) фізична підготовленість;
- г) фізичний розвиток.

47. Охарактеризувати термін «фізична підготовленість»:

- а) рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання;
- б) комплекс різних проявів людини в певній руховій діяльності, в основі яких лежить поняття «м'язове зусилля»;
- в) заняття спрямовані на досягнення належного рівня фізичного стану;
- г) здатність людини долати зовнішній опір або протистояти йому за рахунок м'язових зусиль.

48. Назвіть всі рухові якості:

- а) сила, швидкість, гнучкість, витривалість, координація;
- б) швидкість, сила, витривалість, гнучкість, рухова реакція;
- в) швидкість, сила, витривалість, рухова реакція, координація;
- г) гнучкість, витривалість, координація, сила, рухова реакція.

49. Дати визначення поняттю «фізична реабілітація»:

- а) комплекс заходів спрямований на відновлення функцій втрачених або послаблених після захворювання чи травми;
- б) комплекс заходів, спрямований на відновлення працездатності після фізичної і розумової роботи;
- в) здоровий спосіб життя;
- г) підтримання рівня здоров'я.

50. Особиста гігієна включає:

- а) догляд за тілом і порожниною рота, загартування, ранкову гігієнічну гімнастику;

- б) організація розпорядку дня, загартування, ранкову гігієнічну гімнастику, догляд за тілом і порожниною рота, заняття фізичними вправами;
- в) гідро-процедури, сон, чергування праці і відпочинку;
- г) прогулянки на свіжому повітрі, загартування.

51. Охарактеризувати термін «фітнес»:

- а) система фізкультурних занять, спрямованих на досягнення необхідного рівня фізичної підготовленості. Засоби цих досягнень різні (йога, біг, заняття на тренажерах);
- б) система фізкультурно-оздоровчих занять у комплексі із засобами раціонального харчування й іншими засобами (косметичні) що спрямовані на досягнення гармонійно розвиненої форми тіла і фізичної підготовленості;
- в) вид спортивно-орієнтованої ритмічної гімнастики;
- г) використання засобів фізичної культури для раціонального проведення вільного часу.

52. Загартовуючи процедури доречно починати з обливання _____ водою:

- а) гарячою;
- б) холодною;
- в) прохолодною;
- г) що дорівнює температурі тіла.

53. Яка повинна бути ЧСС у спокої у здорових молодих людей?

- а) 30-40 уд./хв.;
- б) 60-80 уд./хв.;
- в) 90-100 уд./хв.;
- г) 100-120 уд./хв.

54. Процес індивідуального розвитку організму називається:

- а) онтогенез;
- б) адаптація;
- в) біосинтез;
- г) патогенез.

55. Кризові хребці у людини з'єднанні один з одним:

- а) рухомо;
- б) напіврухомо;
- в) напіврухомо, нерухомо;
- г) нерухомо.

56. Життєва ємність легенів в середньому складає:

- а) 1л;
- б) 4 л;
- в) 8 л;
- г) 12 л.

57. Функції нирок:

- а) виділення шкідливих і надмірних для організму речовин;
- б) підтримання відносної постійності хімічного складу і властивостей рідких внутрішніх середовищ організму, синтез ферментів, виділення шкідливих і надмірних для організму речовин;

- в) синтез ферментів;
- г) синтез білків, виділення шкідливих та надмірних для організму речовин.

58. У добовому раціоні людини велику частину мають становити:

- а) білки;
- б) жири;
- в) вуглеводи;
- г) мінеральні солі.

59. Гомеостаз це:

- а) пристосованість організму до змін навколишнього середовища;
- б) здатність організму забезпечувати постійність внутрішнього середовища незалежно від зовнішніх змін;
- в) індивідуальний розвиток організму;
- г) спадковість.

60. Адаптація це:

- а) індивідуальний розвиток організму;
- б) здатність організму забезпечувати постійність внутрішнього середовища незалежно від зовнішніх змін;
- в) спадковість;
- г) пристосованість організму до змін навколишнього середовища.

61. Гомеостаз і адаптація це:

- а) особлива стійкість, що не характеризується стабільністю процесів;
- б) фізіологічні механізми, що забезпечують здоров'я;
- в) вид соціальної діяльності, спрямованої на оздоровлення людини і розвитку його фізичних здатностей;
- г) кількісний або якісний рівень показників у спорті.

62. Оптимальна міра гармонійного фізичного розвитку і різнобічної фізичної підготовленості людини до сфер життєдіяльності це:

- а) рухова активність;
- б) фізична досконалість;
- в) фізичний стан;
- г) фізична підготовленість.

ДОДАТОК Г

Методика «Ціннісні орієнтації»

Прізвище, ім'я _____

Факультет _____ група _____

Відділення _____ стать _____

Інструкція. Розставте за рейтингом (від найбільш значущого до найменш значущого) ціннісні орієнтації особистості.

№ п/п	<u>СПИСОК А (ТЕРМІНАЛЬНІ ЦІННОСТІ)</u>	Рейтинг
1.	активна життєва діяльність (повнота і емоційна наповненість життя)	
2.	життєва мудрість (зрілість міркувань і здоровий глузд, які досягнуті життєвим досвідом)	
3.	здоров'я (фізичне і психічне)	
4.	цікава робота	
5.	краса природи і мистецтва (переживання прекрасного у природі і мистецтві)	
6.	любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною)	
7.	матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів)	
8.	наявність хороших і вірних друзів	
9.	суспільне визнання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі)	
10.	пізнання (можливість розширення свого навчання, кругозору, спільній культурі, інтелектуальний розвиток)	
11.	продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей)	
12.	розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення)	
13.	розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків)	
14.	свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)	
15.	щасливе сімейне життя	
16.	щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, свого народу, людства загалом)	
17.	творчість (можливість творчої діяльності)	
18.	впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх суперечок, сумнівів)	
№ п/п	<u>СПИСОК Б (ІНСТРУМЕНТАЛЬНІ ЦІННОСТІ)</u>	Рейтинг
1.	охайність (вміння тримати в ладу одяг, лад у справах)	

продовж. додатку Г

2.	вихованість (хороші манери)	
3.	високі запити (високі запити і високі домагання)	
4.	життєрадісність (почуття гумору)	
5.	старанність (дисциплінованість)	
6.	незалежність (здібність діяти самостійно, рішуче)	
7.	нетерпимість до чужих та власних недоліків	
8.	освіченість (широта знань, висока суспільна культура)	
9.	відповідальність (почуття боргу, вміння тримати слово)	
10.	раціоналізм (вміння розсудливо і логічно мислити, приймати обмірковані, раціональні рішення)	
11.	самоконтроль (стриманість, самодисципліна)	
12.	сміливість у відстоюванні власної думки, власних поглядів	
13.	сила волі (вміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами)	
14.	терпіння (до поглядів і думок інших, вміння пробачати іншим їх помилки)	
15.	широта поглядів (вміння розуміти точку зору іншої людини, поважати смаки інших, звичаї, звички)	
16.	чесність (правдивість, щирість)	
17.	ефективність у справах (працьовитість, продуктивність праці)	
18.	чуйність (турботливість)	

ДОДАТОК Д
Вивчення мотивації навчання у
вищому навчальному закладі

Прізвище, ім'я _____

Факультет _____ група _____

Відділення _____ стать _____

Інструкція. Відзначте вашу згоду знаком «+» або незгоду - знаком «-» з наступними твердженнями.

1. Краща атмосфера на занятті - атмосфера вільного спілкування.
2. Зазвичай я працюю з великою напругою.
3. У мене рідко бувають головний біль після пережитих хвилювань і неприємностей.
4. Я самостійно вивчаю ряд предметів необхідних, на мою думку, для моєї майбутньої професії.
5. Яку з властивих вам якостей ви найвище цінуєте? Напишіть відповідь поряд.
6. Я вважаю, що життя потрібно присвятити обраній професії.
7. Я відчуваю задоволення від розгляду на занятті складних ситуацій.
8. Я не бачу сенсу у більшості робіт, які ми виконуємо у ЗВО.
9. Велике задоволення мені дає розповідь знайомим про мою майбутню професію.
10. Я вельми середній студент, ніколи не буду цілком хорошим, а тому не має сенсу докладати зусиль, щоб стати кращим.
11. Я вважаю, що в наш час не обов'язково мати вищу освіту.
12. Я впевнений у правильності вибору професії.
13. Від яких властивих вам якостей ви хотіли б позбавитися? Напишіть відповідь поряд.
14. При слушній нагоді я використовую на екзамен допоміжні матеріали (конспекти, шпаргалки, записи, формули).
15. Найкращий час у житті – студентські роки.
16. У мене надзвичайно неспокійний і уривчастий сон
17. Я вважаю, що для повного оволодіння професією всі навчальні дисципліни слід вивчати однаково ретельно.
18. При нагоді я вступив би в інший ВУЗ.
19. Я зазвичай спочатку беруся за більш легкі завдання, а важчі залишаю на потім.
20. Для мене було важко при виборі професії зупинитися на одній з них.
21. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

22. Я впевнений, що моя професія надасть мені моральне задоволення і матеріальний статок у житті.
23. Мені здається, що мої друзі спроможні навчатися краще ніж я.
24. Для мене дуже важливо мати диплом про вищу освіту.
25. З деяких практичних міркувань для мене це найзручніший ЗВО.
26. У мене достатньо вольових якостей, щоб навчатися без нагадування адміністрації.
27. Життя для мене майже повсякчасно пов'язане з надмірною напругою.
28. Іспит потрібно скласти, витрачаючи для цього якнайменше зусиль.
29. Є багато вузів, в яких я міг би навчатися з не меншим інтересом.
30. Яка з властивих вам якостей більше всього заважає навчанню? Напишіть відповідь поряд.
31. Я людина, яка дуже захоплюється, але всі мої захоплення так чи інакше пов'язані з майбутньою професією.
32. Неспокій викликаний іспитом або роботою, яка не виконана в строк, часто заважає мені спати.
33. Висока зарплата після закінчення ЗВО для мене не головне.
34. Мені потрібно бути в хорошому настрої, щоб підтримати загальне рішення групи.
35. Я змушений був вступити до вузу, щоб зайняти бажане місце у суспільстві, уникнути служби в армії.
36. Я вивчаю матеріал, щоб стати професіоналом, а не заради іспиту.
37. Мої батьки хороші професіонали, і я хочу бути на них схожим.
38. Для просування по службі мені необхідно мати вищу освіту.
39. Яка з ваших якостей допомагає вам навчатися? Напишіть відповідь поряд.
40. Мені дуже важко змусити себе вивчати як слід дисципліни, що прямо не пов'язані з моєю майбутньою професією.
41. Мене вельми турбують можливі невдачі.
42. Краще всього я займаюся, коли мене періодично стимулюють, підстобують.
43. Мій вибір даного ЗВО остаточний.
44. Мої друзі мають вищу освіту, і я не хочу відставати від них.
45. Щоб переконати у чому-небудь групу, мені доводиться самому працювати дуже інтенсивно.
46. У мене зазвичай рівний і хороший настрій.
47. Мене привертає зручність, чистота, легкість майбутньої професії.
48. До вступу у ЗВО я давно цікавився цією професією, багато читав про неї.

49. Професія, яку я отримую, важливіша і перспективна.

50. Мої знання про цю професію були достатні для впевненого вибору даного ЗВО.

ДОДАТОК Ж

Оцінка мотивації до успіху

1. Коли є вибір між двома варіантами, то його краще зробити відразу, а не відкласти на деякий час.
2. Я дратуюся, коли розумію, що не можу повністю виконати завдання.
3. Коли я працюю, складається враження, наче я все ставлю на карту.
4. Коли виникає проблемна ситуація, я зазвичай приймаю рішення одним з останніх.
5. Коли мені два дні підряд немає чим зайнятися, то я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. До себе я більш суворий, ніж до інших.
8. Я доброзичливіший, ніж інші.
9. Коли я відмовляюся від важкого завдання, то потім засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домігся б успіху.
10. У процесі роботи я потребую невеликі паузи для відпочинку.
11. Ретельність - це не основна моя риса.
12. Мої досягнення в праці не завжди однакові.
13. Мене більше приваблює інша робота, ніж та, яку я виконую.
14. Засудження стимулює мене більше, ніж похвала.
15. Я знаю, що мої колеги вважають мене діловою людиною.
16. Перешкоди роблять мої рішення ще більш твердими.
17. Я легко виявляю шанобство.
18. Коли я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.
19. При виконанні роботи я не розраховую на допомогу інших.
20. Іноді я відкладаю те, що повинен був зробити негайно.
21. Потрібно покладатися тільки на самого себе.
22. У житті мало речей більш важливих, ніж гроші.
23. Завжди, коли потрібно виконати важливе завдання, я ні про що інше не думаю.
24. Я менше честолюбний, ніж багато інших.
25. Наприкінці відпустки я звичайно радію, що незабаром вийду на роботу.
26. Коли я налаштований на роботу, то роблю її краще, ніж інші.
27. Мені простіше й легше спілкуватися з людьми, що можуть наполегливо працювати.
28. Коли в мене немає справ, я відчуваю, що мені не по собі.
29. Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше, ніж іншим.
30. Коли мені доводиться приймати рішення, я намагаюся робити це якнайкраще.
31. Мої друзі іноді вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи певною мірою залежать від моїх колег.
33. Безглуздо протидіяти волі керівника.
34. Іноді я не знаю, яку роботу прийдеться виконувати.
35. Коли щось не виходить, я нервуюся.

36. Частіше я мало звертаю уваги на свої досягнення.
37. Якщо я працюю разом з іншими, моя робота дає вищі результати.
38. Багато чого, за що я беруся, не доводжу до кінця.
39. Я заздрю людям, що не дуже завантажені роботою.
40. Я не заздрю тим, хто прагне влади і становища.
41. Якщо я впевнений у тому, що маю рацію, що прав, то для доказу своєї правоти можу піти навіть на крайні міри.

ДОДАТОК 3

Експрес-діагностика емпатії

Інструкція. Даний опитувальник містить 36 тверджень. Дайте відповідь на кожне з них, використовуючи 6 варіантів відповідей: «не знаю», «інколи або ні», «інколи», «часто», «майже завжди», «завжди або так».

1. Мені більше подобаються книги про подорожі, ніж із серії «Життя чудових людей».
2. Дорослих дітей не дратує робота старших.
3. Мені подобається роздумувати про причини успіхів і невдач інших людей.
4. Серед усіх музичних передач віддаю перевагу «Сучасним ритмам».
5. Надмірну дратівливість і несправедливі докори хворого треба терпіти, навіть якщо вони продовжуються роками.
6. Хворій людині можна допомогти навіть словом.
7. Стороннім людям не слід втручатися в конфлікт між двома особами.
8. Старі люди, як правило, безпричинно образливі.
9. Коли я в дитинстві слухав сумну історію, на мої очі самі по собі наверталися сльози.
10. Роздратований стан моїх батьків впливає на мій настрій.
11. Я байдужий до критики на свою адресу.
12. Мені більше подобається розглядати портрети, ніж картини з пейзажами.
13. Я завжди все прощав батькам, навіть якщо вони були не праві.
14. Якщо кінь погано тягне, його треба підганяти батогами.
15. Коли я читаю про драматичні події в житті людей, то відчуваю, ніби то це відбувається зі мною.
16. Батьки відносяться до своїх дітей справедливо.
17. Коли я бачу підлітків або дорослих, що сваряться, я втручаюся.
18. Я не звертаю увагу на настрої моїх батьків.
19. Я довго спостерігаю за поведінкою птахів і тварин, відкладаючи інші справи.
20. Кіно та книги можуть викликати сльози тільки у несерйозних людей.
21. Мені подобається спостерігати за виразом обличчя і поведінкою незнайомих людей.
22. В дитинстві я приводив додому безпритульних собак і кішок.
23. Всі люди безпідставно озлоблені.
24. Коли я дивлюсь на сторонню людину, мені хочеться вгадати, як складеться її життя.
25. Коли я бачу покалічену хвору тваринку, я намагаюся їй чимось допомогти.
26. В дитинстві молодші за віком ходили за мною по п'ятках.

27. Людині буде легше, якщо уважно вислухати її скарги.
28. Побачивши вуличну подію, я намагаюся не потрапляти в число свідків.
29. Молодшим подобається, коли я пропоную їм свої ідеї, справу або розвагу.
30. Люди перебільшують здатність тварин відчувати настрій свого господаря.
31. Із складних, конфліктних ситуацій людина повинна виходити самотійно.
32. Якщо дитина плаче на те є свої причини.
33. Молодь зобов'язана завжди задовольняти будь-які прохання і дивацтва людей похилого віку.
34. Мені хотілося б розібратися, чому деякі мої одногрупники замріяні.
35. Безпритульних домашніх тварин слід знищувати.
36. Якщо мої друзі починають обговорювати зі мною свої особисті проблеми, я зводжу розмову на іншу тему.

ДОДАТОК К

Самоопис фізичного розвитку

1. Коли я захворію, то відчуваю себе так погано, що не можу навіть встати з ліжка.
2. Я впевнено виконую координаційні рухи.
3. Кілька разів на тиждень я виконую фізичні вправи або граю в ігри настільки інтенсивно, що у мене помітно частішає дихання.
4. Я дуже повний.
5. Оточуючі думають, що у мене є здібності до спорту.
6. Я задоволений своїм фізичним станом.
7. Я привабливий для свого віку.
8. Я фізично сильна людина.
9. У мене добре виходять нахили, обертання і повороти тіла.
10. Я можу пробігти велику відстань без зупинки.
11. В основному велика частина того, що я роблю, виявляється успішною.
12. Я зазвичай підхоплюю всі хвороби (грип, вірус, простуда), які є навколо.
13. Мені легко вдається контролювати рухи мого тіла.
14. Я часто займаюся фізичними вправами або іншими видами фізичної активності, які приводять до того, що у мене помітно частішає дихання.
15. У мене дуже широка талія.
16. Мені легко займатися більшістю видами спорту.
17. Я цілком задоволений своїм зовнішнім виглядом.
18. У мене симпатичне обличчя.
19. У моєму тілі багато сили.
20. У мене гнучке тіло.
21. Я б добре справився з тестом на витривалість.
22. У мені є мало такого, чим я міг би гордитися.
23. Я так часто хворію, що не можу зробити все те, що мені хотілося б.
24. Мені добре вдаються вправи на координацію рухів.
25. Три або чотири рази на тиждень я виконую вправи або займаюся іншими видами фізичної діяльності, від яких у мене помітно частішає дихання, і які тривають, біля 30 хвилин.
26. На моєму тілі багато жиру.
27. Більшість видів спорту даються мені легко.
28. Я задоволений тим, як виглядаю і тим, що я можу робити фізично.
29. Я більше привабливий ззовні, ніж більшість моїх друзів.
30. Я сильніший, ніж більшість моїх однолітків.
31. Моє тіло міцне і гнучке.
32. Я можу пробігти підтюпцем 5 км без зупинки.
33. Мені здається, що моє життя не дуже корисне.
34. Я рідко відчуваю нездужання, або хворію.
35. Я можу легко виконувати рухи більшості видів фізичної діяльності.

36. Я займаюся фізичними вправами (наприклад, бігом підтюпцем, їздою на велосипеді, аеробікою або плаванням) принаймні, 3 рази на тиждень.
37. У мене є надмірна вага.
38. У мене хороші спортивні навички.
39. Я хорошої думки про свою зовнішність.
40. У мене неприваблива зовнішність.
41. Я фізично слабкий і у мене немає мускулатури.
42. Частини мого тіла добре згинаються і рухаються майже у всіх напрямках.
43. Я думаю, що зміг би пробігти велику відстань, не втомлюючись.
44. Загалом, я ні на що не годжуся.
45. Я багато хворію.
46. Я вважаю, що моє тіло легко справляється з вправами на координацію.
47. Я багато займаюся спортом, танцями, гімнастикою або іншими видами фізичної діяльності.
48. У мене дуже великий живіт.
49. У спорті я кращий, ніж більшість моїх друзів.
50. Я задоволений собою і своїми фізичними здібностями.
51. У мене приваблива зовнішність.
52. Я б добре справився з тестом на силу.
53. Я думаю, що я достатньо гнучкий для більшості видів спорту.
54. Я можу довгий час бути фізично активним і при цьому не втомлюватися.
55. Більшість справ, за які я беруся, я роблю добре.
56. Коли я хворію, то мені потрібно багато часу, щоб одужати.
57. Коли я займаюся спортом або якими-небудь видами фізичної діяльності, то мої рухи бувають витонченими і координованими.
58. Я займаюся спортом, танцями або якими-небудь видами фізичної діяльності майже щодня.
59. Оточуючі вважають, що я товстий.
60. Я маю успіхи в спорті.
61. Я задоволений своїм фізичним станом.
62. Ніхто не вважає, що у мене приваблива зовнішність.
63. Я добре справляюся з підняттям тяжкості.
64. Я думаю, що добре справився з тестом на гнучкість.
65. Я добре справляюся з вправами на витривалість, такими як: біг на довгі дистанції, аеробікою, їзда на велосипеді, плавання, ходьбою на лижах по пересічній місцевості.
66. Загалом, в мені багато такого, чим можна гордитися.
67. Мені доводиться відвідувати лікаря через свої хвороби частіше, ніж більшості моїх однолітків.
68. Загалом, я невдаха.
69. Я зазвичай залишаюся здоровим навіть тоді, коли мої друзі хворіють.
70. Схоже, що б я не робив, у мене нічого не виходить.

ДОДАТОК Л
ІНДИВІДУАЛЬНА КАРТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ
СТУДЕНТІВ

Прізвище, ім'я _____

Факультет, курс, група _____

Відділення (стаціонар, заочне)

Стать (чоловіча, жіноча)

№ п/п	Найменування тесту	І тестування		II тестування	
		результат	оцінка	результат	оцінка
1.	Довжина тіла, см				
2.	Маса тіла, кг				
3.	ЖЕЛ, мл				
4.	ЧСС у спокої уд/хв. ⁻¹				
5.	АТ (сист.), мм.рт.ст.				
6.	АТ (діаст.), мм.рт.ст.				
7.	Динамометрія кисті, кг				
8.	Час відн. ЧСС після 20 присідань за 30 с, хв.,с.				
9.	Біг 30 м, с				
10.	Біг 4х9, м/с				
11.	Стрибок у довжину з місця, см				
12.	Нахил (гнучкість), см				
13.	Підйом тулуба за 30 с, к-ть разів				
14.	Комплексна силова вправа (віджимання/підтягування), к-ть разів				
15.	Силовий індекс				
16.	Життєвий індекс				
17.	Індекс маси тіла				
18.	Індекс Робінсона				
19.	Індекс фізичного здоров'я				

