

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПАВЛА ТИЧИНИ

Безверхня Г. В., Цибульська В. В., Гончар Г. І.

**МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ
ШКОЛЯРІВ ТА СТУДЕНТІВ**

Монографія

Умань
ВПЦ «Візаві»
2016

УДК 796.03-053.6
ББК 74.200.54+74.580.54
Б 39

**Рекомендовано до друку вченою радою Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
(протокол № __ від _____ 2016 р.)**

Рецензенти:

Пангелова Наталія Євгенівна – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Марченко Оксана Юріївна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, науковий співробітник кафедри фізичного виховання Полтавського університету економіки і торгівлі

Пензай Сергій Анатолійович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спортивних дисциплін Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

Автори:

Безверхня Галина Василівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

Цибульська Вікторія Вікторівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

Гончар Галина Іванівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

Б 39 Безверхня Г. В. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів : монографія / Г.В. Безверхня, В.В. Цибульська, Г.І. Гончар. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2016.– 223 с.

У монографії розглянуто мотивацію до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів. Визначено фактори, мотиваційної діяльності школярів у процесі фізичного виховання. Розкрито сучасні проблеми фізичного виховання студентів ВНЗ. Виокремлено мотиваційні пріоритети студенток педагогічних спеціальностей у сфері фізичної культури. Означено організаційно-методичні усови формування мотивації студентів інститутів фізичної культури до професійно-прикладної фізичної підготовки.

**УДК 796.03-053.6
ББК 74.200.54+74.580.54**

ЗМІСТ

Передмова	5
Перелік умовних позначень	7
Розділ 1. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11-х класів	8
Фактори мотиваційної діяльності школярів у процесі фізичного виховання	10
Виховання особистої фізичної культури школярів	10
Формування мотивації школярів до занять фізичною культурою і спортом	16
Психологічні особливості мотиваційної діяльності підлітків	22
Фактори, які впливають на формування мотивації школярів до занять фізичними вправами	27
Зовнішні фактори, які впливають на формування мотиваційної сфери підлітків	29
Внутрішні фактори, які впливають на мотивацію підлітків	36
Формування мотивації рухової активності школярів у процесі фізичного виховання	40
Структура вільного часу школярів	41
Загальнокультурні інтереси школярів і їхні вікові аспекти	41
Рухова активність школярів	43
Мотиви занять фізичною культурою і спортом школярів	51
Фактори, які впливають на формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом	56
Структура й особливості впливу інформаційних факторів на формування мотивації школярів до занять фізичною культурою і спортом	60
Роль телевізійних передач у формуванні мотивації школярів	60
Роль преси у формуванні мотивації підлітків до занять фізичною культурою і спортом	64
Відношення учнів до процесу фізичного виховання у школі	65
Розділ 2. Формування мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних спеціальностей на різних формах навчання	71
Сучасні проблеми фізичного виховання студентів у ВНЗ	72
Неспеціальна фізкультурна освіта студентів як пріоритетний напрям навчально-виховного процесу педагогічного ВНЗ	72

Концептуальні підходи у поясненні нового вектору формування особистої фізичної культури студентів у процесі неспеціальної фізкультурної освіти	78
Проблемне коло питань у формуванні цінностей фізичної культури і мотивації до професійно-прикладного самовдосконалення	85
Професійно-прикладна фізична підготовка як складова фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей	96
Мотивація до занять фізичною культурою і спортом студентів педагогічних спеціальностей	104
Мотиваційні пріоритети студентів педагогічних спеціальностей у сфері фізичної культури	110
Мотивація до занять фізичною культурою і спортом студенток факультету початкової освіти	110
Мотиваційні пріоритети студенток до навчання	121
Характеристики фізично культурної людини	126
Особливості емпатії студенток	128
Розділ 3. Організаційно-методичні умови формування мотивації студентів інститутів фізичної культури до професійно-прикладної фізичної підготовки	132
Мотиваційні фактори, що визначають спрямованість навчання студентів та освоєння професійної діяльності у сфері фізичного виховання і спорту	132
Проблеми вдосконалення підготовки фахівців в області фізичної культури і спорту	133
Особливості та структура професійної діяльності викладача фізичного виховання	141
Мотивація як основа діяльності людини	147
Вплив мотивації на успішність освоєння професії	153
Шляхи формування мотивації	160
Специфічні особливості мотивації студентів в освітній сфері фізичної культури і спорту	164
Структура і динаміка формування мотивації студентів до професійно-прикладної фізичної підготовки	167
Мотиви та інтереси студентів до занять спортом	167
Мотивація студентів до навчання у вищому навчальному закладі за обраною спеціальністю	171
Схильність до професійної діяльності і мотивація досягнення	174
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	195

ПЕРЕДМОВА

За останні роки обсяг навчального навантаження учнів загальноосвітніх шкіл зріс настільки, що викликані цим малорухомість, обмеження м'язових зусиль стають причиною захворювань різних систем організму, а проблема вдосконалення підготовки фахівців у сфері фізичного виховання і спорту з кожним роком стає все більш актуальною. За останній час у державі було прийнято декілька постанов, що стосуються реформування системи фізичного виховання школярів та студентської молоді, Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (11.2009), де є положення про підвищення якості підготовки вчителів фізичної культури і викладачів фізичного виховання. Сьогодні в системі освіти йде пошук шляхів підвищення ефективності навчального процесу для максимального наближення випускників ВНЗ до моделі підготовки професіонала. Система фізкультурної освіти пов'язана не тільки з одержанням знань, а й з опануванням руховими вміннями та навичками, які вимагають відповідної фізичної підготовки, і з уміннями передати свій досвід учням. У зв'язку з цим виникає проблема їх професійно-прикладної фізичної підготовки протягом навчання у ВНЗ.

У першому розділі "**Фактори мотиваційної діяльності школярів у процесі фізичного виховання**", який підготовлено професором кафедри теорії і методики фізичного виховання Безверхньою Г.В., проаналізовано наукову і методичну літературу з проблем фізкультурного виховання школярів та учнівської молоді. У сучасних умовах державним пріоритетом фізичного виховання молоді є зміцнення здоров'я, виховання відповідних мотиваційних і поведінкових характеристик, активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя. Основними принципами зміни у системі фізичного виховання повинні бути розробки і реалізація ефективного дидактичного наповнення її змісту у навчальних закладах, збільшення рухової активності школярів, підвищення ефективності навчального процесу з фізичного

виховання. Вивчення цієї проблеми допоможе створити умови і виробити стимули, які сприятимуть формуванню внутрішніх мотивів діяльності підлітків, спрямованих на самовдосконалення організму засобами фізичного виховання.

У другому розділі **«Сучасні проблеми фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах»**, який підготовлений доцентом кафедри теорії і методики фізичного виховання Цибульською В.В., проаналізовано та узагальнено дані вітчизняних та зарубіжних авторів про неспеціальну фізкультурну освіту студентів як пріоритетного напрямку навчально-виховного процесу педагогічного ВНЗ; проблемне коло питань у формуванні цінностей фізичної культури і мотивації до професійно-прикладного самовдосконалення; мотивацію до занять фізичною культурою і спортом студентів педагогічних спеціальностей.

У третьому розділі **«Мотиваційні чинники, що визначають спрямованість навчання студентів і освоєння професійної діяльності у сфері фізичного виховання і спорту»**, який підготовлено доцентом кафедри теорії і методики фізичного виховання Гончар Г.І., проаналізовано та узагальнено дані вітчизняних і зарубіжних авторів про удосконалення підготовки фахівців в галузі фізичної культури і спорту; особливості і структуру професійної діяльності викладача фізичного виховання; мотивацію як основу діяльності людини; вплив мотивації на успішність освоєння професії; шляхи формування мотивації; специфічні особливості мотивацій студентів в освітній сфері фізичної культури. Вивчення проблем професійної підготовки студентів фізкультурних спеціальностей свідчить про переважне відставання їх не стільки у фаховій підготовці, скільки у професійній спрямованості особистості до освоєння майбутньої професії. В основі формування професійної спрямованості особистості лежить мотивація, пов'язана з інтересом до обраної професії, самостійністю, активністю, спрямованістю на досягнення мети, самоактуалізацією.

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ВНЗ – вищий навчальний заклад

СО – самооцінка особистості

ФК – фізична культура

ЦО – ціннісні орієнтації

ФОЗ – фізкультурно-оздоровчі заняття

ЖЄЛ – життєва ємність легень

АТ – артеріальний тиск

ФП – фізична підготовленість

ЗСЖ – здоровий спосіб життя

ППФП – професійно-прикладна фізична підготовка

С – спорт

РОЗДІЛ 1. МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ ШКОЛЯРІВ 5-11-х КЛАСІВ

Перспективи гуманізації суспільства можна визначити, аналізуючи законодавчі документи, що приймаються державою щодо фізичного виховання населення. Пріоритети особистості в суспільстві декларуються не тільки її правами, але й конкретними державними реформами, спрямованими на задоволення потреб та інтересів людини, її розвитку та удосконалення, благополуччя та розквіту суспільства в цілому. Індикатором прогресивних гуманістичних зрушень можна вважати Цільову комплексну програму “Фізичне виховання – здоров’я нації”, яка підписана Президентом України. На відміну від попередніх програм, головною метою реформ системи фізичного виховання має бути покращення здоров’я людини з урахуванням її потреб, мотивів діяльності, інтересів. Для реалізації державних заходів необхідно визначити фактори, які впливають на формування цих мотивів, причини, що заважають їх реалізувати, та стимули, що сприяють підвищенню мотивації до занять фізичною культурою [88 та ін.].

За останні роки обсяг навчального навантаження учнів загальноосвітніх шкіл зріс настільки, що викликані цим малорухомість, обмеження м’язових зусиль стають причиною захворювань різних систем організму. За період навчання у школі від I до XI класу кількість хворих дітей зростає у 2-3 рази, а кількість дітей, які мають порушення постави, досягає 80-90% від загальної кількості школярів. Протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму дітей та підлітків є фізична культура і спорт, які можуть бути важливим чинником збереження і зміцнення здоров’я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опірності організму до різних захворювань у період навчання.

Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ,

використання природних чинників і формування такого способу життя, який сприятиме досягненню особистих і суспільних цілей. Критерієм ефективності цього процесу повинен бути рівень здоров'я дітей і підлітків, рівень фізичної працездатності і соціальної дієздатності.

Програма фізичного виховання школярів передбачає форми організації занять, які можуть певною мірою компенсувати дефіцит рухової активності, що виникає в умовах насиченого загальноосвітнього процесу. Однак в реальних умовах функціонує тільки одна форма – урок фізкультури, що проводиться двічі на тиждень. Доповненням є самостійні заняття фізичними вправами, що здійснюються стихійно у вигляді рухливих і спортивних ігор.

Покращення фізичного стану дітей, а отже, і рівня здоров'я, можливе лише за умови проведення систематичних цілеспрямованих занять фізичними вправами, що мають тренувальні режими і носять розвивальний характер. У школі такими формами є уроки фізкультури, секційні заняття і виконання самостійних домашніх завдань. За даними опитування учнів систематично займаються спортом тільки 20-25 %, домашні завдання з фізкультури виконують близько 7%. Результати досліджень показали, що кількість учнів, які займаються систематично фізичними вправами організовано та самостійно, може збільшитися тільки за умови підвищення мотивації до цих занять.

Дослідження науковців свідчать, що потреби, мотиви та інтереси в галузі фізичного виховання мають свої вікові особливості і пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї. Однак у літературі відсутні дані, які дають змогу виділити чинники, що впливають на формування мотивації школярів до фізичного самовдосконалення, стимули до систематичних занять фізичними вправами відповідно до індивідуальних і типологічних особливостей нервової системи, соціально-економічних умов життя, організаційно-методичних умов

забезпечення процесу фізичного виховання у школі у різних регіонах України. Розв'язання цих питань сприятиме вдосконаленню організаційно-методичної основи фізичного виховання школярів і перетворить учня з об'єкта педагогічного процесу у суб'єкт, підвищить його активність і зацікавленість у досягненні високого рівня власного фізичного здоров'я.

ФАКТОРИ МОТИВАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Виховання особистої фізичної культури школярів

У нашій та інших країнах вчені і фахівці порушують питання про необхідність істотної перебудови системи фізичного виховання дітей і молоді [84; 85; 141].

Більшість учених вважає, що розглянуту систему фізичного виховання, в першу чергу, потрібно перебудувати відповідно до *принципів гуманістичної педагогіки і психології*. Найважливішими принципами є: посилення уваги до особистості кожної людини як до вищої соціальної цінності; перетворення учня з об'єкта соціально-педагогічного впливу педагога на суб'єкт активної творчої діяльності на основі розвитку внутрішніх мотивів до самовдосконалення і самовизначення; демократизація у стосунках викладача й учнів; формування в людини мотивації різнобічного і гармонійного розвитку тощо [1; 41 і ін.]. До перспективних напрямків удосконалення організації фізичного виховання дітей і молоді, автори [63; 85; 105] відносять переорієнтацію на більш повний облік індивідуальних морфофункціональних і психологічних особливостей людини у процесі її фізичного виховання, на обов'язкову відповідність змісту фізичної активності ритмам вікового розвитку людини і фундаментальних закономірностей цілеспрямованого перетворення його фізичного потенціалу. Передбачається вільний вибір форм та інтенсивності занять, що сприяють фізичному удосконаленню і зміцненню здоров'я [140]. Важливе значення

відводиться також істотній переорієнтації цілей і задач фізичного виховання. У першу чергу, мова йде про перехід від системи, яка зорієнтована на формування лише певних фізичних якостей, життєво необхідних рухових умінь і навичок, до системи, яка дає людині глибокі знання про свій організм, засоби цілеспрямованого впливу на фізичний стан, збереження і зміцнення здоров'я, а також формує в нього потребу у здоровому способі життя і фізичному удосконаленні, в активних заняттях фізичними вправами і спортом. Іншими словами, головним завданням є формування *здорового способу життя і фізичної культури молоді* [88].

Наука і практика фізичного виховання як і раніше мають потребу в інтеграційно-методологічних дослідженнях цієї проблеми [56].

Ця значимість підвищується у зв'язку з критичною ситуацією, яка склалася із станом здоров'я населення України. Одним з її проявів є посилення процесу депопуляції, тобто скороченням кількості населення за рахунок великої смертності, зниження тривалості життя чоловіків і жінок, погіршення репродуктивного здоров'я молоді.

Радикально змінити ситуацію за рахунок існуючої у країні традиційної системи охорони здоров'я населення неможливо через відсутність необхідних коштів на її розвиток.

Як свідчить досвід розвинутих країн світу, державна підтримка розвитку фізичного виховання і спорту є найбільш економічно вигідний та ефективний засіб профілактики захворюваності, зміцнення генофонду та розв'язання інших соціальних проблем.

Національна програма „Фізичне виховання – здоров'я нації” на період з 1999-2005 роки розроблена відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт», визначає нові пріоритети суспільства до здоров'я людини, як найвищої гуманістичної цінності.

Серед найбільш актуальних завдань Програми вказані:

– сприяння духовному і фізичному розвитку молоді, виховання у неї почуття

громадської свідомості та патріотизму, бажання активно сприяти утвердженню державності в Україні;

– розбудова фізкультурно-спортивного руху в Україні з урахуванням змін в усіх сферах суспільного життя та ціннісних орієнтацій населення України;

– забезпечення переорієнтації практичної діяльності галузі на пріоритетну проблему – зміцнення здоров'я різних верств населення засобами фізичного виховання і спорту;

– створення умов для задоволення потреб кожного громадянина України у підвищенні рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку;

– виховання у населення України відповідних мотиваційних та поведінкових характеристик, активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя.

Тому одним із завдань і заходів щодо поліпшення ситуації у фізкультурно-оздоровчій діяльності у навчально-виховній сфері є п.1.7. Провести соціологічні дослідження та виявити мотивацію дітей і молоді щодо організації змістовного дозвілля засобами фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи.

Відношення до фізичної культури суспільства в цілому та конкретної особистості складається з розуміння та усвідомлення цього поняття (дефініції).

У спеціальній літературі "культурою" називають як певні види діяльності людини (суспільства), так і засоби, методи, створені в суспільстві, а також результати, що становлять цінність для особистості і суспільства. Людина постає як носій культури, споживач, творець її [88].

Культура розглядається як специфічний спосіб організації і розвитку людської життєдіяльності, представлена у продуктах матеріальної і духовної праці, у системі соціальних норм, у духовних цінностях, у сукупності відносин людей до природи, між собою і до самих себе.

При великій кількості суперечливих поглядів на культуру найбільш інтегрованими визнаються наступні концепції:

- а) концепція культури, заснована на розкритті процесу культурного розвитку;
- б) концепція, що акцентує увагу на духовному виробництві;
- в) підхід до культури, заснований на свідомій організації і керуванні поведінкою і життєдіяльністю людей.

У сучасній літературі висвітлюються різні підходи до виявлення сутності і компонентного складу фізичної культури. Відзначається, що фізична культура пов'язується:

- 1) з діяльністю, спрямованою на фізичне удосконалення людини;
- 2) з сукупністю інтелектуального, соціально-психологічного і рухового компонентів, з системою потреб, здібностей, діяльності, відносин та інститутів, що базуються на розвитку фізичних якостей, з формами її організації (компонентами, підсистемами) [167].

Фізична культура розглядається з діяльного і результативного боку, у єдності предметних та особистісних цінностей. Існують спроби сформувані більш інтегроване уявлення про сутність фізичної культури, яка базується на названих концепціях, що синтезують однобічні уявлення про фізичну культуру в єдину системну модель.

Дуже вдало, на нашу думку, висловлює розуміння фізичної культури В.А.Количев: „Фізична культура – перший самий природний місток, який об'єднує у єдине ціле соціальне і біологічне в людині”. Опанування, охорона та примноження природного в людині переломлюються – відбивається крізь усвідомлену рухому активність, що являє собою базу для формування та збереження фізичного потенціалу.

Вивчення літератури і власні дослідження дозволили зробити наступні висновки.

Фізичне виховання можна розглядати як вид діяльності, що спрямований на задоволення окремих потреб людини та суспільства.

З позиції методологічного підходу основним шляхом виховання

особистої фізичної культури у школярів визнається виховання її у процесі різних видів фізкультурної діяльності.

Фізична культура розглядається як діяльність, що спрямована на формування самої людини [85].

Усяка діяльність включає в себе мету, засоби, результат і сам процес діяльності, тобто невід'ємною характеристикою діяльності є усвідомленість. Засадами діяльності є усвідомлена мета, яка фігурує поза діяльністю і знаходиться у сфері людських мотивів, ідеалів, цінностей.

Тому з психолого-педагогічних позицій виховання особистої фізичної культури у школярів і представлено у роботі як виховання потреб, мотивів та інтересу до цінностей фізичної культури, складовою частиною яких є особисте здоров'я. Це означає, що споживчо-мотиваційна сфера є системоутворюючим фактором всіх виховних впливів (засобів, методів, методик) і формується у процесі соціально-психологічного, інтелектуального і рухового (тілесного) виховання. Причому усі види виховання повинні здійснюватися в єдності (у комплексі), тому що особистість являє собою цілісність і багатомірність.

Отже, потреби, мотиви й інтереси школяра до цінностей фізичної культури, і до систематичних занять фізичною культурою є психологічним механізмом перетворення суспільних цінностей фізичної культури в особисті цінності [58; 68].

Педагогічний процес виховання особистої фізичної культури у школярів, як явище, складне і багатофакторне, можна вивчати й удосконалювати, спираючись тільки на системну теорію, до якої можна віднести психологічну теорію діяльності С.Л.Рубінштейна, А.Н.Леонтьєва. Відповідно до цієї теорії виховний ефект будь-якої діяльності (у нашому випадку – фізкультурної) залежить насамперед від адекватної мотивації залучених до цієї діяльності учнів. Готовність особистості до фізкультурної діяльності, тобто до освоєння цінності фізичної культури, залежить

насамперед від мотиваційної підсистеми.

У роботі фізична культура трактується як частина загальної культури, сукупності духовних і матеріальних цінностей, способів їх виробництва і використання з метою оздоровлення людей і розвитку їхніх фізичних здібностей.

Фізична культура людини (індивіда) – це частина загальної культури особистості, рівень її фізичного здоров'я, яке людина змогла зберегти чи поліпшити завдяки своєму бажанню, знанням, здоровому способу життя і фізичній активності.

Поряд з цим під особистою фізичною культурою розуміємо інтелектуальний, духовний аспект особистості (знання, уміння, навички, інтереси і ціннісні установки у сфері фізичної культури) і діяльнісний бік особистості (систематичне добровільне виконання фізичних вправ, гігієнічних процедур, які загартовують).

Виховання особистої фізичної культури – це педагогічний процес, спрямований на досягнення усвідомлених, позитивно вмотивованих занять школярів фізичними вправами, гігієнічними процедурами, які впливають на формування в них активного інтересу до фізичної культури. Під активним інтересом до фізичної культури розуміється інтерес до організованих і самостійних занять фізичною культурою. Формування інтересу відіграє вирішальну роль у вихованні особистої фізичної культури школярів [31].

Висока розумова і фізична працездатність у поєднанні з самоорганізацією і самовихованням робить особистість гармонійно розвинутою, а отже, здоровою і соціально активною. Закладені у шкільному віці основи здорового способу життя з активною розумовою і фізичною працею, заняття спортом допоможуть сформувати «моду на здоров'я» і підтримувати її протягом усього життя, роблячи її тривалою і продуктивною. За таких умов людина стане дійсним конструктором свого здоров'я.

Формування мотивації школярів до занять фізичною культурою і спортом

Існує велика кількість визначень мотивації, але, на думку Н.Gabler, незалежно від того, яке визначення дати мотивації, її вивчення передбачає обґрунтування поведінки певного індивіда, тобто тих внутрішніх і зовнішніх факторів, що змушують, спонукають, переконують його діяти саме так, а не інакше.

Мотивація – це сукупність спонукальних факторів, які викликають активність організму і визначають його спрямованість [52].

"Мотивація – це деяке абстрактне поняття, про яке можна судити тільки за результатами конкретної поведінки". У класичному розумінні – це тенденція до виконання певних дій. Якщо тенденції носять досить інтенсивний і стійкий характер, можна говорити про високий рівень мотивації.

Мотивація – це загальний термін, який позначає стани, що спонукають людину почати який-небудь вид активності і продовжувати його, виявляючи мужність і завзятість. Мотивація пояснює, чому людина вчинила так, а не інакше.

Концепція мотивації ґрунтується, звичайно, як на біологічних і соціальних факторах, так і на факторах навчання, які стимулюють, підтримують і зупиняють цілеспрямовану поведінку.

Kagan і Havemann визначають мотивацію як певну силу, яка регулює поведінку і з'являється внаслідок потреби чи бажання домогтися певної мети.

Мотивація, спрямована у бік зменшення напруги, створюється певною потребою. Мета поведінки задовольняє певні базові потреби індивіда [111].

Здійснено ряд класифікацій потреб, але немає ні однієї всеохоплюючої. Наприклад, класифікація потреб людини за Маслоу [111]:

1 рівень – фізичні потреби (голод, спрага, відпочинок, подих, вправи).

2 рівень – безпека (захист від природних явищ, соціальної агресії,

несправедливості, тиранії, нападу).

3 рівень – афіліація (приналежність до певної групи, любов, дружба, увага, прийняття з боку людей).

4 рівень – потреби Его (самоствердження, статус, автономія, повага, визнання).

5 рівень – самоактуалізація (самореалізація, реалізація індивідуального потенціалу, самоузвишся).

Інакше кажучи, потреба – це недостаток чогось, що виявляється у стані напруги у психіці, і відбивається у свідомості людини у вигляді бажань, нахилів [52].

У сфері фізичного виховання доцільно виділити наступні групи стійких потреб: біологічні, соціальні, ідеальні (В.П.Симонов).

Біологічні (віжильні) – потреби тіла (потреба в руховій активності, зміні діяльності (відпочинок), відновленні після втоми, поповненні біологічних ресурсів тощо).

Соціальні – ті, що задовольняються у процесі спілкування з іншими людьми: самоствердження, лідерства, підкорення, співчуття, наслідування (мода).

Ідеальні – духовні, особистісні потреби самовираження: пізнання, творчості, розваг, отримання позитивних емоцій, цілеспрямованості (рефлекс цілі).

Домінування у певний період життя тої чи іншої потреби, мотивація та вибір засобів досягнення мети визначається природними задатками людини, віковими особливостями, соціальними умовами (мораль, закони) та головним чином вихованням [85].

Мотив – це побудник до дії, учинку, до діяльності. Будучи спонукальною причиною, він додає поведінці людини певний напрямок і змушує діяти саме так, а не інакше. З проблемою мотиву ми постійно зіштовхуємося в повсякденному житті, хоч не завжди усвідомлюємо це.

Мотив не тільки визначає поведінку людини, але багато в чому обумовлює кінцевий результат її діяльності [33].

Щоб розв'язати питання про те, чому організм взагалі набуває активного стану, автори пропонують розглядати прояви потреб та інстинктів як джерел активності організму. Якщо вивчається питання, на що спрямована активність організму, заради чого вибираються ці дії, вчинки, а не інші, досліджуються прояви мотивів як причин, які визначають вибір напрямку поведінки. Потреба спонукає людину до активності, а мотив – до спрямованої діяльності [52].

Поява потреби тягне за собою ланцюг вчинків людини, які супроводжуються внутрішньою психічною і зовнішньою руховою активністю і бажанням позбавитися внутрішньої напруги. Це призводить до пошуку виходу зі становища, що склалося, і зумовлює появу мети, поки що ідеальної, існуючої тільки в уяві людини, але вже тої, що спрямовує результати пошуку.

Щоб зрозуміти зміст активності, необхідно з'ясувати її причини, тобто розкрити спонукальні сили, які лежать в основі діяльності. Науковому аналізу спонукальних сил, які лежать в основі життєвої діяльності й активності людини, передували численні спроби інтуїтивного осмислення.

Формування мотивів здійснюється під впливом внутрішніх факторів (припустимо, потреби), або зовнішніх – заохочення, покарання й ін. Типовим для прихильників цього напрямку можна вважати висловлення С.Ф. Гранман (1969), який вважає, що незалежно від того, яке визначення ми даємо мотивації, її вивчення передбачає обґрунтування нашої поведінки, під якою розуміються ті внутрішні і зовнішні фактори, які змушують, спонукають, переконують нас діяти саме так, а не інакше.

Суб'єктивна віднесеність потреби до об'єктивно існуючих речей, явищ, що виступають у житті суб'єкта як предмети його діяльності, також може спонукати активність. А.Н.Леонтьєв пише, що сама по собі потреба не може

визначити конкретну спрямованість діяльності. Потреба визначається тільки у предметі діяльності – вона повинна знайти себе в ньому. Оскільки потреба визначається у предметі, то він стає мотивом діяльності, тим, що спонукає її. Мотивом для Леонтєва є предмет, співвіднесений з потребою, тобто потрібний, необхідний предмет. С.Л.Рубінштейн, розглядаючи мотивацію як співвідношення внутрішніх умов із зовнішніми (співвідношення потреби з об'єктом), пише: "Не прагнення до "щастя", – визначає спонукання (мотив) поведінки людей, їхньої діяльності, а співвідношення між спонуканнями (конкретними) і результатами діяльності визначає їхнє "щастя", задоволення, яке вони одержують від життя".

Будь-яка людська діяльність, будь-які акти поведінки у процесі реалізації конкретизуються як внаслідок більш точного відображення умов зовнішнього середовища, що змінюються, вимог вищої необхідності, так і внаслідок зміни психологічних можливостей, внутрішніх домагань самої особистості як суб'єкта діяльності. Мотивація виступає тим складним механізмом співвіднесення особистістю зовнішніх і внутрішніх факторів поведінки, що зумовлює виникнення, напрямок, а також способи здійснення конкретних форм діяльності [101].

Як спонукання до реалізації певної дії виступає мотив, який формується як і мотивація на основі суб'єктно-об'єктних зв'язків, але ці зв'язки можуть мати дуже вузьку спрямованість.

Керуючись поняттям „зовнішніх” і „внутрішніх” факторів, що впливають на формування мотивів, Л.Божович встановила дві групи мотивів, які мають різне походження і різну психологічну характеристику. Мотиви першої групи пов'язані безпосередньо зі змістом і процесом діяльності, їх можна назвати внутрішніми мотивами. До другої групи належать ті, у яких спонукальні фактори лежать поза діяльністю, їх називають зовнішніми мотивами. У разі дії зовнішніх мотивів до діяльності спонукають не зміст, не процес діяльності, а фактори, які безпосередньо з нею не пов'язані.

Виходячи з цього, можна визначити мотиви, якими керуються школярі у процесі фізичного виховання:

I. Внутрішні мотиви. Мотиви, які пов'язані з процесом і змістом діяльності (спонукою є інтерес, бажання отримати позитивні емоції, відчуття краси та гармонії власного тіла).

II. Зовнішні мотиви.

1. Широкі соціальні мотиви:

а) мотив обов'язку і відповідальності перед суспільством, спортивною групою, класом, тренером, вчителем;

б) мотив самовизначення і самовдосконалення;

Наукові дослідження [86; 105; 109] свідчать про яскраво виражені вікові особливості мотивів та інтересів людини. У період дитинства, навчання у школі, у вузі фізичне виховання виконує функцію побудови фундаменту особистості: опанування знаннями, уміннями, навичками, формування світогляду і культури, що співвідноситься з покращенням фізичного розвитку, фізичної підготовленості, формування естетики тіла і культури рухів. Основу мотивації на цьому етапі становить усвідомлення себе як особистості.

Інтерес до матеріальних і духовних цінностей фізичної культури може впливати і як наслідок, як один з інтегральних проявів складних процесів мотиваційної сфери. На разі мотивація є основою, джерелом, інтерес же – наслідком, проявом процесів, які відбуваються в ній. Однак інтерес, виникаючи на основі первинної потреби дитини в рухах, у нових враженнях, у новій інформації, у процесі розвитку може перерости в нову, вторинну (духовну) потребу – фізичного удосконалення, на основі якої будуть виникати нові мотиви й інтереси.

Інтерес і мотивація пов'язані між собою і впливають одне на одного. Внутрішня мотивація виникає тоді, коли зовнішні мотиви і мета занять фізичною культурою відповідають можливостям тих, які займаються, тобто є

для них оптимальними (не занадто важкими і не дуже легкими), і коли вони розуміють суб'єктивну відповідальність за їхню реалізацію. Успішна реалізація таких мотивів і цілей викликає в учнів натхнення, бажання продовжувати заняття за власною ініціативою, тобто внутрішню мотивацію й інтерес. Внутрішня мотивація виникає також тоді, коли школяр відчує задоволення від самого процесу, умов занять, від характеру взаємин з педагогом, із членами колективу під час цих занять. Однак внутрішня і зовнішня мотивації повинні існувати в діалектичній єдності.

Вузько особистісні мотиви:

- а) прагнення отримати схвалення з боку інших людей (вчителя, тренера, батьків, товаришів);
- б) прагнення отримати високий соціальний статус (престижна мотивація: стати чемпіоном, виконати норматив майстра спорту, отримати престижну посаду, отримати матеріальну винагороду).

Мотиви уникнення неприємностей, які можуть виникати у випадку незадоволення вимог й очікувань батьків, вчителів.

У процесі діяльності зовнішні мотиви повинні підкріплюватися внутрішніми (інтересом, бажанням, особистим переконанням), інакше вони не забезпечать максимального ефекту.

Чим старший школяр, тим більшу роль у мотиваційній сфері відіграють соціально значимі мотиви: бути здоровим, готовим до життя, праці, військової служби. Учбово-пізнавальні, результативні, процесуальні, оціночно-залікові мотиви, мотиви благополуччя й уникнення неприємностей мають різну силу на окремих вікових етапах розвитку особистості учня і залежать від особливостей виховних впливів та соціально-економічних умов, які змінюються протягом останніх десятиріч [86].

Особисту фізичну культуру можна виховувати двома шляхами: впливаючи цілеспрямовано на окремі мотиви, на мотиваційну сферу й особистість школяра в цілому. При цьому доречне сполучення двох способів

впливу на мотивацію: "згори донизу" і "знизу догори". При першій спробі учням пояснюються суспільно й особистісно значимі мотиви занять фізичною культурою (еталони, зразки мотивації). При другому способі ті, які займаються, включаються в різні види фізкультурної діяльності, де здобувають практичний досвід морального відношення до особистої фізичної культури, до занять фізичними вправами.

Щоб визначити, якими мотивами керуються школярі (зовнішніми чи внутрішніми), потрібно надати їм реальну можливість займатися фізичними вправами за власною ініціативою, і якщо вони продовжують заняття, – це означає, що в основі цієї рухової діяльності лежать внутрішні мотиви [15].

Формування мотивів починається з виникнення мети. Одна й та ж потреба може бути задоволена досягненням різних цілей (заробити гроші, добре вчитися, досягти високого спортивного результату тощо). З другого боку, одна й та ж ціль може задовольнити різні потреби, наприклад: учень старається добре вчитися, щоб мати широкі знання, підвищити інтелектуальний рівень, або щоб виділитися серед товаришів, або щоб не покарали батьки. У мотиві знаходиться розуміння того, чому і для чого людина має проявляти зовнішню активність. Розуміння „чому” пов’язано з потребою, а „для чого” – з метою.

Психологічні особливості мотиваційної діяльності підлітків

Динаміка мотивів занять фізичною культурою і спортом у віковому аспекті неоднозначна і залежить від особливостей становлення і формування особистості.

Основою для виявлення диференційованого підходу до фізичного удосконалення є облік вікових і статевих особливостей учнів, їхнього фізичного стану, розвитку рухових здібностей, особистих характеристик, мотивацій до занять фізичними вправами.

Ставлення учнів до фізичного виховання може бути негативним, нейтральним, свідомим, позитивним і творчим, активним, ініціативним. Те чи інше відношення залежить від мотивів занять фізичною культурою, мети занять, характеру виконання навчальної діяльності.

Мотивація занять фізичними вправами починається з формування інтересу до цього виду діяльності. Цьому допомагають теоретична підготовка в галузі фізичної культури, знання будови тіла і рухів, навчання дітей правил проведення рухливих і спортивних ігор. Однією з основ формування мотивів фізичної культури є труднощі в задоволенні потреб та інтересів, коли вони обумовлюються недостатньою фізичною підготовленістю. Мотивація до занять фізичними вправами утруднюється в дітей, які недостатньо інформовані про роль і значення культури тіла для збереження здоров'я, успішної трудової діяльності в бажаному напрямку, естетичності свого зовнішнього вигляду і т.д.

Мотивація школярів до фізичного самовдосконалення вважається важливим початковим етапом у процесі організації їхніх самостійних занять фізичними вправами.

У підлітка різко зростає інтерес до власного «Я», прагнення пізнати себе, свої можливості, сили, здібності. Самосвідомість передбачає самооцінку. Самооцінка в підлітка починається з вивчення інших людей. Вони уважно придивляються до своїх товаришів, до дорослих, прислухаються до того, як інші оцінюють ті чи інші вчинки людей, і проєктують подібну оцінку на себе. Відомий психолог В.А.Крутецький, який вивчав підлітків, пише: «Спочатку в основі самосвідомості підлітка лежать судження про нього інших – дорослих (учителів, батьків), колективу, товаришів. Молодший підліток немов дивиться на себе очима навколишніх. З віком виявляється тенденція самостійно аналізувати й оцінювати власну особистість». Самосвідомість підлітка характеризується протиріччям між прагненням пізнати себе і реальними можливостями це робити. Через

недостатність знань, життєвого досвіду самооцінка школярів 11-15 років виявляється дуже недосконалою.

Старший шкільний вік характеризується активізацією процесів професійного визначення. Керування ними здійснює система профорієнтаційних заходів у школі, найважливішою ланкою якої є уроки фізичної культури. Вони покликані готувати старшокласників до обраної професії і виховувати в них потребу у фізичному вдосконаленні. Рішення цих задач можливе через інформаційні і консультативні заходи, які передбачають проведення лекцій, індивідуальних і групових бесід, через інформацію, яка подається в ході виконання фізичних вправ.

Взаємодія представників різних вікових груп є одним з механізмів активності молоді у процесі занять фізичною культурою і спортом.

У практиці організації оздоровчої фізичної культури зі школярами найважливішу роль відіграє орієнтація психічної активності дітей на пізнання себе – ознак стану фізичного і психологічного здоров'я, шляхів його збереження і поліпшення.

У процесі фізичного виховання необхідно враховувати вікові психологічні закономірності розвитку школярів. Оскільки втрата інтересу до будь-яких форм занять фізичною культурою, як правило, припадає на підлітковий вік, тому беруть до уваги найбільш характерні психологічні особливості підліткового віку, зокрема, розвиток самосвідомості, формування самооцінки, почуття дорослості, розвиток пізнавальних потреб, бажання спілкуватися з однолітками [49].

Нестійкість психіки підлітка вимагає постійно підтримувати його інтерес до фізичних вправ. Наші спостереження свідчать про те, що вони повинні бути емоційними, але не занадто складними. Інтерес до складної, малодоступної вправи вгасає так швидко, як і до дуже простої, виконання якої не потребує праці. Надмірна доступність фізичних вправ може призвести до дилетантизму в освоєнні їхньої техніки. Однак особливо в цьому віці

різномісність фізичного розвитку повинна сполучатися з технічно правильним апаратом виконання вправ.

Автори [156] стверджують про те, що раціонально побудована система занять фізичними вправами стимулює біологічні процеси, підсилюючи ріст і розвиток органів і тканин організму. Однак схильність підлітка до переоцінки своїх можливостей нерідко спонукає до перевантаження себе силовими вправами, піднімання непосильної ваги, виконання складних акробатичних, гімнастичних та інших вправ. З огляду на ці особливості підлітків, не слід включати в урок вправи, які можуть бути потенційним джерелом технічного дилетантизму і спортивного травматизму.

Для дітей різного віку і для кожної дитини не всі мотиви мають однакову спонукальну силу. Одні з них є основними, провідними, інші – другорядними, побічними, які не мають самостійного значення. Останні, так чи інакше, підпорядковуються провідним мотивам. В одних випадках провідним мотивом може стати прагнення завоювати місце відмінника у класі, в інших випадках – бажання одержати вищу освіту, інтерес до самих знань тощо.

На відміну від підлітків, у яких широкі соціальні мотиви навчання пов'язані насамперед з умовами їхнього шкільного життя і змістом засвоєваних знань, у школярів старшого віку мотиви навчання починають втілювати їхні потреби і прагнення, пов'язані з майбутньою позицією в житті і з їхньою професійно-трудовою діяльністю. Старші школярі – це люди, звернені в майбутнє, і все сьогоднішнє, у тому числі і навчання, виступає для них у світлі цієї основної спрямованості їхньої особистості. Вибір подальшого життєвого шляху, самовизначення стають для них тим мотиваційним центром, який визначає їхню діяльність, поведінку, їхнє відношення до навколишнього і самого себе [165].

Хоч усі старшокласники зіштовхуються з подібними проблемами, дорослішають вони по-різному. Насамперед, діє закон нерівномірності

дозрівання і розвитку. Тому перше питання, яке виникає при зустрічі зі старшокласниками: з ким ми фактично маємо справу – з підлітком, юнаком, чи вже дорослою людиною, причому не взагалі, а щодо конкретної сфери життєдіяльності.

У більшості старшокласників уже чітко виражена диференціація інтересів і переваг тих чи інших видів діяльності. Один любить розумову працю, інший – фізичну, третій – спілкування з людьми, четвертий – суспільну роботу, п'ятий – захоплюється всім по черзі, а шостий – до всього однаково байдужий. Не менш різноманітна їхня мотивація. Одним, щоб він не робив, рухає потреба досягнення і самоперевірка, другим – бажання приносити комусь користь, третім – почуття залежності і потреба у схваленні оточуючих, четвертим – бажання піти від роздратування і конфліктних ситуацій і т.д. [21].

У підлітковому віці яскраво виявляються деякі недоліки волі. По-перше, у школярів 12-15 років має місце недисциплінованість, недоведення справи до кінця й ін. Найчастіше це пов'язано з непослідовністю і непогодженістю вимог з боку дорослих. По-друге, нездатність до високих вольових напруг, якщо дорослі не обґрунтовано звільняють підлітків від важких і відповідальних завдань. По-третє, при значному порушенні в підлітка яскраво виявляється недолік витримки і самовладання, що виражається в нестриманості, нетерплячості, різкості. По-четверте, у частини підлітків нерідко спостерігається така якість волі, як негативізм. Це бажання діяти в розрив з вимогами дорослих. По-п'яте, через брак знань і життєвого досвіду підліток не завжди правильно розуміє сутність окремих вольових якостей, не може правильно вибрати засобу їхнього виховання.

Для доповнення психологічних особливостей сутності мотивації у період розвитку дітей та підлітків необхідно зупинитися на теорії досягнення цілі, яка виділяє три фактори, що зумовлюють мотивацію людини: цілі досягнення, компетентність та поведінка досягнення. Для того, щоб

зрозуміти мотивацію людини, необхідно з'ясувати, яку значущість для неї мають успіх чи невдача і як вони нею сприймаються, наскільки об'єктивно вона може зробити самооцінку.

Вважається, що розвиток мотивації досягнень і змагальності проходить три етапи. Не кожен може досягти заключного етапу, і вік його досягнення має значні коливання:

1. Етап автономної компетентності. На цьому етапі, який триває до 4-літнього віку дитина концентрує увагу на своєму оточенні та самооцінці. Наприклад, дитину, яка мотивована на тому, щоб навчитися їздити на велосипеді, не хвилює, що хтось їздить швидше, ніж вона.

2. Етап соціального порівняння. На цьому етапі з 5-річного віку, дитина головним чином співставляє свій рівень діяльності з іншими. Цей етап „хто швидше, більше, сильніший і привабливіший”.

3. Інтегрований етап. Він являє собою сполучення двох попередніх. Людина, яка здійснює цю інтеграцію, знає, коли є слушний момент для змагання і співставлення себе з іншим, а коли треба використовувати співставлення зі своїми попередніми результатами.

Визначення етапів розвитку мотивації досягнення і змагальності допоможе краще зрозуміти поведінку дітей. Автори підкреслюють необхідність розвитку інтегрованої орієнтації досягнень.

Фактори, які впливають на формування мотивації школярів до занять фізичними вправами

Формування мотивів відбувається під впливом умов навколишнього середовища і становлення особистісної сфери дитини.

У психології особистість розуміється як сукупність індивідуальних властивостей психіки, які керують і визначають активну діяльність людини. У сфері фізичного виховання, як і в інших видах діяльності, задіяні всі три складових людини як системи. Біологічне й особистісне є визначальним її

мотивів, ідеалів, мети, способів їхнього досягнення і видів діяльності. Тому людину у сфері фізичного виховання, очевидно, доцільно розглядати як біологічно-особистісно-соціальну систему [85]. Слід уточнити питання про співвідношення особистого і соціального в людині. Передбачається, що поведінка людини визначається взаємовідношенням внутрішніх і зовнішніх факторів. Вся увага впливу на людину втілюється через «сукупність внутрішніх умов», що в підсумку утворює те, яке визначає особисте, індивідуальне, обумовлює її індивідуальне сприйняття світу. Один і той же зовнішній вплив різними людьми сприймається неоднаково і може викликати різні зворотні реакції залежно від стану, загальної культури, типу темпераменту і т.д. Ступінь індивідуалізації зовнішнього, тобто виховування, складає близько 40-50%.

Фізичне виховання у шкільному віці спрямоване на досягнення високого рівня фізичного здоров'я.

Виникає питання, за яких обставин людина починає займатися фізичними вправами, в якому віці і що заважає цим заняттям. Причини, які спонукають до занять фізичною активністю в літературі виділялися досить чітко [87; 109].

1. Нормалізація маси тіла хвилює багатьох людей. Найчастіше на це звертають увагу у зрілому віці, але є дані, що і в підлітковому віці ця причина є стимулюючою [87]. Це потребує детальнішого дослідження.

2. Зниження ризику розвитку гіпертензії хвилює біля половини населення зрілого віку, однак зміцнення здоров'я засобами фізичного виховання визнають і школярі [1; 33; 40; 87].

3. Зниження стресу і депресії. У сучасному суспільстві спостерігається значне збільшення людей, що страждають на депресію та підвищений стан тривоги.

4. Задоволення. Хоч багато людей починають займатися фізичною культурою, щоб зміцнити здоров'я та схуднути, однак якщо людина не

отримує задоволення від занять, вона може кинути заняття. Головна причина участі багатьох підлітків в організованій спортивній діяльності – отримання задоволення [85; 105].

5. Розвиток самооцінки. Заняття фізичними вправами пов'язані з виникненням почуття подолання труднощів, яке любить людей більш впевнених у собі, у своєму зовнішньому вигляді.

6. Спілкування. Дуже часто люди починають займатися якимось видом рухової активності для можливості спілкування з іншими людьми. Підлітки відзначають, що вони обрали певний вид спорту „за компанією”, тому що хтось з їх мікросередку пішов туди займатись.

У літературі визначаються також причини, які заважають займатися фізичною культурою. З точки зору спеціалістів їх знання допоможе розробити адекватну стратегію подолання цих перешкод.

1. Нестача часу. Це та причина, на яку посилається більша частина населення. Однак, на думку авторів [85; 87], це свідчить про зміщення пріоритетів до занять різними видами діяльності у вільний час і низьку мотивацію до занять фізичною культурою.

2. Відсутність знань. Досить часто на це посилаються не тільки дорослі, але й школярі. Це той факт, який необхідно дослідити, тому що це дозволить переробити та доповнити освітню програму з фізичної культури у загальноосвітній школі.

3. Відсутність засобів тренування. Цю причину теж треба дослідити, тому що у закордонних дослідженнях мова йде про дороге обладнання, а в умовах України діти посилаються на відсутність елементарного обладнання у школах, а інколи на відсутність спортивної форми [87].

Зовнішні фактори, які впливають на формування мотиваційної сфери підлітків

Формування мотивів знаходиться під впливом різних факторів. Так,

серед факторів, що обумовлюють участь у програмах рухової активності, вчені Р.Уенберг і Д.Гоплд виділяють особистісні, ситуаційні, поведінкові, організаційні. Такі автори, як Г.І.Власюк, Р.Г.Головкова, І.Ф.Зинберг, П.К.Дуркин, К.К.Кардялис, Т.Ю.Круцевич, О.Федик [21; 45; 88; 159 та ін.] виділяють комунікативні, сімейні, соціально-економічні, особистісні фактори, які можна узагальнити згідно їх формування як зовнішні та внутрішні.

Вплив **інформаційних факторів** – та обставина, яка доводить, що відношення до чого-небудь не є спадковим, а формується, створює умови для його зміни. Необхідна умова її формування – одержання нової інформації. Виникає таким чином зумовлений когнітивний конфлікт (зіткнення двох протилежних тенденцій), у рішенні якого формується нове відношення. Можна припустити, що, маючи певне знання (інформацію) про фізичну культуру і спорт, реально змінити чи сформувати у школярів позитивне відношення до фізкультурно-спортивних занять.

На думку І.П.Павлова, високий ступінь сприйманості психічної стимуляції викликаний тим, що слово діє через аналізатори на мозок як вищий стимулятор, який впливає на всі функції організму. Зробивши природу вселяння доступною психофізіологічному аналізу, І.П.Павлов визначив основні показники базової сугестивності: зниження тону кори великих півкуль, швидкий перехід коркових кліток у гальмовий стан, що зумовлює виникнення функціональної роз'єднаності діяльності мозку (І.П.Павлов, 1953).

У ХХІ столітті актуалізується проблема стійкості психіки людини й особливо підлітків до маніпулятивних форм впливу засобів масової інформації і реклами.

Багаторічні дослідження показали, що одним з основних факторів, який визначає успіх розвитку фізичної культури і спорту в країні, формування здорового способу життя, є ефективна діяльність засобів масової інформації.

Населення в цілому активно використовує засоби масової інформації як джерело з питань фізичної культури й спорту. У першу чергу, мова йде про телебачення і радіо. Регулярність й інтенсивність використання засобів інформації з фізичної культури залежить від статі і віку, соціального стану і відношення до фізичної культури і спорту. Спостерігається тенденція зростання зацікавленості споживачів до тих матеріалів і повідомлень телебачення, радіо і друку, які мають освітньо-практичне навантаження.

«Національні організації повинні вживати заходів у сфері інформаційної політики, які сприяли б зміні поведінкових стереотипів людей, враховувати інтереси конкретних груп населення, залучати до роботи різні засоби масової інформації, використовувати нові технології, дослідження, маркетинг» [20].

Вплив **сімейного виховання** на формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Історично родина є одним з головних інститутів соціалізації і виховання підростаючого покоління. Відомо, що саме в родині, у першу чергу, формується моральна позиція молодої особистості, орієнтація на певні життєві потреби, напрацьовуються уміння їхнього регулювання і задоволення.

Умови сімейного виховання відображаються на всьому житті дитини і служать початковим моментом формування особистості. Родина, з погляду пред'явлених до неї вимог, повинна максимально забезпечувати адаптацію її членів до умов громадського життя, а також готувати ґрунт для прийняття молодою людиною соціальних норм [106].

Сімейні обставини накладають значний відбиток на формування моральних і соціальних позицій підлітка, його життєвих орієнтирів. Невдачі, відсутність взаєморозуміння між батьками і дітьми, на жаль, зараз не регулюються шкільним колективом, оскільки школа займається лише навчанням. При всьому позитивному відношенні до проблем дитинства з боку державних органів, прийняття декларативних норм і програм, які

існують в Україні, основне навантаження виховання підлітків, формування їхніх поглядів, переконань, моральних цінностей цілком перекладається на родину.

Виникає необхідність виховання самих батьків. Наше суспільство психологічно не готове прийняти дитину як індивіда, з власним поглядом на світ і відношенням до нього. Формування таких відносин – справа не одного покоління, але починати необхідно уже зараз, тому що ті відносини, які закладаються в батьківських родин, згодом проектуються на відносини до власних дітей, тобто накладають відбиток на наступні покоління.

Ставлення до дитини як до власності, яка повинна слухатися порад і підкорятися рішенням батьків, можна розглядати як психологічне насильство, що призводить до формування в підлітка почуття непевності в собі, моральної безвідповідальності за свої вчинки. Як правило, такі стосунки продовжуються в подальшому житті.

Через дефекти сімейного виховання, через нездорові стосунки між батьками дитина засвоює негативні звички поведінки, у неї можуть формуватися спотворені моральні уявлення, а пасивна участь у конфліктах між батьками, негативні переживання іноді породжують стресові стани, призводять до неврозів, емоційної неврівноваженості, самотності, уповільненого психічного розвитку. Часто батьки самі не розуміють, що негативно впливають на психіку власних дітей, а неадекватну реакцію щодо методів виховання пояснюють «важковиховуваністю» підлітків, шкідливим впливом вулиці.

Подібні стосунки свідчать про повне незнання батьками проблем виховання підростаючого покоління, нерозуміння і невміння знайти індивідуальний підхід до кожної окремої конфліктної ситуації, яка виникає в родині. Відсутність консультацій з подібних питань, неухважне ставлення до власних дітей призводить до того, що відсоток психічних хвороб у дитячого

населення країни постійно росте, який, у свою чергу, через кілька років проектується на загальний стан психічного здоров'я населення України.

Соціальними й економічними трансформаціями останніх років обумовлене зниження рівня матеріального статку більшості родин, збільшення виробничої і побутової зайнятості дорослих членів родини, тимчасове безробіття батьків, частіше матері, при зміні професії чи місця роботи. Наслідком усього цього є падіння рівня життя родин, тривожна атмосфера в сім'ї, збільшення числа конфліктів у взаєминах, жорстокість до молодших членів родини, як найбільш залежних і беззахисних.

Слід зазначити, що, на відміну від насильства і жорстокого відношення, з яким підлітки зіштовхуються на вулиці, у школі, серед одноліток, насильство над ними у родині має більший вплив через свою систематичність і безперервність у часі, а також через те, що його заподіяли близькі люди, з якими в уяві дитини пов'язана його безпека і захист [106].

Першу інформацію про користь факторів здорового способу життя діти чують від батьків. У період дошкільного і молодшого шкільного віку авторитет дорослих настільки високий, що дитина сприймає усі вказівки батьків у вигляді догм. Якщо в родині загальна атмосфера й уклад відповідає проголошеним і діючим правилам, діти діють, як правило, методом наслідування і повторюють режим життя батьків. Це дотримання гігієнічних норм, режиму харчування, рухової активності, відношення до шкідливих звичок. Тому в родинях спортсменів, як правило, діти успадковують і продовжують спортивні захоплення батьків. Однак у сучасних умовах заняття видами спорту не завжди залежить тільки від бажання батьків і дітей, але і від матеріального статусу родини, що впливає на можливість чи неможливість оплати заняття в абонементних групах [85; 87]. Крім цього, відзначалося, що на початку 90-х років знизилася частка внеску сімейного виховання у формування потреб й інтересів підлітків до фізичної культури і

спорту. Подібних досліджень наприкінці 1990-х і на початку 2000-х років не проводилося, що зумовлює необхідність вивчення цієї проблеми.

У сучасних умовах специфіка й основна спрямованість соціальної політики полягає в тому, щоб пом'якшувати для дітей негативні наслідки тих процесів, які відбуваються в суспільстві, а також створювати умови для видозміни діючих і виникнення нових соціальних інститутів, які задовольняли б потреби і реалізовували б інтереси дітей і молоді.

Вплив **шкільного виховання** на формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою і спортом. Один з напрямів сучасної концепції фізичного виховання спрямований на те, щоб домогтися більш високих результатів фізичної підготовленості на основі реалізації принципово нових підходів, засобів, технологій, де головним є не процедура натаскування на руховий результат, а складна і кропітка робота з формування щиро зацікавленого відношення до процесу самовдосконалення, створення умов для оволодіння способами удосконалювання своєї тілесності. Завдання полягає в тому, щоб зробити активну рухову діяльність більш осмисленою, цілеспрямованою, найбільшою мірою відповідною індивідуальним особливостям кожного, хто займається. Необхідно акцентувати увагу на елементах, які сприяють формуванню у школярів грамотного відношення до себе, свого тіла, потребно-мотиваційної сфери, усвідомлення необхідності зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, фізичного удосконалення [3].

Великий інтерес викликає трактування проблем шкільної освіти в роботі академіка С. Гончаренка (1997). Вчений описує людино-центристську модель, яка ставить у центр освітньої мети – здібності, інтереси людини як основні рушійні сили її розвитку, надання можливості кожному учню рухатися власною освітньою траєкторією, з максимальною ефективністю і повнотою реалізовувати власні інтереси, схильності, здібності, розвиток у кожної дитини здібностей до створення суспільних й особистих цінностей.

Це дозволить реалізувати принципи гуманізації і гуманітаризації освіти, закладені в національній програмі освіти.

Одним зі шляхів підвищення ефективності системи фізкультурної освіти, фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів є формування повноцінної мотивації до занять [141].

Загальноприйнятою проблемою мотивації є положення про те, що мотивація (у широкому змісті) включає усі види спонукань: мотиви, потреби, інтереси, прагнення, мету, нахил, «як усвідомлене чи малоусвідомлене спонукання до діяльності».

Навчальна і фізкультурно-оздоровча діяльність спонукається цілим комплексом мотивів, що і визначають зміст занять для учнів.

Мотиваційна сфера мінлива і має вікові, динамічні і змістово-значеннєві особливості, зумовлені певними природними і соціальними факторами.

Серед мотивів, що лежать у самому процесі навчання, виходячи з відношення до процесу навчання, виділяються: внутрішні мотиви, які спонукаються процесом занять, способами дії, прийомами аналізу матеріалу, самим предметом навчання, і зовнішніми мотивами, які залежать від факторів, що знаходяться за межами навчальної і фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів.

Активність людини здебільшого визначається метою її діяльності. Специфіка людської мотивованої діяльності полягає в тому, що вона завжди доцільна і цілеспрямована. Мотиваційна сфера учнів, їхнє відношення до різних видів діяльності і прояв загальної активності в заняттях визначається переважно як їхніми потребами, так і відповідними цілями [91].

Останнім часом у літературі мотиви навчання часто розглядаються у плані тих факторів, які впливають із приналежності учня до певного колективу, в якому він здійснює свою діяльність. У багатьох дослідженнях

підкреслюються такі фактори мотивації, як усвідомлення приналежності до колективу і пов'язане з цим прагнення домогтися успіху і т.д.

Внутрішні фактори, які впливають на мотивацію підлітків

Внутрішні фактори – індивідуальні й особистісні, вони визначають потенційні можливості людини, ефективність її діяльності, а також є відображенням як соціального, так і біологічного в розвитку людини.

Соціальний фактор розвитку людини і формування її особистості відбивається на можливостях людини у вигляді мотивів (відношення й інтерес до заняття ФК і С), сформованих у процесі виховання, у вигляді знань та умінь, у вигляді розвитку фізичних здібностей, що досягається в результаті систематичних занять.

Біологічний фактор розвитку людини розглядається переважно як генотиповий, тобто такий, що визначає вроджені особливості, зокрема фізіологічні, біологічні, психофізіологічні й ін. [5; 16].

У реальних умовах можливості людини являють собою сплав уроджених і придбаних властивостей, які І.П.Павлов назвав фенотипом.

Видатні фізіологи І.П.Павлов, Б.М.Тєплов, В.Д.Небиліцин та інші виділяють три основних властивості нервової система: силу, рухливість й урівноваженість нервових процесів.

Сила (і відповідно слабкість як інший полюс цієї властивості) виражається ступенем витривалості нервової системи до довгостроково діючого роздратування. Сила нервових процесів виявляється й у тому, чи адекватно нервова система реагує на подразники різної сили, що свідчить про її чутливість до збудження.

Рухливість нервових процесів (на протилежному полюсі – інертність) визначається тим, наскільки швидко відбувається перебудова нервової системи на мінливі подразники. Очевидно, ця властивість нервової системи є однією з головних детермінант швидкості центральної переробки інформації,

у тому числі і швидкості процесу ухвалення рішення (В.Д.Небиліцин, 1966).

Урівноваженість (чи неурівноваженість) нервових процесів розкриває співвідношення і баланс порушення і гальмування за їхньою силою.

Кожній людині притаманне своєрідне поєднання цих властивостей. Властивості нервової системи мають функціональну основу, але відкриваються досліднику, як писав І.П.Павлов, у їхніх життєвих проявах. Для людини ці життєві прояви можуть бути названі психологічними. Дослідження психофізіологів спрямовані на розкриття закономірностей між біологічно обумовленими властивостями нервової системи й індивідуальними особливостями психіки і поведінки.

Поведінкові реакції людини відносяться до психічних властивостей, що складають основу темпераменту. До властивостей темпераменту відносять: тривожність, емоційну збудливість, імпульсивність, лабільність і ригідність [36].

Тривожність – властивість, обумовлена ступенем занепокоєння, заклопотаності, емоційної напруженості людини у відповідальній і особливо загрозовій ситуації. Емоційна збудливість – це легкість виникнення емоційних реакцій на зовнішні і внутрішні подразники. Імпульсивність характеризує швидкість реагування, прийняття і виконання рішення. Ригідність і лабільність обумовлюють легкість і гнучкість пристосування людини до зовнішніх впливів, що змінюються: ригіден той, який важко пристосовується до ситуації, що змінилася, інертний у поведінці, не змінює своїх звичок і переконань; лабільен той, який швидко пристосовується до нової ситуації [56].

Типологічні особливості нервової системи значно впливають на прояв фізичних здібностей людини, її навченість рухам, працездатність і надійність виступу на змаганнях.

На кожному етапі вікового розвитку показники основних властивостей вищої нервової діяльності зазнають певних змін, виявляючи бурхливі темпи

росту в одному віковому періоді, сповільнюючись в іншому і навіть трохи погіршуючись в наступному.

Виникає питання, чи можлива трансформація типологічних властивостей ВНД у процесі життя під впливом певних умов зовнішнього середовища і спеціальних систем впливу на зміну цих властивостей.

І.П. Павлов зауважував з цього приводу: «Раз ми маємо вкрай слабкий тип, тут при винятковій, як ми висловлюємося, оранжерейній обстановці досвіду можливе поліпшення, врегулювання загальної умовно-рефлекторної діяльності тварини, – але і тільки. Про міцну переробку типу, звичайно, мови бути не може» (І.П.Павлов, 1951-1952).

Здатність нервової системи змінювати свої основні, провідні типи, властивості під впливом зовнішніх подразників І.П. Павлов пов'язував з поняттям пластичності. А.М.Ковальов (1953) дав дуже образну характеристику цій властивості: "Ця пластичність, що відкриває широкі можливості розвитку, не є еластичністю воску, що змінює свою форму під впливом однократних і незначних впливів на нього. Пластичність нервової системи – це пластичність металу, яка вимагає великих зусиль, багаторазових впливів для зміни її форми, функції нервової системи, а отже, і темперамент можуть бути змінені тільки при тривалих сильних впливах об'єктивної реальності ..." (прив. за Круцевич Т.Ю., 1990).

Щодо тверджень про зміни типологічних властивостей у результаті декількох експериментів, то Б.М.Теплов вважає, що "...очевидно, не надають серйозного значення поняттям "властивостей нервової системи" і "типу" як комплексу цих властивостей. В основі ефектів швидкого тренування завжди лежить утворення будь-яких нових зв'язків і ніколи - зміна властивостей цього типу" (Б.М.Теплов, 1956).

Отже, тип нервової системи у процесі вікового розвитку конкретного індивіда в цілому залишається постійним, однак можуть змінюватися окремі показники, що характеризують його властивості; особливо це виявляється в

період гормональної перебудови організму дітей [106].

На основі вияву реактивності нервової системи на різні подразники випробування автори виділяють три типологічні групи: "урівноважені", "збудливі" і "гальмові".

Згідно з їхніми дослідженнями співвідношення типологічних груп у різні вікові періоди змінюється. Так, у хлопців у віковому діапазоні 7-11 років переважають особи з "гальмовим" типом ВНД. У 11 років найменше "урівноважених" типів і досить великий відсоток "збудливих" (44 %). Імовірно, це відповідає "критичному" періоду розвитку. Л.С.Виготський (1956) виділяв сенситивні періоди (найкращої навченості) і критичні – періоди кризи, під час яких відбуваються різкі, кардинальні зрушення і зсуви, зміни і переломи в особистості дитини. Автор виділяє кризи: немовляти, у 3-літньому віці, 7-8-, 13- і 18-літньому (прив. за 103). У цей час за надзвичайно короткий термін дитина змінюється у цілому. Розвиток набуває бурхливого, стрімкого, іноді катастрофічного характеру. Значна частина дітей у цей період є важковиховуваними. У шкільному віці у критичні періоди в дітей спостерігається падіння успішності, ослаблення інтересу до шкільних занять і загальне зниження працездатності. Однак за цим, звичайно, впливає різкий стрибок на більш високий ступінь розвитку. У проведених авторами дослідженнях критичний період відзначався у віці 10-11 років, а потім спостерігалася різка зміна у функціонуванні нервових процесів, збільшилася кількість "урівноважених" типів. Однак після 12 років зменшується процентний склад "гальмових" і збільшується типологічна група "збудливих". Суттєва перевага у бік порушення нервових процесів виявляється в дівчат у 13-15 років; у них підвищує реактивність і чутливість нервових процесів, що свідчить про відносну слабкість нервової системи в цей період.

Типологічні особливості основних властивостей ВНД впливають на формування характеру, поведінкових реакцій, прояв здібностей, бажань,

схильностей до певних видів діяльності [34].

Психодіагностичні матеріали можуть надати істотну допомогу педагогу в навчальній і виховній роботі, організації тренувальних занять і забезпеченні індивідуального підходу у вихованні.

Знання типологічних особливостей ВНД школярів дає можливість учителю підібрати індивідуальний підхід до учнів, вибрати відповідні стимули для прояву ними активності у досягненні мети. На жаль, у літературі практично відсутня інформація про пріоритети мотивів, інтересів, спонукань підлітків до спортивної і фізкультурної діяльності залежно від типологічних особливостей нервової системи, що вимагає вивчення цього питання.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Для з'ясування мотивації школярів у сфері фізичного виховання і визначення шляхів її формування необхідно установити ті спонукання, якими керуються діти у своїх учинках, бажаннях в умовах навчальної і позакласної діяльності. Фактично мотиваційна сфера завжди складається з ряду спонукань: ідеалів і ціннісних орієнтацій, потреб, мотивів, цілей, інтересів та ін. Ці спонукання виконують різну роль у загальній картині мотивації, на різних етапах вікового розвитку здобувають то більше, то менше значення, тому їх знання допоможе вчителю і батькам диференційовано впливати на певні аспекти мотивації школярів до фізичного самовдосконалення.

Будь-яка діяльність починається з потреб, усі вони, навіть біологічні за походженням, складаються у взаємодії дитини з навколишнім середовищем і залежать від ряду факторів. Потреба – це спрямованість активності людини, психічний стан, що створює передумову діяльності. Однак сама по собі потреба не визначає характеру діяльності, тому що може бути задоволена різними предметами і різними способами. Предмет її задоволення визначається тоді, коли людина починає діяти. Тому наше

дослідження починається з вивчення діяльній сфери школярів у вільний від навчання час, щоб з'ясувати коло їхніх інтересів і місце серед них рухової активності.

Розрахунки здійснювались на випадковій вибірці школярів різних вікових груп, що проживають у м.м. Києві й Умані [85; 91].

Структура вільного часу школярів

Загальнокультурні інтереси школярів і їхні вікові аспекти

Нові соціально-економічні умови у країні, державна політика позначаються на матеріально-побутових умовах родини, впливають на психічний стан дітей, визначають сферу їхніх інтересів і побічно відбивають міру впливу різних факторів. Це виявляється в їхніх відповідях на питання: “Чим вони займаються у вільний час?”. У своїх відповідях вони не обмежувалися вказівкою на одне якесь захоплення, а називали декілька, про що свідчить загальна сума відсотків, яка перевищувала 100.

Пріоритетними заняттями у вільний час є перегляд телепередач (54,8% у хлопців і 54,3% у дівчат), спілкування з друзями (47,6% хлопців і 56,2% дівчат). Для визначення вірогідності розходжень проведемо розрахунок середнього квадратичного відхилення за формулою, рекомендованої Э.Ноэль для статобробки результатів соціологічних досліджень.

Отже, результати опитування хлопців представлені величиною $47,6 \pm 2,1\%$, а дівчат $56,2 \pm 1,9\%$, $t = 3,2$, що має значущість на рівні $p < 0,05$. Перевага бажання дівчат у вільний час спілкуватися з друзями виявляється у 5-му та у старших класах. Ймовірно, це підтверджується і тим, що дівчата більше ($20 \pm 1,6\%$), ніж хлопці ($12,1 \pm 1,3\%$), відвідують дискотеки. Починаючи з 9 класу, дівчата відвідують дискотеки в 2 рази більше, ніж хлопці (у 11 класі $14 \pm 3,5\%$ хлопців і $39,4 \pm 4,9\%$ – дівчат). Дане твердження знаходиться на рівні значущості 68,269%. Щоб підвищити значимість до 95,45% використовуємо діапазон 2δ і одержимо значення $14 \pm 7,14\%$ для хлопців 11-

х класів і $39,4 \pm 9,8\%$ для дівчат. Отже, вірогідність нашого твердження статистично значима. Заслуговує уваги невеликий відсоток школярів, які займаються музикою ($6,8 \pm 1,11\%$ хлопців і $8,5 \pm 1,14\%$ дівчат), вивчають іноземні мови ($11,3 \pm 1,23\%$ хлопців і $11,8 \pm 11,27$ дівчат). Хлопці в 2 рази більше, ніж дівчата ($25,1\%$ і $11,8\%$), грають у комп'ютерні ігри, причому така закономірність прослідковується з 6-го класу. Однак дівчата майже в 2 рази ($23,3\%$ проти 12%) більше, ніж хлопці, читають. Хоч відсоток дівчат і хлопців, які читають у вільний час, дуже незначний і в 3-5 разів менший від тих, хто дивиться телевізор. Серед захоплень школярів тільки $22,9 \pm 1,8\%$ хлопців і $11,6 \pm 1,23\%$ дівчат виділили заняття фізичною культурою і спортом. На рівні значимості $95,45\%$ – ця кількість виражається цифрами $22,9 \pm 3,6\%$ для хлопців і $11,6 \pm 2,46\%$ для дівчат. Така закономірність прослідковується в усі вікові періоди. Серед видів зайнятості у вільний від навчання час школярі виділяють допомогу батькам, у середньому $11,8 \pm 1,23\%$ хлопців і $17 \pm 1,5\%$ дівчат. Однак такі розходження достовірні на рівні $68,269\%$. Застосовуючи діапазон двох сигм, отримано межі $9,3 - 14,25\%$ для хлопців і $14-21\%$ для дівчат, що робить вірогідність розходжень на рівні $95,45\%$ значущості. У віковому аспекті допомога батькам значно підвищується з боку дівчат у 10-му і 11-му класах (відповідно $28,7 \pm 4,47\%$ і $25 \pm 4,33\%$) у порівнянні з 8-м і 9-м класами (відповідно $11,2 \pm 3,4\%$ і $10,3 \pm 3\%$). Ці розходження достовірні на рівні $95,45\%$.

Отже, структура інтересів хлопців і дівчат у вільний час має свої особливості. Маючи ряд показників у динаміці з інтервалом у 1 рік, ми можемо використовувати метод математичного екстраполювання, щоб прогнозувати розвиток цього процесу в наступні роки.

Аналіз результатів спостережень за динамікою інтересу до читання книг у школярів показав, що зміни виражаються експоненціальною кривою й описуються формулою:

$$y_i(t) = y_1 + \frac{\sum \Delta y_i}{n}, \text{ де}$$

- y_i – значення 1-го показника, який прогнозується;
 t – час прогнозу в роках;
 y_1 – поточний показник;
 Δy_i – крутизна експоненціальної кривої;
 n – кількість розрахункових Δy_i .

Δy_i визначається за формулою:

$$\Delta y_i = \frac{y_1 - y_2}{t}, \text{ де}$$

- y_1 – поточне значення;
 y_2 – попереднє значення;
 t – час (роки).

Виходячи з розрахунку Δy за 6 періодів складає – 22%, тобто в середньому – 3,7%. Отже, припускаємо, що в 17 років кількість юнаків, які читатимуть, буде складати 7,6% з подальшою тенденцією до зниження. Цікавим є прогноз занять фізичною культурою і спортом у 17-20 років. Аналогічні розрахунки дають прогноз щорічного зниження кількості тих, які займаються фізичною культурою і спортом, в юнаків на 1,9%, а в дівчат навпаки збільшення на 1,9%..

Рухова активність школярів

Для уточнення даних про види діяльності, якими займаються школярі протягом доби, проведено дослідження з використанням Фремингемської методики на школярах м. Умані 6-х, 8-х і 11-х класів. Було досліджено 106 хлопців і 122 дівчат. Хронометраж проводився в день тижня, коли були відсутні уроки фізкультури.

Поняття “рухова активність” містить у собі суму рухів, що виконуються людиною у процесі її життєдіяльності. Розрізняють звичну і спеціально організовану рухову активність.

До звичної рухової активності відносяться види рухів, спрямовані на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, прийом їжі, зусилля, затрачені на готування їжі, придбання продуктів), а також виробнича діяльність. У підлітковому віці виробнича діяльність конкретизується процесом навчання у школі і пов'язаними з ним видами діяльності у вільний час (готування домашніх завдань).

Спеціально організована м'язова діяльність (фізкультурна активність) включає різні форми занять фізичними вправами, активним пересуванням у школу і зі школи. У шкільному віці вона регламентована програмами з фізичного виховання у школі, а також добровільними заняттями у вільний від навчання час у вигляді організованих занять (спортом чи фізичною культурою) або самостійних занять.

Варто відзначити, що рухова активність є не тільки засобом здійснення рухової функції, вона має також загальнобіологічне значення – сприяє кращому пристосуванню організму до навколишнього середовища. При обмеженій руховій активності знижуються захисні механізми організму до факторів, що ушкоджують його, створюється схильність до різних захворювань.

Уся рухова активність людини розподіляється на 5 рівнів: базовий, сидячий, малий, середній і високий.

Для того, щоб визначити загальну тривалість кожного виду рухової активності за результатами добового хронометражу діяльності школярів 6,8 і 11 класів, ми підсумовували відрізки часу, витрачені на кожен окремий вид діяльності. Типова карта реєстрації добової рухової активності підлітка представлена в додатку Д.

Розрахунок добових енерготрат заснований на обліку тривалості (у хвиликах) визначеного виду діяльності і його енергетичної “вартості”. Енергетична “вартість” кожного виду діяльності визначається методом непрямой калориметрії в експериментальних умовах з урахуванням віку і

статі дітей і виражається в калоріях. У нашому дослідженні використовуються дані Круцевич Т.Ю. щодо оцінки Ен кожного виду роботи.

Рухова активність підлітків 6, 8 і 11 класів. У роботі проаналізовано добову рухову активність (ДРА) і добові енерготрати у школярів 6, 8 і 11 класів, що відповідає віку 12,14 і 17 років. Такий вибір віку був не випадковий і обумовлений закономірностями розвитку дитячого організму в онтогенезі, що значною мірою впливає на рухову активність підлітка. Віку 12-13 років відповідає препубертатний період розвитку, 14-15 років – пубертатний період і 17 років – постпубертатний.

Добова рухова активність містить у собі суму рухів, які виконуються людиною протягом 24 годин, зміст й енергетична вартість яких може бути різною. З метою визначення енергетичної “вартості” кожного у режимі дня школярів і їхньої значимості зі збільшенням віку, проведено сканування змісту добової рухової активності за 5 рівнями – базовим, сидячим, малим, середнім і високим.

Основне енергетичне навантаження несе малий рівень рухової активності, що за обсягом часу займає від 7 до 11 годин на добу і “з’їдає” від 840 до 1330 ккал. Основним змістом діяльності в режимі малих навантажень є уроки у школі (крім уроку фізкультури), пересування пішки, підготовка домашніх завдань, спокійні прогулянки. У хлопців обсяг видів діяльності, що відповідають цьому рівню, з віком збільшується, а в дівчат, починаючи з 14 років, обсяг малих навантажень починає знижуватися і добова енерговартість їх у 11 класі складає 920 ккал (проти 1330 ккал у 8 кл.).

Види рухової діяльності, що відносяться до базового рівня (у першу чергу сон і відпочинок лежачи), займають від 8 до 10 годин добового часу й оцінюються від 600 до 750 ккал. Зі збільшенням віку підлітка (як хлопців, так і дівчат) сумарна тривалість часу цього рівня має тенденцію до зменшення.

Рухова діяльність, що відноситься до сидячого режиму роботи, займає від 4 до 6 годин на добу і приносить у скарбничку добових енергозатрат від 300 до 460 ккал. Максимальний обсяг навантажень, що відносяться до цього рівня, відповідає віку 12 років, до 14 років відбувається зменшення і, починаючи з 8 класу і до закінчення школи, – зростання. Основними видами діяльності в режимі цього рівня навантажень є: перегляд телевізійних передач, комп'ютерні ігри, малювання, рукоділля, читання, прийом їжі.

Середній рівень рухової активності в режимі дня школярів займає від 45 хвилин до 2,5 годин й оцінюється від 150 до 490 ккал. Рухова активність у режимі середнього рівня характеризується помірковано підвищеною інтенсивністю і викликає позитивні фізіологічні зрушення в організмі. Систематичні навантаження в цьому режимі мають тренувальний ефект: збільшується сила, витривалість, спритність, при цьому удосконалюються серцево-судинна і дихальна системи, підвищується загальне функціональне тло. Позитивним є те, що обсяг середніх навантажень як у хлопців, так і в дівчат зростає до моменту закінчення навчання у школі, але за абсолютною величиною залишаються низькими.

Високий руховий режим реалізується у процесі спеціально організованих занять фізичними вправами і пов'язаний зі значною витратою енергії. Обговорювати обсяги високих навантажень і тенденції їхньої зміни з віком школярів у рамках нашої роботи трохи утруднено, тому що отримані середньостатистичні дані з цього питання потребують додаткових досліджень. Представлені для аналізу вибірки цього розділу неоднорідні й вірогідність середніх величин дуже низька.

За даними нашого дослідження високий режим рухової активності у хлопців досягає апогею у 8 класі, а потім йде на спад, а в дівчат 6 і 8 класів він взагалі відсутній, в одинадцятикласниць складає в середньому 20 хвилин на добу.

Добові енергозатрати у шестикласників складають у середньому 2553 ккал. У 14 років (8 клас) Ен у хлопців максимальна, їхня величина досягає 2788 ккал і далі йде на спад. У сімнадцятилітньому віці за добу витрачається 2578 ккал, що явно нижче існуючих норм. Такий стан справи обумовлений збільшенням обсягів рухової діяльності, що відповідають сидячому і малому рівням навантаження й одночасному зниженню рівня високих навантажень. Рухова активність замінюється іншими видами діяльності, що вимагають менших витрат енергії (перегляд телевізійних передач, комп'ютерні ігри, спілкування з друзями і т.п.), що призводить до зменшення значимості рухового компонента в режимі дня підлітка.

Аналогічні тенденції щодо витрат енергії спостерігаються й у дівчат. Добові енергозатрати у 12 років (6 клас) складають 2287 ккал, у восьмикласниць – 2457 ккал і до сімнадцяти років практично не змінюються – 2466 ккал. Наведені цифри свідчать, у першу чергу, про недостатню роль фізичного виховання як фактора, що підвищує рухову активність у режимі дня школярів. Базовий, сидячий і малий рівні рухової активності, починаючи з 14 років, збільшуються в обсязі, а незначні темпи приросту середнього і високого рівнів навантажень не в змозі заповнити руховий дефіцит.

Дослідження показало, що кожній дитині характерна своя величина рухової активності, яка строго індивідуалізована. Вона залежить від віку, статі, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості, кліматичних умов, організації навчально-виховного і фізкультурно-оздоровчого процесу, режиму дня і багатьох інших факторів.

Якщо порівнювати добову рухову активність підлітків м.Умані з гігієнічними нормами, розробленими і рекомендованими [203], то можна відзначити, що на досліджуваному віковому діапазоні підлітків, тобто 12-17 років, спостерігається гипокінезія з дефіцитом енергозатрат до 400-500 ккал на добу як для хлопців, так і для дівчат.

Рівень фізичної підготовленості і стан здоров'я підлітків. Вивчення стану здоров'я різних дитячих колективів у взаємозв'язку з фізичним вихованням є надзвичайно важливим для обґрунтування і розробки програм зміцнення здоров'я підростаючого покоління.

Не викликає сумнівів твердження про наявність тісного взаємозв'язку між здоров'ям підлітків та організацією фізичного виховання, але встановлення причинно-наслідкових зв'язків між ними утруднено, тому що кількісно вимірити “здоров'я” дуже проблематично. Як правило, для цього використовують комплексні методики, що включають визначення антропометричних, морфо-функціональних, нервово-психічних показників, оцінку рівня фізичного розвитку тощо. У наших дослідженнях рівень фізичної підготовленості і стан здоров'я підлітки оцінювали самі, відповідаючи на питання анкети: “Як ви оцінюєте свою фізичну підготовленість?” і “Як ви оцінюєте стан свого здоров'я?”. Опитувані мали широкий діапазон вибору відповідей і могли варіювати ними відповідно до самооцінки.

Від 23% до 30% школярів як хлопців, так і дівчат (за винятком дівчат 6 кл.) оцінили свою фізичну підготовленість як погану чи задовільну.

Аналіз тенденцій зміни фізичної підготовленості зі збільшенням віку підлітків показав, що серед дівчат до 11 класу спостерігається зменшення кількості тих, хто оцінив свою підготовленість на “відмінно” і “добре”, і збільшення кількості відповідей з оцінкою “задовільно”. Рівень фізичної підготовленості дівчат знижується до моменту завершення навчання у школі.

Тенденції зміни фізичної підготовленості у хлопців відрізняються тим, що до чотирнадцятилітнього віку збільшується кількість тих, хто оцінив свою підготовленість на “добре” (69,2%), але зменшується кількість з оцінкою “відмінно” (7,7%), “задовільно” (23,1%) і “погано” (0%). До закінчення школи з “доброю” і “відмінною” фізичною підготовленістю налічується відповідно 49,7% і 21,3% хлопців, але 14,2% із “задовільною” і

14,3% з “поганою”. Так само як і в дівчат, у хлопців спостерігається зниження рівня фізичної підготовленості до сімнадцятилітнього віку.

Оцінка стану здоров'я здійснювалася за тривимірною шкалою, де верхньою межею була оцінка “добре”. Для того, щоб виявити сховані форми патології здоров'я ненав'язливим способом, наступний рівень здоров'я визначався відповіддю – “не зовсім добре”. І, нарешті, низький рівень – це відповідь “погано”.

У шостому класі добре здоров'я спостерігається у 87,6% хлопчиків і 62,4% дівчат. Інші хлопці (12,4%) і дівчата (37,6%) відповіли, що в них зі здоров'ям “не зовсім добре”. За цією відповіддю стоять, очевидно, різні форми відхилень від норми здоров'я, що хвилюють підлітка, й він про них знає.

У восьмому класі майже половина хлопців (53,9%) і дівчат (52%) упевнені, що їхнє здоров'я добре, але друга половина і тих, і інших (46,1% і 48%) відповіли, що в них зі здоров'ям не зовсім добре. Це майже 50% чотирнадцятилітніх підлітків, які хотіли б поліпшити своє здоров'я.

В одинадцятому класі 65,8% хлопців і всього 22,9% дівчат вважають, що вони здорові, й оцінюють своє здоров'я як добре. 20% хлопців і 74% дівчат вважають, що в них є відхилення від норми, й оцінюють своє здоров'я оцінкою “не зовсім добре”, а 14,2% юнаків і 3,1% дівчат відзначили поганий стан здоров'я.

Розглядаючи проблему здоров'я підлітків у контексті з фізичною підготовленістю і, вивчивши її в рамках проведеного дослідження, можна стверджувати:

- між фізичною підготовленістю і рівнем здоров'я у дівчат спостерігається тісний взаємозв'язок, це виявляється в тому, що зі збільшенням кількості школярок із задовільною і поганою фізичною підготовленістю, відбувається збільшення кількості тих, хто хотів би поліпшити своє здоров'я;
- кількість тих, хто вважає свою фізичну підготовленість відмінною чи доброю, серед хлопців усіх вікових груп утримується на рівні 69-73%, а

в дівчат кількість таких постійно зменшується від 89,2% у шостому класі до 70,3% в одинадцятому;

- найбільша кількість підлітків – як хлопців, так і дівчат – із задовільною чи поганою фізичною підготовленістю представлена в 11 класі – 28,5% хлопців і 29,6% дівчат;
- кількість дівчат, які хотіли б поліпшити своє здоров'я, постійно збільшується від 37,6% у шостому класі до 74% в одинадцятому; у хлопців найбільша кількість бажаючих поліпшити здоров'я спостерігається у 8 класі – 46,1%, в одинадцятому – 34,2%.

Заняття фізичною культурою і спортом у структурі вільного часу школярів. Для об'єктивної характеристики місця ФК і С у структурі вільного часу підлітків і кількості тих, які систематично займаються певними формами фізичної культури, були поставлені прямі і непрямі питання в анкеті, а також використано хронометраж добової діяльності. У розділі спочатку представлено результати відповідей на непряме питання: «Чим ти захоплюєшся у вільний від навчання час?» Однак в анкеті спочатку було поставлене пряме питання: «Чи займаєшся ти фізичною культурою і спортом у позаурочний час?».

Більшість школярів указали на те, що вони займаються ФК і С. Однак на непряме питання про види занять у вільний час тільки біля 20% вказали, що вони займаються спортом. Про низький рівень рухової активності протягом доби свідчить і хронометраж. Позитивна відповідь на пряме запитання відображає перш за все усвідомлення того, що заняття ФК і С заохочуються з боку оточуючих і є корисними для здоров'я. Однак ряд перевірочних питань, на жаль, переконали нас у тому, що школярі у своїй відповіді видали бажане за дійсне, і фактично регулярно займаються спортом близько 25-30% хлопців і 15-20% дівчат. Які приховані причини такої низької активності школярів, що заважає їм займатися ФК і С, як сприяти

формуванню мотивації до фізичного самовдосконалення, є наступними задачами нашої роботи.

Мотиви занять фізичною культурою і спортом школярів

Ціль занять фізичною культурою і спортом школярів. Мотив є одним зі складових мотиваційної сфери школярів, це внутрішній психічний стан прямо пов'язаний з об'єктивними характеристиками предмета, на який спрямована активність. Якщо потреба характеризує готовність до діяльності, то наявність мотиву додає активності. Коли мова йде про спеціально організовану рухову активність, необхідно з'ясувати зміст, особисту значимість цієї діяльності. Ціль – це спрямованість активності на проміжний результат, що представляє етап досягнення предмета потреби. Щоб школярі училися усвідомлювати мету своїх дій і співвідносили їх з мотивами фізичного самовдосконалення, ціль рухової активності може залишатися однією і тією ж, а зміст буде змінюватися – стати чемпіоном, мати матеріальне благополуччя, подобатися представникам протилежної статі тощо.

Фактори, що впливають на формування мотивів, можуть допомогти з'ясувати, чи це готові цілі, що у незмінному вигляді були перекладені в голову учня батьками, вчителем, товаришами, чи вони переосмислюються з погляду власного досвіду життя. Психологи довели, що процес прийняття школярем готових цілей можна перетворити на процес активного цілепокладання самого учня, якщо навчити його активно діяти за допомогою стимулів.

Дослідження показало, що більшість школярів при визначенні мети не обмежуються однією відповіддю (табл. 3.9), у зв'язку з цим загальна сума відсотків більша 155 і в хлопців, і в дівчат. Перше місце займає мотив удосконалення форми тіла, розвиток цього мотиву має свої вікові особливості.

У період з 5-го по 8-ий клас у хлопців цей мотив йде паралельно зі спортивним мотивом, проглядається позитивний взаємозв'язок, тобто заняття спортом асоціюються з гарною фігурою і здоров'ям. А починаючи з 9-го класу, відбувається чіткий поділ мотивів. Мотив удосконалення форми тіла переважає в 72% хлопців, а спортивний мотив знижується до 19% у 11-му класі. Дівчата починають звертати увагу на свою фігуру раніше, ніж хлопці, на 2 роки, що цілком закономірно і пов'язано з більш раннім статевим дозріванням. У них у 3 рази вищий мотив боротьби із зайвою вагою (20,3% проти 6%). Збільшення кількості дівчат, які бажають схуднути, припадає також на 7-й клас (12-13 років). Такий мотив властивий і хлопцям, у більшій мірі він виявляється в 11-му класі. Однак у загальній масі хлопців він не робить великого впливу для прояву рухової активності. Досить стабільний в усі вікові періоди мотив зміцнення здоров'я й у середньому складає для хлопців 36,5% і для дівчат 34%. З одного боку, це може пов'язуватись з тим, що підлітки оцінюють свій стан здоров'я як «не зовсім гарний», причому хлопці в середньому 30%, дівчата – 50%. Однак тут може впливати і фактор «поінформованості», тобто школярі знають, що заняття фізичною культурою корисні для здоров'я. Але зовсім очевидно, що ті школярі, які назвали мотивом заняття ФК і С «поліпшення стану здоров'я» і «зниження зайвої ваги», переслідують суто оздоровчу мету, не пов'язану з досягненням високого спортивного результату, а їх практично 50%, що дає підстави чітко диференціювати стимули, які збільшують їхню активність.

Особливо виділяються мотиви рекреаційного характеру – «спілкування з друзями» та «активний відпочинок, розвага». Вони притаманні і хлопцям, і дівчатам рівною мірою (20-25%). З віком виявляється тенденція до зниження динаміки мотиву «спілкування з друзями» у дівчат. Зіставляючи з тим, як проводять вільний час дівчата, відзначено збільшення їх відсотка у старшому шкільному віці до 70. Імовірно, така розбіжність пов'язана з декількома обставинами. По-перше, дівчата більш серйозно

починають ставитися до занять фізичними вправами, по-друге, ставлять за мету поліпшити фігуру і скинути зайву вагу, і тому хочуть займатися фізичними вправами без своїх друзів, щоб потім показати свою фігуру як результат цих занять. З огляду на психологію юності це є могутнім стимулом до прояву своєї активності. З одного боку, мотив до поліпшення форми тіла засобами фізичних вправ є особистісним мотивом самовдосконалення, а з іншого – соціальним, комунікаційним, тому що мета його сподобатися протилежній статі, знайти нових друзів за допомогою фізичного іміджу.

Цей мотив у підлітковому і юнацькому віці не можна цілком трактувати як оздоровчий, хоч він тісно пов'язаний з ним, тому що поліпшення форми тіла пов'язане з морфо-функціональними перебудовами в організмі, що ведуть до поліпшення фізичного стану. Але з огляду на психологію ранньої юності, прагнення до поліпшення фігури за будь-яку ціну може призвести до розвитку патології.

Привабливість занять фізичними вправами пов'язана з одержанням позитивних емоцій, задоволення. На це вказують 26,4% хлопців і 24,7% дівчат. Це не малозначимий мотив, бо вказує на те, якщо вид рухової активності не буде цікавити школярів, вони не будуть займатися ним. Якщо ж запропонувати їм те, що їх приваблює, то в такий спосіб можна організувати їхній вільний час, відвернути від вулиці, збільшити обсяг рухової активності і залучити до систематичних занять ФК і С.

Однією зі сфер мотиваційної діяльності є інтерес. Він тісно пов'язаний з рівнем сформованості мотивів діяльності. Щоб пробудити інтерес, на думку А.Н. Леонтьєва, потрібно створити мотив, а потім відкрити школярам можливість для визначення мети, а також системи цілей. Говорячи про виховання інтересу до навчання автор писав: «Цікавий навчальний предмет – це і є навчальний предмет, що став «сферою цілей» учня у зв'язку з тим чи іншим мотивом, що спонукує його».

Інтерес до занять фізичною культурою і спортом. Іноді основним аспектом інтересу називають емоційне забарвлення, зв'язок з емоційними переживаннями дітей. На думку А.К. Маркова, А.Б. Орлова, Л.М. Фрідман, ця особливість важлива, але не головна. Вони висловлюють припущення, що зв'язок інтересу з позитивними емоціями має значення на перших етапах виникнення допитливості учня (у новій темі, у новому навчальному предметі), але для підтримки стійкого інтересу необхідна сформованість навчальної діяльності, а також пов'язана з нею здатність до самостійної підготовки навчальних цілей і їх рішення. У даному випадку мова йде про інтерес до навчальної діяльності. Ми ж вивчаємо інтерес до заняття руховою активністю, яка пов'язана з одержанням позитивних емоцій. У сфері рухової активності існує багато різних видів спорту, що викликають різні емоції – «подобаються» чи «не подобаються». Результати цього дослідження допоможуть з'ясувати доцільність включення певних видів спорту в шкільну програму і формування фізкультурних груп «за інтересами» як у навчальний, так і у позанавчальний час.

Великою популярністю користуються спортивні ігри, вони за рейтингом на I місці у хлопців – 23,8%. Другий ранг займають різні види боротьби, ними займається 16,2% хлопців і 2,8% дівчат. Легкою атлетикою займається 10,8% хлопців і 7,1% дівчат, плаванням 7,4% хлопців і 5,1% дівчат. На I місці у дівчат заняття аеробікою, шейпінгом і фітнесом. Такий процент тих, які займаються видами спорту може бути пов'язаний не тільки з інтересом до даного виду, але й у зв'язку з відсутністю можливості займатися іншим видом. Традиційно ДЮСШ працювали з олімпійськими видами спорту, у зв'язку з цим ми бачимо, що з нетрадиційних видів спорту дівчата займаються аеробікою, шейпінгом, фітнесом, які проводяться у фізкультурно-оздоровчих центрах і школах, культуризмом – у тренажерних залах. Отже, існують причини, які не дозволяють займатися тим видом спорту, який подобається. Для з'ясування цієї обставини ми поставили

запитання: «Яким видом спорту ти хотів би займатися?». На це умовне питання відповідали і ті школярі, що займаються ФК і С, і ті, котрі хочуть займатися. Школярі вказували не один вид спорту, тому що такої установки не було, тому сума відсотків перевищує 100. Інтереси школярів до видів спорту досить різноманітні. Однак на I місці у хлопців ігрові види спорту – баскетбол, волейбол, футбол – всього 29%, далі йдуть плавання – 13,9%, зимові види – 10,8%, види боротьби – 9%, культуризм – 6,5%, туризм, спортивне орієнтування – 5,8%.

У дівчат на I місці аеробіка, шейпінг, фітнес – 43%, спортивні ігри – 23,9%, плавання – 26,6%, зимові види – 7,4%, туризм, спортивне орієнтування – 7,4%.

При зіставленні відповідей школярів, які займаються спортом, і бажаючих займатися прослідковується незадоволений інтерес в ігрових видах і в хлопців, і в дівчат. У плаванні інтерес хлопців незадоволений на 5%, дівчат на 21%, у культуризмі на 4%, аеробіці – на 15%. Це пов'язано з багатьма причинами, які ми спробуємо з'ясувати в подальших питаннях.

Дуже важливим питанням, яке розкриває психологію формування мотивації школярів, є з'ясування форм занять, які вони вибирають, – індивідуальні, групові чи самостійні.

Більшість і хлопців, і дівчат вибирає групові заняття (відповідно 63,9 і 69,6%). Однак досить велика кількість – 36% хлопців і 30% дівчат вибирають індивідуальні і самостійні заняття. Хлопці бажають, щоб з ними займалися індивідуально значно більше, ніж дівчата, практично в кожній віковій групі, однак у дівчат виявляється цікава тенденція – з віком бажаючих займатися індивідуально стає більше, якщо у 5 класі їх 4,2%, то в 11 класі 17,7%. Зіставляючи вікову динаміку мотиву зниження зайвої ваги і бажання займатися індивідуально, можна відзначити, що їхній розвиток іде паралельно, і це цілком зрозуміло, адже дівчата соромляться своєї фігури і хотіли б займатися окремо від групи. Однак тих, які бажають займатися

індивідуально менше, ніж бажаних схуднути. Це, ймовірно, пов'язано з тим, що дівчат, які мають проблеми із зайвою вагою значно менше, а інші прагнуть до традиційно сформованого стандарту краси – худорлявості.

У хлопців індивідуальні форми занять пов'язані здебільшого зі спортивною спрямованістю і зацікавленістю в досягненні високого спортивного результату.

Всі опитані школярі відповіли на запитання про вибір форм занять фізичною культурою і спортом, однак дослідження показало, що займаються систематично фізичною культурою і спортом не більш 30% школярів.

Фактори, які впливають на формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом

Спонування школярів до рухової активності відрізняється від потреби, мотиву, мети й інтересу за змістом (спрямованість на різні боки своєї діяльності – процесуальні і результативні). Кожне зі спонукань може виникати в різному ступені зрілості. Мотиви можуть бути усвідомлюваними і неусвідомлюваними. Кожний з них може бути реально діючим чи створити тільки потенційну готовність до дії. Психологи описали два шляхи впливу на мотивацію дитини. Перший шлях – «зверху донизу» – полягає в тому, що проводиться робота з усвідомлення мотивів, дитині розкриваються ідеали, мета, яку за задумом дорослого у нього необхідно сформувати, потім ці норми перетворюються із зовнішніх на внутрішні, прийняті самою дитиною.

Другий шлях – «знизу догори» – полягає в тому, що виховання мотивів відбувається через організацію дорослими різних видів діяльності дитини в умовах активної діяльності самої дитини. Це сприяє актуалізації спонукань дитини, багаторазово і систематично їх підкріплює, завдяки чому вони сприймаються як власне бажання і включаються в мотиваційну сферу. Для того, щоб з'ясувати ступінь зовнішніх і внутрішніх впливів на формування мотивації до самовдосконалення у процесі фізичного виховання школярів, були проаналізовані відповіді на питання.

Перше місце займає вплив сімейного виховання – поради батьків $21,6 \pm 1,6\%$ у дівчат. Цей фактор має свої вікові особливості. Найбільшою мірою на нього вказують школярі 5-х, 6-х, 7-х класів (від 40 до 23%), а потім йде поступове зниження цього показника до $5,6\%$ у хлопців і $7,3\%$ у дівчат у 11-му класі. У цьому є своя закономірність, пов'язана з психічним розвитком підлітків і формуванням у них прагнення до самостійного прийняття рішень, аж до протилежних порад батьків. У цей період більший вплив на них має мікросередовище – поради друзів. У 11-му класі на цей фактор вказали $11,3 \pm 3\%$ хлопців і $20,8 \pm 4,1\%$ дівчат, причому розходження ці достовірні на рівні $p < 0,05$.

Привертає увагу низький відсоток школярів, які вважають, що на формування їхнього інтересу до фізичної культури і спорту впливає учитель фізкультури, $11,1 \pm 1,36\%$ – хлопців і $8,8 \pm 1,11\%$ дівчат. У середньому шкільному віці ця кількість знаходиться в межах 7-17%, що значно нижче даних (40-45%) наведених у літературі 80-х, 90-х років [87].

Імовірно, це пов'язано з погіршенням організації навчально-виховної роботи з фізичного виховання у школі. Учителі не проводять секційні заняття з видів спорту через нестачу спортивних залів, майданчиків і відсутність оплати за позакласну роботу. Уся позакласна робота з фізичного виховання зводиться до епізодичного проведення змагань. А у 80-х роках шлях у великий спорт у більшості видатних спортсменів починався із занять у шкільній спортивній секції, що проводив учитель фізкультури і далі передавав тренеру в ДЮСШ. Зараз же цей інтерес формується стихійно під впливом інших зовнішніх факторів, і тому мотивація має низьку інтенсивність, не призводить до реалізації своїх потреб і досягнення мети так і залишається нереалізованим.

Які ж «стихійні» фактори впливають на підлітків? Це перегляд телепередач ($12,5 \pm 1,33\%$ хлопців і $15,3 \pm 1,46\%$ дівчат). Встановлено, що близько 50% школярів у вільний час дивиться телевізор, тому виникає

необхідність більш докладно вивчити питання, які саме передачі дивляться школярі, і що на них позитивно впливає.

Діючим фактором є відвідування змагань з видів спорту, на нього вказує $16,3 \pm 1,5\%$ хлопців і $7,7 \pm 1,11\%$ дівчат. Розходження між хлопцями і дівчатами на рівні $95,45\%$ ($p < 0,01$).

Особливо виділяється внутрішній фактор «знання про користь занять» $19,3 \pm 1,64\%$ хлопців і $23,9 \pm 1,7\%$ дівчат. Цей фактор залежить від освітнього рівня, тому що він збільшується з віком з 7 до 28% у хлопців і з 20 до 31% у дівчат, і від зовнішніх факторів – пропаганди здорового способу життя по телебаченню, у пресі тощо, що створює загальну установку на користь занять фізичними вправами для здоров'я і заохочення до цих занять з боку оточуючих. Знання цих факторів дає можливість розробляти стимули, підвищувати мотивацію до занять ФК і С для самовдосконалення школярів через поставлену ними мету.

Для уточнення факторів, які впливають на формування мотивації підлітків, ми порушили питання про причини, що заважають займатися ФК і С. На це питання відповіли і школярі, які вказали, що вони займаються спортом.

Більшість школярів вказує на брак часу – $42,1 \pm 2,01\%$ хлопців і $50,5 \pm 2,05\%$ дівчат. З одного боку, причина виглядає об'єктивною, тому що домашні завдання із загальноосвітніх предметів займають значну частину вільного часу – 2-3 години на день. Однак, зіставляючи структуру вільного часу за добовим хронометражем і відповідями про захоплення, видно, що після шкільних занять учні мають час для перегляду телепередач, прогулянок, зустрічей із друзями, відвідування дискотек. Отже, для основної маси школярів ця причина не є об'єктивною, а приховує відсутність бажання. Хоч на такий аргумент указали всього $2,4\%$ хлопців і $2,8\%$ дівчат.

Об'єктивними причинами можна вважати відсутність фізкультурно-оздоровчих груп, якими цікавляться діти. На це вказують $13,9 \pm 1,33\%$ хлопців і $16,4 \pm 1,52\%$ дівчат, що підтверджується попередніми відповідями

на запитання про те, якими видами спорту хотіли б займатися школярі. Аргументованою причиною є відсутність можливості оплачувати заняття, про це говорять $10,9 \pm 1,23\%$ хлопців і $17,5 \pm 1,54\%$ дівчат. Види спорту, які користуються найбільшою популярністю, – єдиноборства, бодібілдинг, плавання, аеробіка, фітнес – для масових занять є платними і не кожна родина може виділити гроші на оплату абонементів. Це одна з найбільш гострих об'єктивних причин, яку потрібно вирішувати на державному рівні. Деякі родини не можуть забезпечити дітей навіть спортивним одягом для занять, про що свідчать відповіді $3,1 \pm 0,72\%$ хлопців і $5 \pm 0,89\%$ дівчат.

Беручи до уваги такий мотив, як відвідування занять за компанію, для спілкування з друзями, для $5,3 \pm 0,89\%$ хлопців і $7,7 \pm 1,1\%$ дівчат це стає причиною, через яку вони не займаються спортом.

Тільки $5,5\%$ хлопців і $4,4\%$ дівчат говорять про відсутність знань для самостійних занять.

Вивчення факторів, які впливають на формування мотивації школярів до заняття ФК і С і причин, які перешкоджають реалізації бажання систематично займатися фізичними вправами дозволяє зробити ряд висновків.

Знизилася ефективність виховного впливу учителя фізкультури на формування особистості школярів. Пріоритети виховання школярів перемістилися в родину. Зниження впливу шкільного виховання є негативним чинником, тому що діти 6-8 годин проводять з учителями. Однак спілкування учителя фізкультури з учнями обмежується 2-3 уроками фізкультури на тиждень, тому що практично відсутня позакласна робота, не діють спортивні секційні заняття.

Що не задовольняє учнів в організації фізичного виховання у школі – питання для подальшого дослідження.

Більшість школярів вільний час проводять біля телевізора і тільки 12-15% виділяють це як фактор, що впливає на їхню мотивацію, що також вимагає більш детального вивчення.

Структура й особливості впливу інформаційних факторів на формування мотивації школярів до занять фізичною культурою і спортом

Роль телевізійних передач у формуванні мотивації школярів

У попередніх дослідженнях з'ясовано, що 54% хлопців і дівчат у вільний час дивляться телевізор. Для більш детального вивчення цього питання була розроблена анкета.

Динаміка мотивів занять ФК і С у віковому аспекті неоднозначна і залежить від особливостей становлення і формування особистості.

Учням було поставлене питання: «Як часто протягом тижня Ви дивитесь телепередачі?».

Більшість дітей дивляться телепередачі щодня – $73,1 \pm 1,8\%$ хлопців і $76,5 \pm 1,6\%$ дівчат, причому вікові коливання незначні, хоч у 5-му класі $64,6 \pm 4,9\%$ дівчат дивляться телевізор щодня, а в 11-му класі – $81,2 \pm 4\%$ дівчат. Тільки у вихідний день телевізор дивиться 4% і хлопців, і дівчат. Нерегулярно в будні дні телевізор дивиться $22,8\%$ хлопців і $19,5\%$ дівчат. Отже, протягом тижня займаються різними справами – музикою, спортом, вивченням іноземних мов і т.п. близько 25% дівчат і хлопців. Інші 75% мають вільний час.

Скільки ж годин проводять школярі біля телевізора в будній день?

Більшість хлопців ($25,3 \pm 1,78\%$) і дівчат ($27,2 \pm 1,8\%$) дивиться телевізор протягом 2-х годин, $19,6 \pm 1,6\%$ хлопців і $22,5 \pm 1,7\%$ дівчат дивиться 3 години, $12 \pm 1,3\%$ хлопців і $10,8 \pm 1,23\%$ дівчат – 4 години, а $22,8 \pm 1,72\%$ хлопців і $19,2 \pm 1,6\%$ дівчат більше 4-х годин. Однак тут є вікові особливості, п'ятикласники-дівчата дивляться телевізор не більш 1-2-х годин, хлопці 2– 3-х годин. Імовірно, батьки не дозволяють пізно дивитися телевізор. Найбільша кількість старшокласників 30-40% дивиться телевізор більше 4-х годин за рахунок вечірнього і нічного часу, тому що в добовому хронометражі їхній нічний сон триває в середньому 6 годин. 30 хвилин у хлопців і 7 годин у дівчат. У 5-6 класі – 7 годин 50 хвилин у хлопців і 8 годин у дівчат. Отже, перегляд телепередач більше 4-х годин у будній день

здійснюється за рахунок нічного сну, що негативно позначається на стані здоров'я підлітків.

У вихідний день менше години й одну годину дивиться телевізор 2% хлопців і стільки ж дівчат, причому тільки 5-7 класів. Основна маса $49,2 \pm 2,05\%$ хлопців і $45,1 \pm 2,03\%$ дівчат телевізор дивиться більш 4-х годин на день. Отже, у спілкуванні з телевізійними каналами школярі проводять основну частину вільного часу. Це досить могутній психологічний вплив на особистість дитини. Він може бути і позитивним і негативним. Під час перегляду телепередач за допомогою реклами переконують людей купувати ті товари, про які раніше людина не задумувалася. Тому, знаючи телеканали і програми, яким віддають перевагу школярі, можна визначити сферу їхніх інтересів і включити туди інформацію виховного характеру.

З цією метою було поставлено питання: «Яким телеканалам ви віддаєте перевагу?» Думки підлітків розділилися, однак пріоритети каналів видно досить чітко. На першому місці як у хлопців ($67,9 \pm 2,4\%$), так і в дівчат ($80,9 \pm 1,8\%$) канал 1+1. Цей канал дійсно залучає мільйони глядачів не тільки дитячого, але і зрілого, і літнього віку розважальними передачами, серйозною аналітичною інформацією, молодіжними серіалами і т.д. На другому місці у хлопців канал СТБ ($63,8 \pm 2,0\%$), у дівчат він займає III місце ($53,8 \pm 2,21$).

Саме на СТБ йдуть передачі спеціально для підлітків – «Російські гірки», «Своя сорочка», «Чого бажаєте?», «Каприз» та інші під загальною назвою «Біз TV», яка залучає підлітків новими хітами, свіжими музичними новинами, а також тим, що, подзвонивши на передачу, вони можуть поспілкуватися з ведучими, передати кому-небудь вітання, замовити пісню і т.п. Але самим захоплюючим в усьому цьому для них є те, що їх можуть почути усі їхні друзі, тобто знову ж, суто психологічний момент – привернути до себе увагу.

На другому місці в дівчат ($58,9 \pm 2,02\%$) і на третьому у хлопців ($55,9 \pm 2,01\%$) канал ГРТ. До програм ГРТ входить безліч розважальних,

музичних, пізнавальних, спортивних, політичних та інших, що зорієнтовані на різний контингент глядацької аудиторії. На четвертому місці канал «Інтер», що залучає $52 \pm 2,21\%$ хлопців і $48,6 \pm 2,03\%$ дівчат. Підлітки виділяють також їхні канали – «Новий», «ICTV», «Ютар», «ТЕТ-А-ТЕТ».

Сфера інтересів підлітків дуже різноманітна. Найбільше школярів приваблюють кінофільми і особливо закордонні ($47,5\%$ хлопців і 48% дівчат). Вітчизняні фільми переглядає $17,1\%$ хлопців і $22,2\%$ дівчат. Імовірно, це залежить від співвідношення вітчизняних і закордонних фільмів на телеекрані. В основному це закордонні бойовики, детективи і фантастика, їх дивляться переважно хлопці, відповідно $59,1\%$, $33,9\%$ і $42,6\%$. Дівчата бойовики дивляться менше (32%), однак детективи дивиться $38,6\%$, фантастику – $40,9\%$ дівчат. З віком знижується інтерес до цих жанрів фільму у школярів майже в 2 рази, у дівчат підвищується інтерес до мелодрам з $16,7 \pm 3,6\%$ у 5-му класі до $36,4 \pm 4,8\%$ у 11-му класі.

Великий інтерес у школярів викликають комедії – $47,3\%$ хлопців і $69,1\%$ дівчат і мультфільми – $26,5\%$ хлопців і $42,3\%$ дівчат. Любов до мультфільмів знижується з віком майже у 3 рази, якщо в 5-му класі їх дивиться $61,9\%$ хлопців і $81,2\%$ дівчат, то в середніх і старших класах їхня кількість знижується, і в 11-му класі складає $12,6\%$ хлопців і $29,2\%$ дівчат. З віком збільшується інтерес до інформаційних і спортивних передач.

Розважальні молодіжні передачі, зокрема КВК, дівчата люблять дивитися майже у два рази більше, ніж хлопці. Її назвали $70,2 \pm 1,89\%$ дівчат і $46,7 \pm 2,03\%$ хлопців, причому така тенденція прослідковується майже в усі досліджувані вікові періоди.

Інтерес до інформаційної програми «Новини» виявляє $32,6 \pm 1,9\%$ хлопців і $29,4 \pm 1,82\%$ дівчат. Тенденція збільшення інтересу до «Новин» прослідковується в 7-му, 8-му, 9-му класах, а потім трохи знижується. На жаль, не великою популярністю користується інформаційна передача «Планета здоров'я», ймовірно тому, що там в основному мова йде про

лікування хвороб і реклама лікарських препаратів, і менше розповідають про профілактику захворювань і здоровий спосіб життя настільки доступно і популярно, щоб було цікаво молоді.

Хлопців більше, ніж дівчат (52,9% і 20,8%), приваблюють передачі про змагання в основному з футболу і баскетболу, які транслюються досить часто.

Хлопці люблять дивитися змагання і передачі про бодібілдинг (60%), однак їх показують дуже рідко. Дівчата (20,9%) цікавляться передачами про фітнес й аеробіку.

Отже, досить чітко прослідковується структура інтересів підлітків за тими телепередачами, якими вони цікавляться. Основна спрямованість інтересів хлопців виявляється у бойовиках, сюжети, яких пов'язані з протиборством, що виявляється в різних видах фізичного насильства, стрілянини з різних видів зброї, спортивних і неспортивних видів боротьби, боксу. Ідеалом хлопців є тип супермена, уособлений зірками Голівуду.

Однак, крім негативних моментів, є і позитивні, тому що «ідеал» має красиву фігуру, сталеві м'язи, володіє видами бойових мистецтв, фізично сильний, спритний і витривалий, тобто ці якості цілком досяжні при спеціальних заняттях. Тому хлопці ставлять перед собою мету, займаючись фізичними вправами, стати сильним, витривалим і мати красиву фігуру. Звідси в них інтерес до передач про бодібілдинг, вони хочуть довідатися як досягти цього, займаючись самостійно.

У дівчат виникає інший ідеал, вони складають з мелодрам образ красивої, стрункої, романтичної героїні. Звідси в них і виникає бажання схуднути і мати гарну фігуру. Необхідно констатувати, що ідеали молоді змінилися, якщо раніше вони хотіли бути схожими на відомих спортсменів, то тепер вони навіть не знають їхніх прізвищ.

Такі ідеали можуть формувати тільки мету, але не підвищувати активність у її досягненні. Для підвищення мотивації необхідні діючі спонукання і стимули.

Знаючи телеканали і передачі, які дивляться школярі, необхідно включати рекламні ролики про здоровий спосіб життя, рухову активність, які можуть служити сюжетом для реклами безалкогольних напоїв, тренажерних пристроїв, фітнес-центрів і т.п. Ці сюжети і сценарії повинні розроблятися разом із психологами й охоплювати широку вікову аудиторію. Необхідно повернути на телеканали масові змагання – «Тато, мама, Я – спортивна сім'я», «Роби як ми, роби краще нас» та інші, які мають як пізнавальний, так і рекламний характер.

Телебачення володіє широкою глядацькою аудиторією школярів і тому може стати діючою силою залучення їх до систематичних занять фізичною культурою і спортом, що буде сприяти їхньому самовдосконаленню, зміцненню здоров'я і використання своїх фізичних здібностей на благо суспільства, а не проти нього.

Роль преси у формуванні мотивації підлітків до занять фізичною культурою і спортом

Одним з комунікативних факторів, що несе інформацію, є преса. Нас цікавило питання, чи читають школярі спортивну пресу. Результати представлені в табл. 3.20. З'ясувалося, що читає пресу $55,9 \pm 2,02\%$ хлопців і $38,1 \pm 1,96\%$ дівчат. Практично в усі вікові періоди, крім 5-го і 10-го класу, інтерес до преси у хлопців вищий, ніж у дівчат у 2 рази.

Яка ж інформація цікавить читаючих підлітків? Хлопців більше цікавлять результати змагань ($71,3 \pm 6,65\%$), інформація про корекцію фігури – $21,4 \pm 2,4\%$, зміст самостійних занять – $16,6 \pm 2,17\%$, небагато їх цікавлять дієти – $4,2 \pm 1\%$, системи загартовування – $3,9 \pm 1,2\%$ й оздоровчі програми занять – $2,1 \pm 0,81\%$.

Дівчат більше цікавить інформація про корекцію фігури – $57 \pm 3,12\%$, про змагання – $41,3 \pm 3,11\%$, оздоровчі програми занять – $25,2 \pm 2,75\%$, дієти – $17,8 \pm 2,39\%$, зміст самостійних занять – $10,7 \pm 1,9\%$ і система загартовування – $4,9 \pm 1,38\%$.

Отже, відповіді на це питання підтвердило питання про мотиви занять ФК і С школярів, тому що $48,8 \pm 2,86\%$ хлопців шукають інформацію, яка стосується оздоровлення, корекції фігури, дієти, загартовування, самостійних занять, тобто те, що пов'язано із самовдосконаленням і зміцненням здоров'я. Повертаючись до таблиці 3.6, відзначаємо, що близько 40% хлопців вважають своє здоров'я «не зовсім гарним», а близько 30% вважають фізичну підготовленість тільки «задовільною».

У дівчат більшою мірою, ніж у хлопців, виявляється інтерес до інформації про самовдосконалення, у сумі виявилось 115,6%. Це означає, що дівчата відзначили не один вид інформації, а декілька, вказуючи ще й на змагання (41,3%). Ці відповіді ще раз підтверджують, що у школярів присутній мотив самовдосконалення для поліпшення здоров'я і фігури. Вони шукають інформацію, яка була б їм корисною для досягнення мети. Такої інформації у пресі повинно бути більше, вона повинна бути доступною, зрозумілою й підготовленою кваліфікованими фахівцями.

Відношення учнів до процесу фізичного виховання у школі

Школа в особі учителя фізкультури перестала бути діючим фактором, який впливав би на виховання мотивації до систематичних занять ФК і С у позаурочний час. Причини, що криються в цьому, залежать не тільки від особистості учителя фізкультури, але і від постановки процесу фізичного виховання. За останні роки було багато публікацій із критикою навчальних програм з фізичного виховання, нормативної бази, матеріально-технічної бази фізичного виховання у школі [88 та ін.]. Однак дуже мало досліджень, присвячених з'ясуванню питання про те, як самі учні відносяться до процесу

фізичного виховання. У зв'язку з цим у роботі порушується відповідна проблема.

Відношення школярів до уроків фізкультури. На пряме запитання: «Чи подобаються тобі уроки фізкультури?» майже 90% відповіли «так». У цьому немає нічого дивного, тому що урок фізкультури відрізняється від загальноосвітнього емоційною можливістю рухатися, а не сидіти за партою, і, крім цього, сталою думкою, що заняття фізкультурою корисне для здоров'я.

Інтерес до уроку фізкультури ми з'ясовували через інше питання: «Як часто ти пропускаєш уроки фізкультури?». Виявилось, що не пропускають ніколи тільки $27,3 \pm 1,81\%$ хлопців і $3,6 \pm 0,68\%$ дівчат. Що стосується дівчат, то це цілком об'єктивно через фізіологічні особливості їхнього організму, відвідування уроків фізкультури хлопцями пов'язане, очевидно, з їхнім інтересом і відношенням до цього предмета. Це проявилось у відповіді «намагаюся не пропускати» – $25,3 \pm 1,78\%$, що може свідчити про те, що вони хотіли бути об'єктивними, й одиничні пропуски пов'язані або з хворобою, або з іншими важливими причинами.

На основі цієї та попередньої відповіді можна констатувати про досить стійкий інтерес до уроку фізкультури, бо таких школярів у наших дослідженнях $52,6 \pm 2,05\%$. З часткою імовірності 95,45% можна стверджувати, що від 48,5 до 56,7% школярів регулярно відвідують уроки фізкультури, однак у 5-му класі ця кількість більша – $68,5 \pm 4,6\%$, у 6-му уже $51,2 \pm 5\%$, у 7-му тільки $41,7 \pm 4,9\%$, у 8-му – $48,8 \pm 4,95\%$, у 9-му – $40,9 \pm 4\%$, а в 10-му і 11-му починає збільшуватися відповідно $67,2 \pm 4,7\%$ і $62,1 \pm 4,84\%$.

Регулярність відвідування уроків фізкультури не завжди може пов'язуватися зі стійким інтересом школяра до уроку фізкультури, але і з виконанням обов'язку його відвідувати, щоб уникнути засудження з боку дорослих. Найбільш «сумлінними» є п'ятикласники, а у старшокласників

може бути інший мотив – уникнути низької оцінки з фізкультури, щоб не псувати загальний бал атестата. Імовірність цих причин, що змушують хлопців відвідувати уроки фізкультури дуже велика, тому що вони потім висловлюють, що їм не подобається на уроках фізкультури.

Це також підтверджується динамікою відповідей «пропускаю іноді». У 5-му класі $14,2 \pm 3,57\%$ хлопців дали таку відповідь, у 6-му класі $36,9 \pm 4,75\%$, у 7-му класі – $46,1 \pm 4,95\%$, у 8-му – $41,9 \pm 4,91\%$, у 9-му – $44,5 \pm 4,94\%$, у 10-му вже $15,8 \pm 3,5\%$, у 11-му – $22,5 \pm 4,12\%$. Досить характерно ця динаміка представлена на рис 3.13, зменшується кількість пропущених занять з фізкультури у старших класах і йде зменшення кількості пропусків уроків у середніх класах.

У $30,7 \pm 1,89\%$ дівчат є бажання не пропускати уроки фізкультури. Іноді пропускають уроки $40,7 \pm 2\%$ дівчат, причому таку відповідь дали $52 \pm 4,95\%$ дівчат у 5-му класі, у 6-му вже тільки $34,1 \pm 4,74\%$, у 7-му – $31,9 \pm 4,7\%$, у 8-му і 9-му класах їхня кількість збільшується відповідно – $53,7 \pm 4,96\%$ і $53,5 \pm 4,97\%$, а в 10 і 11-му зменшується майже у 2 рази і складає відповідно – $28,7 \pm 4,48\%$ і $29,1 \pm 4,52\%$. Байдуже ставлення до уроків фізкультури, а може і повне незадоволеннями, виявляється у відповіді «пропускаю уроки ФК регулярно». Так відповіли $3,5\%$ хлопців і $6,3\%$ дівчат. Регулярно пропускають уроки ФК дівчата в 10-му і 11-му класах ($7,4 \pm 3\%$ і $13,5 \pm 3,4\%$ відповідно).

Привертає увагу кількість звільнених від уроків фізкультури через хворобу. З 584 хлопців – $10,6\%$ і з 635 дівчат – $18,7\%$.

З віком кількість дітей, які відносяться до спеціальної медичної групи не зменшується, а залишається практично на колишньому рівні у хлопців (у 5-му класі $12,6 \pm 3,15\%$, у 11-му $11,3 \pm 3,1\%$), а в дівчат трохи збільшується (у 5-му класі $12,5 \pm 3,2\%$, а в 11-му $17,7 \pm 3,77\%$), однак ці розходження не достовірні.

Отже, можна відзначити, що більше половини школярів не відчують стійкого інтересу до уроків фізкультури.

Що не влаштовує школярів на уроках фізкультури.

Учні назвали багато зауважень щодо методики проведення занять, програмного змісту і самої організації навчального процесу. $23,3 \pm 1,72\%$ дівчат відзначили, що їх не влаштовують великі фізичні навантаження на занятті. У 5-му і 6-му класах на це вказали відповідно $10,4 \pm 3\%$ і $15,2 \pm 3,57\%$ дівчат. У 9-11-х класах про це говорять уже відповідно $25,8 \pm 4,33\%$, $26,8 \pm 4,4\%$ і $23,9 \pm 4,18\%$.

Хлопців менше, ніж дівчат, турбують великі навантаження – $7,8 \pm 1,2\%$, але у 8-11-х класах на це вказують від 12 до 19% хлопців. $10,9 \pm 1,34\%$ хлопців і $3,9 \pm 0,87\%$ дівчат не влаштовують недостатні фізичні навантаження. Імовірно, ці школярі займаються спортом і порівнюють урок фізкультури зі спортивним тренуванням. Майже 25% учнів висловлюється про неадекватність фізичних навантажень фізичним можливостям школярів, а також про те, що на уроках не здійснюється диференційований підхід до учнів.

Більшість учнів не задоволені змістом занять, $22,6 \pm 1,86\%$ хлопців і $32,4 \pm 1,91\%$ дівчат зазначають, що відсутні вправи, які їм подобаються. Якщо у 5-му класі про це говорять $17,4 \pm 3,8\%$ хлопців і $12,5 \pm 3,3\%$ дівчат, то в 9-11-их класах про це говорять від 19 до 28% хлопців і від 39 до 47% дівчат. Починаючи з 6-го класу, школярі досить впевнено орієнтуються у своїх інтересах і розуміють, чого вони бажають. Про це свідчить і відповідь, що їх не влаштовує спрямованість занять ($8,9\%$ хлопців і $8,3\%$ дівчат), не досить змагальних моментів на уроці ($14,4\%$ хлопців і $5,2\%$ дівчат). В останній відповіді існує цікава динаміка, з віком бажання змагатися знижується як у хлопців, так і в дівчат.

Якщо в 5-6-х класах про відсутність змагальних моментів зазначали 15-23% хлопців, то з 7-го класу це бажання знижується, а в 10-11-х класах про

це говорять тільки 7-9%. Те ж саме і в дівчат, у старших класах тільки 2-3% відзначають цей факт. А от виконувати вправи під музичний супровід бажають $41,7 \pm 2\%$ дівчат і $8,6 \pm 1,21\%$ хлопців. Вікова динаміка також чітко вказує на збільшення потреби у виконанні вправ під музику як у дівчат з 6-го класу, так і у хлопців з 8-го класу.

Велика кількість хлопців ($34,9 \pm 2,13\%$) і дівчат ($21,4 \pm 1,85\%$) відзначає, що на уроках фізкультури мало ігор. Бажання брати участь у спортивних іграх притаманне усім віковим групам, однак найбільше воно виявляється у хлопців 7-10-х класів (40-50%).

Про те, що на уроках фізкультури нецікаво відзначає $16,6 \pm 1,6\%$ хлопців і $22,8 \pm 1,68\%$ дівчат. Дівчатам нецікаво здебільшого з 7-го класу ($43,5 \pm 4,9\%$), до 11-го класу про це говорять $25 \pm 4,33\%$. Хлопці вказують на це в 9-11-х класах (близько 20%).

Отже, видно, що більшість школярів свідомо відноситься до уроків фізкультури і може досить виразно вказати на їхні недоліки. Незадоволення організацією процесу фізичного виховання у школі призводить як до нерегулярного відвідування уроків фізкультури, так і до зниження мотивації до спортивних занять у позаурочний час.

Основні зауваження, висловлені школярами, зводяться до наступного:

- недостатньо реалізується диференційований підхід на уроках ФК, що призводить до неадекватності фізичних навантажень на заняттях (25%);
- не враховуються інтереси школярів при виборі фізичних вправ, які включені у програму ФК у школі (22-32%), що вимагає перегляду програми з ФК та потреби відвести більше годин варіативного компонента й адаптувати до інтересів учнів конкретної школи;
- при проведенні занять, особливо в підготовчій частині, необхідно використовувати музичний супровід, що робить заняття фізичними вправами більш емоційними і привабливими як для дівчат, так і для хлопців;

– використання змагального методу на уроці ФК найбільш ефективно в середніх класах, у старших класах бажання змагатися знижується, особливо в дівчат. У зв'язку з цим необхідно розробити ряд стимулів, які сприяли б підвищенню мотивації досягнення результату і проведення змагань під девізом «Переможи себе».

РОЗДІЛ 2. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ НА РІЗНИХ ФОРМАХ НАВЧАННЯ

Одним з найважливіших завдань національної освіти є підготовка висококваліфікованих педагогічних кадрів. Учитель виконує важливу соціальну функцію – здійснює духовний, розумовий, фізичний розвиток і виховання особистості. Його праця спрямована не тільки на організацію навчально-пізнавального процесу, а й позакласної оздоровчої діяльності учнів, систематичного вирішення завдань формування активного громадянина. Тому основні напрямки розвитку сучасної вищої школи потребують пошуку ефективних шляхів формування особистої фізичної культури майбутнього вчителя, яка зумовлює прояв моральних і вольових якостей, є важливим засобом поліпшення фізичного, психічного і соціального здоров'я, у той же час, одним із показників ефективності процесу професійної підготовки, оскільки особиста фізична культура вчителя проєктується на учнів і є прикладом для наслідування.

Згідно думки вчених [12; 62] професійно-прикладні компетентності майбутнього педагога повинні забезпечувати оволодіння практичними вміннями і навичками, що сприяють збереженню і зміцненню власного здоров'я і здоров'я учнів, забезпечувати загальну і професійно-прикладну фізичну підготовку, визначену психофізичну готовність випускника педагогічного ВНЗ до професії учителя, набуття досвіду творчого використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих цілей.

Мотивацію як фактор здійснення різного роду діяльності вивчало багато авторів [13; 19; 81; 104 та ін.]. Зважаючи на те, що діяльність характеризує, перш за все, постановку мети, вибір засобів досягнення мети, процес реалізації і кінцевий результат, основним рушійним чинником є

мотив, тобто для чого вибудовується весь ланцюг дій людини. Результативність діяльності буде залежати від усвідомленості вибору мети і значущості її досягнення для соціальної і духовної життєдіяльності людини.

Досягнення рівня освіченості в галузі фізичної культури характеризується грамотністю, теоретичною і практично-методичною підготовленістю і впливом її на сформованість потребо-мотиваційної сфери, рухової активності, а також фізичного розвитку і фізичної підготовленості [98].

Таке складне завдання можна вирішити тільки організувавши ефективну систему фізичного виховання, посиливши роль професійно-прикладної фізичної підготовки. Для цього у ВНЗ викладається навчальна дисципліна «Фізичне виховання», мета якої – сприяння підвищенню рівня неспеціальної фізкультурної освіти [155], суть якої полягає у фізкультурно-спортивній діяльності як організованій, так і самостійній. Професійно-прикладна фізична підготовка є складовою частиною цієї дисципліни, однак на заочній і дистанційній формах навчання вона відсутня, що і зумовлює пошук шляхів формування мотивації студенток до самостійного набуття теоретичних і методичних знань із фізичної культури, практичних умінь та навичок і досягнення фізичної кондиції для успішного виконання професійної діяльності вчителя.

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ВНЗ

Неспеціальна фізкультурна освіта студентів як пріоритетний напрям навчально-виховного процесу педагогічного ВНЗ

Одним з важливих завдань національної освіти є підготовка висококваліфікованих педагогічних кадрів. Учитель виконує важливу соціальну функцію – здійснює духовний, розумовий, фізичний розвиток і виховання особистості. Його праця спрямована не лише на організацію

навчально-пізнавального процесу, а й організацію позааудиторної, оздоровчої діяльності учнів, систематичне розв'язання завдань формування активного громадянина. Тому основні напрями розбудови сучасної вищої школи вимагають пошуку ефективних шляхів здійснення професійної підготовки майбутніх учителів, завданням яких є не тільки оволодіння фундаментальними фаховими знаннями, а й сприяння становленню культу здоров'я, виховання фізично, психічно і духовно здорового громадянина держави [129].

Державна програма «ВЧИТЕЛЬ» визначає за вчителем провідну роль, адже через його діяльність відбувається становлення особистості, удосконалення її інтелектуального, духовного і фізичного потенціалу, який потребує оновлення змісту вищої педагогічної освіти, зокрема стосовно забезпечення випереджувального спрямування підготовки вчителів [37].

В програмі дисципліни «Фізичне виховання» у вузах від 12 травня 2003р. підкреслюється, що метою даної дисципліни є формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти. І до завдань фізичного виховання студентів входить не тільки забезпечення їх фізичної підготовки до здачі відомчих нормативів, але і формування системи теоретичних знань про здоровий спосіб життя, основи організації найефективніших видів раціональної рухової активності і уміння використовувати їх на практиці в повсякденному житті [162].

Учителі виступають у ролі безпосередніх організаторів, і саме вони в процесі життя і діяльності підводять учнів до розуміння норм, переконань, уявлень про здоровий спосіб життя. Цілеспрямований і систематичний вплив на свідомість школярів формує в них якості здорового способу життя відповідно до ідеалів і принципів. Професійно-педагогічні цінності вчителя значною мірою стають життєвими цінностями школярів [11].

Формування високої культури здорового способу життя знаходиться в прямій залежності від рівня освіти та виховання самого викладача. Такий

наставник має виховати потребу та мотивацію вести ЗСЖ, змусити вихованців відчутти всю важливість відповідальності за власне здоров'я не лише перед собою, але й перед суспільством.

Одним з важливих завдань вищих педагогічних навчальних закладів є формування активності майбутнього вчителя до фізкультурної діяльності, яка зумовлює прояв ініціативності, цілеспрямованості, рішучості, є важливим засобом поліпшення фізичного, психічного здоров'я й, у той же час, одним з показників ефективності процесу професійної підготовки, оскільки ставлення вчителя до фізкультурної діяльності проектується на учнів, є прикладом для наслідування.

Як справедливо зазначає вітчизняний науковець В. Горашук, знання, які майбутні вчителі одержують у ВНЗ, у своїй основній масі не цілком об'єднані в єдину систему наукових уявлень про майбутню діяльність у школі. Необхідно так відкоригувати систему знань, щоб кожна навчальна дисципліна виступала у свідомості студента як засіб вирішення головного завдання професійно-педагогічної діяльності – формування всебічно розвиненої, здорової особистості школяра.

Сьогодні країни пострадянського простору все активніше в навчальний процес починають впроваджувати неспеціальну фізкультурну освіту. Зокрема, в Російській Федерації приділена особлива увага цьому питанню і пріоритетним напрямком вбачається запровадження неперервної фізкультурної освіти починаючи вже із школи [15; 22; 115; 176]. В Білорусії також дана проблематика не залишилася поза увагою вчених. В Україні в останні роки побільшало постановочних [39] та фундаментальних досліджень з питання непрофесійної фізкультурної освіти. Зокрема, під консультуванням Т.Ю. Круцевич захищено докторські дисертації Л.П. Пилипея [128] та О.А. Томенко [155], які прямо направлені на вдосконалення процесу фізичного виховання студентів. Втім поштовх і напрямком непрофесійної фізкультурної освіти дав український вчений

В.В. Приходько [133] ще в далеких 90-х роках ХХ ст. Ним була захищена дисертація на здобуття вченого ступеню доктора педагогічних наук «Педагогические основы физкультурного образования студентов (Опыт игрового проектирования и экспертизы)». Цим власне і були закладені підвалини подальшого пошуку вдосконалення фізкультурної освіти студентів.

Що ж таке сталося, що фізичне виховання у вузах перестало ефективно функціонувати? Очевидно, що «вузівська фізкультура» залишилася тією ж, а вимоги та завдання, які висуває суспільство до неї невпинно змінюються. Більше того сьогодні існує загроза людській тілесності, яку починає активно деформувати сучасний техногенний світ, який вимагає включення людини у постійно зростаюче різноманіття соціальних структур, що пов'язане з гігантськими навантаженнями на психіку, стресами. У 80-х роках ХХ ст. головним завданням фізичного виховання у вищому навчальному закладі було повсякчасне сприяння формуванню всесторонньо розвиненої молодої людини, виховуючи суспільну культуру в ній, завдяки чому вона реалізовуватиме в повсякденному житті власні й суспільні потреби. Проведення занять з фізичного виховання базується на цілеспрямованій теоретичній, фізичній і техніко-тактичній підготовці студента до виконання ряду функцій, які формуються в органічній взаємодії викладача і студента. В 90-х роках ХХ ст. функції викладача мало в чому змінилися і П.Г. Якубовським [97] зводилися до «забезпечення кожного студента виконанням певної рухової діяльності, засвоєння навчального матеріалу й «огороження» студента від негативних психофізичних факторів». Втім в сьогоденішньому глобалізованому суспільстві зациклення лише на цих завдань явно недостатньо.

Як констатують Т. Круцевич та О. Томенко [32; 81]: «Освітня практика недостатньо сприяє формуванню ціннісного ставлення школярів та студентів до фізичної культури, прояву ними творчості, ініціативи, навичок

самостійних занять фізичною культурою. Причиною цьому є слабка теоретична розробленість та недостатня експериментальна обґрунтованість основ неспеціальної фізкультурної освіти, що базується на гуманістичній спрямованості занять». А між іншим, як зараз, показує практика шкільні спеціалісти з фізичної культури не в змозі самотужки забезпечити орієнтацію молоді, що навчається на здоров'язбереження, потрібна консолідація зусиль вчителів-предметників, а для цього потрібно в останніх сформувавши направленість на ціннісний потенціал фізичної культури. Вирішити це складне завдання можна з допомогою фундаментальних розробок із неспеціальної фізкультурної освіти педагогів, які зможуть переносити отриманні знання в практичну діяльність учнів.

Результатом фізичної освіти є фізична культура особистості (в культурологічному сенсі). Остання, відповідно до гуманістичної парадигми освіти, може бути визначена як діяльність індивіда щодо позитивного самоперетворення, в ході якого вирішуються завдання тілесного, психологічного, інтелектуального і морального плану і досягнення результату цієї діяльності у вигляді системи утворюваних нею цінностей [97].

Проте в реальній фізкультурно-практичній діяльності з позиції структурного аналізу ідеалу всесторонньо розвиненої особи, через розрив соматопсихічної і соціокультурної єдності людини (його цілісності) ці потужні можливості у формуванні такої особи засобами фізичної культури використовуються далеко не повною мірою. І перш за все слабо представлені такі суб'єктивні елементи прояву індивідуальної всебічності, як самореалізація, проектний (цілеспрямований) саморозвиток, творчість особистості, пов'язані із задоволенням перш за все духовних потреб, що є первинним імпульсом всякої діяльності. Це обмежує можливості фізкультурної діяльності розвитком часто тільки рухової сфери тих, хто займається. У фізичній культурі в цьому випадку значно знижується (або

зовсім не реалізується) її культурний потенціал, пов'язаний з розвитком інтелектуальних, розумових, творчих, комунікативних потенцій людини, з формуванням у нього особистісної фізичної культури, системи розумних потреб. У зв'язку з цим у людини порушується такі індивідуальні форми суспільної всебічності, як гармонійність, цілісність, універсальність [116].

Так фізкультурна освіта, в баченні А.А. Горелова, С.А. Горелова та В.В. Сокорева [29] – «это иной, более высокий уровень освоения физической культуры, главный признак физкультурнообразованной личности – включенность в физкультурно-спортивную деятельность как самостоятельно конструируемых и реализуемых систем занятий или участие в их разработке, если учащиеся занимаются не самостоятельно, а в группе, когда субъектом деятельности выступает коллектив. Причем эти системы занятий имеют характер индивидуализированных, периодически изменяемых. Они связаны с сознательно воспроизводимыми либо создаваемыми новыми средствами физической культуры и новыми вариантами их использования для укрепления здоровья, рекреации и повышения работоспособности, как реакций объекта на трудные и экстремальные ситуации жизнедеятельности» [29].

Л.Б. Лукіна поняття «освіченість в галузі фізичної культури» визначає як взаємозумовленість і вираженість компонентів особистої фізичної культури студентів: рівень грамотності, теоретичної і практично-методичної підготовленості, вплив її на сформованість потребнісно-мотиваційної сфери, рухової активності та індивідуальної фізкультурно-спортивної діяльності, а також рівні фізичного розвитку і фізичної підготовленості [98].

Тобто головною метою фізичної освіти студентів на сьогодні, за влучним висловом, М.Є. Дуранова є «залучення студентів до цінностей фізичної культури. До завдань необхідно віднести наступні: озброєння знаннями фізичної культури, оволодіння вміннями і навичками рухової активності, орієнтацію в цінностях фізичної культури, формування установки

на фізичну освіту, гармонійне поєднання духовного і фізичного розвитку особистості» [160].

Таке складне завдання можливо вирішити лише вразі створення ефективної неспеціальної фізкультурної освіти. Студенти педагогічних вузів найбільше потребують такої неспеціальної фізкультурної освіти, адже по закінченню навчання вони мають нести учням не лише знання, й власне бачення здорового способу життя. І дуже важливо, щоб таке бачення знаходилося у вивчених і доведених здорових рамках.

Концептуальні підходи у поясненні нового вектору формування особистої фізичної культури студентів у процесі неспеціальної фізкультурної освіти

Сьогодні небувалої популярності в дослідженнях, що присвячені покращенню процесу фізичного виховання студентів непрофесійного профілю, набуває звернення до категорії «фізкультурна освіта». Хоча консенсусу в баченні змістової структури поки-що не має, втім спільний світоглядний вектор науковців полягає в тому, що студентський предмет «фізичне виховання» має полягати не у виключному дублюванні дій викладача на занятті, а в ціленаправленому формуванні здібностей через теоретичну і практичну підготовку бути освіченим на сферу фізичної культури і спорту.

Непрофесійна фізкультурна освіта, на відміну від професійної, не використовується для заробітку на життя, а існує як частина загальної культури людини і спрямована на потреби і смаки різних соціальних груп. Непрофесійна фізкультурна освіта повинна починатися якомога раніше – з освоєнням сутності і змісту фізичної культури в процесі дошкільного і молодшого шкільного віку, з навчанням фізичним вправам. Принциповим є те, що акцент повинен бути зроблений на освіту, одержання знань на основі

формування фізичних якостей і навичок, відповідно до можливостей тих, хто вчиться [174].

Фізкультурна освіта є похідною від фізичної культури, яка науковцями [17; 90] розглядається як базова частина загальнолюдської культури, що наділена потенціалом у формуванні всебічно розвиненої особистості.

Фізкультурна освіта – поняття для сфери фізичної культури і спорту не нове, воно має більш як сторічну історію, але з метою уникнення плутанини і неоднозначності терміну «фізична освіта», а точніше причетності саме до сфери тілесності, а не до фізики дане поняття на початку ХХ ст. свідомо обмежується на певний час, в науковому вжитку. А наприкінці ХХ ст. термін «фізична освіта» поступається місцем терміну «фізкультурна освіта», а науковцями Д.Н. Давиденко і Г.Н. Пономарьовим в процесі дослідження встановлено, що «...з лінгвістичної точки зору правильність вжитку поняття «фізкультурна освіта» не викликає сумнівів» [38]. З.М. Кузнецова, Ю.П. Сімаков (2007) досліджуючи історичні передумови виникнення фізкультурної освіти пишуть: «Поняття «физическое воспитание», «спорт», «физическая активность» и т.п. являются ветвями родового дерева «культура физическая». Понятие «физкультурное образование» по своему содержанию значительно шире общепринятой учебной дисциплины «физическое воспитание», оно совмещает в себе процессы обучения и воспитания, является одним из важных разделов педагогической науки» [92].

Творцем цього терміну вважається П.Ф. Лесгафт, який окреслив суть даного явища і як справджується зараз зумів передбачити істинне значення фізкультурної освіченості до якої вже наразі закликають теперішні фахівці. Сьогодні відбувається відродження даного поняття і питання стоїть не в термінологічному заміщенні дефініцій «фізичне виховання» на «фізкультурна освіта», а перебудові самого процесу у фізичній культурі студентів. П.Ф. Лесгафт в численних своїй працях, присвячених фізичній освіті школярів наголошував на необхідності привчити молоду людину в

гармонії з розумовим вихованням усвідомлено відноситися до своїх дій, обмежуючи тим самим їх нездорову довільність, тобто фізична освіта має сприяти розумовому і моральному розвитку та формуванню морально-вольових якостей, а виховання фізичних якостей само собою будуть виховуватися попутно. Таким чином, П.Ф. Лесгафт акцентує на необхідності закладення в мету фізичної освіти духовних якостей, а не суто механістичну концепцію навчання руху. Так, згідно бачення фундатора «Задача общего физического образования, может состоять только в том, чтобы научить молодого человека сознательно действовать и проверять умственную свою деятельность». На підтвердження своїх слів він бере наступне порівняння: «Человек и отличается от животного тем, что способен дифференцировать, а, следовательно, чем развитее и образование, тем больше он способен анализировать явления, дифференцировать их и сравнивать между собой. При этом общее образование, умственное и физическое, имеет между собой тесную связь: одно дополняет другое, одно без другого не может существовать».

П.Ф. Лесгафт власними науковими доробками створив власну оптимальну програму фізичної освіти молоді, яка ґрунтувалася на принципах гуманності, поступовості і послідовності, систематичності, наочності, врахування вікових особливостей, природовідповідності і направлена на самовдосконалення шляхом поступового наближення до ідеалу.

Незважаючи на стрімкий розвиток практичних проявів фізкультурної освіти молоді, теорія, понятійний апарат і методологія фізкультурної освіти знаходяться на шляху становлення, тому дослідження, пов'язані із уточненням, систематизацією і поглибленням понятійного апарату фізкультурної освіти є актуальними і потрібними на сучасному етапі розвитку галузі [154].

Наразі ж багатьма авторами [25; 50; 51] **фізкультурна освіта** розглядається як педагогічний процес з усіма характерними наслідками для

нього: направленість на формування здорового, фізично досконалого, соціально активного, морально стійкого підростаючого покоління; зміцнення здоров'я, всебічний фізичний і духовний розвиток; покращення працездатності; творче довголіття, формування фізичної культури особистості, оволодіння знаннями біологічних резервів і адаптаційних можливостей людини тощо. Цими ж науковцями введено слова-синоніми терміну «фізкультурна освіта» – «непрофесійна фізкультурна освіта», «неспеціальна фізкультурна освіта» і «загальна фізкультурна освіта».

Досить розповсюдженим серед вчених є трактування фізкультурної освіти з аксіологічних позицій. Так, за С.В. Барабашовим – це «...процес поетапного засвоєння і формування у школярів цінностей фізичної культури: – інтелектуальних та рухових інтенцій». В.І. Столяров в особистісно-орієнтовану фізкультурну освіту вкладає «педагогічний процес, що спрямований на засвоєння аксіологічного потенціалу фізичної культури, що містить формулювання системи світоглядних категорій, ціннісних орієнтацій на фізичне самовдосконалення, здоровий спосіб життя, соціальну активність молоді людини» [147].

Деякі науковці поняття «фізкультурна освіта» визначають як «цілеспрямований вплив соціального середовища на людину з метою формування у неї здатностей до фізкультурної діяльності» [149].

В.В. Приходько, В.П. Кузьмінський в непрофесійну фізкультурну освіту (фізкультурна освіта людини) вкладають наступний зміст: «складова частина різнобічної освіти особистості важлива для раціональної організації її індивідуальної життєдіяльності» [131].

О.А. Томенком визначення поняття неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді дається як «різновид фізичної культури, педагогічний процес, що здійснюється як цілеспрямовано у середніх загальноосвітніх навчальних закладах, спортивних та фізкультурно-оздоровчих клубах і секціях, так і недостатньо цілеспрямовано під час побутової, оздоровчо-

рекреаційної діяльності, у системі спорту для всіх з метою сприяння формуванню фізичної культури особистості через засвоєння цінностей фізичної культури, оволодіння специфічними знаннями, формування відповідної мотивації та рухових навичок» [155]. Також ним розроблено поняття, що стосується неспеціальної фізкультурної освіти – неспеціальна фізкультурна освіченість – «це такий рівень засвоєння цінностей фізичної культури, оволодіння спеціальними знаннями і життєво важливими руховими діями і, як результат, рівень рухової активності та соматичного здоров'я, який дозволяє забезпечити ефективне формування фізичної культури особистості молодого людини. Таке визначення згідно бачення О.А. Томенко «відображає структурні компоненти неспеціальної фізкультурної освіченості: аксіологічний – засвоєння цінностей фізичної культури; практичний – рівень оволодіння життєво важливими руховими діями, що мають прикладне значення у житті молодого людини; теоретичний – рівень спеціальних знань зі сфери фізичної культури і спорту; руховий – рівень рухової активності людини; здоров'язбережний – наявний рівень соматичного здоров'я» [155].

Стає зрозумілим, що фізкультурна освіта в баченнях більшості науковців направлена на окрему особистість. Якщо у фізичному вихованні, як показує практика, вся суть зводиться до відшліфування рухів під керівництвом педагога, то фізкультурна освіта в своїй основі передбачає формування теоретичних знань та практично-рухових навичок *самостійного тіловиховання* (тобто самому знати та вміти підбирати адекватні засоби вдосконалення власного тіла). Тут ми торкаємося іншої проблеми над вирішенням якої працює весь науковий фізкультурний загал – це особистісна фізична культура. Таким чином, фізкультурна освіта дотична до фізичної культури особистості, адже пріоритетна її направленість зводиться до конкретної людини.

Загальновідомо, що в ієрархії особистісних утворень особиста фізична культура є інтегративним і найбільш складним формуванням молоді людини, адже вона дозволяє їй розвиватися у поєднанні з культурою суспільства, досягати гармонії знань та креативної дії, розуму та почуттів, фізичного та духовного. У фізкультурно-спортивній сфері максимально збалансовані та наближені особисті і суспільні інтереси, що сприяють формуванню здорового морально-психологічного клімату в різних соціально-демографічних групах [71].

Таким чином, метою фізкультурної освіти є «задоволення особистої і суспільної потреби – формування і розвиток особистості – творця, перетворювача і споживача матеріальних, духовних і художніх цінностей суспільства. Звідси, *об'єкт* фізкультурної освіти – це процес відтворення людського фактору – особистості, що складає єдність та гармонію тілесних і духовних начал; предмет – становлення специфічних компонентів культури особистості. Системоутворюючим фактором фізкультурної освіти виступає культура особистості, а компонентами структури фізкультурної освіти є процеси навчання, виховання і розвитку».

Д.В. Лотоненко, Е.А. Стеблєцов основні цілі неспеціальної фізкультурної освіти студентської молоді вбачають у:

1. Досягненні цілісності знання про людину, її культуру як систему норм, цінностей орієнтованих на розвиток особистісних якостей кожної молоді людини;
2. Створення гуманітарних основ (морально-етичних, культурно-естетичних) формування інтелігентності студента в єдності з його фізкультурною діяльністю;
3. Виховання у студентів потреби і здібності керуватися в своїй життєдіяльності гуманістичними мотивами і цілями фізкультурної діяльності, уміння самокритично оцінювати результати тілесного і духовного розвитку;

4. Орієнтація студентів на самоосвіту, саморозвиток, саморегуляцію і самоконтроль в області фізкультурної діяльності, безперервний духовний і фізичний розвиток як важливий фактор у всіх сферах їх життєдіяльності [95].

Т. Круцевич, О. Томенко окреслили концептуальні підходи щодо неспеціальної фізкультурної освіти, попередньо розбивши їх на три групи: «Стосовно мети і завдань неспеціальної фізкультурної освіти (холістичний, аксіологічний, біосоціокультурний, методологічний, оздоровчий, сельфмейдменівський, тезаурусний, філософсько-культурологічний); змісту неспеціальної фізкультурної освіти (антропоцентричний, елективний, інноваційний, інформаційно-гносеологічний, компаративний, наступництва засобів та форм фізкультурної освіти, синергетичний, формально-логічний, профорієнтаційний) та умов реалізації неспеціальної фізкультурної освіти (віково-статевий, діяльнісний, індивідуальний, креативний, науковий, особистісно-зорієнтований, прогностичний, системний) [81].

В неспеціальній фізкультурній освіті Д.В. Лотоненко, Е.А. Стеблецов виділяють три групи функцій: 1) Функція навчання: повідомлення спеціальних знань в області усестороннього фізичного розвитку особистості студента, теорії і методики занять фізичними вправами в різних видах фізичної культури. Формування рухових умінь і навичок, раціональної техніки виконання фізичних вправ, рухових прийомів і дій. 2) Функція виховання: формування усвідомленого ставлення студентів до свого фізичного розвитку, виховання рішучості, сили волі до подолання значних фізичних навантажень в умовах підвищеної психоемоційної напруги, що пов'язана з інтенсифікацією гуманітаризації вищої школи, формування потреб і мотивів в регулярній фізкультурній діяльності. 3) Функція управління педагогічними діями: розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності, координації рухів. Вдосконалення форм, засобів і методів тілесного і духовного розвитку молоді в умовах фізкультурної діяльності [95].

В.А. Востриков функції фізкультурної освіти представляє у двох основних напрямках: «1. Загальнокультурні, соціальні функції, які відображають зв'язок фізкультурної освіти з іншими соціальними явищами і видами культури. До них відносяться морально-світоглядні, культурологічні, естетичні, ціннісно-орієнтаційні, нормативні, інформаційні, соціалізуючі і комунікативні функції. 2. Специфічні функції, що забезпечують зв'язок всередині самої фізкультурної освіти та відображають процесуальну складову в формуванні особистості, – навчальну, виховну, розвиваючу та оздоровчу».

Стає очевидним, що питання, яке стосується неспеціальної фізкультурної освіти сьогодні активно розробляється фахівцями галузі. Ними ж дані визначення, окреслені концептуальні підходи, встановлено об'єкт і предмет неспеціальної фізкультурної освіти, показано напрямки та умови за яких вона успішно функціонуватиме. Тобто робиться все необхідне, щоб перейти на якісно новий рівень функціонування фізичної культури.

Проблемне коло питань у формуванні цінностей фізичної культури і мотивації до професійно-прикладного самовдосконалення

С.М. Воронін оперуючи власними дослідженнями (проведеними ще в 2002 р.) висловлює твердження, яке і сьогодні відображає загальну ситуацію фізичного виховання студентів непрофільного вузу. Цитуємо: «Незалежно від факультету і статі студентів ставлення до занять фізичною культурою і спортом більшою мірою нейтральне. Про значення фізичної культури в підготовленості спеціаліста до реалізації себе в професійній діяльності студенти мають дуже неточні представлення» [24].

Низка науковців серед головних причин низької мотивації студентів до занять фізичною культурою розглядають саме не сформованість у них ціннісних категорій здоров'я і фізичного самовдосконалення студентів [60; 94; 123], а ще «відсутність усвідомленого взаємозв'язку фізичної

підготовленості і професійної готовності спеціалістів; умови організації навчально-виховного процесу; репродуктивний метод навчання; відсутність реалізації таких функцій педагогічного контролю, як діагностична, методична, навчальна, розвиваюча, виховна» [81].

В.А. Стрельцов зауважує, що «... система цінностей фізичної культури залишається для більшості студентів на абстрактному особистісному рівні, а динаміка ціннісних орієнтацій значної частини молоді характеризується зсувом в сторону матеріальних інтересів, послабленням серйозних культурних запитів, терпимістю до негативних соціальних явищ, зростанням авторитету фізичної сили, агресивності». Це свідчить про те, що «фізичне виховання» як навчальна дисципліна серед студентів вищих навчальних закладів не користується популярністю, особливо це стосується студентів спеціальної медичної групи і тих, хто додатково не займається спортом [89].

Категорію «ціннісні орієнтації» ми розумітимемо згідно визначень вітчизняних науковців. Так, С.У. Гончаренко [158] дає таке пояснення: «Ціннісні орієнтації – вибіркова, відносно стійка система спрямованості інтересів і потреб особливості, зорієнтована на повний аспект соціальних цінностей. Ціннісні орієнтації формуються в процесі соціального розвитку індивіда, його участі в трудовому житті. Виховання людини можна розглядати як керування становленням або зміною її ціннісної орієнтації».

М.Д. Ярмаченко дає наступне визначення: «Ціннісна орієнтація – вибіркоче ставлення людини до матеріальних та духовних цінностей, система її установок, переконань, переваг, що виражаються в поведінці» [183].

У Програмі виховання дітей та учнівської молоді в Україні (2010) ціннісні орієнтації розглядають як «спрямованість інтересів і потреб особистості на певну ієрархію життєвих цінностей; способи диференціації нею об'єктів за їх значущістю для себе» [134].

Ціннісні орієнтації особистості не тільки визначають мотивацію індивідуальної поведінки, але й складають світогляд людини. Ціннісні

орієнтації молоді формуються в процесі виховання і навчання. Причому навчання має на меті не стільки повідомити конкретні знання в певній галузі, скільки відтворити культурні та історичні нормативи, які сприяють самореалізації особистості. Через виховання здійснюється трансляція (передача) ціннісних орієнтацій від покоління до покоління як на вербальному так і на невербальному рівнях [168].

А.М. Крамаренко визначає систему цінностей педагога як «його внутрішній світ, що виникає найбільшою мірою як результат процесу професійно-педагогічної підготовки у вищому навчальному закладі» [80].

Серед загальнодержавних цінностей, що визначають соціально-економічну політику цивілізованих держав, пріоритет здоров'я і здорового способу життя не викликає сумнівів. Здоров'я людей головна «візитна картка» соціально-економічної зрілості, культури й успішності цивілізованої держави.

Визначення ціннісного ставлення особистості до свого фізичного стану і розвитку, фізичного вдосконалення, фізичного виховання характеризує її погляди, ідеали, принципи, на яких створюється самосвідомість. В узагальненому визначенні, ціннісне ставлення до свого фізичного стану – це прояв уваги, вибіркового прояв зусиль волі, мотивації, потреби людини, спрямованих на оцінювання сутності властивостей матеріальних об'єктів і духовних явищ у свідомості особистості, характеризуючи їх значення для людини [61].

А між іншим освоєння цінностей фізичної культури озброює молоду людину розумінням складності життя, допомагає виробити духовно-етичні критерії самооцінки особистості. Процес залучення студентів до цінностей фізичної культури через теорію і практику суттєво активізує культурний потенціал особистості студента, розширює його світогляд, підвищує духовність, сприяє формуванню активної життєвої позиції [9; 10]. Це у свою чергу, вимагає формування і розвитку здібностей до загальнокультурного

самовираження, що в умовах практики означає виховання потреби в культурній інформації і знаннях та уміннях розпізнавати істинні культурні цінності. Проявом такого прагнення є участь студентської молоді в створенні і діяльності ініціативних об'єднань в фізкультурній діяльності за інтересами. Сюди відноситься уміння змістовно і творчо проводити вільний час із щонайширшим застосуванням потенціалу фізичної культури [25; 26].

Однак як слушно зауважує Ш.М. Бахтибекова «организация и содержание неспециального физкультурного образования не позволяет должным образом готовить учителей-предметников, способных в полной мере решить вопросы воспитания, приобщения учащихся к фундаментальным культурным ценностям, среди которых особое место занимает физическая культура.

У вузі навчання студентів виступає як соціокультурний процес, який включає в себе: формування установки на присвоєння культурних цінностей; орієнтацію в культурних (пізнавальних) цінностях; формування мети культурної (освітньої) діяльності; оволодіння духовними цінностями суспільства; формування цілісної (ціннісної) картини світу; орієнтацію в загальнолюдських цінностях.

Ю.М. Ніколаєв наголошує на важливості обґрунтування соціокультурного компоненту фізкультурної освіти без відкидання знань, що стосуються розвитку тілесно – рухового (соматопсихічного) компоненту фізичної культури і встановлення єдиного взаємозв'язку між ними в реальному педагогічному процесі. Особливо важливо сформувати в учнів інтерес і потребу в засвоєнні різноманітних цінностей фізичної культури. У зв'язку з цим він радить будувати взаємовідносини педагогів і учнів з урахуванням переводу із об'єкт-суб'єктної форми в суб'єкт-суб'єктну взаємно мотивовану творчу педагогічну діяльність, яка дозволить гармонійно впливати на дітей [117].

Ю.М. Ніколаєв в низці своїх публікацій [116; 117] наголошує, що рейтинг цінностей фізичної культури в сучасному пострадянському просторі вкрай низький, а це перешкоджає повноцінному формуванню цінностей особистої фізичної культури студента, для якої потрібні певні умови організації фізичного виховання і відповідний статус та імідж фізкультурної аксіосфери у суспільстві. Як вихід з цієї складної ситуації Ю.М. Ніколаєвим та іншими вченими [97] вбачається у переорієнтації мети фізкультурної освіти в сторону духовності, свого роду одухотворення фізичного, що сприятиме освоєнню цінностей фізичної культури. А це можливо за передбаченням І.М. Биховської; Д.Д. Донського [182]; В.С. Якімовича; В.І. Столярова лише при розширенні сутнісного розуміння фізичної культури на позиціях філософсько-культурологічного підходу, що дозволить зорієнтувати систему неспеціальної фізкультурної освіти на формування і відтворення людини в цілісності тілесного і духовного.

Фізична культура володіє великим ціннісним потенціалом, який окреслимо через звернення до класифікації Л.І. Лубишевої, В.І. Ильніча.

Говорячи про розвиток ціннісного потенціалу Л.І. Лубишева відмічає, що ціннісний склад фізичної культури «залишається відносно стабільним. Змістові ж аспекти цінностей постійно оновлюються, доповнюються, вдосконалюються в міру того як розвиваються знання і підвищується рівень суспільної культури» [96].

Л.І. Лубишевою розроблена класифікація ціннісного потенціалу фізичної культури, де умовно цінності розподілені на наступні складові – інтелектуальні, рухові, технологічні, інтенційні та мобілізаційні. *Інтелектуальні цінності* представляють собою знання про методи і засоби розвитку фізичного потенціалу людини як основи організації її фізичної активності, спортивної підготовки, загартування і здорового способу життя. До *цінностей рухового* характеру відносяться кращі зразки моторної діяльності, що отримані в процесі фізичного виховання і спортивної

підготовки, особистісні досягнення підготовленості людини в рухах, її реальний потенціал. Під цінностями *технологій* формування фізичної культури розуміються різноманітні комплекси методичних рекомендацій, практичних рекомендацій, методик оздоровчого і спортивного тренування – всього того, що напрацьовано спеціалістами для забезпечення процесу фізичної і спортивної підготовки. *Цінності інтенційного характеру* відображають сформованість суспільної думки, престиж фізичної культури та спорту в конкретному суспільстві, їх популярність серед різних категорій людей, а головне – бажання і готовність людини до постійного розвитку та вдосконалення потенціалу власної фізичної культури. До цієї групи автор відносить і соціально-психологічні установки людей, що визначаються характером, структурою і направленістю потреб, мотивацій та ціннісних орієнтацій на заняття фізичними вправами і спортом. *Мобілізаційні цінності* – здатність до раціональної організації свого бюджету часу, внутрішня дисципліна, зібраність, швидкість оцінки ситуації та прийняття рішення, наполегливість у досягненні поставлених цілей, вміння спокійно пережити невдачу» [96].

В.І. Ильїніч аксіосферу фізичної культури вбачає в наступній типології:

- матеріальні цінності ФК (умови занять, якість спортивної екіпіровки, пільги з боку суспільства);
- фізичні цінності ФК (здоров'я, тілобудова, рухові уміння і навички, фізичні якості, фізична підготовленість);
- соціально-психологічні цінності ФК (відпочинок, розваги, задоволення, працелюбство, манери поведінки в колективі, почуття обов'язку, честь, совість, благородство, засоби виховання і соціалізації, рекорди, перемоги, традиції); психічні (емоційне переживання, риси характеру, властивості і якості особистості, творчі задатки);

- культурні цінності ФК (пізнання, самоствердження, самоповага, почуття власної гідності, естетичні і моральні якості, спілкування, авторитет) [160.].

Розглянемо наскільки сучасні студенти залучені до цінностей фізичної культури, адже «ціннісне ставлення особистості до своєї фізичної культури – це прояв самостварення, інтересу, зацікавленості, спрямованих на позитивне оцінювання цінностей фізичної культури, сутності набутих якостей, властивостей фізичної культури, які сприяють формуванню самосвідомості і мають позитивне значення для життєздатності особистості. Фізична культура особистості характеризується певним рівнем самосвідомості, освіченості; культурою потреб та інтересів; організацією особистого часу, естетичного смаку, властивостями рухів та побудовою тіла; певним видом рухової діяльності, що складається на основі ціннісних орієнтацій, знань, переконань; культурою поведінки, яка формується на основі вимог і правил життєдіяльності і перетворюється в ціннісну якість особистості – вихованість» [61].

Ю.В. Суббота наводить дані соціологічного опитування, згідно яких регулярно займаються фізичною культурою у позанавчальний час 21,5% опитаних студентів: 59,9% займаються, але роблять це нерегулярно; 18,1% студентів фізичною культурою не займаються. Таким чином, на думку самих студентів, число регулярно займаються фізичною культурою у позанавчальний час становить трохи більше п'ятої частини. У решти студентів заняття носять епізодичний характер, або зовсім відсутні [148].

Ціннісне ставлення до фізичної культури відображає інтеграцію знань, ціннісних орієнтацій, особистісних якостей і практичних умінь у сфері фізичної культури, емоційно-позитивне сприйняття занять фізичною культурою, прагнення до самоаналізу й самовиховання. На практиці це забезпечує вибір свідомої поведінки, яка ґрунтується на нормативно-фізичних і моральних засадах. Ціннісне ставлення до фізичної культури

репрезентує головні регуляції дій особистості, що закріплюється у її звичаях, традиціях, принципах життя і професійній діяльності, у психічних станах, вчинках та якостях [73].

Є.П. Козаком визначено і експериментально перевірено (через запровадження спецкурсу «Формування ціннісного ставлення до фізичної культури») вплив когнітивного компоненту (оволодіння системою знань про здоров'я та здоровий спосіб життя) на формування ціннісного ставлення до фізичної культури студентів ВНЗ. Так, ним встановлено, що: «в контрольній групі рівень сформованості ціннісного ставлення до фізичної культури практично не змінився (високий рівень до експерименту – 31,8 % студентів, після – 32,0 % студентів; середній рівень до експерименту – 35,9 % студентів, після – 33,4 % студентів; низький рівень до експерименту – 32,3 % студентів, після – 34,6 % студентів). Статистично значимі відмінності відсутні ($p > 0,05$). У той же час в експериментальній групі намітилася стійка тенденція підвищення рівнів сформованості показників когнітивного компонента (високий рівень до експерименту – 31,0 % студентів, після – 56,4 % студентів; середній рівень до експерименту – 35,2 % студентів, після – 37,9 % студентів; низький рівень до експерименту – 34,3 % студентів, після – 5,7 % студентів)» [72].

Концептуальні дослідження у формуванні в студентів потреби на ціннісний потенціал фізичної культури проведені українським вченим С.О. Сичовим, який вперше обґрунтував теоретико-методичні засади прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури в процесі фізичного виховання у ВНЗ (теоретико-методичні підходи, принципи, методики, форми, методи); визначив ступінь процесу виховання цінностей фізичної культури у студентської молоді як інтегративно особистісного утворення, що охоплює знання про фізичну культуру, її цінності, позитивне ставлення до них, способи поведінки, уміння і навички здорової життєдіяльності та саморегуляції особистості; визначив і охарактеризував

педагогічні умови підвищення ефективності занять з фізичного виховання (здійснено особистісно-орієнтоване виховання студентської молоді щодо прилучення їх до цінностей фізичної культури; забезпечення мотивації студентів до оволодіння цінностями фізичної культури, що ґрунтуються на пізнавальній активності, діалогічності, креативності, практичній значущості навчального процесу з фізичного виховання для кожного суб'єкта діяльності та вільному виборі його позиції; удосконалення змісту навчальних занять з фізичного виховання; залучення студентської молоді до професійно-прикладної фізичної підготовки; підвищення педагогічної майстерності викладачів фізичного виховання); розробив модель прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури та визначив критерії (знання щодо цінностей фізичної культури і ставлення до них; бажання пізнати та оволодіти ними з подальшим застосуванням в повсякденному житті тощо) та рівні (високий, середній, низький) прилучення студентів до цінностей фізичної культури [142].

О.В. Богачова обґрунтовує необхідні складові неспеціальної фізичної освіти у професійно-особистісному становленні майбутнього вчителя. Це: «понимание роли физической культуры в развитии личности, подготовке ее к жизни и профессиональной деятельности; знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни, возрастных особенностей детей школьного возраста; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установка на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом» [12]. З приводу професійно-прикладної компетенції, то майбутній педагог, згідно твердження О.В. Богачової повинен забезпечувати: «овладение практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление собственного здоровья и здоровья школьников, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств

личности, самоопределение в физической культуре; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки, определенной психофизической готовностью выпускника педагогического вуза к профессии педагога; приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных целей» [12, с. 32-33].

Головним завданням в процесі навчання студентів є активізація їх навчальної діяльності як в системі організованих так і самостійних занять. Ефективність цієї діяльності залежить від мотивації, тобто сукупності факторів, збуджуючих, організуючих і спрямовуючих поведінку людини на успішність освоєння і виконання конкретної професійної діяльності.

На сьогоднішній день є досить велика кількість робіт, що присвячені мотивації діяльності, занять фізичними вправами [9; 10; 104].

На сьогоднішній день термін «мотивація» розглядається в різних значеннях:

- 1) внутрішня причина поведінки і діяльності [60];
- 2) визначена сукупність мотивів і інших факторів, що організують і спрямовують поведінку людини;
- 3) процес детермінації поведінки, діяльності, яка може бути обумовлена внутрішніми (психічними, фізіологічними) і зовнішніми (професійними, соціальними, економічними) збудниками.

Характер мотивації (конкретні мотиви і цілі, направленість і інтенсивність) обумовлюються особливостями станів професійного становлення суб'єкта – вибору професії, професійного навчання, професійної діяльності [152].

Автори відмічають, що зміст мотивів, їх цільова спрямованість, структура і специфічність для різних видів діяльності здійснюють регулятивний вплив на успішність опанування професією, ефективність

діяльності, задоволеність працею, розвиток особистості, і в підсумку визначає рівень професійної придатності суб'єкта.

Відповідно до навчальної діяльності студентів вишів під професійною мотивацією І.В. Мітюкова розуміє сукупність факторів і процесів, які відображаються у свідомості, спонукають і направляють особистість до вивчення майбутньої професійної діяльності.

Стратегія сучасної системи вищої освіти має забезпечити підвищення професійної мотивації, починаючи з опанування професійно спрямованих дисциплін і орієнтування на модель фахівця.

З точки зору психологів [19; 60; 99] мотивація досягнення є рушійною силою у питаннях саморозвитку, самовизначення і розглядається як сукупність стимулів і умов, які спрямовують і регулюють процес професійного становлення.

Прагнення особистості до успіху, що соціально заохочується, сприяє формуванню стійкої мотивації досягнення, адекватній самооцінці, свідомій постановці цілей своєї діяльності, повноцінному розвитку особистості.

Звернемо увагу на поняття самооцінки і його роль в розвитку мотивації. Так, деякі автори [98; 119] вважають, що спрямованість студентів на самовдосконаленість залежить від того, наскільки реально вони себе оцінюють, свій стан здоров'я, фізичної підготовленості. Згідно дослідженням О.Ю. Марченко, якщо студенти високо оцінюють ці показники свого стану, задоволені рівнем їх розвитку, то в них не виникає сильна мотивація на включення в заняття фізичними вправами і тим більш самостійно. Тому важливим питанням є дослідження якою мірою суб'єктивна оцінка своїх здібностей відповідає реальним показникам, які можуть визначатись об'єктивними методами дослідження [104].

При не співпаданні суб'єктивної і об'єктивної оцінки (особливо при перевищенні своїх можливостей) перед викладачем виникає задача, використовуючи різні аргументи показати майбутньому учителю, які

небажані наслідки можуть його спіткати при неготовності виконання своїх професійних обов'язків в школі.

Особливу значущість адекватна самооцінка свого фізичного розвитку і фізичної підготовленості має для студентів педагогічних спеціальностей заочної форми навчання, тому що в них відсутні обов'язкові заняття по фізичному вихованню і задача самовдосконалення і досягнення належного рівня фізичної кондиції має бути вирішене тільки в самостійних заняттях.

Професійно-прикладна фізична підготовка як складова фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей

Радикальна соціально-політична трансформація суспільства, політичні та економічні проблеми країни, глобальна екологічна криза, зростання рівня захворюваності громадян, зниження їх працездатності і особливо виражене погіршення фізичного, психічного, розумового розвитку і працездатності серед дітей і молоді загострює актуальність проблеми збереження і розвитку духовного й фізичного здоров'я молодого покоління української нації [175].

За роки незалежності, Україною прийнято низку нормативних документів (Конституція України, Закони України "Про освіту" (1991), "Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю" (2001), "Про вищу освіту" (2002), "Про Загальнодержавну програму підтримки молоді на 2004-2008 роки" (2003), "Про фізичну культуру і спорт" (2011), Державна національна програма "Освіта" ("Україна ХХІ століття") (2002), Національна доктрина розвитку освіти (2002), Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (2004), указ Президента України "Про схвалення Концепції загальнодержавної цільової соціальної програми "Здорова нація" на 2009-2013.), що регламентують та проектують майбутній напрямок педагогічної і фізкультурної освіти.

Ідея створення у молодих людей мотивації до здорового способу життя повною мірою реалізувалась в Національній доктрині розвитку освіти

України в XXI столітті, прийнятій у 2001 році на II з'їзді освітян. В ній визначено як один із пріоритетів державної політики в розвитку освіти – формування здоров'я нації через освіту [125]. У 2001 році творчим колективом фахівців у галузі валеологічної освіти і виховання, до складу якого ввійшли С. Страшко, М. Гриньова, Л. Животовська та ін., було розроблено концепцію валеологічної освіти педагогічних працівників. Згідно до цієї концепції, основна мета валеологічної освіти педагогічних працівників полягає у формуванні валеологічного світогляду майбутнього вчителя, який є важливим чинником його адаптації до нової педагогічної парадигми гуманістичної спрямованості навчального процесу.

Після проголошення і підписання нормативно-правових актів посадовці почали втілювати реальні механізми оздоровлення нації через освіту. От тільки напрямок був взятий не на збільшення часу фізкультурно-оздоровчої діяльності, а на інтелектуалізацію. Можливо через те, що ключове слово «освіта» якимось чином не асоціюється із вправами, а більше із знаннями, то було прийнято рішення нагромаджувати теоретичні здібності, а академічні заняття студентів звести до мінімуму. Тим паче, що їх освіченість так чи інакше має змусити повернутися лицем до вдосконалення власного тіла.

О.Г. Черевичко, Є.М. Щеглов негативну ситуацію, що пов'язана зі станом здоров'я студентів вузів, аргументують проблемами сучасної вищої освіти, для якої є характерним: переважання в режимі дня студента навчальної діяльності над руховою активністю; відсутність обліку об'ємів фізичного і розумового навантаження протягом навчального дня; скорочення тривалості занять фізичною культурою і спортом внаслідок збільшення кількості навчальних занять, а також невикористання можливостей цих занять з метою зняття фізичного і розумового напруження; недоліки в організації активного відпочинку студентів, і, як наслідок – виключення з організації процесу фізичного виховання фізкультурно-масових заходів із оздоровчою спрямованістю [170].

С.А. Чернігівська, О.В. Шевяков вказують, що «у вищій школі України існує практика скорочення терміну викладання дисципліни "Фізичне виховання" (від усього терміну навчання у вузі, як це було за часів СРСР, – до двох років), а також практика суттєвого зменшення навчальних годин на цю дисципліну. Тож усвідомлення важливості докладання зусиль для покращення стану свого здоров'я приходить до хворих студентів вже тоді, коли викладачі кафедр фізичного виховання не в змозі їм допомогти, навіть через запровадження інноваційної технології непрофесійної фізкультурної освіти».

Така практика (скорочення годин на академічні заняття фізичним вихованням у вузі) в незалежній Україні вже має всі риси тенденції. Наслідки таких бездумних дій проілюструємо наступними статистичними даними. Так, кількість студентів, зарахованих до спеціальних медичних груп, складає в Україні 20-25 %, в деяких ВНЗ досягає 40 % і прогнозується її збільшення до 50 %. На другому курсі кількість випадків захворювань підвищується на 23 %, а на четвертому курсі зростає до 43 %. Аналіз результатів державного тестування та функціонального стану студентів виявив, що високому рівню відповідають лише 1,8 % студентів, середньому – 7,7 %, низькому – 21,5 % і дуже низькому – 69,0 % [146]. Дослідження свідчать, що з кожним роком показники біологічного віку студентів I курсу збільшуються. Так, якщо на початок 2003-2004 навчального року вони склали у дівчат 34,1 і юнаків 41,9 роки, то вже на початок 2009-2010 навчального року відповідно 40,7 і 51,9 років. В цілому, в абсолютних цифрах, кількість студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, збільшилась із 120–146 осіб у 2002 р. до 149–439 осіб у 2009 р. За цей же час кількість осіб, які відвідують практичні заняття з фізичного виховання, зменшилась з 86,6 % від загальної кількості студентів в Україні, до 66,5 %. Тобто кількість студентів, звільнених від практичних занять, складала у 2009 р. 33,5 % і тенденція до зростання цього показника зберігається.

Таким чином, стає очевидним, що більшість студентів знаходяться поза межею безпечного рівня здоров'я. Заняття фізичним вихованням скасовані на тих курсах, студентам яких вони б найбільше згодилися. Втім, так було не завжди. Ще донедавна, в 2003 р. була розроблена перша українська навчальна програма «Фізичне виховання для вищих навчальних закладів України III—IV рівнів акредитації» [162], яка С. Козіброцьким охарактеризована як позитивний крок вперед, адже на фізичне виховання у вузах на всі курси відводилися безпрецедентні 630 годин. При цьому програма відповідала регіональним традиціям, матеріально-технічним та природнім умовам, враховувала інтереси та уподобання учасників навчально-виховного процесу тощо [74]. Так, якщо характеризувати в загальному контексті, то у вищій школі України за період існування Радянського Союзу діяло близько 25 навчальних програм, які, у переважній більшості, носили загальнодержавний, обов'язковий для всіх навчальних закладів, характер. Змістовне наповнення навчальних програм різних років мало істотні відмінності, зумовлені соціально-історичними, військово-політичними, економічними, загальноосвітніми та культурними умовами відповідного часового періоду. У розвитку програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання студентів С. Козіброцьким виділено кілька періодів, зокрема: 20-х років; 30-х років; 40–50-х років; 60–80-х років ХХ століття та сучасний пострадянський періоди. В 40-50-і роки ХХ століття істотно зростає кількість годин для загального курсу з фізичного виховання: з 180 годин у 1933 році до 560 годин у 1948 році, виокремлюється розділ професійно-прикладної фізичної підготовки, як обов'язкової складової частини фізичного виховання студентів [75].

В даному випадку проаналізуємо сучасне науково-методичне забезпечення навчального процесу, що відбувається завдяки навчальним програмам, які розробляються на основі державних стандартів або

кваліфікаційних характеристик професій, але перед цим наведемо історичну довідку.

Весь теперішній навчальний процес фізичного виховання студентів в Україні здійснюється, при дотриманні наступних програмно-нормативних документів: 1) базової програми з «Фізичного виховання» для ВНЗ III-IV рівнів акредитації (її методологічною основою є чинні державні документи, що регламентують «Фізичне виховання» як обов'язкову дисципліну), що розроблена на основі «Державних вимог до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти» [38]; 2) Наказу МОН України № 642 від 09.07.09 р. «Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента»; 3) Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у ВНЗ (Наказ МОН України № 4 від 11.01.06 р.), зареєстрованим Мін'юстом 10.03.06 р. за № 249/12123.

ВУЗ орієнтуючись на навчальні плани та базову програму з фізичного виховання розробляє і затверджує власну робочу навчальну програму з фізичного виховання (відповідно до «Державних вимог до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти», затверджених Наказом Міністерства освіти України № 188 від 25.05.1998 р.), що дозволяє будувати фізичне виховання студентів враховуючи: 1) інтереси та зацікавленість студентів; 2) регіональні, мовні, етнокультурні, кліматичні та екологічні особливості; 3) рівень матеріально-технічного забезпечення та бази вузу; 4) особливості стандартів вищої освіти до даної спеціальності; 5) уточнювати і доповнювати зміст неспеціальної фізкультурної освіти «Про нормативні документи з фізичного виховання».

Метою програми з фізичного виховання для студентів ВНЗ є формування фізичної культури студента як системної та інтегративної якості – невід'ємного компонента загальної культури майбутнього спеціаліста, здатного реалізувати її навчальній, соціально-професійній діяльності та сім'ї. Програма рекомендує організувати навчальні заняття з фізичного

виховання в обсязі 4 години/тиждень як позакредитну дисципліну. Для студентів I-II курсів фізичне виховання планують в аудиторне навантаження, яке не може перевищувати 30 годин на тиждень, а для старшокурсників – у формі секційних занять. Інші види навчальних занять визначаються у порядку, встановленому кафедрою фізичного виховання вищого навчального закладу. Позанавчальні заняття з фізичного виховання організуються у формі: занять у спортивних клубах, фізкультурно-оздоровчих секціях; самостійних занять фізичними вправами, спортом, туризмом; оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів [38].

Все вищесказане в більшій мірі зацікавляє інтереси (позбавляючи рухової активності) студентів денної форми навчання. Яку ситуацію маємо із студентами-заочниками.

О.В. Ковалів зробив порівняльний аналіз видів діяльності на денній та заочній формах навчання і встановив, що за кількістю годин навчальні плани і програми єдині, але на заочному відділенні лекційний курс читається у значно меншому обсязі, це в основному оглядові лекції і декілька практичних занять. Щодо співвідношення різних видів діяльності денної та заочної форм навчання, то ним встановлено що самостійна та індивідуальна робота студентів є найважливішою складовою освітнього процесу у ВНЗ. Їх частка по відношенню до аудиторної роботи складає на денному відділенні – 60,25 %, а на заочному відділенні – 89,4%. Різниця між цими формами навчання складає 29,15%, а дисципліна «фізичне виховання» зовсім відсутня на заочній формі навчання. Це говорить про те, що самостійна та індивідуальна робота саме на заочній формі навчання є пріоритетною.

О. Кубович співставила спосіб життя студентів денної і заочної форм навчання і встановила ряд відмінностей. Так, дослідження тривалості сну свідчить, що більшість студентів дотримується гігієнічних норм тривалості нічного сну. Зокрема, 68 % студентів денної форми навчання та 48 % заочної форми навчання сплять 7–8 годин на добу, що є гігієнічною нормою

для їхнього віку. Решта студентів або недосипають, або сплять забагато, що негативно впливає на стан їхнього здоров'я. Щодо тривалості розумового навантаження протягом дня, нею встановлено, що студенти денної форми навчання витрачають більше часу на навчання, ніж студенти-заочники. 43 % студентів денної форми навчання витрачають на самопідготовку від 3 до 4 годин на день. Проте можна з упевненістю сказати, що студенти заочної форми навчання краще відвідують бібліотеку – 74 % користуються її послугами. Харчування студентів денної форми навчання є нераціональним та несистематичним. На відміну від студентів денної форми навчання, заочники харчуються набагато краще: 74 % студентів харчується тричі на день.

За результатами досліджень Б.М. Шияна, отримуємо інформацію, що випускники факультетів заочного навчання педагогічних навчальних закладів мають низький рівень психолого-педагогічної підготовки, а 59 % опитаних вчителів семи областей України не можуть самостійно визначати зміст, засоби і форми фізичного виховання школярів [177].

Інші дослідження вітчизняних науковців, спеціалістів країн СНД та зарубіжних фахівців фізкультурної галузі також підтверджують те, що в реальній педагогічній практиці у більшості вчительських кадрів ще недостатньо сформована особиста фізична культура, що проявляється байдужим, або взагалі негативним ставленням до різних форм занять фізичними вправами і спортом. В певній мірі до цього призвело нерозуміння значення професійно-прикладної фізичної підготовки для студентів.

Багато науковців, що займалися цією проблематикою [22; 76; 77] наголошують, що для професійно-прикладної фізичної підготовки студентів будь-яких спеціальностей обов'язковою умовою має бути наявність доволі широкого арсеналу фізичних вправ і їх простота за координаційною структурою. Стає очевидним, що більшість цих проблем зводяться до одного – поверхневого бачення суті фізичної культури для розвитку суспільства.

Виховна діяльність педагога містить різні за своїми функціями компоненти, які вимагають відповідних професійних здібностей: пізнавальних (гностичних), конструктивних, прогностичних, організаторських, комунікативних (перцептивних та сугестивних), аналітичних [62].

Здібності – це властивості особистості, які забезпечують, з одного боку, успішність оволодіння професійною діяльністю, а з другого – забезпечують успішне виконання діяльності.

В професії учителя комунікативний компонент є основним, тому що педагогічна діяльність за своєю суттю є комунікативною. Головним завданням педагога є забезпечення позиції учня, як активного суб'єкта своєї діяльності. В цьому, насамперед, і допомагають комунікативні здібності, які проявляють себе у вмінні зацікавити, викликати емоційний відгук, забезпечити контакт і підтримати його, попередити конфлікт, з'ясувати стосунки, здійснити виховний вплив [62].

Результативність прояву комунікативних здібностей залежить від подолання деяких негативних факторів, які психологи називають «внутрішні перешкоди» (В.В. Столін), «психологічні бар'єри» (Б.Д. Паригін), «сили відштовхування» (В.Леві) [нав. по 62]. Одним з таких психологічних якостей є емпатія. Здібність до емпатії є професійною якістю педагога, чия діяльність безпосередньо пов'язана з дітьми.

У період навчання у педагогічному ВНЗ необхідно виявити емпатію з дітьми студентів, щоб, по можливості коректувати і відношення в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки для уникнення грубості і жорстокості у відношеннях з учнями, які на жаль, спостерігаються на практиці.

Як показує практика роботи в школі, тільки виключно вчителі фізичної культури невзможі забезпечити орієнтацію школярів на здоров'язбереження, активний спосіб життя, необхідна консолідація вчителів-предметників. Для

цього необхідно в них формувати спрямованість на ціннісний потенціал фізичної культури ще в процесі навчання у виші. Результатом цього має бути досягнення такого рівня фізичної культури особистості, яка характеризувалася діяльністю по своєму тілесному, духовному, інтелектуальному самовдосконаленню [61].

Мотивація до занять фізичною культурою і спортом студентів педагогічних спеціальностей

Формування неспеціальної фізкультурної освіти студентів педагогічних вузів неможливо без попереднього врахування мотивації фізкультурної діяльності, яка має велике значення і є центральним компонентом і ядром у вихованні в молоді позитивного ставлення до занять з фізичного виховання.

В.І. Ільїніч в концептуальній роботі «Фізична культура студента» [160] великий акцент робить на необхідності врахування мотиваційно-аксіологічного компонента для успішного навчально-виховного процесу з фізичної культури студентів. За В.І. Ільїнічом «Мотивационно-ценностный компонент отражает активно положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование» [160, с. 8]. В даному випадку науковець в мотиваційно-ціннісний аспект закладає всю сукупність психологічних детермінант – цінностей, мотивів, потреб та інтересів.

Незважаючи на те, що в сучасних умовах державним пріоритетом фізичного виховання молоді є зміцнення здоров'я, стан здоров'я студентської молоді країни невпинно погіршується. Поряд із погіршенням умов існування (харчування, навколишнє середовище, медичне лікування тощо) такий стан

поглиблює низька особиста фізична культура переважної більшості студентів. На стан здоров'я молоді украї негативно впливає низка чинників: нераціональне харчування, тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків і токсичних речовин, дефіцит рухової активності, часті й надмірні психоемоційні стреси, зокрема, екзаменаційний стрес.

При цьому варто також враховувати темпи життя, які невпинно зростають. Сьогодні навчання у вузі вимагає від молоді людини все більше інтелектуальних, емоційних і вольових зусиль. Крім того, навчання в педагогічному вузі має особливу, визначену специфіку. Це і великий обсяг самостійної роботи, особливо на гуманітарних факультетах і проходження педагогічної практики в школі – усе це призводить до нервового перенапруження, порушення режиму праці і відпочинку, скорочення часу фізичної діяльності, що врівноважувала б психічні навантаження. Зниження рухової активності негативно змінює функціонування організму, що супроводжується різким зниженням працездатності [46]. За статистикою кількість студентів з відхиленням у стані здоров'я до четвертого курсу збільшується в 2 рази у порівнянні з абітурієнтами. Якщо до групи хворих під час медичного обстеження було віднесено 24% абітурієнтів, то під час проведення першого медичного обстеження ця група зростає до 40%, а після другого – до 52% від загальної кількості обстежень. Ці дані свідчать, що впродовж навчання у ВНЗ збільшується кількість студентів із відхиленнями у стані здоров'я.

Деякі науковці відмічають, що «основна проблема фізичного виховання, у вищій школі, полягає у необхідності досягнення студентами оптимального рухового режиму. Це можливо тільки при умові ефективного використання об'єктивних і суб'єктивних факторів, які впливають на особистість студента. В цьому випадку можливо підтримувати на достатньо високому рівні фізичний стан студентів, включаючи і стан здоров'я, і успішність» [163, с. 153].

Рівень фізичного виховання у вищій школі не сприяє ефективному зменшенню дефіциту рухової активності студентів, що є однією із причин різного роду відхилень у їхньому здоров'ї. Установлено, що впродовж терміну навчання у вищих навчальних закладах чисельність підготовчої і спеціальної медичних груп зростає від 5,36 % на першому курсі і до 14,46 % на четвертому курсі [44]. Наукові дослідження, що присвячені руховій активності студентської молоді [43; 54], інформують про низький її рівень. А це в свою чергу негативно відображається на організмі людини, її нормальній життєдіяльності, фізичній підготовленості та в цілому на соматичному здоров'ї.

Р.Б. Чаплінський встановлюючи взаємозв'язок між фізичною активністю і серцево-судинною системою зауважує, що «фізична активність – одна з необхідних умов життя, що має не тільки біологічне, але і соціальне значення. Здорові люди молодого і середнього віку повинні затрачати на заняття фізичними вправами по 20-60 хвилин 3-5 разів на тиждень (ходьба, біг, велосипед, плавання, лижі, спортивні ігри і т.д.). При цьому заняття повинні бути досить інтенсивними».

Надмірне навчальне навантаження поряд зі зниженням рухової активності в режимі дня студентів, підвищеною рухливістю нервових процесів, частими стресовими впливами, й разом із несприятливими факторами, може створити реальні умови для погіршення стану здоров'я, появи хронічних захворювань, головним чином, нервово-психічних й серцево-судинних.

В. Пильненький, В. Романенко, А. Драчук досліджуючи стан здоров'я студентів педагогічних вузів за допомогою об'єктивних і суб'єктивних показників та статистичних даних лікарського контролю виявили, що самооцінка власного здоров'я студентів різних курсів неоднакова: на молодших курсах стан здоров'я 28% першокурсників визначили як ідеальний; на другому курсі таких було 14%, а на третьому і четвертому

курсах 19% і 15,6%. Студентки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського третього і четвертого курсів навчання стан свого здоров'я ідеальним не вважають. Відсутній ризик захворювання серцево-судинної системи у 16,6% юнаків першого курсу, 25% другого курсу, 23,8% третього курсу і 25% студентів четвертого курсу. У 10,2-16,6% студентів першого-четвертого курсів він явний і максимальний. Показники щодо кількості навчальних днів пропущених з причин хвороби свідчать про те, що найбільша їх кількість виявлена на третьому і четвертому курсах [42].

Вимушене обмеження рухової активності скорочує потік імпульсів від м'язів до рухових центрів кори головного мозку. Це знижує збудливість нервових центрів, а отже і розумову працездатність. Тривала відсутність м'язового напруження і механічне стискання кровоносних судин задньої поверхні стегон при позі сидючи ускладнює відтік крові з нижніх кінцівок. Утворюються застійні явища в черевній порожнині, що погіршує травлення, знижує кровопостачання головного мозку, ускладнює його роботу [77].

Серед працівників педагогічних спеціальностей, які виконують роботу сидючи, часто зустрічаються захворювання жіночої статевої сфери і шлунково-кишкового тракту. Тривале сидіння в незмінній позі веде до розслаблення м'язів живота, появи відвислого живота тощо [22; 76].

Щодо студентів гуманітарних вузів то в цілому, як констатує А.І. Драчук – «характерний слабкий функціональний стан серцево-судинної системи (запалення серцевого м'яза (міокардит), ревматичні етіології, ревматичне пошкодження клапанів серця, вроджені вади серця, тонзілокардіальний синдром). За період навчання студентів збільшується кількість осіб з міопією високого ступеня та ін. захворювання» [42, с. 26].

О.Е. Коломійцевою встановлено, що розумова та фізична втома вчителів початкових класів проявляється в період 3-5 уроків, на що вказали 51,6 і 56,6 % респондентів відповідно. Втомі піддаються, в основному, м'язи

спини та ніг, що відмічено в 83,4% випадків. Часовий період, необхідний вчителям для відновлення після робочого дня, закінчується у 93,3% респондентів, ближче до вечора та на ранок наступної доби. Значна частина вчителів висловили бажання поглибити свої знання та розширити коло вмінь і навичок з професійно-прикладної фізичної підготовки. Професійні захворювання вчителів виявили різноспрямовану картину: частіше зустрічаються відхилення в діяльності нервової та кардіо-респіраторної систем, шлунково-кишкового тракту, органів зору. З цих даних стає очевидним, що вчителям, які безпосередньо працюють в школі не вистачає знань із галузі фізичної культури, щодо здоров'язбереження, а тому студентів різних спеціальностей педагогічного вузу потрібно навчати фізкультурній освіті для того, щоб у майбутній діяльності в них не виникало таких проблем.

Попри такий невтішний стан здоров'я студенти-педагоги не поспішають займатися фізичною культурою позааудиторно чи відвідувати спортивні секції. Так, О.М. Колумбет, А.І. Димуцька, Н.Ю. Максимович анкетним опитуванням студентів першого курсу Київського університету імені Бориса Грінченка встановлено, що «більшість опитаних студентів абсолютно не займалися спортом, за виключенням академічних занять (71,6%) і тільки 28,4% студентів займаються спортом. Із них: шейпінгом (12,8%), плаванням і спортивними танцями (6,1%), спортивними іграми, єдиноборствами, легкою атлетикою (5,4%), іншими видами спорту (4,1%). Стосовно мотивів, які спонукають до занять фізичним вихованням, то вони у юнаків стосуються розвитку фізичних якостей (63,0%), зміцнення здоров'я (55,4%), покращення настрою та самопочуття (33,6%), бажання поліпшити статуру (27,7%), знань та навичок ППФП (10,0%) і бажання бути привабливим для осіб іншої статі (9,2%). У дівчат мотиви в наступній послідовності: зміцнити здоров'я (54,8%), бажання поліпшити статуру (42,5%), розвиток фізичних якостей (41,2%), покращення настрою та самопочуття (35,3%), отримання знань та навичок ППФП (4,4%) і менш за

все добитися визнання оточуючих і підняти свій авторитет (1,7%)» [77, с. 215].

З.І. Філатовою експериментально з'ясовано, що для учбових занять студентів переважне значення мають наступні чинники: 1) стан учбової бази - 84,3%; 2) стан здоров'я – 82,2%; 3) особа викладача – 80,7%; 4) рівень висунутих вимог – 68,5%; 5) направленість учбових занять – 65,3%. При цьому відношення до позаучбової фізкультурно-спортивної діяльності в багатьох визначається наступними факторами: 1) особа педагога-організатора - 86,2%; 2) стан місць занять і змагань - 74,1%; 3) стан інвентаря і обладнання, які використовуються - 70,4%; 4) відповідальність за участь в змаганнях - 69,5% [163].

Проблема виховання мотивації у студентської молоді до занять фізичною культурою, прилучення їх до ведення здорового способу життя вивчається науковцями не одне десятиліття [32; 139; 152], розробляються експериментальні програми з фізичного виховання студентів гуманітарного вузу для формування в них стійкої мотивації до рухової активності [54] та шляхи покращення процесу фізичного виховання студентської молоді. Тобто в цьому напрямку спостерігаються певні зрушення.

Не випадково Е. Вільчковський, А. Вільчковська, В. Пасічник та А. Чвенар досліджуючи мотивацію студентів педагогічних вузів Польщі до систематичних занять фізкультурою та спортом приходять до висновку, що «... система фізичного виховання у вузі повинна враховувати потреби, мотиви, інтереси та схильності студентів до розвитку своїх рухових здібностей. Спрямованість мотивів до занять з фізичної культури повинна бути зорієнтована не стільки на результат (виконати норматив, скласти залік), скільки на сам процес їх фізкультурно-спортивної діяльності. Тому значно збільшується роль творчих, новаторських здібностей викладача фізичного виховання у вузі. Від його професійної майстерності залежить не тільки організація та зміст занять з фізичної культури, а й конструктивна,

цілеспрямована виховна робота щодо формування інтересів і мотиваційних потреб студентів в здоровому способі життя» [18]. До таких новаторських положень, які мають на меті покращити бажання займатися фізичними вправами, сформувати мотивацію до занять фізичною культурою, останнім часом (вслід за російськими) все більше долучаються українські науковці. Це і вплив нетрадиційних форм фізичної культури, методологія побудови особистісно-орієнтованого змісту фізкультурно-спортивної діяльності студентів, застосування різноманіття спорту як засобу формування мотивації, пропаганда фізкультурних занять і реклама оздоровчих послуг [142]. Великої популярності набули підходи з формування мотивації до занять фізичною культурою молоді з використанням інформаційних технологій [172].

Таким чином, стає зрозумілим, що мотиви обов'язково слід враховувати у роботі зі студентами для того, щоб дати їм (для початку) від фізичної культури те, чого вони хочуть, підвищити їх рухову активність, залучити до занять і таким чином формувати орієнтацію на цінності фізичної культури, даючи при цьому неспеціальну фізкультурну освіту.

МОТИВАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Мотивація до занять фізичною культурою і спортом студенток факультету початкової освіти

Специфікою роботи вчителя початкової школи є те, що він одночасно є класним керівником і викладає всі дисципліни, передбачені навчальним планом. Винятком можуть бути уроки фізичної культури, які повинен проводити лише педагог із вищою фізкультурною освітою. Однак близько 40% учителів молодших класів через різні обставини (малокомплектна школа, невелике навантаження і т. п.) проводять і уроки фізичної культури. До особистості вчителя початкової школи суспільство ставить високі вимоги, оскільки саме він формує в молодших школярів потребу в руховій

активності, фізичну культуру особистості, яка включає ціннісні орієнтації на здоровий спосіб життя, що потім будуть продовжувати формувати в середньому і старшому шкільному віці. Через це важливою є індивідуальна фізична культура майбутнього педагога, який для дітей має бути еталоном фізичного і морального розвитку. Він повинен мати теоретичні знання, щоб переконувати дітей у користі рухової активності для попередження захворювань, і займатися певним видом спорту, показуючи дітям приклад.

У зв'язку з цим нам необхідно з'ясувати як систематично студенти факультету початкової освіти займаються окремими видами спорту або оздоровчою руховою активністю, яку мають мотивацію та ціннісні орієнтації.

Залученість до різних форм занять руховою активністю студенток. Особливістю навчального плану для студентів II курсу є те, що студенти денної форми навчання мають 120 годин практичних занять протягом 2-х семестрів, а заочної – не мають зовсім. Студенти IV курсу вивчають предмет «Фізична культура з методикою її викладання». На стаціонарі для цього відведено 14 годин лекцій і 28 – практичних занять; на заочній формі навчання: 6 – лекцій, 4 – практичних занять, 80 – самостійної роботи. Отже, студенти денної форми навчання мають більше можливостей для взаємодії з викладачами кафедри фізичного виховання і вибору виду спорту, яким хотіли б займатися в позаурочний час.

Опитування студенток засвідчує, що на II курсі денного відділення спортом займається 60% дівчат, тоді як на заочному відділенні лише 36,7%. До IV курсу стаціонару процент тих, які займаються спортом, знижується до 50%, що може бути зумовлено відсутністю обов'язкових занять із фізичного виховання. На IV курсі заочної форми навчання кількість таких студенток знижується до 23,3%, незважаючи на те, що з'являється обов'язковий навчальний предмет «Фізична культура з методикою викладання». Очевидно,

80 годин, відведених на самостійну роботу, не використовуються для підвищення рівня професійної підготовки.

Серед причин, які заважають займатися спортом, найчастіше називають відсутність бажання: 58–60% студенток денної форми і 52–74% дівчат-заочниць не мають мотивації до підвищення своєї фізичної підготовки та рівня фізичного здоров'я.

На поганий стан здоров'я, що заважає займатися спортом чи фізкультурно-оздоровчими заняттями, скаржаться на II курсі стаціонару 33,4%, на IV –26,7% студенток, на заочному – 26,3% і 39,1% відповідно.

Очевидно, четвертокурсниці денного відділення, які на другому курсі займалися спортом і продовжують це робити далі, мають кращі показники здоров'я, ніж четвертокурсниці заочної форми.

Від II до IV курсу зменшується кількість видів спорту, якими займаються студентки. Так, на II курсі дівчата займаються вісьмома видами спорту. Пріоритетними є легка атлетика (27,8% – стаціонар і 18,2 – заочне), волейбол (22,2 і 27,2% відповідно), футбол (11,1 і 9,1% відповідно). На II курсі стаціонару 16,7% студенток займаються плаванням, чого немає на заочній формі навчання. Одиниці займаються боксом, фітнесом, гімнастикою на стаціонарі, і хокеєм, тенісом і бодібілдингом на заочному відділенні.

На IV курсі кількість видів спорту, якими займаються студентки, всього лише чотири. Пріоритетними є легка атлетика (33,3%), волейбол (33,3%), футбол (20%) і бокс (13,3%).

На IV курсі заочної форми навчання у групі з 30 осіб спортом займаються семеро, з них 3 займаються волейболом, 3 – баскетболом і 1–тенісом.

Отже, від II до IV курсу в студенток зникає інтерес до занять окремим видом спорту.

Це може бути зумовлено мотивами занять, не спрямованими на досягнення високих спортивних результатів. На II і IV курсах стаціонару

пріоритетом є мотив покращання здоров'я (68,7% і 33,7% відповідно), що доповнюється іншими рекреаційно-оздоровчими мотивами такими, як: одержати задоволення від рухової активності (16,7 і 13,4% відповідно), активно проводити дозвілля (5,5 і 20% відповідно). На II курсі дівчата хочуть досягнути гармонії статури та нормалізувати вагу (по 5,5%). Мотив «самоствердження» називають лише три особи. Спортивні мотиви такі, як «досягти високих спортивних результатів» і «брати участь у змаганнях» називають 1 і 2 особи відповідно. У студенток заочної форми навчання спортивні мотиви взагалі відсутні.

У студенток II курсу заочної форми навчання переважають мотиви, пов'язані з досягненням гармонії статури (45,5%), підвищенням фізичної підготовленості (36,4%), покращання здоров'я (27,2%) і одержання задоволення від рухової активності (18,2%). На IV курсі заочного відділення студентки найбільше хочуть «одержати задоволення від рухової активності» (57,1%) та підвищити фізичну підготовленість (28,6%). Лише одна дівчина хоче покращити стан здоров'я. Очевидно, ці мотиви впливають на вибір для занять саме ігрових видів спорту (волейбол, баскетбол, теніс).

Ставлення студенток до занять фізичним вихованням можна визначити за їх відвідуванням занять. Ніхто із опитуваних студенток стаціонару не повідомив, що часто пропускає заняття, майже не пропускають занять із фізичного виховання 33–37% студенток, а через хворобу близько 60%.

Студентки заочної форми навчання мають лише на IV курсі навчальну дисципліну «Фізична культура з методикою її викладання» (4 години практичних занять). Якщо половина студенток заочної форми навчання їх пропускає, то у майбутньому сформувати вміння виконувати фізичні вправи в учнів початкової школи вони не зможуть.

Це стосується і фізичної підготовки до професійної діяльності. Більшість студенток II курсу заочного відділення (56,7%) вважають, що фізична підготовка їм не потрібна. Лише на IV курсі при вивченні

навчальної дисципліни «Фізичне виховання з методикою викладання» 53,3% студенток починають розуміти, що без відповідної фізичної підготовки проводити заняття з фізичної культури неможливо. 60% студенток стаціонару впевнені, що для оволодіння професією вчителя початкових класів їм необхідна фізична підготовка.

Студенткам було запропоновано 10-бальну шкалу для визначення самооцінки фізичної підготовленості. Зауважимо, що середній бал на стаціонарі дещо підвищується з II по IV курс (6,1±0,2 бала і 6,7±0,2 бала), а на заочному залишається сталим (5,7±0,2 бала і 5,6±0,2 бала). Різниця в 1 бал ($p < 0,01$) відзначена між показниками студенток IV курсу стаціонару і II та IV курсами заочного відділення, що свідчить про позитивний вплив занять із фізичного виховання, які на I–II курсах є обов'язковими, а на III–IV курсах – факультативними. Відповідно до самооцінки рівень фізичної підготовленості з показником 3 бали мають 10% студенток II курсу стаціонару, 4–7 балів – 66,7%, 8–10 балів – 23,3%.

На IV курсі стаціонару показник «2 бали» має 3,3%, «4–7 балів» – 60%, «8–9 балів» – 36,7%. На II курсі заочного відділення свій рівень фізичної підготовки на 2–3 бали оцінили 13,3% студенток, 4–7 бали – 56,7%, 8–9 бали – 30%. На IV курсі показники дещо змінюються: 2–3 бали мають 13,3% опитаних студенток, 4–7 бали – 63,4%, 8 балів – 13,3%.

Отже, студентки денної форми навчання мають вищі показники, ніж студентки заочної форми навчання – найменше з низьким рівнем фізичної підготовки (IV курс на 10%) і найбільше з високим рівнем (IV курс на 23%).

Фізична підготовка тісно пов'язана з фізичним здоров'ям. Своє здоров'я студентки оцінювали теж за 10-бальною шкалою.

Середній бал стану фізичного здоров'я студенток II і IV курсів стаціонару однаковий – 6,6 бала. У студенток заочного відділення середній бал значно нижчий (5,8–5,98), ніж на стаціонарі ($p < 0,01$).

Аналіз рівнів фізичного здоров'я свідчить, що на II курсі 10% студенток мають показники 2–3 бали; 50% оцінюють своє здоров'я на 4 – 7 балів, 40% – 8 – 10 бали.

На IV курсі співвідношення залишається приблизно таким же: 10% дівчат мають рівень здоров'я від 1 до 3 балів, 53,4% – 4 – 7 балів, 36,7% – 4 – 7 балів.

Студентки заочного відділення мають дещо інші показники: на II і IV курсах по 7% студенток мають низький рівень фізичного здоров'я, однак високий рівень (8 – 9 балів) на II курсі мають 26,6% дівчат, на IV у 8 балів оцінили себе тільки 16,7% студенток.

Більшість (66,7% другокурсниць і 76,7% четвертокурсниць) оцінили свій стан фізичного здоров'я на 4 – 7 балів.

Отже, без достатнього рівня рухової активності під час самостійних занять фізичними вправами рівень фізичного здоров'я і фізичної підготовленості студенток заочної форми навчання знижується, що є одним із показників їх неспеціальної фізкультурної освіти, спрямованої на удосконалення свого організму.

Мотиви відвідування занять з фізичного виховання і ставлення до них студенток. Відвідування занять із фізичного виховання зумовлено мотивами. Студентки другого курсу стаціонару, для яких заняття є обов'язковими, головними називають мотив одержання заліка з фізичного виховання (30%), бажання не мати заборгованості з предмета (10%). Цих 40 % свідчать про зовнішній мотив примусу й уникнення неприємностей. Тільки 16,7% відвідують заняття для підвищення рухової активності, а 13,3% – для підвищення фізичної підготовки.

На IV курсі мотиви «отримати залік» (3,3%) і «не мати заборгованості» (13,3%) зменшуються більше, ніж удвічі. Зростає бажання підвищити фізичну підготовленість на заняттях (до 23,3%), розуміння важливості фізичних занять для фізичного здоров'я (16,7%).

У студенток заочного відділення немає необхідності складати заліки з фізичного виховання. Через те основними мотивами до занять фізичною культурою є підвищення фізичної підготовленості за допомогою фізичних вправ (33,3%) та розуміння користі фізичних вправ (23–17%), підвищення рухової активності (20–13%). Не більше 10% студенток зауважили, що їм цікаво на заняттях із фізичного виховання. Саме це змусило нас докладно вивчити питання про ставлення студенток до цих занять.

Відповіді на 23 питання, що характеризують організацію і проведення занять із фізичного виховання, проаналізовано за п'ятибальною системою (методика Казанцевої у модифікації О.Ю. Марченко).

Студентки заочної форми навчання виявили бажання взяти участь в анкетуванні, а їх відповіді засвідчують бажання більшої кількості практичних занять, пов'язаних із фізичними вправами.

Загальна оцінка ставлення до занять з фізичного виховання за п'ятибальною шкалою студенток II–IV курсів різних форм навчання невисока – 1,8–2,1 бала. Зауважимо, що найнижчу оцінку 1,8 бала мають студентки II курсу стаціонару, а найвищу – 2,1 бала студентки IV курсу. Очевидно, це пов'язано з уведенням на IV курсі предмета «Фізична культура з методикою викладання», для засвоєння якого необхідна добра фізична підготовка.

Загальна оцінка предмета «Фізичне виховання» студентками заочної форми навчання вища, ніж студентками II курсу стаціонару, але не набагато.

Студентки ставляться до окремих характеристик предмета неоднозначно. Так, твердження, що «предмет «фізичне виховання» цікавий» найвищим балом (3,2 – 3,3 бала) оцінюють студентки IV курсу обох форм навчання, що може бути пов'язано з використанням рухових умінь, навичок і фізичної підготовленості при вивченні дисципліни «Фізична культура з методикою викладання» на IV курсі.

Характеристику предмета «подобається, як проводять заняття» оцінили найвищим балом 3,1 і 2,8 студенти IV курсу стаціонару і заочного відділення відповідно, студентки II курсу оцінили цей параметр значно нижче – 2,7 – 2,6 бала.

Загальні положення про те, що теоретичні знання необхідні всім, студентки оцінили в межах 2,4–2,8 бала, а твердження про те, що теоретичні знання потрібні для майбутньої роботи продемонструвало різницю в оцінках II і IV курсів ($p < 0,01$). Студентки II курсу стаціонару оцінили це твердження в 2,3 бала, а IV – в 3,0 бали (при $p < 0,01$). Ще більша різниця в 1,3 бала відмічається в студенток заочної форми навчання. На II курсі студентки оцінили необхідність знань для майбутньої роботи в 1,5 бала, а на IV курсі – 2,8 бала. Суттєва різниця є і у відповідях на твердження про те, що заняття з фізичного виховання вимагають спостережливості й кмітливості. На II-х курсах це твердження оцінюють в 2,2–2,5 бали, а на IV-х курсах – в 3,1 бала ($p < 0,05$). Це стосується і вияву такої якості, як терпіння. На II-х курсах його оцінюють в 2,3–2,9 бала, а на IV-х курсах – в 2,9–3,1 бала.

Простежується тенденція росту впливу інтересу оточуючих до предмета «Фізичне виховання». Студентки II курсу оцінюють інтерес своїх друзів до цього предмета в 1,8 бала, а на IV курсі оцінюють вже в 2,8 бала ($p < 0,01$). Значний інтерес своїх друзів відзначають студентки заочного відділення, на II курсі – 2,6 бала, на IV курсі – 3,1 бала.

Твердження, що всі справи на заняттях цікаві, оцінюють середньо – 2,3–2,6 бала, що потребує подальшого вивчення.

Від II до IV курсу зростає оцінка відносин із викладачем фізичного виховання, оскільки на II-х курсах студенти оцінюють їх в середньому 2,7–2,6 бала, а на IV-х курсах – 3,1–3,2 бала. Однак позитивна оцінка стосунків із викладачем базується не на тому, що він часто хвалить на заняттях (2,0–2,4 бала), а на тому, що викладач цікаво пояснює справи і завдання, які потрібно

виконати. На II-х курсах це оцінюється в 2,6–2,7 бала, а на IV-х курсах – 3,2–3,1 бала ($p < 0,05$).

Студентки II-х курсів відзначають, що одержують задоволення на заняттях на 2,5–2,7 бала, а IV-х курсів оцінюють дещо вище – 3,1–2,8 бала.

Студентки низько оцінюють заняття з фізичного виховання для одержання знань про проведення самостійних занять фізичними вправами, на які згідно з навчальним планом відводиться 100 годин. Значимість таких занять студентки оцінюють в 2,1–2,4 бала.

Досить позитивно оцінюють студентки вплив занять із фізичного виховання на розвиток загальної культури (2,9–3,3 бала) і покращення здоров'я (3,3–3,6 бала).

Методику проведення занять в цілому студентки оцінюють позитивно: вони не вважають, що фізичні навантаження завищені (1,5–2,2 балла). З приводу вправ, що виконують на заняттях, думки розділились: половина студенток (2,1–2,6 бала) хотіла б займатися вправами на власний вибір, інші згодні виконувати вправи, які пропонує викладач (2,7–3,0 бала). Це питання теж потребує докладнішого вивчення.

Зауважимо, що зацікавленість студенток у самостійних заняттях фізичними вправами дуже низька – 1,7–2,3 бала. Очевидно, це свідчить про недостатні знання, одержані під час навчальних занять. Через це студентки погоджуються виконувати вправи, які пропонує викладач на заняттях, на що треба звернути увагу в подальших дослідженнях.

Студентки II і IV курсів заочної форми навчання не мають обов'язкових занять із фізичного виховання, розуміють необхідність теоретичної і фізичної підготовки, але не висловлюють бажання додатково займатися в спортивній секції, про що свідчить оцінка 1,6 – 1,9 бала.

Проведені дослідження ставлення студенток денної і заочної форм навчання до фізичного виховання дозволяють зробити деякі висновки.

Відзначено однакові тенденції в оцінках характеристик навчальної дисципліни студентками II та IV курсів незалежно від форми навчання, що, ймовірно, пов'язано з вивченням дисципліни «Фізична культура з методикою викладання» на IV курсі. Студентки IV курсів оцінюють необхідність предмета «Фізичне виховання» для своєї майбутньої професійної діяльності. Це видно з оцінок таких тверджень:

- інтерес до предмета, оцінка II-х курсів 2,7–2,9 бала, IV-х курсів – 3,2–3,3 бала ($p < 0,05$);

- необхідність теоретичних знань із фізичного виховання для майбутньої роботи (2,3–1,5 бала – II курс і 3,0–2,8 бала – IV курс, $p < 0,05$);

- необхідність прояву кмітливості, спостережливості та терпіння на заняттях із фізичного виховання (II курс – 2,2–2,5 бала, IV курс – 2,9–3,0 бала, $p < 0,05$);

- інтерес оточуючих до занять фізичними вправами (II курс – 1,8–2,6 бала, IV курс – 2,7–3,0 бала, $p < 0,05$);

- відносини з викладачем фізичного виховання (II курс – 2,7–2,6 бала, IV курс – 3,1–3,2 бала, $p < 0,05$);

- інтерес до пояснення викладача на заняттях (II курс – 2,7–2,6 бала, IV курс – 3,2–3,1 бала, $p < 0,05$);

- отримання задоволення на заняттях із фізичного виховання (II курс – 2,7–2,5 бала, IV курс – 3,1–2,8 бала).

Студентки низько оцінюють значення занять із фізичного виховання для одержання знань під час самостійних занять фізичними вправами і не мають мотивації для додаткових занять у спортивних секціях.

Різне ставлення до тих вправ, які пропонує викладач на заняттях, спонукала нас вивчити, які вправи найбільше подобаються дівчатам і якими видами спорту вони б хотіли займатися.

Зацікавленість різними видами фізичних вправ у дівчат різних курсів і форм навчання неоднакова. На II курсі рейтинг очолюють вправи,

спрямовані на витривалість (23,3%), далі йдуть вправи на гнучкість (20%), швидко-силові вправи (16,7%); силові вправи на координацію набрали по 10% прихильників, останнє місце займають вправи на швидкість (1 студентка). Це свідчить про негативне ставлення студенток II курсу до бігу на 100 м, який є обов'язковим у контрольних нормативах із фізичного виховання.

Решта вправ розподілилися досить пропорційно, що можна використати при плануванні фізичних навантажень на заняттях із фізичного виховання.

У студенток IV курсу обов'язкових занять із фізичного виховання немає, тому вони вказували на прихильність до окремих вправ, використовуючи попередній досвід. На I місці вправи на гнучкість (26,7%), потім вправи на координацію (23,3%), силові та вправи на рівновагу набрали по 13,3%, на витривалість – 10%, швидкісні та швидко-силові по 16,7%. Це свідчить про те, що дівчата надають перевагу заняттям фітнесом, де більше використовуються вправи на координацію, розтягування, рівновагу, силу.

Більшість студенток заочного відділення мають досвід занять фізичними вправами на уроках фізичної культури в школі і на останні місця поставили вправи на швидкість і витривалість. Це в основному контрольний біг на 100 м, 1500 м і крос. Їм більше подобаються вправи, що виконуються в помірному темпі на координацію, гнучкість, рівновагу, силу. Вони обирають такі види спорту, де можна розвинути ці якості.

Виявлення інтересу до видів спорту пов'язане з відповідями студенток на питання про види спорту, якими вони займаються.

Студентки II курсу стаціонару назвали 15 видів спорту, які їм подобаються, хоча займаються лише вісьмома. У дівчат викликають зацікавленість бодібілдинг, аеробіка, аквафітнес, гандбол, важка атлетика, різні види боротьби, але секційних занять із цих видів спорту у ВНЗ немає.

Ці дані можна використати для залучення студенток до занять спортом в позанавчальний час.

На II курсі підтверджується зацікавленість легкою атлетикою, боксом, футболом, волейболом, якими займаються студентки в позанавчальний час. Але найбільш затребуваними видами спорту є аеробіка (26,6%), фітнес (20%), плавання (10%), бадмінтон (6,7%), які викликають у студенток інтерес і якими вони можуть займатися систематично.

Така тенденція спостерігається і на заочному відділенні. Найбільше дівчат цікавлять такі види спорту: аеробіка (8 осіб), фітнес (11 осіб), аквафітнес (7 осіб). Більше часу займатися, ніж насправді займаються, волейболом хотіли б 10 дівчат, баскетболом – 7.

Отже, підтверджується взаємозв'язок між інтересом студенток до спрямованості вправ (координація, гнучкість, рівновага, витривалість, сила) і видами спорту, які їм подобаються (фітнес, аеробіка, аквафітнес, бодібілдинг), що дає можливість організувати групи за затребуваними видами спорту й залучати студенток стаціонару та заочного відділення до систематичних занять фізичними вправами у вільний час.

Ці заняття є частиною неспеціальної фізкультурної освіти, що сприяє не тільки підвищенню фізичної підготовки, а й оволодінню руховими вміннями і навичками в різних видах спорту, що необхідно для професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх учителів початкових класів.

Мотиваційні пріоритети студенток до навчання

Мотивація навчання у ВНЗ. З'ясування мотивів навчання студенток у педагогічному університеті на факультеті початкової освіти дають можливість виявити причини, що впливають на успішність освоєння ними навчальних дисциплін.

На стаціонарі виявлено значну різницю між показниками вияву мотиву оволодіння знаннями в студенток II і IV курсів. На IV курсі цей мотив більш виражений і становить 77,8%, тоді як на II курсі – 66,6%. На IV курсі

найбільш виражений мотив оволодіння професією – 87%, на II курсі – тільки 66%. Досить висока мотивація отримання диплома у всіх студенток (76–77%), однак на II курсі стаціонару цей мотив є пріоритетним і його показники вищі, ніж мотиву оволодіння професією та отримання знань на 10%.

Отже, найнижчу мотивацію до навчання мають студенти II курсу стаціонару.

Найбільш висока мотивованість студенток IV курсу, очевидно, зумовлена завершенням навчання в бакалавраті й розумінням наближення професійної діяльності з учнями молодших класів.

Мотивація до навчання студенток заочного відділення нижча, ніж у студенток IV курсу стаціонару. На II і IV курсі переважає мотив одержання диплома (76–77%). У студенток IV курсу заочного відділення найнижчий рівень має мотив оволодіння професією – 61%, що потребує глибшого вивчення причин такого ставлення до майбутньої професійної діяльності.

Для цього ми проаналізували відповіді на окремі питання тесту. Більшість студенток згодна з тим, що найкраща атмосфера на занятті – це атмосфера вільного спілкування з викладачем (88%). Однак на стаціонарі з II до IV курсу збільшується кількість дівчат, які дуже напружуються навчаючись (з 23% до 43%), тоді як на заочному відділенні відзначено зворотні процеси. На II курсі 33% вказують на це, на IV курсі – лише 17%. Самостійно вивчають предмети, необхідні для майбутньої професії, 53% на II курсі 60% на IV курсі стаціонару, і 73% і 60% на заочній формі навчання відповідно. Це означає, що близько 40% студенток не виконують завдання для самостійної роботи, передбачені сучасними навчальними програмами (2/3 на стаціонарі).

Не всі студенти впевнені, що навчальні дисципліни, які вони вивчають, потрібні для оволодіння професією. На стаціонарі таких 8%, а на заочному – 22%. Студентки відзначають, що їм важко змусити себе вивчати

дисципліни, які прямо не пов'язані з їх майбутньою професією. На стаціонарі таких 47%, а на заочному – 52%.

Звертає на себе увагу той факт, що не всі студенти свідомо обрали професію учителя початкових класів. Окремі студентки зауважують, що їх знань було недостатньо для впевненого вибору цього навчального закладу. На II курсі стаціонару таких 27%, а на заочному – 17%.

У студенток заочної форми навчання до IV курсу виникають сумніви в правильності вибору професії, можливо пов'язані з тим, що вони починають працювати в початковій школі. Про те, що за інших обставин вони б вступили в інший ВНЗ, вказали на II курсі тільки 13%, на IV курсі – уже 37%. Про те, що захоплення пов'язані з майбутньою професією, повідомили 73% студенток II курсу і 83% – IV курсу стаціонару, 67% – II курсу і 47% – IV курсу заочного відділення. Цікавились майбутньою професією до вступу у ВНЗ 60% студенток II курсу, 90% – IV курсу стаціонару, і 67% – II курсу, 53% – IV курсу заочного відділення.

Невдоволеність обраною професією, очевидно, пов'язана з низькою оплатою праці вчителів початкової школи. Так, студентки стаціонару вважають, що висока зарплата по закінченню ВНЗ в 40% не головне на II курсі 70% на IV курсі, а на заочному відділенні з цим погоджуються 53% студенток II курсу і 37% – IV курсу. Спад мотивації до навчання у студенток заочної форми до IV курсу зумовлений невпевненістю в правильності вибору професії вчителя початкових класів, що пов'язано зі складністю праці, невисокими зарплатами. Це призводить до зниження інтересу до вивчення фундаментальних дисциплін навчального плану і самостійного вивчення профільних предметів, що є основою заочного навчання.

Мотивація до успіху. Методика визначення мотивації до успіху доповнює уявлення про мотиви діяльності та навчання студенток на факультеті початкової освіти. Згідно методики визначаємо рівні мотивації «низький», «середній» і «високий». Аналіз результатів свідчить, що низький

рівень мотивації до успіху найбільш характерний для студенток II курсу стаціонару (40%). На IV курсі «низький» рівень мають тільки 6,7% дівчат.

У студенток заочної форми навчання простежується зворотна динаміка, на II курсі студенток з «низьким» рівнем мотивації 13,3%, а на IV курсі – вже в два рази більше – 26,7%. Отже, підтверджуються результати, отримані при вивченні мотивації навчання, – у студенток стаціонару до IV курсу мотивація діяльності підвищується, а у студенток заочного навчання – знижується.

Ця методика визначення мотивації до успіху складається з 41 питання, які потребують позитивної чи негативної відповіді, що дає можливість проаналізувати кожну відповідь.

27 позитивних відповідей на II і IV курсах стаціонару дали 59 –60% студенток. Найбільше позитивних відповідей було на II курсі заочного відділення – 65%, а найменше на IV курсі – 55%.

Проблемними питаннями для студенток стали ті, які дійсно відображають їх прагнення досягнення успіху. Так, на підтвердження того, що вони віддаються повністю, коли працюють, позитивно відповіли 13% студенток II курсу стаціонару, 40% – IV курсу і по 30% заочного відділення. Втрачають спокій при бездіяльності протягом 2-х днів 47% дівчат II курсу стаціонару, 57% – IV курсу, 50% – II курсу і 30% – IV курсу заочного відділення. Це ж підтверджують відповіді на 28-е питання. Бездіяльність турбує від 40% до 60% студенток II курсу заочного відділення.

Студентки не перебільшують своїх ділових якостей у відповіді на 15 питання, 43% студенток II курсу стаціонару вважають себе діловою людиною, на IV курсі і на заочній формі навчання з цим згодні 50 –53%. Проте лише 27 –30% дівчат стаціонару і 40–43% заочного відділення вказують, що вони частіше за інших виконують відповідальну роботу

Про те, що навчання і робота не приносить великого задоволення, свідчать і відповіді на 25 запитання. Радість виходу на навчання чи роботу

після канікул або відпустки відчують 50% студенток II курсу і 43% – IV курсу стаціонару, 47% – II курсу і 30% – IV курсу заочного відділення.

Засудження стимулює діяльність менше половини студенток (питання 14), на II курсі 43% відповіли позитивно, на IV курсі стаціонару – 47%, і найменшим стимулом це є для дівчат заочного відділення – 40 – 37%. Це означає, що для більшості дівчат стимулом є похвала.

Сумнівними, на нашу думку, є твердження, що вимагають позитивної оцінки під номерами 4 і 22. При виникненні проблемної ситуації приймають рішення останніми від 13 % до 37% студенток.

Тільки 17% студенток II курсу позитивно оцінили твердження про те, що в житті мало речей важливіших, ніж гроші. Це є свідченням того, що у них ще переважають духовні цінності. До IV курсу це розуміння змінюється і вже 53% студенток ставлять гроші на перше місце.

Аналізуючи відповіді, що вимагають позитивної оцінки поданих тверджень, простежуємо інертність студенток особливо IV курсу заочного відділення, невпевненість у власних силах, слабку зацікавленість у результатах власної діяльності.

Доповнює оцінку мотивації до успіху аналіз відповідей, що вимагають заперечення. Негативно оцінили 14 тверджень всього 33% студенток на II – IV курсах стаціонару та 30% і 44% на II і IV курсах заочної форми навчання.

Найбільше заперечень отримано на 13-те твердження про те, що студенток приваблює інша робота – від 63% на стаціонарі до 57% на заочному відділенні. Твердження 31-е студентки заперечують, що їх друзі вважають ледачими на II і IV курсах стаціонару 53–50% відповідно, а на заочному відділенні 33–67% відповідно.

Звертають увагу на свої досягнення 73% студенток II курсу і 40% IV курсу стаціонару та 33% – II курсу і 54% – IV курсу заочної форми навчання.

Не заздять людям, які не завантажені роботою, від 60 до 67% студенток.

Проаналізувавши твердження, що вимагають негативних відповідей, можна виділити лімітуючі чинники прояву мотивації до успіху в діяльності студенток. До них віднесемо:

- нерівномірність діяльності студенток у різні тижні і місяці року;
- відсутність натхнення при виконанні роботи;
- відсутність плану діяльності та видимого кінцевого результату;
- відсутність послідовності в діяльності;
- недоведення справ до кінця;
- відсутність здорового честолюбства;
- відсутність ініціативи при виконанні завдання.

Такі відповіді можуть бути зумовлені відсутністю інтересу до навчання та майбутньої професійної діяльності, низькою руховою та соціальною активністю студенток.

Характеристики фізично культурної людини

Фізична культура особистості складається з конкретних якісних характеристик, якими наділяють ідеал. Для з'ясування тих ціннісних якостей, які в уяві студенток уособлюють фізичну культуру людини, ми поставили запитання в анкеті «Кого ви вважаєте фізично культурною людиною?».

Студентки II курсу обох форм навчання на I місце поставили «заняття спортом»; а на IV курсі основним є підтримка здорового способу життя. Ймовірно, це пов'язано з отриманням певного обсягу знань у процесі фізичного виховання і вивчення навчального предмета «Здоров'я і фізична культура».

Пріоритетними якостями, що характеризують фізично культурну людину, студентки II курсу вважають також підтримання ЗСЖ (2 місце), досягнення гармонії фізичного і духовного розвитку (3 – 4), високий рівень фізичного здоров'я (3 – 4), оволодіння навичками різних видів спорту (5).

Регулярним самостійним заняттям студентки II курсу стаціонару визначили 6-е місце, а заочного відділення – 7-9 місце.

Студентки IV курсу денної форми навчання рейтинг якостей визначають по-іншому, ніж студентки-заочниці: на 2-му місці – «високий рівень здоров'я», на 3 – «заняття спортом», на 4 – «досягнення гармонії фізичного і духовного розвитку», на 5 – «регулярність самостійних занять фізичними вправами». На IV курсі заочного відділення пріоритетні якості ті ж, але трохи в іншій ієрархії, однак регулярність занять фізичними вправами знаходиться лише на 6 місці.

Найбільше студентки цінують у людях такі риси характеру: товариськість і комунікабельність (1 місце), інтелігентність і широке коло інтересів та вміння вести себе в суспільстві (2 – 3), що, очевидно, пов'язано з гендерними особливостями і є однаково важливим для студенток II і IV курсів. Решту рис характеру, які вони цінують у людях, студентки II і IV курсу розподілили за рейтингом по-різному: II курс стаціонару «терплячість і вміння змінювати свою точку зору» – 4 місце, «красива зовнішність» – 5 місце, «оптимістичність і виваженість» – 6 місце. На IV курсі стаціонару дівчата стають більш жорсткими і вимогливими: на 4 місці «красива зовнішність», на 5 місці – «уміння досягти мети будь-якими способами», на 6 місці – «фізична сила».

Студентки II курсу заочного відділення цінують найбільше красиву зовнішність (2-е місце), фізичну силу (5-е місце), гарний одяг (6-е місце), вміння досягти мети будь-якими способами (7 місце).

У студенток IV курсу заочного відділення такі якості, як уміння досягти мети будь-якими способами і фізична сила теж мають 5 – 6 місця рейтингу.

Очевидно, виділяючи пріоритетні якості, які вони найбільше цінують у людях, студентки мали на увазі представників протилежної статі, наділяючи

їх маскулініними якостями фізичної сили і безкомпромісними рисами характеру.

Особливості емпатії студенток

Емпатія – це усвідомлене співпереживання поточному емоційному стану іншої людини. Розвинена здатність до емпатії є професійною якістю педагогів, чия діяльність безпосередньо пов'язана з дітьми. Емпатія потрібна для підвищення продуктивності діяльності, для розвитку компетентності в спілкуванні. Емпатія є емоційною чуйністю людини на переживання іншої людини. Крім емоційної, виділяють естетичну емпатію – сприйняття художнього образу, що викликає естетичну реакцію [181].

Методика І.М. Юсупова дозволяє визначити рівень полікомунікативної емпатії до батьків, тварин, людей похилого віку, дітей, героїв художніх творів, знайомих і незнайомих людей. В опитувальнику 36 тверджень, кожне з яких опитуваний повинен оцінити, наскільки він згоден чи не згоден. Можна використати одну із шести відповідей, які оцінюються в балах від 0 до 5.

Проведені дослідження зі студентками факультету початкового освіти свідчать, що найбільше емпатію вони проявляють до батьків. На II курсі бал емпатії дорівнює $10,5 \pm 0,41$ б., на IV курсі стаціонару найвищий – $11,2 \pm 0,44$ б. У студенток II курсу заочного відділення цей бал дещо нижчий – $10,4 \pm 0,42$ б., а на IV курсі знижується суттєво ($p < 0,05$) до $8,2 \pm 0,52$ б.

Емпатія до тварин найбільш висока у студенток II курсу стаціонару – $8,2 \pm 0,35$ б., набагато вище, ніж на інших курсах навчання (6,1–6,5 б., $p < 0,05$). Ставлення до людей похилого віку становить у студенток денної форми навчання 7,6–7,8 б., у заочної – 6,9–6,0 б. На IV курсі найнижчий бал ($6,0 \pm 0,69$), що достеменно нижче, ніж на стаціонарі ($p < 0,05$). Найменше студентки проявляють емпатію до героїв художніх творів, хоча читання художньої літератури є одним із пріоритетних занять у вільний час. У

студенток денної форми навчання бал емпатії становить $6,3 \pm 0,42$ б. на II курсі і $6,9 \pm 0,50$ б. на IV курсі. Студентки стаціонару віддають читанню художньої літератури у вільний час 2–3 місце (табл. 3.21), а заочного відділення – 5-е місце, на що, ймовірно, впливає ставлення до героїв книг.

Вони менше часу приділяють читанню художньої літератури і менше роздумують над долями та характерами героїв творів, що визначає найнижчий бал емпатії – $5,8 - 5,9$ б. з усіх шкал.

Про досить високу комунікабельність студенток свідчить бал емпатії до незнайомих та малознайомих людей. У студенток стаціонару він знаходиться в межах $7,7 - 8,0$ б. У студенток заочної форми навчання на II курсі становить $7,7 \pm 0,5$ б., а на IV курсі знижується до $6,7 \pm 0,47$ б.

Для професійної діяльності педагога в початковій школі основне значення має ставлення до дітей. Середні бали емпатії до дітей знаходяться в межах $7,7 - 8,8$ б. Найвищий балу студенток II курсу стаціонару – $8,8$ б. $\pm 0,37$, найнижчий у IV курсу стаціонару – $7,7 \pm 0,41$, зниження на рівні $p < 0,05$. У студенток IV курсу показник емпатії до дітей нижчий, ніж показники емпатії до батьків, людей похилого віку і навіть до малознайомих ($8,0 \pm 0,45$ б.). Дещо вищі бали емпатії до дітей мають студентки заочного відділення ($8,2$ і $8,16$).

Зауважимо, автор методики подає дуже широкий діапазон для визначення середнього рівня емпатії від 5 балів до 13 б., залишаючи для високо рівня тільки показник 14 балів. У зв'язку з цим більшість відповідей дорівнюють показникам середнього рівня в межах 83–86%, що свідчить про слабку чутливість системи оцінки. Згідно з цією методикою високий і дуже високий рівень емпатії на II курсі стаціонару мають лише 4 дівчини (13,4%), на IV курсі – 1, а на заочному відділенні по 2 дівчини.

На II курсі стаціонару тільки 1 студентка має низький рівень емпатії до дітей, на IV курсі – 4 (13,4%), з яких одна має дуже низький рівень. На заочному відділенні 2 студентки II курсу мають низький і дуже низький

рівень емпатії, а на IV– 3 студентки мають низький рівень. Отже, така методика допомагає визначити, яку професію не варто вибирати випускникам шкіл. У процесі навчання студенток у педагогічному ВНЗ необхідно виявляти рівень їх емпатії до дітей, щоб скоригувати ставлення до них, уникнути грубості й жорстокості в поведженні з учнями, що на практиці, на жаль, спостерігається.

Оцінка загального рівня полікомунікативної емпатії свідчить про зниження середнього бала (45,7–40,6 б.) у студенток заочного відділення порівняно зі стаціонаром (49,1–48,3) при $p < 0,05$. Розподіл за рівнями емпатії індивідуальних показників студенток подано в табл. 3.24. Згідно з цією оцінкою на стаціонарі навчаються 13,3% (II курс) і 6,7% (IVкурс) осіб із високим рівнем емпатії, а на заочному – 6,7% на II курсі і 3,3% на IV курсі.

Людина з високим рівнем емпатії, на думку психологів, має високу чутливість до потреб і проблем оточуючих, великодушна, схильна багато чого пробачати, емоційно чуйна, товариська, швидко встановлює контакти і знаходить спільну мову. Очевидно, діти відчувають таку людину і тягнуться до неї. Оточуючі цінують її за душевність. Вона намагається не допускати конфлікти і знаходити компромісні рішення. Добре переносить критику на свою адресу. В оцінці подій більше довіряє почуттям і інтуїції, ніж аналітичним висновкам. Прагне працювати з людьми. Постійно потребує соціального схвалення своїх дій. Але може бути не завжди акуратною в роботі, яка вимагає точності, її легко можна вивести з рівноваги.

Більшість студенток має середній або нормальний рівень емпатійності. Як стверджують психологи, нормальний рівень емпатійності притаманний переважній більшості людей. Оточуючі не можуть назвати таку людину «товстошкірою», але вона не є і особливо чутливою. У міжособистісних стосунках більше зважає на вчинки іншої людини, ніж на свої особисті враження. Емоційні прояви тримає під самоконтролем. У спілкуванні уважна, намагається зрозуміти більше, ніж сказано словами, але при зайвих почуттях

співрозмовника втрачає терпіння. Віддає перевагу не висловлювати свою думку, не будучи впевненою, що вона буде прийнята. При читанні художніх творів і перегляді фільмів стежить за дією більше, ніж за переживаннями героїв. Не може прогнозувати розвиток відносин між людьми, тому трапляється, що їх вчинки стають для неї несподіваними.

Низький рівень емпатійності відзначено у 15 осіб, із них 2 навчаються на II курсі стаціонару, 4 – на II заочному курсі і найбільше на IV курсі заочного відділення. Такі люди відчують труднощі у встановленні контактів із іншими людьми, незатишно почувають себе в галасливій компанії.

Емоційні прояви у вчинках оточуючих часом здаються їм незрозумілими і позбавленими сенсу. Віддають перевагу заняттям із конкретною людиною, а не з колективом. Прихильники точних формулювань і раціональних рішень. Ймовірно, у них мало друзів, а тих, хто є, цінують більше за ділові якості і ясний розум, ніж за чуйність. Коли така людина відчуває свою самотність, оточуючі не надто шанують її своєю увагою.

РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ІНСТИТУТІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

МОТИВАЦІЙНІ ФАКТОРИ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ СПРЯМОВАНІСТЬ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ТА ОСВОЄННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Проблема вдосконалення підготовки фахівців у сфері фізичного виховання і спорту з кожним роком стає все більш актуальною. За останній час було прийнято кілька постанов, що стосуються реформування системи фізичного виховання школярів і студентської молоді (11.2008, 10.2009 і ін.), Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (11.2009), де є положення про підвищення якості підготовки вчителів фізичної культури і викладачів фізичного виховання.

В даний час в системі освіти йде пошук шляхів підвищення ефективності навчального процесу для максимального наближення випускників ВНЗ до моделі підготовки професіонала.

В Україні фахівців для даної сфери готують понад 100 ВНЗ і їх ліцензійний обсяг перевищує потребу галузі в 10-15 разів. На спеціальність «Фізичне виховання» вступають випускники шкіл, які не мають досвіду спортивної діяльності, а їх заняття фізичними вправами обмежуються уроками фізичної культури.

Система фізкультурної освіти пов'язана не тільки з отриманням знань, але і з опануванням руховими вміннями та навичками, які вимагають відповідної фізичної підготовки, і з вміннями передати свій досвід учням. У зв'язку з цим виникає проблема їх професійно-прикладної фізичної підготовки протягом навчання у ВНЗ.

У вітчизняній і зарубіжній літературі є значна кількість наукових робіт, присвячених впливу мотивації на успішність освоєння і виконання

конкретної професійної діяльності. Основні напрямки досліджень стосуються мотивів вибору професії, мотивів вступу до ВНЗ, мотивів навчання у ВНЗ, мотивів трудової діяльності.

У роботі М. А. Ісаченко визначено, що існує взаємозв'язок між якістю теоретичної підготовки студентів фізкультурного ВНЗ і їх мотивацією до навчання. Основним мотивом навчання у студентів є отримання диплома - 72,8% і лише невелика кількість визнають мотив отримання знань і оволодіння професією.

А. І. Підлісний визначив взаємозв'язок між результатами в рухових тестах, які вимагають прояву різних видів витривалості, і мотиваційним фактором (потреба в досягненні), що відкриває можливість через формування мотивації досягнення мети залучати студентів до систематичних занять фізичними вправами.

Дослідники стверджують, що провідним фактором формування мотивації студентів до систематичних організованих і самостійних занять є організаційно-методичні умови навчального процесу.

Аналіз літературних джерел свідчить, що проблема формування мотивації до освоєння професії в сфері фізичної культури і спорту є недостатньо вивченою і актуальною в світлі сучасних вимог.

Проблеми вдосконалення підготовки фахівців в області фізичної культури і спорту

В даний час в системі освіти інтенсивно йде пошук шляхів підвищення ефективності навчального процесу для максимального наближення систем підготовки випускників вищих навчальних закладів до моделі професіонала [2; 126].

Аналіз проблеми професійної підготовки фахівців в галузі фізичної культури і спорту свідчить, що в наукових дослідженнях вона розглядається з точки зору виконання конкретної професійної діяльності, оволодіння

сукупністю знань в освітній сфері «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини», розвитку емоційно-ціннісних відносин, моральних норм і вміння передачі цих знань і цінностей фізичної культури учням [64; 66; 120; 128].

Особливістю фізкультурного освіти є те, що студент повинен не тільки засвоїти знання, але й оволодіти руховими вміннями та навичками, які вимагають відповідної фізичної підготовленості, а також вміннями передати свій руховий досвід школярам.

Таким чином, фізкультурну освіту як особливий вид соціокультурної діяльності функціонує на «перехресті» сфери пізнання, в якій репродукована логіка об'єктивної реальності і діяльності викладання як специфічної сфери життєдіяльності людини, тобто логіки цінностей, адекватних як природного світу, так і світу культурно-цивілізаційних явищ [69].

Згідно трактування авторів, дійсна освіта повинна забезпечувати студенту синтез знання і оцінки, тобто інтегрувати гносеологічні і аксиологічні складові. Соціальний сенс освітньої діяльності полягає в забезпеченні двох основних процесів, це - передача навчання соціального досвіду, накопиченого людством, і перетворення навколишньої дійсності. Процес передачі соціального досвіду реалізується через спеціально організовану педагогічну діяльність [108].

Проблеми підготовки кадрів в галузі фізичної культури і спорту постійно знаходяться в полі зору фахівців як в Росії, так і в Україні.

Аналізуючи сучасний стан вищої освіти в Росії, А. М. Тихонов, А. В. Баженов вказують на повну відсутність взаємозв'язку між професійною освітою, науково-дослідною роботою і практичною діяльністю. Ця обставина посилює невідповідність змісту освіти та освітніх технологій сучасним вимогам і задачам забезпечення конкурентоспроможності російської освіти на світовому ринку освітніх послуг, що негативно впливає на готовність російської системи освіти до інтеграції в світовий освітній простір [151; 157].

До такого висновку приходять і українські вчені. Хоча Україна і

приєдналася до Болонської конвенції, модернізація національної системи вищої освіти має тільки деякі спільні ознаки з Болонським процесом, а по більшості напрямків вона йому не відповідає [139].

Перебудова національної системи освіти, в тому числі і фізкультурної, в напрямках, позначених Болонською декларацією, вимагає виділення пріоритетних напрямків її удосконалення.

Аналіз наукових публікацій, присвячених оптимізації освітнього процесу підготовки фахівців у сфері фізичної культури і спорту свідчить про їх різноманіття.

В освітній сфері «фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» в Україні підготовка здійснюється за трьома напрямками: «фізичне виховання», «спорт» і «здоров'я людини», які в свою чергу на рівні магістратури діляться ще на кілька спеціальностей. Кожна з цих спеціальностей (викладач фізичного виховання, тренер з виду спорту, викладач фізичної реабілітації та ін.) Мають також свої специфічні особливості.

Дослідження Ю. В. Коваленко [69] свідчить про неготовність випускників фізкультурних Вузів на високому професійному рівні керувати процесом фізичного виховання дітей дошкільного віку. Автор виділяє умови підвищення ефективності професійної підготовки студентів, які освоюють цю спеціальність:

- формування професійної готовності студентів до фізичного виховання дітей дошкільного віку, суть якої полягає в єдності мотиваційного (сформованість інтересу і потреби до майбутньої професії, до здорового способу життя); когнітивно-діяльнісного (професійні знання, вміння і навички), особистісного (професійно значущі якості особистості), здоров'язберігаючих (рівень фізичного здоров'я, рівень функціональної підготовленості) компонентів з урахуванням їх взаємодії;

- інтеграція знань загальних основ фізичного виховання і особливостей

психофізичного розвитку дітей дошкільного віку;

- реалізація специфічних принципів пріоритету особистості майбутнього фахівця, безперервність і багаторівневість освіти, необхідність інтенсифікації навчального процесу, врахування специфіки майбутньої професії.

В цілому, питань професійної підготовки фахівців у сфері фізичної культури і спорту присвячено досить велику кількість робіт. Одні з них присвячені обґрунтування змісту навчальних дисциплін [8; 70].

Зверталася увага на модульно-рейтингове навчання [30; 64; 67]; рейтинговий контроль в процесі навчання [139]; впровадження оцінки ECTS (Європейська кредитно-трансферна система) в систему фізкультурної освіти; психолого-педагогічні основи професійної підготовки [100; 150; 153].

У науковій літературі особлива увага приділяється особистісному підходу, який забезпечує розуміння, пізнання, розвиток і самореалізацію особистості майбутнього фахівця в його цілісності і гармонійності. Це можливо за умови особистісно-спрямованої трансформації форм і методів навчально-виховної роботи у вищих навчальних закладах.

Особистісно-зорієнтоване навчання майбутніх фахівців у фізичній культурі і спорті реалізується в діяльності, яка має і зовнішні атрибути спільності, і своїм внутрішнім змістом передбачає співпрацю, саморозвиток суб'єктів навчального процесу, виявлення їх особистісних функцій.

На думку Е. М. Губиной, основною процесуальною характеристикою особистісно-орієнтованої освіти є навчальна ситуація, яка актуалізує і робить затребуваними особистісні функції учнів. В. В. Серіков [143] і Е. А. Крюкова пропонують використання різнорівневих особистісно-орієнтованих завдань; засвоєння змісту в умовах діалогу особливого дидактико-комунікативного середовища, що забезпечує суб'єктно-сміслову спілкування, рефлексію, самореалізацію особистості: імітацію соціально-рольових і просторово-часових умов, що вимагають від студентів прояву особистісних функцій в

умовах внутрішньої конфліктності, змагання («Технологія імітаційних ігор»).

Розвиваючи теорію особистісно-орієнтованого навчання, В. В. Лобачов звертає увагу на компетентнісний підхід, виділяючи три групи професійно-педагогічних компетенцій: компетентності, що відносяться до самого себе як особистості, як до суб'єкта життєдіяльності; компетентності, що відносяться до взаємодії людини з іншими людьми; компетентності, що відносяться до діяльності людини, які проявляються в усіх її типах і формах [57]. Для реалізації компетентнісного підходу В. В. Лобачов пропонує інноваційну педагогічну технологію називаючи її «квазіпрофесійною технологією навчання». Суть даної технології полягає в тому, що у базові спортивні дисципліни впроваджувалися елементи теорії і методики фізичної культури в школі.

В основу квазіпрофесійної технології покладено психолого-педагогічні принципи:

1. Імітаційного моделювання умов професійної діяльності.
2. Принцип спільної діяльності учнів.
3. Принцип діалогічного спілкування як необхідна умова вирішення навчальних проблем, підготовки і прийняття узгоджених рішень і т.п.
4. Принцип проблемності.
5. Принцип двопланової ігрової навчальної діяльності, згідно з яким діяльність професійного характеру, виконана студентами в квазіпрофесійній діяльності, носить одночасно ділової та ігровий характер.

Продовжуючи тему компетентностей, наводимо дані А. М. Тихонова, який пише, що сьогоденній вчитель не відповідає вимогам сучасної освіти саме низьким рівнем суб'єктивного контролю і невмінням вирішувати проблеми, що є однією з ключових компетентностей [157].

Те ж саме стосується і інших ключових компетентностей - комунікативного та психологічного здоров'я. Індикаторами комунікативної

компетентності автор вибрав способи вирішення конфліктних ситуацій і вміння давати словесну інструкцію в усній і письмовій формі. В результаті досліджень автор приходиться до висновку, що вчителі в основній масі не можуть відмовитися від авторитарної школи, понад 60% не змогли прийти до суб'єкт-суб'єктних відносинах з учнями. На практиці виникають проблеми із застосуванням принципів демократизації, гуманізації та діяльнісного підходу [1514 157].

У роботі Е. В. Самойлової звертається увага на доцільність переорієнтації акцентів освітнього процесу у ВНЗ з оцінки знань дидактичних одиниць Державного освітнього стандарту на розуміння компетенції фахівця з вищою освітою, конкурентоспроможного на ринку праці і затребуваного роботодавцем.

Автор конкретизує проблему цілепокладання професійної успішності майбутнього фахівця в галузі фізичної культури з виявленням основних причин:

- відсутність інформації про алгоритм постановки професійних цілей;
- відсутність методичного супроводу постановки професійних цілей;
- відсутність технологічних знань, умінь і навичок постановки професійних цілей;
- відсутність традицій постановки професійних цілей у професійному соціумі.

Перераховані вище причини відсутності прогнозованої професійної успішності призводять до інтуїтивного підходу до формулювання професійних цілей, неефективного плану професійного розвитку, іноді не може професійно самореалізуватись.

В ході експериментального дослідження були апробовані основні функції взаємозалежної аудиторної і позааудиторної діяльності: мотивуючі (задоволеність студентів власними досягненнями); інтегрують (з'єднання загальних і спеціальних міжпредметних знань); накопичувальні (освоєння

соціального досвіду людства, збагачення додатковими знаннями і навичками спілкування); компенсаторні (подолання недоліків вузькоспеціальної освіти і особистісного розвитку); практичні (освоєння різних способів діяльності); розвиваючі (вдосконалення особистісних і професійно значущих якостей, розвиток досвіду самостійного проектування власної життєдіяльності).

Говорячи про зміст професійної підготовки студентів, А.М. Куликова дає визначення технології навчання, яка розглядається як проект педагогічного управління навчальною діяльністю, що забезпечує функціонування педагогічної системи відповідно до заданим цілям освіти і розвитку учнів.

Дослідження автора присвячені проектуванню змісту безперервної педагогічної практики, від якої залежить професійна підготовка майбутніх фахівців. Зміст безперервної педагогічної практики представляється як соціальний досвід, який засвоюється конкретною особистістю. Переломлюючи через внутрішній світ особистості, освоєний соціальний досвід стає суб'єктивним, маючи таку структуру:

- 1) знання особистості (когнітивний компонент);
- 2) вміння і навички (операційний компонент);
- 3) досвід творчої діяльності (креативний компонент);
- 4) особистісні смисли, ціннісні відносини (мотиваційно-орієнтаційний компонент).

У педагогічній практиці, на думку автора, представлені в основному когнітивний і операційний компоненти, і в меншій мірі присутні креативний і мотиваційно-орієнтаційний компоненти. Це вимагає вдосконалення педагогічних технологій з точки зору особистісно орієнтованого навчання, з висуненням на перший план мотиваційно-орієнтаційної і креативного компонента професійної підготовки студентів.

Удосконалення особистісно орієнтованого навчання А. М. Тихонов [151] пропонує через інтеграцію, впорядкування міжпредметних зв'язків

психолого-педагогічних, загально і інших блоків дисциплін освітнього стандарту.

Знаючи теоретичні основи інноваційних технологій, але займаючись на практичних заняттях зі спеціальних дисциплін за технологією традиційного навчання, випускники ВНЗ не можуть їх застосувати у практичній діяльності. Тому автор пропонує викладачам спеціальних предметів інтегрувати знання загальних професійних дисциплін в викладання своїх курсів. З огляду на інноваційний характер сучасної освіти, необхідно створити інноваційне середовище в усіх курсах дисциплін [151].

При дослідженні формування професійної майстерності студентів на основі особистісно-орієнтованої технології освіти, А.А. Зіннатурова (2008) звертає увагу на поняття «професійна спрямованість», яка визначається як система активних відносин особистості до обраної діяльності. Характеризується ця система інтересом, життєвими установками пов'язаними з професією вчителя, інтересом до психолого-педагогічних наук, самостійністю і активністю, успішністю діяльності, задоволеністю нею.

Автором було виявлено три рівня професійної спрямованості: високий рівень визначається оптимальним поєднанням власне-педагогічної предметної спрямованості; середній рівень характеризується переважанням предметної спрямованості; низький рівень - наявністю предметної спрямованості і відсутністю власне педагогічної.

Високий рівень характеризується потребою студента в самоствердженні, здатністю мати відповідний рівень самооцінки і т.п., сприяє формуванню як власне-педагогічної, так і предметної спрямованості. На формування власне-педагогічної спрямованості впливає переважання потреби у визнанні, потреби зайняти своє місце в соціальному середовищі. Переважання потреби в досягненні мети, високий рівень домагань сприяє формуванню предметної спрямованості.

Вивчення проблем професійної підготовки студентів фізкультурних

спеціальностей свідчить про переважне відставання їх не стільки в предметній підготовці, скільки в професійній спрямованості особистості до освоєння майбутньої професії. В основі формування професійної спрямованості особистості лежить потребностно-мотиваційна сфера, пов'язана з інтересом до обраної професії, життєвими цінностями, самостійністю, активністю, спрямованістю на досягнення мети, самоактуалізацію. Дані проблеми лежать в сфері особистісно-орієнтованого навчання, на які вказують багато авторів, проте досліджень в цій області, які розкривають структуру потребностно-мотиваційної сфери студента, який освоює професію викладача фізичного виховання, вкрай недостатньо.

Особливості та структура професійної діяльності викладача фізичного виховання

Педагогічна діяльність розглядається як професійна активність вчителя, в якій за допомогою різних засобів впливу на учнів реалізуються завдання навчання і виховання. У загальному вигляді педагогічна діяльність представляється як особливий, багатогранний і багатоплановий вид діяльності, пов'язаний з навчанням і вихованням [28; 137], який обумовлюється рівнем спеціальних психолого-педагогічних знань і умінь, професійно-значущими особистісними якостями, здібностями, психофізіологічними можливостями викладача.

Існують різні підходи до вивчення структури і окремих компонентів педагогічної діяльності: деякі дослідники розглядають функції викладача [6; 150], інші [7; 9] - мотиваційні чинники, такі як потреби, мета, мотиви, стимули, установка.

Структура педагогічної діяльності в роботах вчених дещо відрізняється своїми компонентами. Так, В.М. Теслюк виділяє п'ять основних видів діяльності: педагогічну, наукову, кваліфікаційну, громадську і не регламентовану.

М. Розенова виділяє сім видів педагогічної діяльності: навчальну, виховну, організаторську, пропагандистську, управлінську, консультативну та самоосвітню [137].

Інші автори виділяють чотири види педагогічної діяльності в школі: планування, організацію, безпосередньо педагогічну діяльність і контроль [35].

Досліджуючи структуру діяльності викладача, В. В. Небесна прийшла до висновку, що всі види діяльності утворюють три основні компоненти: організаційний (А), комунікаційний (В), науково-творчий (С). Однак, всі перераховані компоненти неоднозначно представлені в структурі однієї особистості. Різні варіації компонентів, де одні є провідними, а інші фоновими, обумовлюють різницю в моделі викладача, які відрізняються своїми професійними схильностями.

1. Організаційна схильність може бути представлена моделлю типу (А <-> В <-> С), що відповідає структурі діяльності майстра масово-оздоровчої роботи.

2. Комунікативна схильність має дві моделі: (В <-> А <-> С) - більш типову для майстра виховної роботи та (В <-> С <-> А), яка відображає співвідношення психологічних компонентів особистості викладача - майстри навчальної роботи .

3. Науково-творча схильність також представлена двома моделями: (С <-> В <-> А), що відповідає структурі тренера ВНЗ, і (С <-> А <-> В), більш вираженою особистості викладача-майстра науково-дослідної та науково-методичної роботи.

Згідно з дослідженнями авторів, співвідношення психологічних компонентів в структурі особистості викладача такі:

- 1) організаційний компонент (А) - 43,4%;
- 2) комунікативний (В) - 40%;
- 3) науково-творчий (С) - 16,6%.

Даний підхід є досить варіативним, що дає можливість оцінити і виявити творчий підхід в підготовці фахівця з фізичного виховання.

Орієнтуючись на освітній стандарт, виділяються основні вимоги, які вважаються модельними характеристиками оволодіння знаннями, вміннями і навичками для використання в професійній діяльності. Однак в літературі широко обговорюється перехід від кваліфікаційної моделі до компетентнісної, тобто орієнтованої на сферу професійної діяльності. Автори обґрунтовують необхідність такого переходу протиріччями системи професійної підготовки, які проявляються в наступному:

- зростаючими вимогами до рівня професійної діяльності педагога і невідповідністю його фактичного стану;
- між затвердженим новим типом професійної діяльності педагога з переважанням творчої спрямованості педагогічного мислення і сформованої моделлю професійної освіти, орієнтованого на знання, вміння і навички;
- між необхідністю оперативного реагувати на мінливий особистісний і індивідуально-творчий потенціал суб'єктів освітнього процесу і дискретно-локальним характером існуючої системи підготовки педагога;
- між соціальним замовленням на висококомпетентнісного фахівця і інертністю здебільшого педагогів в підвищенні своєї кваліфікації відповідно до сучасних вимог до професійного навчання [57].

Розвиваючи теорію компетентнісного підходу, Л. М. Куликова [93] виділяє творчі види професійної діяльності педагога:

- прогностична, яка полягає в передбаченні та прогнозуванні результатів педагогічної діяльності та моделюванні педагогічного процесу;
- проектувальних і конструктивна - проектування і планування педагогічного процесу;
- організаторська - організація педагогічних дій вчителя та учнів;
- комунікативна - полягає в побудові міжособистісного взаємодії і відносин, що дозволяють ефективно організувати педагогічний процес;

- рефлексивна, що дозволяє здійснити аналіз підсумків своєї педагогічної діяльності.

Формуючи модель спеціаліста по фізичній культурі та спорту, Т. В. Фендель и С. А. Горбунова [161], включають такі компетентності:

- ключові компетентності (інформаційна, комунікативна, соціально-правова, компетентність діяльності та самовдосконалення);
- загально-професійні компетентності (компетентність в проведенні моніторингу досягнень і проблем учнів, в проектуванні навчально-виховного процесу, організації, взаємодії з його учасниками, компетентність професійного самоосвіти);
- спеціальні компетентності (академічні та практичні).

Не відкидаючи компетентнісного підходу в професійній освіті, Е.Л. Можаяєв звертає увагу на особистість педагога як основну центральну фігуру педагогічного процесу. Характерними рисами структури особистості фахівця є соціально значущі якості педагога, соціальні норми професії, ціннісні орієнтації, відносини, позиції, професійна здатність до навчання і професійний саморозвиток, соціальні риси професійного зростання і професійної діяльності.

На особистість учителя звертають увагу багато дослідників [137; 139]. Головною психологічною вимогою до особистості педагога є любов до дітей. Другою базовою вимогою є наявність спеціальних знань в тій сфері, в якій він навчає дітей, а також знань психолого-педагогічного характеру (закономірностей вікового розвитку організму і особистості дитини, володіння різними педагогічними прийомами і т.п.). Е.Л. Можаяєв показує, що на чолі особистісної моделі педагогічної діяльності в сфері фізичної культури і спорту стоять такі якості, як оптимальна товариськість, прагнення досягти успіху в справі, вольові якості (сміливість, наполегливість), високий рівень домагань, вибір більш важких і почесних цілей - дії на межі ризику, попереднє продумування, ретельне планування.

Доповненням характеристик особистості педагога є (М. Розенова): педагогічна ерудиція, педагогічне цілеспрямовання, педагогічне мислення, педагогічна інтуїція, педагогічна імпровізація, педагогічний такт, педагогічна емпатія і педагогічна творчість [137].

Ряд авторів [173; 178; 179; 180] в структурі особистості вчителя виділяють і такі, як працьовитість, організаторські здібності, прагнення до постійного самовдосконалення, культура поведінки і зовнішній вигляд, здатність передбачення та прогнозування, управлінські якості, комунікативність, мовні вміння і навички, кмітливість, діловитість, поєднання особистих інтересів з інтересами суспільства, соціальну зрілість і активність.

Цікаві дані наводяться в дослідженні Т.А. Дічек про характеристики викладачів і тренерів з боку студентів. З точки зору студентів найбільш важливими якостями викладачів є емоційний компонент особистості, який виражається в потребі неформальних, теплих відносин, уваги, підтримки, визнання студента як особистості. Також для студентів є важливим професійна компетентність викладача.

У дослідженнях Е.А. Клімова наводиться п'ять схем професійної діяльності: «Людина - Природа», «Людина - Техніка», «Людина - Знак», «Людина - Образ», «Людина - Людина». Педагогічна професія відноситься до останньої категорії і включає прояв таких загальнолюдських цінностей, як: потреба в спілкуванні; можливість поставити себе на місце іншого; стійке, добре самопочуття в процесі роботи з іншими людьми; здатність зберігати інформацію про особистісні якості інших людей; швидке розуміння намірів і думок інших людей.

При аналізі професійної придатності істотне значення має перелік протипоказань, які регламентуються професійними вимогами. Протипоказаннями до роботи за даною групою професій «Людина - Людина» є: дефекти мови, невиразність мови; замкнутість; виражені фізичні недоліки;

байдужість до долі інших людей; відсутність ознак безкорисливого ставлення до людей, з якими спілкуєшся.

У дослідженнях Ю.О. Коваленко структурними компонентами готовності майбутніх фахівців до фізичного виховання дітей дошкільного віку є: мотиваційний (сформованість інтересу і потреб до майбутньої професійної діяльності, до здорового способу життя); когнітивно-діяльнісний (професійні знання, вміння і навички); особистісний компонент (професійно-значущі якості особистості); здоров'язберігаючих (стан фізичного здоров'я, рівень функціональної підготовленості організму) [69; 70].

Аналізуючи дані наукової літератури, можна погодитися з думкою Е.Л. Можаяєва, що системоутворюючим елементом особистісного потенціалу педагога є мотиваційно-потребнісне ядро особистості. Всі види діяльності, які здійснюються людиною, є результатом задоволення його потреб. З одного боку, вони відіграють визначальну роль в продуктивній професійній діяльності людини, а з іншого боку - вони формуються в процесі цієї діяльності.

В узагальненому вигляді структура особистісного потенціалу педагога з фізичної культури включає: духовність, освітній потенціал, рухову підготовленість, творчу активність, інтелектуальний потенціал, педагогічні здібності, загальну і професійну культуру.

Духовність розглядається як спрямованість людини на ідеальні цінності. Духовне виховання є невід'ємною частиною професійної підготовки фахівця, його професійного і соціального становлення, тому що духовне життя людини безпосередньо пов'язана з інтелектуальною, емоційною і моральною діяльністю.

Таким чином, ми приходимо до висновку, що з організації навчального процесу при підготовці фахівців з фізичного виховання і спорту не можна орієнтуватися тільки на освітньо-кваліфікаційні характеристики випускника: необхідно розвивати гуманістичні підходи, які б розкрили потенціал

особистості, підвищенню її компетентності, готовності проявляти творчість, що дозволить виходити за межі нормативної діяльності.

Мотивація як основа діяльності людини

Діяльність розглядається як активна взаємодія людини з навколишнім середовищем, завдяки чому він досягає свідомо поставленої мети, яка виникла як наслідок виникнення певної потреби [4].

Діяльність включає в себе мету, засоби, результат і сам процес діяльності, що притаманне усвідомленої людської форми активного ставлення до навколишнього світу. «Основами діяльності є свідомо сформована мета, яка лежить поза діяльністю, а в сфері людських мотивів, ідеалів, цінностей».

Діяльність людини може бути спрямована і на формування самої людини, як частини світу, що розглядається як фізична культура [83].

В основі будь-якої діяльності людини лежать потреби, мотиви, інтереси, цілі, тобто комплекс чинників, які автори характеризують поняттям «мотивація».

У психології термін «мотивація» використовують у двох значеннях:

- як систему чинників, які обумовлюють поведінку людини (цілі, інтереси, потреби, наміри);
- як характеристику процесу, який підтримує поведінкову активність [118].

Вперше слово «мотивація» вжив німецький філософ А. Шопенгауер у статті «Чотири принципи достатньої причини». Потім він почав широко використовуватися для пояснення причин поведінки людини [124].

В даний час існує більше десятка теорій мотивації, які вчені поділяють на дві категорії [136] - змістовну і процесуальну. У змістовних теоріях в основу покладено виявлення і вивчення внутрішніх побудників (потреб, мотивів), які лежать в основі поведінки людей, їх професійної діяльності (теорія потреб Туган-Багаровського, ієрархія потреб Маслоу, теорія потреб

Маккеланда, двофакторна теорія Герцберга). У процесуальних теоріях розкриваються закономірності організації цілісної мотивованої поведінки з урахуванням взаємодії мотивів з іншими процесами - сприйняттям, пізнанням, комунікацією (теорія сподівань Врума, комплексна процесуальна теорія Портера і Лоулера і ін.). Серед російських психологів початку ХХ століття, які вивчали мотивацію поведінки людини, виділяються роботи О. Ф. Мазурського, Н. Н. Ланге, Л. С. Вигодський, Д. М. Узнадзе та ін., Які проводили дослідження, спрямовані на вивчення пізнавальних процесів [27].

У 60-ті роки ХХ ст. з'явилася досить обґрунтована, з точки зору вчених, теорія діяльнісного походження мотиваційної сфери людини А.Н. Леонтьєва [27].

Згідно з концепцією А. Н. Леонтьєва, всі психологічні особливості людини, в тому числі і мотиваційна сфера, мають свої витoki в практичній діяльності, де і формуються властивості особистості. Причому, між структурою діяльності та побудовою мотиваційної сфери людини існують відносини ізоморфізму (взаємної відповідності).

Автор концепції вказує, що поведінки людини відповідають в цілому його потреби; системі діяльності, з якої вона складається - різноманітність мотивів; безлічі дій, які формують діяльність - набір цілей. В результаті, в основі змін, які відбуваються з мотиваційною сферою індивіда, лежить система діяльності, динаміка розвитку якої обумовлює зміни в мотиваційній сфері людини, придбання ним нових потреб, мотивів, цілей.

Прихильники змістовних теорій мотивацій продовжують схилитися до концепції «ієрархії мотивів» А. Маслоу, яка передбачає, що основою мотивів є потреби, які утворюють піраміду. Згідно з цим всі потреби особистості підрозділяються на п'ять основних груп: фізіологічні потреби; потреби самозбереження; потреби в повазі; потреби в самоактуалізації [107]. Розташування цих потреб в особистості в залежності від рівнів позначаються як «вищі» і «нижчі». Нижчі потреби свідчать про їх «дефіциті», а вищі рівні -

як «потреби росту». Перші забезпечують виживання, а другі - розвиток особистості.

Зарубіжні психологи, вивчаючи схеми мотивації поведінки, висували теорії його трактування як реакції (функції). Реактивна схема мотивації поведінки розглядалася в трьох основних напрямках: біхевіоризмі, фрейдизмі і гештальтпсихології. У біхевіоризмі за причину (мотив) поведінкових реакцій взяті зовнішні стимули. Різноманітні психоаналітичні концепції локалізують детермінанти поведінки в сфері внутрішніх потреб людини. Гештальтпсихологія була своєрідним теоретичним синтезом односторонніх підходів до причин поведінки. Подальший розвиток, як один з варіантів цього синтезу, отримало розвиток когнітивної психології [14].

Таким чином, вивчення мотивації може здійснюватися за логікою реактивної схеми поведінки - (зовнішні стимули - сфера внутрішніх потреб - поведінкові реакції), і за логікою діяльнісної схеми - (зовнішні стимули - етапи розвитку), при цьому узагальнюючою схемою є аналіз поведінки як взаємодії (особистість - оточення) [103; 136].

У дослідженнях О. Ю. Марченко показано, що дотримуючись одного підходу (змістовного) в констатуючому експерименті зі студентами, які не займаються спортом, в перетворюючому експерименті підтверджується інший підхід - «процесуальний». Заняття видами спорту, тобто спортивна діяльність, впливає на структуру мотивів, потреб, ціннісних орієнтацій, причому, різні види спорту впливають по-різному. Показано, що різні потреби, мотиви і цілі студентів впливають на вибір спорту, а самі заняття спортом впливають на структуру мотиваційної сфери.

Незважаючи на різні теорії мотивації, в їх основі лежить мотив.

- Мотив (від лат. «Sotus» - дієслово минулого часу «Sovere» - рухати (ся):
- багатозначний термін, який використовується в двох головних значеннях:
 - як внутрішня сила, яка спонукає людину до дії;
 - фрагмент загальної картини або об'єкта, який повторюється з деякими

змінами.

Найбільш важливим мотиваційним чинником є потреба. Потреба розглядається як необхідність чи недолік чого-небудь організму, особистості, соціальної або вікової групи, суспільству в цілому, тобто внутрішній стимул активності [82]. У психології поняття «потреба» трактують як особливий психологічний стан індивіда, усвідомлене незадоволення, яке виражається в незадоволених величинах і усвідомлених мотивах поведінки. Потреба стимулює до пошуку засобів її задоволення [82].

Потреби бувають різних видів. Крім класифікації А. Маслоу, можна привести класифікацію П. Симонова, який виділяє три групи потреб: біологічні, соціальні та ідеальні.

Біологічні потреби (вітальні) - потреби тіла: потреба в русі, зміні діяльності (активний відпочинок), харчуванні і т.п.

Соціальні - потреби в спілкуванні з іншими людьми: самоствердження, лідерство, підпорядкування, співпереживання, наслідування (мода).

Ідеальні - духовні, особистісні потреби самовираження: пізнання, творчості, розвитку, емоційного функціонування (отримання позитивних емоцій), діяльності для досягнення мети (рефлекс мети), самовираження.

К. А. Абульханова-Славська ділить потреби людини на особисті і громадські. Залежно від походження, вони можуть бути природними і культурними. Природні потреби відповідають групі біологічних потреб П. Симонова та фізіологічним потребам А. Маслоу.

Культурні потреби розглядаються як предмети, необхідні для задоволення природних потреб (тарілка, ложка, секундомір і т.п.), так і предмети, необхідні для спілкування і суспільного життя людини (книга, радіо, телевізор і т.п.).

За характером автор ділить потреби на матеріальні і духовні. У матеріальних потребах виявляється залежність людини від предметів матеріальної культури (потреба в житлі, одязі тощо), в духовних - залежність

від предметів суспільної діяльності. Обидва види потреб тісно пов'язані один з одним. Так, для задоволення духовних потреб використовуються матеріальні предмети (газети, книги, телевізор і т.п.).

Потреба не завжди ставати мотивом діяльності. Для перетворення її в мотив необхідне усвідомлення і переживання певної потреби, появи стимулів до дії і цілі. Свідомі дії завжди спрямовані на досягнення мети. У мотиві містяться відповіді на питання: «чому людина почала діяти?» І «для чого?».

Мотив розглядається як усвідомлена причина активності людини. Мотив - це матеріальний або ідеальний предмет, досягнення якого виступає сенсом діяльності. Мотив представлений суб'єкту у вигляді специфічних переживань, що характеризуються або позитивними емоціями від очікування досягнення даного предмета, або негативними, пов'язаними з неповнотою цього положення [173].

Найбільш просте визначення мотиву в рамках теорії діяльності, що розробляється А. Н. Леонтьєвим і С. А. Рубінштейном, - «мотив - це опредмечена потреба», тому що потреба - це по суті неусвідомлене бажання усунути дискомфорт, а мета - результат свідомого цілеспрямовання [171].

Вчені виділяють певні групи мотивів:

- 1) прості, до яких відносяться прагнення, бажання, хотіння;
- 2) складні (схильності, ідеали);
- 3) випадкові (почуття, звички і афекти).

Серед простих мотивів звертають увагу на тяжіння до чогось, прагнення або неусвідомлену потребу людини. Коли людина усвідомлює свої потреби, але вони ще не виступають як сильний стимул до дії, говорять про бажання. Бажання, згідно з автором, не є достатньо сильним мотивом.

Бажання є активним мотивом, який спонукає до дії.

У складних мотивах виділяється інтерес як спрямованість особистості на певний предмет, явище. В інтересах найбільше проявляється пізнавальна потреба людини. Наявність інтересу виступає сприятливою умовою

діяльності, навчання.

Схильність трактується як спрямованість не тільки на предмет, але і на саму діяльність.

Найбільш високим і за змістом і за силою спонукальних мотивів є ідеал. В даному контексті ми можемо розглядати як цінність, тому що автор (О. В. Винославська) трактує «ідеал» як норму поведінки і такі якості особистості як мужність, витримку, принциповість і ін., а також як конкретну особистість і навіть окрему ідею.

В цілому можна сказати, що мотиви виявляються як сукупність зовнішніх і внутрішніх умов, які викликають активність людини і визначають її спрямованість;

- предмет, об'єкт (матеріальний або ідеальний), який спонукає і визначає вибір спрямованості діяльності (Я. В. Крушельницька, О. В. Винославська);
- усвідомлена причина, яка лежить в основі вибору дій особистості.

У кожної людини є багато мотивів поведінки, які мають також як і потреби свою ієрархію. Так, вони можуть розташовуватися від більш загальних, які характеризують спрямованість діяльності (концепція життя, система цінностей), до ситуативних, пов'язаних із задоволенням певних потреб в конкретній ситуації. Також одні можуть мати більше значення, інші - менше. Можливі ситуації, коли має місце зіткнення мотивів, що вимагає від людини прийняття вольового рішення, спираючись на більш високі мотиви, пов'язані з цінностями.

Професійна діяльність людини збуджується не одним мотивом, а багатьма, які мають свою структуру та ієрархію, і які, в свою чергу можуть змінюватися у людини в залежності від зовнішніх і внутрішніх факторів [78; 138].

Деякі вчені виділяють три класи мотивуючих факторів:

- потреби як основа активності;
- причини, які обумовлюють вибір діяльності в залежності від спрямованості

особистості;

- суб'єктивні переживання, емоції як форми регуляції (саморегуляції) поведінки і діяльності.

Глибші причини дій людей або їх поведінки розглядає Р. Френкін (2003). Він бачить в компонентах мотивації три фактори: біологічний, когнітивний і процес навчання. Спочатку відбувається активація деяких структур головного мозку, потім запускаються вже засвоєні закріплені реакції або ж людина встановлює контроль над ситуацією, становить план дій. На підставі досліджень (автора) поведінка обумовлюється не дією якогось одного компонента, а взаємодією всіх трьох вищезначених компонентів [166].

Відповідно до думки багатьох вчених [52; 173], мотивацію можна розглядати в таких видах:

- зовнішня мотивація (екстренсивна) - мотивація не пов'язана зі змістом певної діяльності, але обумовлена зовнішніми по відношенню до суб'єкта обставинами;
- внутрішня мотивація (інтринсивна) - мотивація, яка пов'язана не із зовнішніми обставинами, а з самим змістом діяльності;
- позитивна і негативна мотивація, тобто мотивація, заснована на позитивних або негативних стимулах.

У зв'язку з темою нашого дослідження особливу значущість вивчення мотиваційних чинників набуває в таких сферах діяльності як навчальна, трудова та професійна.

Вплив мотивації на успішність освоєння професії

У вітчизняній і зарубіжній літературі є значна кількість робіт, присвячених впливу мотивації на успішність освоєння і виконання конкретної професійної діяльності. Основні напрямки досліджень в цій області стосуються мотивів вибору професії, мотивів вступу до навчального

закладу, мотивів навчання у ВНЗ, мотивів трудової діяльності.

У сукупності ці напрямки досліджень в більшій мірі стосуються мотивації професійного самовизначення. Самовизначення особистості - свідомий акт виявлення та утвердження власної позиції в проблемних ситуаціях. Особливою формою самовизначення особистості є професійне самовизначення. Професійне самовизначення - складне психологічне явище, яке характеризує психологічну готовність учня до вибору напрямку його майбутньої діяльності. Професійне самовизначення - це вибір, який більшою мірою відповідає індивідуальним рисам людини [48].

Розглядаючи мотивацію професійного самовизначення, Я.В. Дідковська характеризує її як складну систему зовнішніх і внутрішніх факторів і механізмів, що спонукають, направляють і регулюють діяльність особистості щодо підготовки та здійснення вибору свого професійного і освітнього шляху: постановки та досягнення професійних цілей, вибору засобів їх досягнення, а також діяльність по саморозвитку та самовдосконаленню в професійній сфері.

Для успішного навчання у ВНЗ необхідні не тільки відповідні задатки і здібності, а й позитивна мотивація до пізнання, самостійного навчання, що може зіграти роль компенсаторного фактора за умови - недостатньою теоретичною підготовленості та розвитку спеціальних здібностей. Усвідомлення визначального значення мотивації для навчальної діяльності призвело до формування принципу мотиваційного забезпечення навчального процесу.

Аналізуючи мотиви вступу до педагогічного вищого навчального закладу, В. В. Небесна прийшла до висновку, що деякі з них не відповідають педагогічній діяльності. Згідно з опитуванням тільки від 30 до 45% абітурієнтів, які надійшли в педагогічний ВНЗ позитивно ставляться до професії вчителя. Близько 40% вступають до ВНЗ через інтерес до того чи іншого предмету, не маючи інтересу до педагогічної діяльності. Від 13 до

22% студентів не належать позитивно ні до діяльності вчителя, ні до профільюючого предмету.

Дослідження В. Т. Лісовського, які стосуються студентів педагогічних спеціальностей свідчать, що серед мотивів навчання у ВНЗ виділяються такі: стати професіоналом - 45% студентів; мати диплом - 21%, для власного розвитку - 19%; не знають - 11%, щоб не служити в армії - 4%. Відрізняється також і оцінка цінності диплома. 24% студентів вважають, що диплом потрібен, щоб отримати високооплачувану роботу; 21% - мати гарантію стабільності; 21% - щоб мати цікаву роботу; 15% - досягти високого соціального становища; 12% - не знають; 7% - вважають, що диплом нічого не дає.

Існують відмінності в мотивації вибору професії і в ставленні до навчання у «комерційних» і «бюджетних» студентів. «Комерційні» студенти впевнені в правильності вибору професії в 62-77% випадках і добре обізнані про специфіку майбутньої професійної діяльності, самооцінка у них в середньому на 10% вище, ніж у бюджетників. Існують відмінності і в мотивації отримання вищої освіти у досліджуваних груп студентів. У «бюджетних» студентів були традиційні мотиви - отримати диплом (4-14%), освоїти професію (56-62%), проводити наукові дослідження (5-15%), пожити студентським життям (8-18%). У комерційних студентів домінувало бажання домогтися матеріального благополуччя (43-53%), вільно оволодіти іноземними мовами (17-41%), стати культурною людиною (33-39%), отримати можливість навчання за кордоном (20-29%), оволодіти теорією і практикою підприємництва (10-13%), продовжити сімейну традицію (6-9%).

Психологи відзначають, що поведінка і діяльність людини полімотивована. Пояснюючи це положення, А. Н. Леонтьєв вказує, складні форми поведінки і діяльності, як правило, спонукають декількома потребами. У першому варіанті розглядається обумовленість навчальної діяльності, як пізнавальними, так і соціальними мотивами, що додають цій діяльності

двожкий сенс. У другому варіанті полімотивації береться за основу поєднання змістостворюючого мотиву, який здійснює функцію спонукання, спрямування і змістоутворення з мотивами-стимулами, які грають роль лише додаткової стимуляції даної діяльності.

У дослідженнях, проведених зі студентами 3-го курсу Уральського державного університету фізичної культури, отримані дані про те, що вони в більшій мірі не задоволені обраною професією. Більшість опитаних студентів керувалося не внутрішньою, а зовнішньою позитивною мотивацією і частково зовнішньою негативною мотивацією. Такі мотиваційні комплекси не дають можливості студентам отримати задоволення від подолання труднощів при вирішенні навчальних завдань, тому вони вибирають простіші завдання і виконують тільки те, що необхідно для отримання оцінки [7].

Мотивація до навчання формується разом з розвитком особистості від шкільного до студентського віку. Студентство визначають як своєрідну мобільну групу, метою діяльності якої є засвоєння згідно зі спеціально організованої програми соціально-професійних ролей, підготовка до виконання важливих соціальних функцій: професійних, культурологічних, суспільно-політичних, сімейних тощо. Головними напрямками життєдіяльності студентів є професійне навчання, особистісне самоствердження, розвиток інтелектуального потенціалу, духовне збагачення, естетичне, моральне і фізичне самовдосконалення [55; 110].

Розвиток особистості студента на різних курсах має свої характерні особливості. На першому курсі вирішуються завдання залучення недавнього абітурієнта до студентських форм колективного життя. Поведінка студентів відрізняється високим ступенем конформізму; у першокурсників відсутній диференційований підхід до своїх ролей. Другий курс - найбільш напруженій навчальній діяльності студентів. В їх життя інтенсивно включені всі форми навчання і виховання. Студенти отримують загальну підготовку, формуються їх широкі культурні запити і потреби. Пристосувальний процес до даного

середовища в основному завершено. На III курсі починається спеціалізація, відбувається посилення інтересу до наукової роботи як відображенні подальшого розвитку і поглиблення професійних інтересів студентів. Четвертий курс - перше реальне знайомство зі спеціалізацією в період проходження практики. Для поведінки студентів характерний інтенсивний пошук більш раціональних шляхів і форм спеціальної підготовки, відбувається переоцінка цінностей життя. На п'ятому курсі перспектива швидкого закінчення ВНЗ формує чіткі практичні установки на майбутній рід діяльності [55].

Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до навчально-пізнавальної діяльності В. Д. Тауриков розділяє на три етапи: I етап (I курс) характеризується високими показниками професійних і навчальних мотивів. Разом з тим, вони ідеалізовані, тому що обумовлені соціальним, а не особистим змістом. II етап (II, III курси) відрізняється загальним зниженням інтенсивності всіх мотиваційних компонентів. Пізнавальні та професійні мотиви перестають управляти навчальною діяльністю. III етап (IV-V курс) характеризується тим, що росте ступінь усвідомлення і інтеграції різних форм мотивів навчання.

А. М. Фрідман приводить чотири рівні розвитку мотивації навчально-трудої діяльності. I рівень - низький, характеризується деякими позитивними мотивами навчальної та трудої діяльності. Переважають мотиви уникнення незручностей дискомфорту. Пізнавальні процеси аморфні, ситуативні. II рівень - виявляється інтерес до навчального матеріалу, всі позитивні емоції пов'язані тільки з результативним аспектом, орієнтовані на успіх, досягнення результату, навчання виступає як засіб досягнення мети. III рівень - сформованість всіх компонентів, чітка мотивація, спрямованість на стійкість пізнавальних мотивів. IV рівень - глибоке усвідомлення мотивів, загальна цілеспрямованість.

Багато досліджень підтверджують положення про те, що успішність

навчання у ВНЗ залежить від мотиваційної складової діяльності. Висока позитивна мотивація може відігравати роль компенсуючого фактора в разі недостатньо високих здібностей, проте ніякий високий рівень здібностей не може компенсувати відсутність навчального мотиву або низьку його вираженість, не може привести до значних успіхів в навчанні [58].

Навчальна мотивація деякими вченими [112] розглядається як приватний вид мотивації, включеної в певну діяльність. А. К. Маркова говорить, що мотивація навчання складається з ряду збудників, які з часом змінюються [102]. Становлення мотивації є не простим зростанням позитивного або посилення негативного ставлення до навчання, а ускладнення структури мотиваційної сфери. Тому при аналізі мотивації навчальної діяльності головне не тільки визначити домінуючий мотив, а й врахувати всю структуру мотиваційної сфери людини.

Дослідники звертають увагу на те, що мотивація навчання студентів у ВНЗ залежить від правильного і свідомого вибору професійної діяльності [55]. Аналіз робіт, присвячених студентам технічних і педагогічних ВНЗ, свідчить про те, що не всі вони свідомо вибрали спеціальність, якій навчаються. Досить велика кількість таких на I курсі. На II курсі кількість студентів, які не бажають вчитися конкретної спеціальності, сягає апогею і відбувається «відсів». Потім кількість студентів, які вважають, що вибрали не ту спеціальність, зменшується і на IV-V курсах залишається 2-3 людини з явним емоційно-негативним ставленням до обраної спеціальності [55].

Студенти, які не мають достатньо повних і правильних уявлень про свою майбутню професію, рідше демонструють наміри працювати далі за фахом [I курс - 98%, II курс - 89%, III курс - 62%], на питання «Яку роботу ви хотіли б отримати після закінчення ВНЗ?» - студенти відповідали наступним чином: свою специфічну діяльність вибрали 53% студентів I курсу, 25% студентів III курсу і 44,6% студентів V курсу. Автор Л. М. Фрідман зазначає, що простежується певна динаміка значущості мотивів у виборі майбутньої

діяльності. Вона характеризується тим, що з переходом від молодших курсів до старших стабільно знижується кількість студентів, які керуються мотивом пізнання, і одночасно зростає число тих, хто орієнтується на престижність професії.

Стратегія сучасної системи вищої освіти полягає в тому, щоб забезпечити посилення професійної мотивації майбутнього фахівця.

Дослідники звертають увагу на мотивацію досягнення, яка є позитивним фактором, що визначає ефективність професійної діяльності людини, задоволеності працею, обумовлює позитивне ставлення до засобів досягнення мети - навчання [58; 169].

Г. Мюррей під мотивом досягнення розуміє стійку потребу в досягненні результату в роботі як прагнення «зробити щось добре і швидко». На його думку, ця потреба носить генералізований характер і проявляється в будь-якій ситуації досягнення.

Ю. М. Орлов виявив важливу роль мотивації досягнення в підвищенні академічних успіхів студентів. Його дослідження показало, що в мотивації навчальної діяльності пізнавальна потреба грає другу роль після потреби в досягненні [124].

Для особистості з мотивацією досягнення характерна реалістична оцінка своїх можливостей при постановці цілей і завдань, прагнення до подолання труднощів, досягнення високих результатів діяльності.

Мотив досягнення успіху у взаємозв'язку з особистісно-професійними якостями, здібностями сприяє зростанню рівня їх розвитку за умови включеності студентів у професійно спрямовану діяльність. Е. Б. Горчакова стверджує, що високий рівень досягнення успіху, сформовані особистісно-професійні якості і здібності забезпечують досягнення високих результатів в різних видах професійної діяльності, а в майбутньому дозволяють студентам більш ефективно здійснювати професійні обов'язки.

Шляхи формування мотивації

У процесі навчання у вищому навчальному закладі відбувається не тільки навчання фахівця, але і становлення його особистості, формується професійна спрямованість особистості, тобто прагнення використовувати свої знання, досвід, здібності в сфері обраної професії. Ведеться пошук ефективних шляхів активізації пізнавальної діяльності студентів.

Педагоги пропонують в основному двома способами. Один з них - активізація пізнавальних інтересів студентів на окремих етапах навчального процесу за умов використання різних форм і методів навчання [6]; інший - визнання активного пізнавального процесу рисою особистості, і таким чином створення необхідних і достатніх умов, що сприяють підтриманню активності студентів на протязі всього освітнього процесу [65;127]. Тоді, на їхню думку, пізнавальний процес набуває стійкого характеру і стає особистісним якістю студента як суб'єкта навчального процесу (Л.А. Аврамчук, І. І. Ільясов, О. О. Конопкін, З. І. Слєпкань).

В основі цих підходів лежить активізація навчально-пізнавальної діяльності студентів за рахунок пошуку оптимального співвідношення між традиційними і інноваційними педагогічними методами, організаційними формами і засобами освітнього процесу.

В процесі активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів, розвитку їх задатків і нахилів велику роль відіграє мотивація діяльності для створення відповідної ціннісно-мотиваційної сфери.

Психологи пропонують три підходи для виховання мотиваційної сфери особистості в процесі навчання [136]:

1. Індивідуальний підхід полягає у вивченні провідних соціально-ціннісних мотивів кожного конкретного студента і орієнтир на них в навчанні.
2. Типологічний підхід полягає в орієнтир на ті мотиви, які характерні для всіх студентів даного курсу, факультету, статі і т.п.
3. Топологічний підхід полягає в побудові такого типу навчання,

який має можливості для формування безлічі соціально-ціннісних мотивів студентів у навчанні.

Відповідно до думки авторів, топологічний підхід до виховання мотивів є найбільш близьким до оптимального, тому що в силу своєї багатой «мотиваційної палітри» полегшує індивідуальний підхід і долає стандарт типологічного. Перевага його полягає в тому, що студентам дається можливість знаходити цілі, що мають для них особистісне значення, і в процесі життєдіяльності зміщувати свої мотиви на інші цілі, відкривати нове значення попередніх цілей. Ця обставина зазначає Д. Брунер [112], коли каже, що справа виграє від ясного розуміння кінцевої мети навчання, але часто буває так, що ми можемо знову і знову відкривати для себе кінцеву мету в ході спроб досягти більш скромних цілей.

У своїх дослідженнях автори намагаються використовувати одне з психологічних властивостей особистості для типологізації студентів. Так, Н.Ю. Олійник вивчає спрямованість особистості (на себе, на інших людей, на справу) для активізації мотивації студентів [121; 122].

Студентам, для яких характерна спрямованість на себе, орієнтовані на пряме винагороду, прагнення до задоволення особистих потреб, особистого переваги, власного благополуччя, авторитарності, потреба у функціях влади. Якщо навчання відповідає їх прагматичним цілям, то вони проявляють до нього жвавий інтерес, якщо ні - то активність таких студентів знижується.

У студентів, яким притаманна спрямованість на інших людей, властива орієнтація на спільну діяльність, пошук соціального схвалення, залежність від групової думки, оцінки, прагнення підтримувати хороші відносини з оточуючими. В цьому випадку активність суб'єкта в більшому ступені залежить від настроїв, які домінують в групі. Якщо студентська група налаштована на навчання, то це може позитивно впливати на суб'єкта в навчанні. І навпаки, якщо група не налаштована на навчання, це може негативно вплинути на навчальну діяльність студента.

Студенти, у яких домінує спрямованість на справу, налаштовані на

точність і якість, прагнення найкращим чином виконати навчальне завдання, схильні відстоювати свою думку в інтересах справи, здатні до співпраці заради справи.

Пропонується також типологізація студентів в залежності від розвитку професійної спрямованості, яка стосується спеціальностей в сфері фізичної культури і спорту:

I тип - студенти з позитивною спрямованістю, здатності яких відповідають вимогам обраної професії, що забезпечує поєднання провідних мотивів із змістом професійної діяльності. Орієнтація в професійній сфері пов'язана з привабливістю змісту професії, її відповідністю здібностям.

II тип - студенти, які остаточно не визначилися у своєму ставленні до професії. Їх вибір не має чітко вираженої професійної мотивації через нестачу повної інформації про професії. Головна орієнтація в професійній сфері пов'язана з соціальними можливостями, які дає обрана професія, її широке використання. Для таких студентів можливий компроміс між невизначеним, а іноді і негативним ставленням до професії і продовженням навчання у ВНЗ з перспективою працювати за фахом.

III тип - студенти з негативним ставленням до професії. Мотивація їх вибору, як правило, обумовлена загальносоціальні цінностями вищої освіти, а також слабким уявленням про професію. Через низький рівень професійної спрямованості провідний мотив виражає потреба не стільки в самій діяльності, скільки в різноманітних, пов'язаних з нею обставинах (відпустка, відносна свобода в розподілі робочого часу та ін.) [112].

Виховання інтересу до обраної професії у вищій школі здійснюється в основному за рахунок вироблення правильного уявлення про суспільну значимість майбутньої галузі діяльності і про закономірності її розвитку. Здійснюється це таким чином:

- формування у кожного студента впевненості у своїй професійній придатності, а також свідомого розуміння необхідності оволодіння всіма дисциплінами і видами підготовки, передбаченими навчальним планом

даного ВНЗ;

- вироблення прагнення наслідувати все прогресивне в діяльності провідних фахівців галузі;
- вміння направляти самовиховання на користь роботи, постійно поповнювати свої знання.

Вивчаючи особливості професійної самореалізації студентів, які освоюють спеціальність вчителя фізичної культури, В. М. Мазін робить висновок про низький рівень сформованості компонентів професійної самореалізації за такими критеріями як «емпатія», «самовідношення», «креативність», «ціннісні орієнтації». 39,69% студентів самокритично визнали свій низький рівень «професійного самосприйняття». Автор пояснює це тим, що багато хто з них займаються за індивідуальним графіком, часто пропускають заняття, тому що працюють або знаходяться на зборах і змаганнях.

Щодо специфічних рухових умінь, зокрема, володіння технікою фізичних вправ, автор робить висновок, що вони у студентів розвинені на достатньому рівні, але вміння синтезувати знання і дії, моделювати навчально-виховний процес, володіння прийомами виховання учнів у студентів розвинене недостатньо.

Для формування культури професійної самореалізації студентів В.М. Мазін виділяє такі умови:

- впровадження в навчально-педагогічний процес особистісно-орієнтованого підходу і діалогових методів навчання;
- використання коштів стимулювання автономного поведінки студентів;
- накопичення і закріплення кращого досвіду професійної самореалізації в педагогічному професійному клубі «Новатор».

Н. Ю. Олійник [121; 122] пропонує використовувати такі підходи для розвитку творчого мислення і активності:

- формування позитивної мотивації навчально-пізнавальної діяльності, пізнавальних інтересів;

- безпосереднє залучення кожного студента до навчально-пізнавальної діяльності, чому сприяє проблемне навчання, самостійна творча робота студентів, яка дозволяє їм самореалізуватися і самоствердитися;
- організація навчального спілкування на заняттях і в процесі позааудиторної самостійної роботи студентів;
- створення сприятливого мікроклімату в стосунках між учасниками навчального процесу.

Таким чином, шляхи становлення та особливості мотивації кожного студента індивідуальні. На підставі результатів аналізу можна зробити висновок, що стан професійної мотивації залежить від того, наскільки адекватно студенти оцінюють навчальну діяльність в порівнянні з особистими, реальними можливостями і рівнем домагань. Необхідно також враховувати вплив на професійну мотивацію думок ровесників з різним рівнем розвитку здібностей. Мотивацію і її компоненти доцільно вивчати і діагностувати в різних ситуаціях реального вибору. Ситуація вибору має ту перевагу, що мотиви не тільки усвідомлені, але вони і реально діють. Важливо, щоб студент зрозумів, що його вибір може привести до реальних наслідків для його життя, а не залишиться тільки на словах. Тільки в такому випадку результатами дослідження можна довіряти.

Специфічні особливості мотивації студентів в освітній сфері фізичної культури і спорту

Перед вищою школою стоїть завдання всебічного поліпшення професійної підготовки фахівців сфери фізичного виховання і спорту. Вчені вважають, що формування особистості майбутнього фахівця цієї сфери має здійснюватися більш конструктивно, з використанням ціннісних орієнтацій фізичної культури і спорту на основі реалізації взаємодії особистісних диспозицій і ситуативних детермінантів в навчально-виховній діяльності і на основі мотивації студентів.

Підготовка фахівця в галузі фізичної культури і спорту забезпечується

за допомогою трьох основних компонентів: мотиваційно-морального (стимулюючого діяльність майбутнього фахівця), пізнавального (забезпечує всю повноту оволодіння змістом освіти), рухового (відображає специфіку професії і забезпечує механізм пізнання). Всі компоненти спрямовані на оволодіння цінностями професійної фізкультурної освіти і досягнення його мети - формування культури особистості фахівця [144; 145]. Головним замовником є суспільство, яке потребує висококваліфікованих фахівців, здатних задовольнити його різноманітні потреби в сфері фізичної культури і спорту, забезпечити необхідний біопотенціал населення для активної всебічної життєдіяльності [114].

Студенти, що займаються в інститутах фізичної культури, є одночасно і спортсменами. Фізкультурно-спортивна діяльність впливає не тільки на фізичне, а й на духовну сферу студента. П'єр де Кубертен говорив, що головна сила і досягнення спорту в тому, що він є школою морального благородства і чистоти, фізичної витривалості і енергії. У спорті особливо яскраво виражаються всі людські якості: характер, ставлення до справи, воля, совість, чесність.

Формування потреби до систематичних занять фізичною культурою і спортом вважається потужним фактором виховання особистості. Ця потреба проявляється в бажанні студентів виконувати нові рухові дії на тлі оптимальних фізичних навантажень; в необхідності самоствердження і посилення позицій власного «Я»; в пізнанні і естетичному задоволенні від рухів; в поліпшенні спортивних досягнень [132]. Спортивна підготовка є основою професійно-прикладної фізичної підготовки тренера з виду спорту, вчителі фізичної культури.

Дослідження В. М. Пристинського дозволили автору сформулювати ряд пріоритетних мотивів, які виникають на основі потреби систематичних занять спортом. До них відносяться:

- прагнення до фізичної досконалості, що пов'язано зі зміною темпів свого фізичного розвитку, бажання зайняти гідне місце в своєму оточенні,

домогтися визнання і поваги;

- дружня солідарність, що передбачає реалізацію бажання бути разом з друзями, співпрацювати з ними як в фізкультурно-спортивної, так і в навчальній діяльності;
- обов'язки, які пов'язані з необхідністю систематичного відвідування занять зі спортивних видів навчальної програми;
- прояв позитивного суперництва, що характеризується прагненням виділитися, самоствердитися в студентському середовищі, домогтися авторитету, бути першим, досягти якомога більшого;
- наслідування, пов'язане з бажанням бути схожим на тих, хто досяг певних успіхів в спорті або має особливі якості і хороші вчинки, зроблені в результаті занять;
- спортивні досягнення, коли домінує бажання досягти значних результатів в обраному виді спорту;
- навчальні, коли увага сконцентована не в результаті діяльності, а на змісті занять [130;132].

Дослідники також виділяють три групи мотивів спортивної діяльності.

Мотиви початковій стадії спортивної діяльності характеризуються динамікою включення людини в новий руховий режим, адаптацію до фізичних навантажень і до відношення в спортивній групі. Характерною особливістю цих мотивів є незначна усвідомленість потреб, велика різноманітність і нестійкість способів їх задоволення, а також готовність до швидкої зміни. Ці мотиви є пошуковими для прийняття рішення про заняття спортом.

Мотиви стадії спеціалізації формуються і розвиваються в процесі систематичних занять. В результаті виникають складні комплекси мотивів, які визначають колективістську або індивідуалістичну орієнтацію особистості. Дослідники неоднозначно ставляться до переваги однієї з них. Деякі вважають, що індивідуалістична орієнтація на стадії спеціалізації є обов'язковою.

Мотиви стадії вищої спортивної майстерності підпорядковані головному - досягненню успіху в спорті. Спорт вищих досягнень пов'язаний з великими фізичними і психічними напруженнями. Не завжди спортсмен перемагає, іноді його підстерігає серія невдач. При частому повторенні таких ситуацій формується мотивація уникнення невдач, яка проявляється в невпевненості, захисний характер поведінки, зниженому честолюбстві і активності в наступаючих діях. Спортсмени, які зберегли мотивацію досягнення успіху, більш активні, мають меншу тривожність, більшу впевненість в своїх силах, прагнення до суперництва і готовність до мобілізації всіх сил для перемоги.

У зв'язку з цим заняття спортом можуть здійснювати як позитивний, так і негативний вплив на формування мотивації студентів до освоєння професійної діяльності.

У науковій літературі ми не знайшли даних про особливості мотиваційної структури студентів, які освоюють професію тренера, вчителя фізичної культури, її динаміки в процесі навчання у вищому навчальному закладі, вплив на ставлення студентів до навчання і оволодіння професією, що спонукає нас до дослідження даних питань і визначає актуальність теми .

СТРУКТУРА І ДИНАМІКА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Мотиви та інтереси студентів до занять спортом

Специфікою підготовки фахівців в галузі фізичної культури і спорту є те, що як правило, вищу освіту хочуть отримати юнаки і дівчата, які мають досвід спортивної діяльності та власне уявлення про майбутню професію. Таким чином, виникає проблема послідовного навчання, досвід занять спортом в дитячому віці ще не може дати об'єктивне уявлення про майбутню професійну діяльність. У міру навчання у ВНЗ ці уявлення змінюються і виникає необхідність створення стимулів для їх формування. У зв'язку з цим виникає необхідність вивчити фактори, що сприяли надходженню на

факультет фізичного виховання студентів і їх трансформацію від I до IV курсу навчання у ВНЗ.

Аналізуючи дані, динаміки інтересів до обрання видів спорту, можна виділити найбільш популярні види спорту, заняття якими стимулюють надходження на факультет фізичного виховання: це футбол (19,5%), баскетбол (14,6%), волейбол (12,2%), легка атлетика (9,8%). Динаміка інтересів до цих видів спорту не однакою у студентів I-IV курсів, кількість займаються баскетболом від курсу до курсу знижується: на II курсі до 12,2%, на III і на IV - до 4,9%. Що займаються легкою атлетикою на I курсі - 9,8%, на IV - 4,9%, хоча на II і III курсах їх кількість збільшується. Стійка тенденція збільшення займаються волейболом (з 12,2% до 17,1%), і футболом (з 19,5% до 39%). Наведені дані можуть свідчити про те, що саме заняття спортом стимулюють до вступу на фізкультурну спеціальність, але інтереси до видів спорту на різних курсах змінюються. Як правило, студенти до вступу до ВНЗ займаються спортом від 5 до 10 років. Тільки близько 10% студентів почали займатися спортом перед початком надходження на факультет фізичного виховання і стільки ж тренувалися перед цим 3-4 роки, що ще раз підтверджує вплив занять спортом на вибір професійної діяльності. Причини, які стимулювали до заняття спортом, різні, і що характерно, вони практично однакові у студентів, що займаються на певних курсах.

Найбільшою мірою переважає мотив досягнення високого спортивного результату від 31,7% до 48,8%. Ці дані майже в два рази менше, ніж відповіді студентів про кількість років занять спортом. Там зазначено, що на I курсі - 80%, а на IV курсі - 96% займаються спортом від 5 до 11 років, але тільки близько 35% мали на меті досягти високих спортивних результатів. Мотивами до систематичних занять спортом є поліпшення здоров'я (від 17,1 до 24,4%), причому, на IV курсі на цей мотив вказують 24,4%, що є свідченням збільшення знань про оздоровчий вплив рухової активності на організм людини. Також четвертокурсники і третьокурсники в 19,5%

вказують мотив вдосконалення форми тіла, а першокурсники - тільки в 14,6% випадків. Чи не ігнорують студенти і такий мотив, як заняття спортом заради розваги і активного відпочинку. У меншій мірі проявляється мотив занять спортом заради спілкування з друзями (7,3% на I курсі і на 4,9% в IV), що підтверджує більш продуманий аналіз студентами причин своїх вчинків.

Для з'ясування причин, що спонукали студентів до занять спортом, ми задали відповідне питання. Зміна пріоритетних чинників на різних курсах є свідченням їх переосмислення студентами. На I курсі студенти виділяють вплив відвідування змагань з різних видів спорту в 31,7%, на другому місці - знання про користь фізичних вправ (17,7%), на третьому - рада вчителя фізкультури (14,6%). Виділяються і такі чинники на першому курсі, як перегляд програм про спортивні змагання (12,2%), рада друзів (9,8%), рада батьків, але тільки в 4,9% випадків. У міру навчання в університеті, йде переосмислення чинників, які впливали на їх заняття спортом. Збільшується авторитет вчителя фізичної культури, який дав пораду займатися спортом (до 21,9%). Підтримка батьків і їхні поради впливають вже в два рази більше (9,8%). Переосмислюється вплив друзів і знижується від курсу до курсу до 2,4%, починають впливати передачі про здоров'я (2,4-4,9%), програми про заняття у фітнес - центрах (7,3%), програми про спортивні змагання (17,2%), публікації в газетах і журналах (2,4%). Особливістю мотивації занять спортом є те, що вона стосується подій минулого, які виражаються через призму вже має досвіду і процесу навчання на факультеті фізичного виховання. У зв'язку з цим можна сказати, що студенти на III-IV курсі починають читати спортивну пресу, дивляться телепередачі не тільки про спортивні змагання, а й програми про здоров'я та оздоровчих видах фітнесу. Вплив знань про користь фізичних вправ в більшій мірі вказуються на II і III курсах (29,3% і 26,8% відповідно), а на IV курсі про це говорять тільки 14,7% студентів. Це може бути пов'язано з тим, що ці знання пройшли через інші фактори, такі як бажання отримати інформацію безпосередньо з джерел

засобів комунікації, яке раніше не спостерігалось. Їм стало простіше подивитися змагання (17,2%), ніж прийняти участь в змаганнях (зниження в порівнянні з першим курсом на 11%).

При аналізі видів зайнятості у вільний від навчання час відзначається зміна пріоритетних загальнокультурних інтересів студентів. На I курсі - на першому місці заняття спортом (26,8%), на другому - спілкування з друзями (19,5%), на третьому - перегляд телепередач (12,2%). Студенти - першокурсники відвідують дискотеки (9,8%), займаються домашніми справами (7,3%), працюють (7,3%). І тільки 4,9% студентів вказують, що вони готуються до занять. Але на II і IV курсах студенти навіть не вказують, що у вільний час вони готуються до занять. Дуже мало студенти читають художню літературу, (якщо на I курсі на це вказали 2,4%, то на другому взагалі немає відповідей, а на III і IV - по 4,9%).

Слід зазначити, що інтерес студентів IV курсу до занять спортом, який знизився до 19,5%, а такий мотив, як спілкування з друзями збільшився в порівнянні з I курсом більше, ніж в 3 рази і становить 70,7%. У вільний час вони займаються домашніми справами (9,8%), грають в комп'ютерні ігри (4,9%). Працюють, за результатами відповідей тільки 4,9% студентів. У відповідях про те, хто їх утримує, 9,8% студентів IV курсу вказують на те, що батьки їм не допомагають і вони заробляють гроші самостійно. Але кількість працюючих на IV курсі менше, ніж на I (12,2%) і на III (19,5%). Успішність у навчанні студентів від I курсу до старших курсів знижується.

Так, на I курсі стипендію отримують 53,7% студентів, а на IV - 31,7%. Це взаємопов'язано з їх видами діяльності у вільний час - відсутність самостійної підготовки до навчальних занять. Ймовірно, це також пов'язано з місцем проживання студентів. На I курсі 21,9% в порівнянні з II-III (12,2%) і IV - (2,4%) проживають вдома, а значить і існує відповідний контроль з боку батьків. Так, найбільша кількість студентів, які не вживають алкоголь, відзначається на I курсі (29,3%), їх кількість від курсу до курсу знижується до 4,9% на III курсі, і 17,1% на IV курсі. Вживання алкогольних напоїв 2-3

рази в тиждень також збільшується від курсу до курсу. Особливої уваги вимагає вживання алкоголю на свята. На I курсі на це вказують 43,9% студентів, а на старших курсах близько 70% студентів. Курять від 14 до 29% студентів.

Всі наведені вище дані свідчать про зниження до IV курсу у студентів пріоритетів здорового способу життя, фізичного вдосконалення та професійної майстерності.

Мотивація студентів до навчання у вищому навчальному закладі за обраною спеціальністю

Особливості мотивації до освоєння професії ми вивчали, використовуючи анкетний метод і методику Т. І. Ільїної. Дана методика дозволяє визначити три напрямки мотивації навчання у ВНЗ: «Придбання знань», «Оволодіння професією», «Отримання диплома».

Аналіз отриманих даних свідчить, що мотивація до оволодіння професією в найбільшій мірі виражена у першокурсників (80,29%), на другому курсі вона знижується до 62,91% і далі утримується на рівні 67-72%. Зниження мотивації до оволодіння професійною діяльністю на IV курсі у порівнянні з I досягає 13%.

На I курсі явно виражені мотиви і придбання знань, (78,54%) і отримання диплома (78,78%). Переважання перших двох мотивів «оволодіння професією» і «придбання знань» (в середньому 79,4%) розцінюється психологами як свідчення адекватного вибору студентами професії і задоволеності нею. На II курсі різко знижується мотивація до оволодіння професією до 62,91%, але також знижується і мотивація до отримання диплома (65,12%). Це може бути пов'язано з тим, що очікування студентів легкого навчання, яке вони відчували на I курсі, не виправдалося.

Вони зрозуміли, що до закінчення терміну навчання у них ще три роки і сконцентрували увагу на мотиві придбання знань, як неминучий в процесі навчання у вищому навчальному закладі. На III курсі підвищується мотивація

до оволодіння професією до 72,29%, дещо знижується прагнення до придбання знань і дещо підвищується (69,88%) бажання отримати диплом при формальному засвоєнні знань. В цілому ще підтримується свідомість адекватності вибору професії. На IV курсі ситуація погіршується. Підвищується мотивація до отримання диплома з мінімальними зусиллями, прагнення до пошуку обхідних шляхів при здачі іспитів і заліків (70,73%). Прагнення оволодіти професійними знаннями та сформувати професійно важливі якості знижується до 67,48%. Прагнення до оволодіння новими знаннями нижче, ніж на всіх попередніх курсах (71,46%). Всі ці дані свідчать або про загальну втому від попереднього трирічного навчального процесу, або розчарування в обраній професії.

В цілому, найбільш інтенсивна мотивація до навчання у вищому навчальному закладі відзначається на I курсі 237,61% за всіма трьома шкалами і найменш інтенсивна на IV курсі (209,67%).

При аналізі реалізації загальнокультурних інтересів у вільний час і мотивації до навчання студентів IV курсу можна відзначити процеси раннього «вигорання», які проф. Г. Ложкін відзначав у дорослого населення, що має стаж роботи понад 15-20 років.

Для деталізації професійної орієнтованості студентів в галузі фізичної культури і спорту в анкеті були поміщені питання «Чому Ви поступили на факультет фізичного виховання?» і «Де Ви хотіли б працювати?» .

Пріоритетним мотивом вибору факультету фізичного виховання як місце отримання вищої освіти є бажання підвищити свою спортивну майстерність, а не осмислене бажання освоїти улюблену професію. Цей мотив переважає у студентів усіх курсів від I (31,7%) до IV (41,3%). Однак підсумовуючи шість професійних мотивів «отримати престижну професію», «отримати професію тренера», «отримати професію викладача фізичного виховання», «отримати професію вчителя фізичної культури», «тренера-інструктора фізкультурно-оздоровчих груп» і «бажання оволодіти професією і займатися науковою діяльністю », ми можемо відзначити динаміку

формування професійних прагнень від I до IV курсу. На I курсі сума професійних мотивів становить 56,2%, на II курсі - 58,5%, на III - 70,7%, а на IV - 53,8%, тобто відбувається перерозподіл і зниження мотивації. Розглядаючи складові професійних мотивів, необхідно звернути увагу на їх диференціацію. Так, бажання освоїти престижну професію збільшується від I курсу (9,8%) до IV курсу (14,7%). З одного боку, збільшується значимість професійної діяльності, але з іншого - знижується її конкретизація, тобто, яку конкретно діяльність студенти вважають престижною. Більший відсоток студентів конкретизували свої бажання. В середньому, близько 12% хочуть бути тренерами, стільки ж (12%) викладач фізичного виховання у ВНЗ. Отримати професію вчителя фізичної культури в меншій мірі хочуть першокурсники (7,3%) і четвертокурсники (9,8%), і в більшій мірі студенти II курсу (21,9%) і III курсу (17,1%). Така динаміка інтересу до професії може бути пов'язана з проходженням педагогічної практики в школі студентами на II і III курсах, що в деякій мірі визначає пошук практичних шляхів формування професійної орієнтованості студентів.

Зовнішні мотиви, пов'язані з обставинами ненадходження в інший ВУЗ відзначають тільки студенти I курсу (4,9%). Вплив інших осіб (батьків, вчителя фізкультури, товаришів) відзначають на I курсі 7,2% студентів, на II курсі - 12,2%, а на старших курсах - тільки 4,9%. Це може бути пов'язано з тим, що на III, IV курсах студенти переосмислюють причини вступу до ВНЗ і більше схиляються до думки про самостійне обрання професії.

Причини вступу до ВНЗ і бажане місце роботи після закінчення навчання мають суттєві відмінності. Так, якщо під час вступу бажання стати тренером має близько 12% студентів, то працювати в ДЮСШ або в ШВСМ тренером висловили від 14,6% студентів на I курсі до 36,6 на IV курсі .

Працювати в середній школі вчителем фізкультури хочуть 19,5% першокурсників, 24,4% другокурсників, 19,5% - третьокурсників і 14,7% - четвертокурсників, що на 3-4% вище, ніж при вступі до ВНЗ.

Така ж тенденція спостерігається і з бажанням працювати викладачем фізичного виховання у ВНЗ. Кількість студентів, які обрали це місце роботи збільшилася втричі порівняно з мотивом вибору професії .

Це свідчить про поглиблення професійної орієнтованості в процесі навчання. Про це ж свідчить і кількість бажаючих працювати інструктором у фітнес-центрі. На I курсі таких студентів 17,1%, на II - 9,8%, на III - 4,9%, на IV - 7,3%. При вступі до ВНЗ мотив отримання даної професії був тільки у 9,8% першокурсників. Однак, у міру розвитку фітнес-індустрії і включення фітнес-технологій в навчальні плани факультетів фізичного виховання, розширюються знання студентів і формується професійний інтерес.

За результатами дослідження можна зробити висновок, що реальне уявлення про професійну діяльність під час вступу до ВНЗ на факультет фізичного виховання мають близько 50% студентів.

Найбільша інтенсивність мотивації до навчання відзначається у першокурсників (сума трьох мотивів 237,61%) і найменша - на IV курсі (E = 209,67%), що проявляється в прагненні отримання диплома без поглиблення знань, а з найменшими зусиллями.

Мотиви вступу до ВНЗ для оволодіння обраною професією трансформуються в міру навчання у ВНЗ, конкретизуються з орієнтацією на майбутнє місце роботи. Це є свідченням впливу теоретичної і практичної професійної підготовки. Для підвищення мотивації до набуття знань на IV курсі необхідно включати в навчальний план підготовки бакалавра не загальну педагогічну практику, а практику щодо майбутнього місця роботи, що підвищить необхідність спеціальної підготовки студентів до конкретної професійної діяльності.

Схильність до професійної діяльності і мотивація досягнення

Мотивація до певної професійної діяльності залежить від схильності до того чи іншого типу професії. Використовуючи методику Е. А. Клімова, ми

мали можливість виділити схильність студентів по п'яти типам професій.

1. «Людина - природа» - всі професії, пов'язані з рослинництвом, тваринництвом і лісовим господарством.

2. «Людина - техніка» - всі технічні професії.

3. «Людина - людина» - всі професії, пов'язані з обслуговуванням людей, спілкуванням.

4. «Людина - знак» - всі професії, пов'язані з розрахунками, цифрами і літерними знаками, в тому числі і музичні спеціальності.

5. «Людина - художній образ» - всі творчі спеціальності.

Аналіз результатів досліджень дозволяє констатувати, що найбільшу кількість балів (вище п'яти) набирають студенти всіх курсів в сфері гуманітарних професій пов'язаних зі спілкуванням з людьми, що свідчить про переважно правильному виборі професії студентами. Однак, достатня кількість балів у виборі студентів набирають і професії, пов'язані з технікою. На другому курсі це значення доходить до 5 балів, на VI курсі до 4,95 бала. Це, ймовірно, пов'язано з тим, що в дослідженні брали участь одні юнаки, для яких природно бажання займатися технікою в побуті. Тому їм близькі такі види діяльності як обслуговування машин, регулювання приладів, водіння машин, виконання ремонтних робіт в приміщеннях, будівництво. Однак, це не в плані основною професією.

Характерним є те, що альтернативою у виборі технічних професій були в основному професії, пов'язані з тваринництвом, продажем товару, копіюванням.

Мотивація вибору професії, пов'язаної з спілкуваннями з людьми, їх обслуговуванням, була представлена в питаннях, що мають альтернативу, пов'язану з професіями, для яких характерні розрахунки, цифри, тваринництво, музика, налагодження медичних приладів.

У зв'язку з цим, різниця між вибором професій «людина - людина» і «людина - природа» на кожному курсі знаходиться в межах 2,7 бала на рівні

значущості $p < 0,05$, дещо менше (на 2 бали) різниця між вибором професії «людина - людина» і «людина - знак», «людина - художній образ».

Розглядаючи індивідуальні показники, розподіливши їх за рівнем прояви схильності до певного виду професії, можна виявити деякі особливості студентів, що навчаються на різних курсах .

Найбільша кількість професійно орієнтованих студентів (7-8 балів) на I курсі - 43,9%. На II курсі їх найменше - 19,5%, а на IV курсі їх кількість становить 24,4%, що на 19% менше, ніж на I курсі. Виявлений факт збігається з даними про зниження мотивації до навчання і професійної діяльності у студентів IV курсу, наведеними вище.

Прагнення до оволодіння певною професією пов'язано не тільки зі схильністю до неї, але і з мотивацією до досягнення успіху в обраному виді діяльності. Для визначення потреби в досягненні успіху була використана методика Ю. М. Орлова. Максимальна кількість балів, яку може набрати випробуваний складає 23 бали. Ми виділили чотири зони розподілу результатів: менше 50% від загального числа балів (11 балів і нижче); від 50-60% (12-13 балів); від 61 до 70% (14-15 балів); і вище 71 (16 і вище). Чим більшу кількість балів, тим вище рівень потреби в досягненні.

Середні величини балів на I-III курсах однакові і знаходяться в межах 13,1 бала, а на IV курсі відзначається зниження середнього результату до 12,7 балів, тобто на 2%. Розподіл результатів за чотирма рівнями дає більш детальну характеристику середніх результатів. На I курсі найменшу кількість студентів з низькими показниками ПД - 12,2%, на наступних курсах їх кількість збільшується до 17-15% на II і III курсах, а на IV - до 26,8%. На IV курсі виявляються результати п'яти студентів на рівні 7-8 балів, що і впливає на середній бал по групі. Середній бал на I курсі відрізняється по структурі показників, представлених за рівнями. Так, найбільша кількість студентів мають бали, що знаходяться в межах 50-60% (63,4%) і тільки 19,5% мають бали на рівні 61-70%. При практично рівному середній бал (13,2 б.) На II курсі до 41,5% збільшується кількість студентів, які мають вищий за середній

рівень мотивації (14-15 б.) І 3 студента з високим рівнем (7,3%). На III курсі кількість студентів з рівнем мотивації вище середнього знижується до 34%, а на IV збільшується до 48,8%, з високим рівнем мотивації - 1 людина. В цілому, динаміка показників від мінімального (7 б.) До максимального (16 б.) Більший на IV курсі.

З 51% студентів, які мають достатній рівень потреби до досягнення успіху на IV курсі, 49% володіють низькою мотивацією досягнення успіху, що пов'язано з низькою мотивацією навчання взагалі.

Аналіз результатів відповідей на питання методики допомагає деталізувати причини підвищення або зниження рівня мотивації по курсам. На I і II курсах студенти більшою мірою впевнені, що успіх в житті залежить від попереднього планування мети і засобів її досягнення (61-68% відповідно). На III і IV курсах ця впевненість їх покидає і вони вважають, що успіх залежить від випадку, а не від власних зусиль (61-63% відповідно), тобто знижується потреба самому докладати зусиль, а покласти на волю випадку.

Вузловим питанням у визначенні потреби в досягненні є значення улюбленого заняття у визначенні сенсу життя, тобто ціннісного визначення спрямованості діяльності. Такий ціннісний орієнтир мають тільки студенти I курсу (66% позитивних відповідей). У міру навчання від курсу до курсу знижується цінність улюбленого заняття, на II курсі її виділяють 49% студентів, на III курсі вже 37%, а на IV курсі тільки 34%. Що впливає на таке різке зниження інтересу до обраного заняття, яке в контексті має на увазі обрану професію? Чи то це пов'язано з труднощами навчання, то чи з розчаруванням у виборі професійної діяльності, належить з'ясувати в подальших дослідженнях.

Немає єдиної думки у студентів по-поводу переваги досягнення кінцевого результату або самого процесу діяльності. Автори методики передбачають позитивну оцінку за прагнення на результативність роботи, але такої думки дотримуються лише 46% першокурсників, на II курсі їх кількість

збільшується до 59%, на III курсі 61%, а на IV знову знижується до 49%, що знову-таки впливає на зниження потреби до досягнення.

Переважає більшість студентів дотримуються думки, що більшою мірою люди страждають не від невдач на роботі, а від поганих відносин з близькими (від 66% на I курсі до 59% на IV курсі).

Згідно з методикою, такий результат відповіді свідчить про прояв потреби досягнення, хоча тут, на нашу думку, швидше проявляється пошук причин зниження пріоритетів роботи, в даному випадку через стосунки з близькими.

П'яте питання стосується пріоритетів мінімальних і максимальних цілей. Більшість студентів відповіли, що люди живуть перспективними цілями, а не мінімальними (від 61% на I курсі до 76% на IV курсі), причому ця думка від курсу до курсу посилюється. Згідно оцінки за методикою розрахунку, позитивно оцінюється прагнення до досягнення мінімальних цілей, що стає не зовсім зрозумілим, тому що це скоріше свідчить про обмеженість і невротичність особистості.

Шосте питання стосується переважання успіхів або невдач в житті студентів. Відповіді свідчать, що тільки близько 20% стикалося з невдачами, а в основній масі переважають успіхи.

Відзначається недооцінка діяльнісних якостей особистості у студентів старших курсів. Емоційність особистості привертає тільки 34% студентів на I та II курсах, а в більшій мірі вони оцінюють діяльність людини, а на IV курсі навпаки, 63% студентів залучають емоційні, а не діяльні люди. Знову-таки, згідно методики, бал отримують респонденти, яким більше імпонують емоційні, а не діяльні особистості.

Тільки близько 20% студентів вказують, що їхні батьки вважають ледачими, причому на I курсі - 12% студентів, а на IV курсі - 22%, що, ймовірно, пов'язано з їх результатами в навчанні. Відсутність об'єктивного ставлення до результатів своєї діяльності притаманне більшою мірою

студентам I курсу. Вони в 41% впевнені, що в їх невдачах винні обставини, а не вони самі. На старших курсах вже тільки 29% студентів дотримуються такої думки.

Контроль з боку батьків більш характерний для студентів I курсу (34%), він знижується на II курсі (17%) і дещо підвищується на III і IV курсах (22-24%), що свідчить про достатню самостійності студентів у своїй діяльності.

Критичне ставлення до своїх здібностей проявляється у близько 44% студентів, які визнають, що терпіння у них більше, ніж здібностей. На I курсі таких студентів 61%, на II і III курсах 44-46%, а на IV курсі знову зростає їх кількість до 61%. При критичному ставленні до своїх здібностей терпіння і наполегливість свідчить про мотивацію до досягнення результату. Щодо прояви терпіння висловлюються близько 40% студентів, а наполегливість в досягненні цілей на I та IV курсах - 61%, а на II і III дещо менше, що свідчить про деяке зниження ентузіазму в навчанні.

Сумніви в успіху своєї діяльності, а не лінь, визнають від 80 студентів на I курсі, до 71% на II і III курсі, а на лінь досить критично вказують 44% студентів IV курсу.

Відсутність посидючості відзначають у себе від 80% студентів I курсу, до 63% студентів IV курсу.

Позитивний вплив успіху на працездатність визнають близько 90% студентів, що стає одним із стимулюючих факторів мотивації до досягнення.

Звертає на себе увагу інтерпретація відповіді на питання «Рівень моїх вимог до життя нижчий, ніж у моїх однолітків». Згідно з методикою, балом оцінюється відповідь «так», тобто низький рівень домагань, в той час як високий рівень домагань що оцінюється. Студенти в більшій масі не згодні, що у них нижчий рівень вимог до життя, ніж у однолітків (близько 88%), і оцінити це як негативний фактор, на нашу думку, неправильно.

Таким чином, аналіз відповідей на питання методики дослідження

дозволили виділити спірні оцінки на деякі питання і лімітуючі фактори, що впливають на формування потреби досягнення.

До перших належить питання: 4) «Вважаю, що люди більше страждають від невдач на роботі, ніж від поганих відносин з близькими», («ні»); 5) «На мій погляд, більшість людей живе перспективними цілями, а не близькими», («ні»); 7) «Емоційні люди мені подобаються більше, ніж діяльні», («так»); 13) «Терпіння у мене більше, ніж здібностей» («ні»); 21) «Рівень моїх вимог до життя нижчий, ніж у ровесників» («так»).

До лімітуючих факторів, що впливають на підвищення потреби досягнення, можна віднести недооцінку планування своїх дій, визначення мети і засобів її досягнення; дотримання правил безпеки при занятті улюбленими фізичними вправами; посидючості при виконанні завдань; наполегливості в досягненні мети.

Методика оцінки «мотивації до успіху» Т. Елерс допомагає уточнити орієнтири потреб студентів. Більшість авторів використовує її для дослідження особистості майбутнього фахівця фізичного виховання і спорту (Л. П. Сущенко). Ми дещо уточнили критерії оцінки «мотивації до успіху», тому що якщо користуватися запропонованою автором, то відсутній реальний розподіл, всі результати оцінюються як високі. Нами запропоновані такі граничні діапазони: 30-41 - «високий рівень», 29-20 - «середній рівень»; 19 і нижче - «низький».

Зіставляючи результати тестувань студентів I-IV курсів, слід зазначити, що показники ідентичні, основний відсоток зосереджений на рівні середніх результатів, що свідчить про слабку чутливості методики.

Це спонукало нас до більш ретельного аналізу відповідей на запропоновані запитання методики. Ми їх розділили на дві частини: ті, які вимагають ствердних відповідей, і ті, які вимагають негативних відповідей.

Систематизація питань, які потребують позитивних відповідей, дозволила виділити три групи думок, які ми виділили згідно процентному співвідношенню відповідей «так» і «ні». Від 45 до 55% нестійке думку групи,

44% і нижче - негативну думку, 56% і вище - переважна більшість.

–безумовно підтвердження у студентів усіх курсів отримали наступні мотиваційні ситуації:

- при виборі двох варіантів краще зробити завдання відразу, ніж відкладати на потім;
- виникнення роздратування при неповному виконанні завдання;
- доброзичливість;
- потреба в невеликих паузах відпочинку при виконанні роботи;
- при виконанні роботи розраховувати тільки на себе;
- необхідність розраховувати лише на себе;
- переважна важливість завдання;
- при позитивному настрої на роботу виконання її краще, ніж у інших;
- легкість в спілкуванні з наполегливо працюючими людьми;
- при прийнятті рішення намагається зробити це найкращим чином;
- при роботі в колективі результати вище;
- можливість піти на крайні заходи для доведення своєї правоти;
- засудження себе при відмові від виконання завдання, яке міг би виконати з успіхом;
- перешкоди стимулюють прийняття рішення.

Мотиваційні ситуації, які оцінюються студентами більшою мірою негативно, свідчать про низьку зацікавленість у виконуваний роботі і про дієвих стимулів. При виконанні роботи складається враження, що на карту ставиться все». Якщо на I курсі це можна розцінити як нестійке думку (46% - «так»), то на II, III і IV курсах досить переконливим (61-68%) є протилежна думка, яке демонструє зниження мотивації до виконуваних завдань.

Про швидкому невваженому прийнятті рішення проблемної ситуації свідчать деякі відповіді. Переважна більшість студентів на всіх курсах вказали на швидке прийняття рішення (61-76%). Однак оцінку цього питання студентами, що займаються спортом, можна розглянути і в тому плані, що під час змагань виникають складні тактичні ситуації, що вимагають

швидкого прийняття рішень.

Недієвим стимулом при виконанні роботи для студентів є осуд. На I і IV курсі за цей стимул висловилися 49% студентів, на II - 32%, на III - 46%. Таким чином для даної категорії студентів більш дієвою виявляється похвала.

Проблемним виявилось питання «в житті мало речей важливіших ніж гроші». Розробник методики позитивно оцінив перевагу грошей. Однак більшість студентів з цим не згодні, що з нашої точки зору є позитивним, тому що це свідчить про визнання ними більш високих життєвих цінностей. Такої думки дотримується 59% студентів I курсу, 56% студентів II курсу і 54% студентів III і IV курсів.

Відзначаються певні відмінності в оцінці деяких ситуацій студентами різних курсів.

Так, при відсутності справ, якими можна зайнятися, студенти I курсу втрачають спокій тільки в 49% випадків. Нестійкий думку з цього приводу мають студенти IV курсу (54%), і в більшій мірі в цьому впевнені студенти II (66%) і III (59%) курсів.

Строгість до себе в більшій мірі властива студентам III і IV курсів (61%), в меншій мірі - II курсу (51%).

Деякі сумніви в оцінці себе оточуючими як ділової людини виникають у студентів III курсу (51%) і II курсу (54%), більшою мірою впевнені в своїх ділових якостях студенти IV курсу (68%) і I курсу (59%).

Чи не відчують радості у виході на навчання після канікул 54% студентів II і III курсів. Дещо більше ентузіазму проявляється на IV (59%) і I (56%) курсах.

Чи не надто переймаються студенти IV курсу за відсутності справ (49%), на I курсі 54%, тих які відчують тягу до роботи, а на II і III курсах відзначається найбільше прагнення до заняття справою (61%), ймовірно тих, хто вже втягнувся в навчальний процес.

Не згодні з думкою, що успіхи в певній мірі залежать від колег 54% студентів IV курсу, може бути тому, що вони мають на увазі, що результати залежать тільки від них самих. На II, III курсах немає повної одностайності в цьому питанні (51 і 54% відповідно).

Більшість студентів II курсу (63%) відчують почуття заздрості до тих, хто прагне до влади і положенню. На I, III і IV курсах близько 40% відчують це почуття.

Таким чином, співпали позитивні відповіді у студентів I курсу - 70%, нестійкий думку у 22% студентів, протилежну думку має 8% студентів.

На II курсі згодні з поставленими ситуаціями 63% студентів, але 18,5% сумніваються або мають протилежну думку. На III курсі відповіді «так» збігаються в 74% випадків, не впевнені в своїй думці - 14,5%, негативно оцінили ситуацію - 11,5%.

На IV курсі в 70% випадків позитивно оцінили запропоновану ситуацію, 18,5% мають нестійкий думку, а 11,5% негативно відповіли на запитання.

У структурі методики Т. Елерс «Мотивація до успіху» 14 питань - ситуацій, при негативних відповідях на які, позитивно оцінюється мотивація досягнення .

У наших дослідженнях тільки три питання отримали негативну оцінку. Це питання 13 «Мене приваблює інша робота», на який негативно відповіли від 61 до 73% студентів, що підтверджує правильність вибору професійної діяльності більшістю студентів, але викликає тривогу те, що одна третина студентів згодна з цим твердженням, тобто вони вже не впевнені в правильності свого вибору.

Заперечують твердження про те, що друзі вважають їх ледачими від 59 до 73%, однак одна третина дотримується іншої думки. І так само ставляться негативно до твердження, що вони не доводять розпочату справу до кінця. У цьому питанні вони більш категоричні і на III курсі таких студентів 85%.

В інших питаннях - ситуаціях студенти швидше підтверджують запропоновану характеристику, ніж спростовують її.

Так, більшість студентів згодні з тим, що в деякі дні їх успіхи нижче середніх, що свідчить про мінливість старанності і не систематичності в роботі. Таких студентів від 51 до 68% на різних курсах. Також більшість студентів (54-61%) I, II і IV курсів вказують, що ретельність в роботі не є їх основною якістю.

Підтверджується з ще більшою впевненістю відповідь, що успіхи в роботі не завжди однакові (68-98%).

Студенти більшою мірою позитивно оцінили твердження про те, що коли вони працюють без наснаги, то це відразу стає видно, тобто такий факт в їх житті присутній (73-88% позитивних відповідей).

Відкладають, то що необхідно зробити терміново 61-66% студентів усіх курсів.

Вважають дурним протидія волі керівника від 56 до 66% студентів. Це пов'язано з керівною роллю педагога в процесі їх навчання, з чим вони в основному згодні, тобто і оцінки будуть залежати від викладача.

Відсутність попереднього планування своїх дій підтверджується відповіддю на питання «Іноді я не знаю, яку роботу доведеться виконувати». Такої думки дотримується абсолютна більшість студентів (78-85%). Ймовірно, викладачі не знайомлять студентів з графіком виконання самостійних робіт з конкретних дисциплін.

Більшість студентів нервує, якщо у них щось не виходить, а такий стан трапляється у 73-80% студентів.

У деяких питаннях у студентів різних курсів думки різняться.

Так, в судженнях про своє честолюбство більшою мірою впевнені студенти I та II курсів (73 і 68% відповідно) і менше IV і III курс (56 і 49% відповідно).

Мало звертають увагу на свої успіхи студенти IV і III курсу (66 і 59%

відповідно) і в більшій мірі - II та I курсів (63 і 54%).

Заздрять тим, хто не зайнятий роботою в основному студенти I курсу (54%) і в меншій мірі II, III та IV (79 і 66%).

Порівнюючи кількість розбіжностей негативних відповідей з оцінкою) слід зазначити, що їх більше, ніж з позитивною оцінкою. Студенти схильні швидше погоджуватися з твердженням, ніж заперечувати його.

Причому, відмінностей відповідей студентів різних курсів практично немає. Може бути, студентам важко відповісти на питання, що вимагають категоричних відповідей «так», «ні», їм простіше відповідати на диференційовані питання, що мають кілька рівнів градацій вираженості ознаки, типу: «завжди», «іноді», «часто». З іншого боку, саме в негативних відповідях криється ступінь мотивації до успіху студентів, яка може розцінюватися як невисока.

Проведений аналіз дозволяє виділити лімітуючі фактори, що перешкоджають формуванню мотивації до успіху студентів, а саме:

- слабка зацікавленість виконуваними видами робіт;
- слабка вимогливість до себе, відсутність самоконтролю;
- фактори осуду, що превалюють перед заохоченням;
- відсутність відповідальних завдань, що стимулюють активність;
- низький рівень честолюбства;
- невпевненість у своїх силах;
- несистематичність роботи (від атестації до атестації);
- нездатність виділити пріоритети в заняттях;
- слабка сила волі;
- відсутність планування роботи (необізнаність в поточних завданнях з предметів);
- стан нервозності і тривоги при виникненні невдач.

Виділені фактори необхідно враховувати при розробці організаційно-педагогічних умов процесу навчання і фізичного виховання студентів.

Формування самосвідомості особистості в процесі навчання студентів

Трансформація структури ціннісних орієнтацій студентів від I до IV курсу і низький рейтинг таких цінностей, як «самоконтроль», «творчість», «широта поглядів», «ефективність у справах», «чуйність», «нетерпимість до недоліків» спонукало нас до глибшого вивчення особистості студентів. Виникає питання, в чому ж криється причина несформованості важливих особистісних пріоритетів, які безпосередньо впливають на мотивацію до освоєння своєї професійної діяльності, підвищення своєї спортивної майстерності.

Психологи називають усвідомлення себе, своїх потреб, мотивів, своїх якостей - самосвідомістю.

Думка людини про себе реалізується в поведінці. Р. Френкін використовує термін «саморегуляція поведінки», який трактується як «здатність використовувати свої знання про закономірності людської поведінки для того, щоб досягти цілей, які принесуть йому користь чи задоволення».

Згідно автору (Bandyra, 1991), саморегуляція складається з трьох процесів: самопостереження (відстеження своєї поведінки); самооцінки (судження про себе); самореагування.

Самопостереження завжди переходить у самооцінку, а далі йдуть певні афективні реакції. Згідно з експериментальними дослідженнями (Epstein, 1991; SeligSan, 1990), успіх пов'язаний не з інтелектом, а з образом думок про оточуючих світ і про себе. «Я - концепція об'єднує всі знання людини про себе і те, як він оцінює себе. Вона існує не тільки на усвідомленому, а й на підсвідомому рівні, відбиваючи неусвідомлені, представлені тільки в переживаннях, установки людини по відношенню до себе».

У зв'язку з тим, що самооцінка лежить в основі формування

саморегуляції поведінки людини, ми використовували для дослідження три методики: «самооцінка особистості», «самооцінка психічного стану» і «самооцінка сили волі».

Методика «самооцінки особистості» дозволяє за результатами кореляції між «Я» - ідеальним і «Я» - реальним встановити рівень самооцінки. Відповідно до інтерпретації даних, коефіцієнт кореляції менше - 0,37 і не більше +0,37 вказує на слабкий зв'язок або на те, що людина не має чіткого і диференційованого уявлення про своє «Я-ідеальне» і «Я-реальне». Середні групові коефіцієнти кореляції студентів I-IV курсів свідчать, що на II курсі явно виражена відсутність уявлення про своє «Я» ($r = 0,24$). Існують достовірні відмінності між коефіцієнтами кореляції I курсу ($r = 0,57, S = 0,05$) і II курсом ($r = 0,24, S = 0,07$) на рівні $p < 0,01$.

Коефіцієнти кореляції від +0,38 до +1 свідчать про позитивний зв'язок між «Я-ідеальним» і «Я-реальним». У діапазоні від +0,38 до +0,89 вважається, що самооцінка адекватно завищена, в інтервалі від +0,9 до +1 самооцінку вважають неадекватно завищеною. Коефіцієнти кореляції від - 0,38 до -1 свідчать про занижену самооцінку.

Таким чином, середні коефіцієнти груп студентів I та IV курсів можна розглядати як адекватно завищені.

Структура I курсу студентів за рівнями самооцінки особистості складається з 56% з адекватно підвищеним рівнем, 20% мають неадекватно завищений рівень і 24% - з несформованим уявленням про себе.

На II курсі середньогруповий коефіцієнт кореляції нижче, ніж на інших курсах (0,24) і пов'язано це з тим, що у 54% студентів відсутній зв'язок між «Я-ідеальним» і «Я-реальним», 7% мають занижену самооцінку і тільки 29% - адекватно завищену і 10% - неадекватно завищену.

На III курсі середньогруповий коефіцієнт кореляції дорівнює 0,37, що відповідно до системи оцінки свідчить про недиференційоване «Я-ідеальне» і «Я-реальне», проте розглядаючи структуру групи за рівнями прояву цієї ознаки, виявляється, що 54% студентів мають адекватно завищене уявлення,

7% - неадекватно підвищене, тобто 61%, а несформоване уявлення мають 27%, занижену самооцінку - 12%. Власне ці 39% і впливають на зниження середньогрупового коефіцієнта кореляції.

На IV курсі середній коефіцієнт кореляції збільшується до 0,45 і показує середньогрупову адекватність.

Однак, в структурі групи виділяються тільки 44% студентів, які мають адекватно завищену самооцінку, у 32% відзначається відсутність адекватного уявлення про себе, у 7% - занижена самооцінка, у 17% - завищена.

Аналізуючи динаміку структури груп студентів різних курсів, можна відзначити, що основні зміни відбуваються на II і III курсах. На II курсі порушується диференція «Я-ідеального» і «Я-реального». Можливо, це пов'язано з труднощами, що виникли при навчанні.

Психологи вважають, що найбільш важлива для особистості величина розбіжності між «ідеальним» і «реальним». Оптимально «Я-ідеальне» має випереджати «Я-реальне» настільки, щоб показати особистості, куди і як вона може прагнути і розвиватися. В такому випадку, це служить важливим джерелом саморозвитку. У наших дослідженнях найбільша кількість студентів з адекватно завищеною самооцінкою навчається на I курсі 56%. Це свідчить про надії на успіх в навчанні і досягненні професійної компетентності. На II курсі їх кількість знижується майже в два рази, а потім на III курсі підвищується до 54%, але на IV випускному курсі знову відчувається невпевненість в собі, в своїх силах, і кількість студентів знижується до 44%.

У тих випадках, коли самооцінка неадекватно завищена втрачається перспектива розвитку, людина не бачить своїх недоліків. Найбільша кількість таких студентів на I курсі (20%) і на IV курсі (17%).

При заниженій самооцінці людина переживає внутрішньоособистісний конфлікт і негативні переживання і в конкретній діяльності ставить перед собою занадто легкі для себе завдання і тільки досягаються цілі, що в

підсумку заважає його розвитку. Таких студентів на II-IV курсах 7-12%.

Нами було запропоновано студентам здійснити самооцінку сили волі за анкетною методикою.

В результаті градації за трьома рівнями прояву сили волі була виявлена кількість студентів з «низьким», «середнім» і «високим» рівнями. Аналіз результатів свідчить про те, що на I і II курсах відсутні студенти з низьким рівнем прояву сили волі. На III і IV курсах їх налічується 1-2 людини.

За самооцінкою студентів, основна маса на I (63,4%), на II (68,3%), і на IV курсах (56,2%) має середній рівень розвитку сили волі. Основні проблеми студенти відчують в таких ситуаціях: коли робота їм нецікава, а потрібно сумлінно виконати її до кінця; коли потрібно йти на фізкультурно-масові заходи в вихідний день; коли потрібно стримати обіцянку, а його виконання доставляє неприємні клопоти; важко дотримуватися режиму дня і важко відірватися від цікавої телепередачі для виконання термінової роботи. Близько 25% на ці питання відповіли негативно, тобто вони можуть подолати себе, 54% - вказали, що таке трапляється, а 21% - не можуть протистояти цим обставинам, що свідчить про недостатній рівень прояву сили волі в даних обставинах, які безпосередньо пов'язані з необхідністю виконувати самостійні завдання у позанавчальний час, відвідувати тренувальні заняття і брати участь в вихідні дні в змаганнях. Особливо це проявляється у студентів III і IV курсів, що відповідає і зниженню інтересу до заняття спортом для підвищення своєї спортивної майстерності, і з інтересом до заняття спортом у вільний час.

Таким чином, складності з проявом вольового компонента в особистісних характеристиках студентів можуть служити лімітуючим фактором в процесі навчання і підвищення спортивної майстерності студентів IV курсу.

Самооцінка психічних станів у студентів I-IV курсів. Для дослідження таких психічних станів, як тривожність, фрустрація,

агресивність і ригідність використовувалася методика Айзенка.

Оцінка виділених психічних властивостей передбачає три рівні: низький, середній і високий.

Тривожність розглядається психологами [47] як постійно або ситуативно проявляється властивість людини, який приходить в стан підвищеної турботи, відчуває страх і тривогу в специфічних соціальних ситуаціях, пов'язаних або з екзаменаційними випробуваннями, або фізичної завантаженістю, або причинами іншого характеру.

Основна маса студентів I курсу (51,2%) має середню тривожність допустимого рівня, 48,8% - взагалі не відчувають стан тривоги. У зв'язку з тим, що дослідження проводилися в I семестрі, студенти ще не здавали сесію і відчували себе більш вільними після навчання в загальноосвітній школі, у них відзначається деяка розслабленість.

На II курсі кількість студентів з низьким рівнем тривожності зменшується до 37%, а із середнім збільшується до 63%.

На III курсі відбувається певна адаптація до навчального процесу, зниження напруженості і деякий байдужість, яке відзначалося нами в попередніх дослідженнях. Студентів з низьким рівнем тривожності налічується 46%, із середнім 49%, але вже 2 людини відчувають високу тривожність. Психологи найчастіше пов'язують тривожність людини з очікуванням соціальних наслідків його успіху або невдачі. Вважається, що тривога і тривожність тісно пов'язані зі стресом. З одного боку, тривожні емоції можуть бути симптомами стресу, а з іншого - вихідний рівень тривожності визначає індивідуальну чутливість до стресу.

Іноді тривога, на думку вчених, є природною, адекватною, корисною. Це проявляється тоді, коли людина повинна зробити щось незвичайне або підготуватися до цього. Це може бути виступ перед аудиторією з доповіддю або здача іспиту.

Цей вид тривоги вважається нормальним і корисним, тому що спонукає

підготувати виступ, вивчити матеріал перед іспитом.

На IV курсі стан тривоги допустимого рівня посилюється і відзначається вже у 71% студентів. Високий рівень мають також 2 студента, а низький - 24%, тобто саме мінімальну кількість з усіх етапів навчання. Ймовірно, це пов'язано з підвищеною відповідальністю за успішність та прийняттям рішення про продовження навчання на рівні «фахівця» або припиненням навчання і виході на роботу.

Допомагає уточнити причину тривожних станів вивчення фрустрації.

У перекладі з латинської «frustratio» позначає «обман», «невдачі», «марне очікування», «розлад задумів», що трактується психологами як психічний стан, що виникають в ситуації реальної або передбачуваної неможливості задоволення тих чи інших потреб. Вона проявляється в ряді емоційних процесів, таких як розчарування, тривога, роздратування і навіть відчай. Однак в стані фрустрації люди можуть все ще продовжувати боротьбу за отримання бажаного, навіть якщо не знають точно, що потрібно зробити для досягнення успіху.

Виділення трьох рівнів фрустрації показує, що низький рівень має найбільшу кількість студентів на III курсі (78%), на IV курсі - 63%, на I курсі - 56,1%. Найменше студентів з низьким рівнем фрустрації на II курсі (39%).

Айзенк вважав [58], що такі особистості не мають високої самооцінки, стійкі до невдач і не бояться труднощів. Ці дані збігаються з результатами методики самооцінки особистості. На II курсі тільки у 29% студентів самооцінка адекватно завищена і у 7% - занижена, що і обґрунтовує відсутність фрустрованості. На III курсі 67% мають адекватно завищену і занижену самооцінку, на IV - 51%, а на II курсі - 56%.

Середній рівень прояви цієї властивості свідчить про наявність фрустрації. Найбільшою мірою це виражено на II курсі - 59%, коли і відбувається адаптація до навчального процесу. На I курсі також досить високий відсоток студентів з середнім рівнем фрустрації (43,9%), що також

свідчить про деяку тривогу щодо реалізації своїх цілей.

На III курсі відзначається повний спокій, тільки 19,5% мають фрустрованість і одна людина - досить високий ступінь занепокоєння (16 балів). На IV курсі тривога посилюється і фрустрація відзначається вже у 37% студентів.

Агресивність розглядається як стійка характеристика суб'єкта, що відображає його схильність до поведінки, метою якого є заподіяння шкоди навколишньому, або подібне афективний стан (гнів, злість).

Стосовно спортсменам термін «агресивний» став застосовуватися як характеристика, що означає наполегливість при подоланні перешкод і активність в досягненні цілей.

В основі багатьох наукових уявлень про агресію і агресивності лежить теорія Джона Долларда [138], яка стверджує, що виникнення агресивної поведінки завжди обумовлено наявністю фрустрації, і навпаки - наявність фрустрації завжди тягне за собою якусь форму агресивності. Фрустрацію можуть викликати безліч різних реакцій і агресивність лише одна з них.

Однак фрустрація виконує для організму захисну функцію, створюючи нову мотивацію, спрямовану на подолання перешкод на шляху реалізації вихідних мотивів. Ситуація, в якій така перешкода виникає, називається стрес. Наприклад, якщо юнак боїться програти в змаганнях, тому що постраждає його престиж, він постійно фрустрований. Агресія є найприроднішим і частіше зустрічається реакцією на фрустрацію. Метою агресії в цьому випадку є усунення перешкоди.

У наших дослідженнях основна маса студентів мала середній рівень агресії. Найбільшою мірою спокійні і витримані (низький рівень агресії) студенти II курсу (34%), потім III курсу (29,3%), I курсу (26,8%), а на IV курсі їх всього 17%. На IV і III курсах відзначається по 7% студентів агресивних, що не витриманих, які зазнають труднощів при спілкуванні з людьми, що не сумісно з професією вчителя фізичної культури.

На IV курсі найбільше студентів з середнім рівнем агресивності (76%), що збігається з кількістю студентів із середнім рівнем тривожності. Кореляційний аналіз показав, що «агресивність» і «тривожність» має у цих студентів коефіцієнт кореляції 0,40 ($p < 0,01$), а з «фрустрацією» - $r = 0,29$, тобто занепокоєння і невпевненість в собі викликає захисну реакцію в нападі на інших.

Самооцінка САН. Використання анкети САН дозволяє суб'єктивно оцінити своє самопочуття (С), активність (А), настрій (Н). Хоча дані характеристики протягом дня можуть змінюватися, ми можемо мати орієнтоване уявлення про самопочуття студентів різних курсів. Для уточнення даних ми порівнювали не тільки середньоарифметичний коефіцієнт, а й розподіл показників всередині групи на «середній» рівень, «підвищений» і «занижений».

Середній бал показника «самопочуття» найнижчий на II курсі ($4,82 \pm 0,78$), що достовірно відрізняється від показників студентів всіх інших курсів ($p < 0,05$).

На II курсі найвищий відсоток студентів, які мають «середній» рівень прояви цього стану (83%). Найбільша кількість студентів з підвищеним рівнем «самопочуття» на III курсі (29%) і на I курсі - 22%.

Середній бал «активності» у студентів усіх курсів знаходиться приблизно на одному рівні (4,7-4,9 бала). Відзначається досить велика кількість студентів, які мають занижений рівень активності, особливо на II курсі - 26%. На I, III і IV їх кількість приблизно однакове 15-19%.

Середній бал «настрою» найвищий на III курсі ($5,77 \pm 0,72$), найнижчий на II курсі ($5,12 \pm 0,99$). На цих курсах також відзначається найбільша кількість студентів, які мають поганий настрій (15%).

Однак, при аналізі функціонального стану важливим є не тільки значення окремих показників, але і їх стан. У людини, який відпочив, оцінки самопочуття, активності і настрою приблизно однакові. У міру настання

стомлення, співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття і активності в порівнянні з настроєм.

Порівнюючи середній бал самопочуття і активності з середнім балом настрою, можна зробити висновок, що на всіх курсах останній показник вище в межах 6-10%. На I курсі настрої вище двох інших показників на 6,3%, на II курсі - на 7,3%, на III курсі на 10,3%, на IV - на 7,7%, тобто всюди відзначається втома студентів. Однак, беручи до уваги і низькі бали по самопочуттю і активності студентів II курсу, можна кваліфікувати цей стан як функціональне напруження, пов'язане з адаптаційними перебудовами студентів до навчального процесу у ВНЗ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева Е.В. Мотивационные факторы учебной деятельности школьников // Фізичне вих., спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. Наук. пр. - Луцьк, 1999. - С.771-774.
2. Андрущенко В. Формування особистості вчителя в сучасних умовах / В. Андрущенко, І. Табачук // Політичний менеджмент. – 2005. – № 1(10). – С. 58–59.
3. Антікова В.А., Єфімов А.О. Виховання у школярів інтересу до занять з фізичної культури // Роль фізичної культури у здоровому способі життя: Матер. І наук.-практ. конф. - Львів, 1992. - С. 171-172.
4. Антонова Н. М. Ценностные ориентации в системе личностных качеств студентов высшего педагогического учебного заведения : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 / Антонова Наталья Александровна. – К., 2003. – 203 с.
5. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. - К.: Здоровье, 1985. - С.3-8.
6. Базилевич Н. Особливості формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичної культури / Н. Базилевич // Спортивний вісник Придніпров'я. –2012. – № 2. – С. 43–45.
7. Байкалова О. А. Роль мотивации в профессиональном имидже будущих специалистов по физической культуре и спорту / О. А. Байкалова // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 9. – С. 29.
8. Батіщева М. Р. Актуальні проблеми підготовки майбутніх вчителів фізичної культури [Електронний ресурс] / М. Р. Батіщева. – Режим доступу : http://www.librar.org.ua/sections_load.
9. Безверхня Г.В. Мотивационные приоритеты к успешной деятельности студентов факультета физического воспитания / Г.В. Безверхня,

- Г.И. Гончар // Физическое воспитание студентов – Харьков: ХООНКУ – ХГДИ, 2012. – № 1. – С. 18-23.
10. Безверхня Г.В. Мотиви і інтереси студентів факультету фізичного виховання до занять спортом / Г.В. Безверхня, Г.І. Гончар // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ. – 2012. – № 1. – С. 23-28.
11. Бобрицька В.І. Формування здорового способу життя у майбутніх учителів: монографія / В.І. Бобрицька. – Полтава: ТОВ Поліграфічний центр «Скайтек». – 2006. – 432 с.
12. Богачёва Е.В. Структура подготовки будущего учителя-предметника к физкультурно-оздоровительной деятельности в школе / Е.В. Богачёва // Научно-теоретический журнал «Учёные записки». – 2011. – №11 (81). – С. 32-33.
13. Бондарчук Н. Застосування психолого-мотиваційного критерію при реалізації диференційованого підходу до фізичного виховання студентів / Н. Бондарчук, В. Чернов // Спортивний вісник Придністров'я. – 2014. – №1. – С.17-23.
14. Борейко Н. Ю. Організація самостійної роботи з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Н. Ю. Борейко // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 381–386.
15. Булдыгина Л. М. Педагогические условия профессионального развития учителя: на основе мониторинга : дис... канд. пед. наук : 13.00.08 / Любовь Михайловна Булдыгина; [Местозащиты: Кемеров. гос. ун-т]. — Кемерово, 2007. — 203 с.
16. Веселова В.В. Дифференциация физического воспитания школьников 11-14 лет, проживающих в различных зонах радиационного загрязнения. Авт. дис. ... канд. н. ф.в. и с., НУФВСУ, Киев, 2001. – 22с.

17. Виленский М.Я. Студент как субъект физической культуры / М.Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 10. – С. 2-5.
18. Вільчковський Е. Мотивація студентів педагогічних вузів Польщі до систематичних занять фізкультурою та спортом / Е. Вільчковський, А. Вільчковська, В. Пасічник та А. Чвенар // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. – 2000. – № 7. – 201 с. – С. 136.
19. Вінярська Т. Мотивація студентів ВНЗ до спеціально організованої рухової активності з урахуванням їх психофізіологічного стану / Т. Вінярська, А. Ковтун // Спортивний вісник придністров'я. – 2014. – №1. – С. 28-33.
20. Вісковатова Т.П. Проблема генезису, діагностики та психолого-педагогічної корекції дітей дошкільного та молодшого шкільного віку (на прикладі несприятливого впливу природних та антропогенних чинників). – Автореф. дис. ... докт. психолог. наук. – К., 1997. – 52 с.
21. Власюк Г.І. Мотивація фізкультурно-оздоровчих занять старшокласниць // Матеріали Всеукраїнської наукової конференції, присвяченої 40-річчю факультету фізичного виховання ТДШ “Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти”. - Київ-Тернопіль, 1997. - С. 34-36.
22. Волков В.А. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді / В.А. Волков. – К.: Знання України. – 2004. – 82 с.
23. Воробьёва Е. В. Проектирование модели творческой деятельности в процессе подготовки специалистов высших учебных заведений физической культуры и спорта : автореф. дис. на соискание ученой степени д-ра. пед. наук : спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / Е. В. Воробёва. – М., 2009. – 50 с.

- 24.Воронин С.М. Личностно ориентированная физическая подготовка студентов непрофильных вузов / С.М. // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 7. – С. 60.
- 25.Выдрин В.М. Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование / В.М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 5–6. – С. 15–17.
- 26.Выдрин В.М. Теория физической культуры (культурологический аспект): Учебн. пособ. / В.М. Выдрин. – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – 1988. – С. 45.
- 27.Голобородько Є. П. Основні психологічні теорії мотивації та їх значення сьогодні / Є. П. Голобородько, О. В. Малихіна // Наша школа. – 2002. – № 3. – С. 46–50.
- 28.Гончар Г. И. Мотивация к обучению студентов факультета физического воспитания / Г. И. Гончар // Спортивна медицина, лікувальна фізкультура та валеологія – 2012 : XVI Міжнародна науково-практична конференція, Одеса, 17–19 травня. – Одеса : Одес. нац. мед. ун-т, 2012. – С. 41–42.
- 29.Горелов А.А. Проблемы и перспективы современного физкультурного образования А.А. Горелов, С.А. Горелов, В.В. Соколев // [Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта](#). 2008. – [№ 5](#). С. 40-44. – С. 42.
- 30.Григоренко В. Г. Системний підхід в організації професійної підготовки студентів вищих педагогічних закладів / В. Г. Григоренко, Б. Г. Шеремет, В. М. Пристинський // Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського : збірник наук. пр. – Одеса : ПУДПУ, 2002. – Вик. 8–9. – С. 126–132.
- 31.Гуменюк М.П. Развитие морально-волевых качеств средствами физической культуры та спорта. - К.: Знання, 1979. - 48с.

- 32.Гунько П.М. Ставлення студентської молоді з різним рівнем фізичної підготовленості до фізкультурно-оздоровчої діяльності / П.М. Гунько // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць / за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2009. – № 3. – С. 146-149.
- 33.Гуськов С., Зотов А. Почему школьники должны заниматься физической культурой? // Наука в олимпийском спорте. - 2001. - №3. - С. 55-61.
- 34.Давидова О.М., Кієнко В.М. Вікова динаміка формування психофізіологічних функцій і їх зв'язок з властивостями основних нервових процесів в учнів старшого шкільного віку. // Матер. Всеукр. наук, симпозиуму. - Київ-Черкаси. - 1999. - С.29.
- 35.Данилевич М. В. Орієнтація навчального процесу бакалаврів фізичного виховання в контексті євроінтеграції / М. В. Данилевич, М. Я. Ярошик // Молода спортивна наука України. – Львів : НФВ «Українські технології», 2008. – Вип. 12, Т. 4. – С. 65–70.
- 36.Данилина Л.Н. Психология. Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Мельникова М.: Физкультура и спорт, 1989. - С.145-148.
- 37.Державна програма «ВЧИТЕЛЬ» / Затверджена постановою Кабінету Міністрів України від 28.03.2002 р. №379 // Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України. – 2002. – №10 (травень). – С. 2-28.
- 38.Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти [Електронний ресурс]. – Режим доступу до дж. : <http://www.uazakon.com/document/spart71/inx71134.htm>
- 39.Дзюбенко М.І. Непрофесійна фізкультурна освіта студентів як напрямок реформування вузівської дисципліни «Фізичне виховання» / М.І. Дзюбенко // Вісник Чернігівського державного педагогічного

- університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. – Вип. 91. – Т.1 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол.ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧДПУ. – 2011. – С. 120-123.
- 40.Добринський В.С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою: Автореф.дис.канд.наук.фіз.вих і сп. /ВДУ – Луцьк, 2000. – 20 с.
- 41.Дорошенко Є.Ю., Клопов Р.В., Гусак О.Ю. Про формування здорового способу життя молодших школярів екологічно неблагополучних регіонів //Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції „Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти”. - К.: ІЗМН, 1997. - С.270-273.
- 42.Драчук А. Динаміка стану здоров'я студентів гуманітарних вищих закладах освіти / А. Драчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 22. – С. 26.
- 43.Драчук А. Рухова активність студентської молоді / А.Драчук, М.Галайдюк, І.Дуб, Л.Зацерковна // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип.7: У 2-х т. – Л.: Вид. дім «Панорама», 2003. – Т.2. – С. 184-186.
- 44.Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю / А.І. Драчук – Автореф. дис. канд. пед. наук. – 24.00.02. – Львів, 2001. – 20 с.
- 45.Дуркин П.К. Научно-методические основы формирования у школьников интереса к физической культуре : Автореф. дис. док. пед. наук /РГАФК. -М., 1994. - 40с.

46. Дьяур Олена. Актуальність вивчення методів психофізичної релаксації на заняттях з фізичного виховання в педагогічному вузі / Олена Дьяур // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 6: У 2-х т. – Л.: Вид.дім «Панорама», 2002. – Т.1. – 442 с. – С. 241.
47. Елисеєв О. П. Практикум по психологии личности / О. П. Елисеєв. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2008. – 512 с.
48. Железняк Ю. Д. Инновационные перспективы подготовки педагогов по физической культуре в системе высшего профессионального физкультурного образования / Ю. Ю. Железняк // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 4. – С. 9–12.
49. Загородній В.В. Інформаційне забезпечення з питань збереження і зміцнення здоров'я. - Київ: Наука, 1998. - 174с.
50. Загравская А.И. Технологический подход к физкультурному образованию студентов на основе модульного обучения / А.И. Загравская, В.Г. Шилько // Вестник Томского государственного университета. – 2009. – № 322. – С. 197–203.
51. Загравская А.И. Физкультурное образование студентов педагогических вузов на основе интегральной технологии / А.И. Загравская. –Томск: Том. гос ун-т, 2007. – 144 с.
52. Занюк С. С. Психологія мотивації : навч. посібник / С. С. Занюк. – К. : Либідь, 2002. – 304 с.
53. Занюк С.С. Психологія мотивації та емоції. - Луцьк: Ред. вид. відд. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1997. - 180с.
54. Захарина Е.А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений : дис. ... на соиск. уч. степени канд. наук по физ.воспитанию и спорту. 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание

- разных групп населения / Евгения Анатольевна Захарина. – К., 2008. – 198 с.
55. Заяц М. Особливості розвитку особистості студента [Електронний ресурс] / М. Заяц. – Режим доступу : <http://www.psyh.kiev.ua>.
56. Зварищук О.М. Виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан: Автореф. дис. док. наук фіз. вих і сп. /ЛДЦФК – Львів, 2002. – 18 с.
57. Зимняя И. А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования / И. А. Зимняя // Высшее образование сегодня. – 2003. – № 5. – С. 34–42.
58. Извекова Е.К. Спортивные интересы школьников 5-10 классов // Вопросы физического воспитания. - Алма – Ата. – 1980. - С.38 - 42.
59. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2003. – 512 с.
60. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2002. – 508 с.
61. Ільченко А.І. Ціннісне ставлення особистості до різних складових фізичної культури / А.І. Ільченко// Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Збірник наук.праць. – 2011. – вип.15. – книга I. – С. 431-438. – С.434.
62. Каплінський В.В. Основи виховної діяльності вчителя фізичної культури. / В.В. Каплінський, І.О. Асаулюк. – Вінниця: ПП «ГД Едельвейс і К», 2014. – 294 с.
63. Кардялис К.К. О роли информационного подхода к формированию у школьников положительного отношения к занятиям ФК и С // Всесоюзная научно-практическая конференция. «Социально-экономические проблемы воспитания спортсменов в условиях перестройки советского общества». - М., 1990. - С.200-201.
64. Касаткин А. А. Мотивы оздоровительной деятельности студентов в

- процессе обучения в ВУЗе / А. А. Касаткин // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 9. – С. 10–14.
65. Кириченко Т. Важливість саморегуляції поведінки у професійному становленні особистості студентів у процесі занять туристичною діяльністю / Т. Кириченко // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»: науково-теоретичний збірник. – 2010. – № 23. – С. 244–247.
66. Клопов Р. В. Проблема професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту в педагогічній теорії / Р. В. Клопов // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи : збірник наукових праць / за ред. П. В. Дмитренка, А. А. Макаренка. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. – № 86. – С. 45–51.
67. Клопов Р. В. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту із застосуванням інформаційних технологій: теорія і практика / Р. В. Клопов ; за ред. С. О. Сисової. – Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2010. – 386 с.
68. Кобринский М. Физическая культура и спорт подростка и здоровый образ жизни // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреація. IV Міжнародний науковий конгрес. - К., 2000.
69. Коваленко Ю. О. Проблеми професійної підготовки студентів фізкультурної спеціальності [Електронний ресурс] / Ю. О. Коваленко. – Режим доступу : <http://www.lib.ua-ru.net/diss/cont/345936.html>.
70. Коваленко Ю. О. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання дітей дошкільного віку у вищих навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Ю. О. Коваленко. – Запоріжжя, 2008. – 18 с.

71. Кожевникова Л. Специфіка питання про виховання особистої фізичної культури студентів сучасної вищої школи / Л. Кожевникова, З. Дзюба // Теорія та методика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 47.
72. Козак Є.П. Особливості формування у студентів вищих навчальних закладів ціннісного ставлення до фізичної культури за когнітивним компонентом / Є.П. Козак // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка. – 2010. – Вип. 3. – С. 74-75.
73. Козак Є.П. Формування ціннісного ставлення до фізичної культури у студентів вищих педагогічних навчальних закладів : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня к.пед.наук. Спец: 13.00.007 – теорія і методика виховання / Є.П. Козак. – К., 2011. – С. 7.
74. Козіброцький С. Перша українська навчальна програма «Фізичне виховання» для вищих навчальних закладів: крок вперед чи назад? // Зб. наук. праць «Молода спортивна наука України». — Вип. 9, т. 3. — Львів: НВФ «Українські технології», 2005. — С. 78-81.
75. Козіброцький С.П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-методологічний аналіз) : автореф. на здоб. Вченого ступ. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С.П. Козіброцький. – Львів, 2002. – 20 с.
76. Колумбет О.М. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: Навч.-метод. посіб. / О.М. Колумбет, Н.Ю. Максимович. – К.: КМПУ. – 2009. – 128 с.
77. Колумбет О.М. Фізична підготовка студентів вищих навчальних закладів із професійним спрямуванням / О.М. Колумбет, А.І. Димуцька, Н.Ю. Максимович // Вісник Чернігівського державного

- педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. – Вип. 91. – Т.1 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол.ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧДПУ. – 2011. – С. 215.
- 78.Котик І. О. Роль рефлексії у формуванні готовності до вибору професії // І. О. Котик // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – № 3. – С. 67–71.
- 79.Крайнюк В.М., Шумигора Л.І., Кириєнко Л.А. Психологічні та психофізіологічні особливості юнацького віку. // Матер. Всеукр. наук. симпозіуму. - Київ-Черкаси, 1999. - С.53.
- 80.Крамаренко А.М. Професійно-педагогічні цінності майбутніх учителів початкової школи у контексті болонського процесу /А.М. Крамаренко // <http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc..../14.pdf>
- 81.Круцевич Т. Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді: концептуальні підходи до розгляду / Т. Круцевич, О. Томенко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 3. – С. 48-51.
- 82.Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010. – 248 с.
- 83.Круцевич Т. Ю. Формування фізичної культури студентів у системі фізичної освіти / Т. Ю. Круцевич, О. Ю. Марченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К. : Олімпійська література, 2009. – № 2. – С. 78–81.
- 84.Круцевич Т., Безверхня Г. Формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом школьников с различными типами ВНД //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова – Харків: ХДАДМ (XXIII), 2002. – №25. – С.89-98.
- 85.Круцевич Т., Безверхня Г. Формирование мотивации к занятиям

- физической культурой и спортом в школьном возрасте // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: IV Міжнародний науковий конгрес. - К., 2000. – С. 385.
86. Круцевич Т.Ю. Концептуальные предпосылки совершенствования системы физического воспитания молодежи. // Зб. наук. праць за ред. С.С. Єрмакова. - Харків: ХХІІІ. - 2000. - №24. - С.15-21.
87. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания - К.: Олимпийская литература, 1999. - 240с.
88. Круцевич Т.Ю. Приоритетные мотивы подростков к занятиям физической культурой и спортом / Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Педагогіка. - 2000 р. - №7. - С. 96-103.
89. Круцевич Т.Ю. Сформованість цінностей індивідуальної фізичної культури студентів різних відділень вузу / Т.Ю. Круцевич, О.Ю. Марченко // Спортивний вісник Придніпров'я, 2008. – № 3-4. – С. 103-106.
90. Круцевич Т.Ю. Фізичне виховання як соціальне явище / Теорія і методика фізичного виховання : [підручник] / Т.Ю. Круцевич, В.В. Петровський. – К.: Олімп. л-ра. – 2008. – С. 27-46.
91. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Возрастные особенности мотивов деятельности школьников в сфере физического воспитания. /Сб. тез конф. Kerunki doskonalenia treningu i walki sportowej, AWF Warszawa, 2002. – С.27.
92. Кузнецова З.М. Исторические предпосылки формирования физкультурного образования / З.М. Кузнецова, Ю.П. Симаков // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы

- физической культуры и спорта. Электронный журнал Камского государственного института физической культуры. – 2007. – № 5.
93. Куликова А. М. Технология проектирования содержания профессиональной подготовки студентов / А. М. Куликова // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 4. – С. 77–80.
94. Литвиненко І. Причини безвідповідального відношення молоді до свого здоров'я / І. Литвиненко // Матер. міжнар. наук.-практ. конф «Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація». – Миколаїв: МДПУ. – 2002. – С. 173-179.
95. Лотоненко Д.В. Физическая культура и ее виды в реальных потребностях студенческой молодежи / Д.В. Лотоненко, Е.А. Стеблецов // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 39-41.
96. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И. Лубышева // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 12-13.
97. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6.
98. Лукина Л.Б. Педагогическая модель самообразования и самосовершенствования студентов в области физической культуры: автореф. дис. на соиск. учёной степени канд. пед. наук : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Л.Б. Лукина. – Майкоп. – 2007. – 25 с.
99. Любимова Ю.В. Мотивация и ценностные ориентации в педагогическом общении на занятиях по физической культуре. – Дис.

- на соиск. уч. степ. канд. псих. наук, 13.00.04 – Теория и мет. физ. восп. и сп. тренир. / Ю.В. Любимова, СПб, 2004. – 173 с.
100. Мазін В. М. Формування культури професійної самореалізації майбутніх учителів фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / В. М. Мазін. – Запоріжжя, 2008. – 22 с.
101. Маркова А.К., Матис Т.А., Орлов А.Б. Формирование мотивации учения. - М.: Педагогика, 1990. - 284 с.
102. Марченко О. Ю. Вплив занять спортом на формування цінностей індивідуальної фізичної культури студентів / О. Ю. Марченко // Спортивний вісник Придніпров'я : науково-практичний журнал. – 2009. – № 2–3. – С. 82–89.
103. Марченко О. Ю. Фактори, які впливають на формування цінностей студентів у фізичній культурі / О. Ю. Марченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – 2009. – № 10. – С. 84–87.
104. Марченко О. Ю. Формування цінностей категорій особистої фізичної культури у студентської молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. Ю. Марченко. – Дніпропетровськ, 2010. – 20 с.
105. Марчук В.М. Виховання інтересу до фізичної культури у дітей, що постраждали внаслідок аварії на ЧАЕС // Матеріали І республіканської наукової конференції „Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні”. - Луцьк: Надстир'я, 1994. - С. 427-429.
106. Маслов П.В. Шляхи підвищення інтересу до занять фізичною культурою у старших дошкільників / Шляхи удосконалення фізичного виховання дітей дошкільного віку. - К.: РМК дошкільного виховання, 1992. - С.84-90.

107. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – 3-е изд. – М. : ФиС, Спорт Академ Пресс, 2008. – 544 с.
108. Мельник О. М. Формування професійних умінь у майбутніх учителів початкових класів для роботи з учнями з особливостями психофізичного розвитку в умовах інклюзивної освіти [Електронний ресурс] / О. М. Мельник. – Режим доступу : <http://www.ukrdeti.coS>.
109. Митчик О.П. Індивідуалізація фізичного виховання у загальноосвітній школі: Автореф. дис. канд. фіз. вих. і сп. /ЛДІФК. – Львів, 2002. – 20с.
110. Москаленко Н. В. Педагогічні інновації у фізичному вихованні / Н. В. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – № 1. – С. 19–22.
111. Москаленко Н.В. Розвиток творчої особистості школяра засобами фізичної культури. Фіз. вих., спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. / Зб. наук. праць. – Луцьк, 2002. – Т. 1. – С. 284-286.
112. Напрями удосконалення підготовки спеціалістів з фізичного виховання і спорту / Н. Москаленко, А. Моїсеєнко, В. Зайцева, І. Пуціна // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – № 1. – С. 45–47.
113. Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті // Педагогічна газета. – 2003. – № 10. – жовтень.
114. Небесна В. В. Особливості структури діяльності викладача фізичного виховання вищого навчального закладу [Електронний ресурс] / В. В. Небесна, Н. О. Грідіна, В. В. Морфунцов. – Режим доступу : www.nbu.gov.ua/Portal/soc.../08nvvhei.pdf.
115. Непрерывное физкультурное образование: перспективы и пути совершенствования : сб. науч. ст. / Дальневосточный гос. ун-т, фак.

- физ.культуры и спорта. – Владивосток: Изд-воДальневост. ун-та. – 2000. – 78 с.
116. Николаев Ю.М. Теоретико-методологические основы физической культуры :автореф. дис. на соискание науч. степени д-ра наук / Ю.М. Николаев. – СПб. – 1998. – 60 с.
117. Николаев Ю.М. Физическая культура и основные сферы жизнедеятельности человека и общества в контексте социокультурного анализа // Теория и практика физической культуры. – 2003 . – №8. – С. 2-9.
118. Ніколаєв С. Ю. Теоретико-методичні основи оптимізації фізичного виховання студентів вищих закладів освіти [Електронний ресурс] / С. Ю. Ніколаєв. – Режим доступу : <http://librar.org.ua>.
119. Ноговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе / Р.С. Ноговицын // Фундаментальные исследования – 2011. – №8. – С. 293 - 298.
120. Огнистий А. В. Підготовка старшокласників і відбір до навчання на факультет фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фізичного вих. і спорту : 24.00.02 / Огнистий Андрій Володимирович. – Тернопіль, 1999. – 213 с.
121. Олійник Н. Ю. Роль мотивації у формуванні професійної компетентності студентів [Електронний ресурс] / Н. Ю. Олійник. – Режим доступу : library.uira.kharkov.ua/library/.../Олейник.doc.
122. Ольховнікова А. В. Вплив фізичного виховання на формування особистості студента [Електронний ресурс] / А. В. Ольховнікова, О. М. Куракіна. – Режим доступу : www.lib.ua-ru.net/content/1448.html.
123. Оржеховська В. Педагогіка здорового способу життя / В. Оржеховська // Шлях освіти. – 2006. – № 4. – С. 29-32.
124. Освіта та підготовка – головні фактори формування професійно компетентності випускників української вищої школи / В. Г. Вікторов,

- В. В. Приходько, О. О. Венікова, С. А. Чернігівська // Філософія і політологія в контексті сучасної культури: наук. журн. – 2010. – С. 153–163.
125. Освітні технології : навч.-метод. посіб./ О. М. Пехота, А. З. Кіктенко, О. М. Любарська та ін.; за заг. ред. О. М. Пехоти. – К. : А.С.К., 2002. – 255 с.
126. Павленко І. О. Формування у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури / І. О. Павленко, Л. І. Бережна, О. Р. Сидоренко // Теорія і практика фізичного виховання : науково-методичний журнал. – 2010. – № 4. – С. 605–610.
127. Пасічник В. Основні проблеми підготовки вчителів фізичного виховання в Польщі у 90-х роках ХХ століття / В. Пасічник // Молода спортивна наука України. – 2008. – Т. 4. – С. 160–165.
128. Пилипей Л. П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фізичного вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. П. Пилипей. – Київ, 2011. – 40 с.
129. Плачинда Т.С. Педагогічні умови стимулювання активності студентів вищих педагогічних навчальних закладів до фізкультурної діяльності : автореф. дис. на здоб.наук. ступ. канд.. пед. наук: 13.00.04 – теорія та методика професійної освіти / Т.С. Плачинда. – Кіровоград. – 2008. – С.3.
130. Пристинський В. М. Мотиваційно-ціннісний пріоритет у формуванні фізичної культури особистості студента [Електронний ресурс] / В. М. Пристинський, Т. М. Пристинська. – Режим доступу : <http://Siytrener.coS/507-Sotivacijno-cinnisnij-prioritet-u-forSuvanni-fizichnoyi-kulturi-osobi stosti-studenta.htSl>.

131. Приходько В. В. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я: [навч. посібник]; заг.ред. і передм. А.Г.Чічікова/ В.В. Приходько, В.П. Кузьмінський. – Дніпропетровськ: Національний гірничий університет, 2004. – 230 с.
132. Приходько В. В. Педагогические основы физкультурного образования студентов (опыт игрового проектирования и экспертизы) : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Приходько Владимир Васильевич. – М., 1991. – 416 с.
133. Приходько В.В. Педагогические основы физкультурного образования студентов (Опыт игрового проектирования и экспертизы): дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04 / Владимир Васильевич Приходько. – М., 1991. – 416 с.
134. Програма виховання дітей та учнівської молоді в Україні // Шкільний світ. – №33 (545), вересень, 2010. – С. 3-36.
135. Різновиди мотивації [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.ukrreferat.coS/sndex.php>.
136. Розенова М. Особливості і структура професійної діяльності вчителя фізичного виховання [Електронний ресурс] / М. Розенова. – Режим доступу : <http://osvita.ua/school/psychology/1755>.
137. Ротерс Т. Т. Інформаційні технології у процесі підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання / Т. Т. Ротерс // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – 2008. – Вип. 54. – С. 318–321.
138. Рясса С. О. Особистісно-професійне самопізнання майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту : дис. ... канд. наук з фізичного вих. і спорту : 24.00.02 / С. О. Рясса. – К., 2009. – 235 с.
139. Рясса С. О. Педагогічні умови становлення суб'єктності студентів в системі вищої фізкультурної освіти / С. О. Рясса // Молода спортивна

- наука України : зб. наук. праць. Вип. 12 : у 4 т. – Львів : НВФ «Українські технології», 2008. – Вип. 12 – Т. 4. – С. 194–199.
140. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Медицина, 1990. – 226с.
141. Сингаевский С. Формирование позитивного отношения школьников к физическому воспитанию //Педагогическая пресса „Физическое воспитание в школе ". - 2001. - №1. - С.33-36.
142. Сичов С.О. Теоретико-методичні засади прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня доктора пед.. наук. Спец: 13.00.007 – теорія і методика виховання / С.О. Сичов. – К., 2011. – 39 с.
143. Слепкань З. І. Наукові засади педагогічного процесу у вищій школі / З. І. Слепкань. – К. : НПУ, 2000. – 210 с.
144. Собянин Ф. И. Профессиональная подготовка учителей физической культуры на основе культурологического подхода : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Собянин Федор Иванович. – Санкт-Петербург, 2002. – 297 с.
145. Солтик О. О. Удосконалення процесу підготовки викладачів фізичного виховання шляхом аналізу концептуальних моделей діяльності / О. О. Солтк // Молода спортивна наука України. Вип. 9. : у 4 т. – Львів : НФВ «Українські технології, 2005. – Вип. 9. – Т. 3. – С. 61–64.
146. Стан розвитку фізичного виховання у галузі освіти в Україні / М. Зубалій, В. Мудрік, В. Кубасов [та ін.] // Спортивний вісник Придніпров'я. Наук.-теоретичний журнал. – 2007. – № 1. – С. 8-10.
147. Столяров В.И. Социология физической культуры и спорта (введение в проблематику и новая концепция): [науч.-метод. пособие для институтов и академий физической культуры] / В.И.Столяров. – М.: Гуманитарный Центр» СпАрт» РГАФК, 2002. – 346 с.

148. Суббота ЮВ. Формирование у студентов высших учебных заведений потребности в регулярных занятиях физической культурой / Ю.В. Суббота // Педагогіка вищої та середньої школи: Збірник наукових праць / гол. ред. - проф. Буряк В. К. - Кривий Ріг : КДПУ. – 2009. – Вип. 25. - С. 267.
149. Сулейманов И.И. Система основных понятий теории физической культуры:[учеб. пособие] / И.И. Сулейманов. – Тюмень: Вектор Бук, 1999. – 16с. Сулейманов И.И. Основные понятия теории физической культуры: их сущность и соотношение / И.И. Сулейманов // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 3. – С. 12-16.
150. Теслюк В. М. Проблема формування індивідуального стилю діяльності майбутнього педагога [Електронний ресурс] / В. М. Теслюк. – Режим доступу : http://revolution.allbest.ru/pedagogics/00188697_2htS.
151. Тихонов А. М. Содержание профессионального образования и условия его реализации на факультете физической культуры педагогического ВУЗа / А. М. Тихонов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 1. – С. 53–56.
152. Товт В. Мотиваційний компонент фізичного виховання студентської молоді / Товт В., С. Михайлович // Молода спортивна наука України: ЗБ. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип.6: У 2-х т. – Л.: Вид.дім «Панорама», 2002. – Т.1. – С. 406-409.
153. Томенко О. Концептуальна модель неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді. / О. Томенко, Т. Круцевич // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 164–168.
154. Томенко О. Формування понятійного апарату неспеціальної фізкультурної освіти в умовах сучасності / О.Томенко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 2. – С. 99.
155. Томенко О.А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді: автореф. дис. д-ра наук з

- фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / О.А. Томенко; НУФВСУ. – К., 2012. – 38 с.
156. Трофимов В.Н., Шепна Г.П. Знание студентов ВУЗов с различной направленностью профессионального образования об уровне своей физической и функциональной подготовленности. ВУЗ. Здоровье. Интеллект: биоинформационные озд. технол.: Матер. I Межд. конф. – Волгоград: ВолГУ, 2001. – С.155-157.
157. Турчина Н.І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів ВНЗ на різних курсах навчання : дис. ... канд. наук з фізичного вих. і спорту : 24.00.02 / Турчина Наталія Ігорівна. – Київ, 2009. – 204 с.
158. Український педагогічний словник / За ред. С.У. Гончаренко. – К.: «Наукова думка», 1987. – С. 357.
159. Федик О. Вплив змістовно-динамічних характеристик мотиваційної сфери студента факультету фізичного виховання на його професійне становлення. Молода спортивна наука України: Зб. наукових праць в галузі фіз. культ. і спорту. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2003. – Т.2. – С.112-117.
160. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
161. Фізичне виховання і спорт як життєво необхідна потреба людини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://ua.textreferat.coS/referat-622-2.html>.
162. Фізичне виховання: Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III—IV рівнів акредитації / Укладачі: Раєвський Р.Т., Третьяков М.О., Канішевський С.М. та ін. — К., 2003. — 44 с.
163. Філатова З.І. Ціннісні орієнтації та відношення студентів до занять з фізичного виховання в умовах спеціальних медичних груп /

- З.І. Філатова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – №8. – С. 153.
164. Характеристика мотиваційної сфери студента [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://reSeSber-all.ru/ua/rozvytok-paSyati-sni>.
165. Хромин В.Г. Интеграция основного и дополнительного физкультурного образования школьников. - Тюмень, 2000. - 26с.
166. Цветкова Р. И. Мотивационная сфера личности современного студента: факторы условия и средства её формирования в процессе профессионального становления : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / Цветкова Римма Ивановна. – Хабаровск, 2007. – 182 с.
167. Целевая комплексная программа «Физическое воспитание - здоровье нации». - К., 1998.
168. Ціннісні орієнтації і потреби сучасної молоді // www.ukrreferat.com/index.hph?referat=42053.
169. Чайка В. М. Підготовка майбутнього вчителя до саморегуляції педагогічної діяльності : монографія / В. М. Чайка ; за ред. Г. В. Терещука. – Тернопіль : ТНПУ, 2006. – 275 с.
170. Черевичко О.Г. Адаптація студентів до занять у ВНЗ за допомогою рухової активності/ О.Г. Черевичко, Є.М. Щеглов // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. – Вип. 91. – Т.1 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол.ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧДПУ. – 2011. – С. 472
171. Чернігівська С. А. Формування освітніх та професійних рис особистості студентів у системі сучасної вищої освіти / С. А. Чернігівська // Молода академія. – Дніпропетровськ, 2010. – С. 126–127.
172. Човнюк Ю. Використання новітніх інформаційних технологій в процесі фізичного виховання студентів вищих закладів освіти /

- Ю. Човнюк, С. Канішевський // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. – 2000. – № 7. – 201 с. – С. 128-130.
173. Чорноштан А. Г. Професійна підготовка майбутнього вчителя фізичного виховання на основі модульно-рейтингової технології навчання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Чорноштан Артур Григорович. – Луганськ, 2002. – 264 с.
174. Шамардіна Г.М. Основи теорії і методики фізичного виховання: Вибрані лекції / Г.М. Шамардіна – Дніпропетровськ: Пороги, 2004. – 415с.
175. Шамардіна Г.Н. Основи знань про фізичне здоров'я в системі школи / Г.Н. Шамардіна. Н.Г. Долбишева // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук.праць. – Рівне: Принт Пауз. – 2001. – Вип. 2. – С. 192.
176. Шилько В.Г. Физическое воспитание студентов на основе личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности / В.Г. Шилько. – Томск: Том. гос. ун-т, 2003. – 196 с.
177. Шиян Б. М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних навчальних закладах : Автореф. дис... докт. пед. наук : 13.00.04 / Ін-т педагогіки і психології профосвіти / Б.М. Шиян. – К., 1997. – 50 с.
178. Шиян Б. М. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до застосування інформаційних технологій у професійній діяльності / Б. М. Шиян, Г. Р. Генсерук // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – Серія: Педагогічні науки. – Чернігів, 2006. – Вип. 35. – С. 346–352.
179. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Частина 2. – 248 с.
180. Шкрєбтій Ю. М. Запровадження елементів європейської

кредитно-трансферної та акумулюючої системи в сфері вищої фізкультурної освіти / Ю. Шкрібтій, Л. Харченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 4. – С. 76–79.

181. Эмпатия. Электронный ресурс.
[www/psychologies.ru/glossary/dict/3/](http://www.psychologies.ru/glossary/dict/3/)
182. Якимович В.С. Проектирование системы физического воспитания на основе личностно-ориентированного образования / В.С. Якимович // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 1. – С. 58-61.
183. Ярмаченко М. Ціннісна орієнтація./ Педагогічний словник за ред..М.Д. Ярмаченко. – К.: «Педагогічна думка», 2001. – С.514.