

Міністерство освіти і науки України
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника»

На правах рукопису

КРИЖАНІВСЬКА ОКСАНА ФЕДОРІВНА

УДК 371.134: 796.42

РОЗВИТОК ЦІННІСНО-МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ У
ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Дисертація

на здобуття наукового ступеня кандидата наук
з фізичного виховання та спорту

Науковий керівник:

Фотуйма Олександр Ярославович
кандидат психологічних наук, доцент

Івано-Франківськ – 2016

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	4
ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНО-МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	11
1.1 Концептуальні засади організації фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах	11
1.2 Наукова парадигма використання фізичного виховання у навчальній діяльності студентів	19
1.3 Соціально-педагогічний тезаурус ціннісно-мотиваційної сфери студентів у процесі фізичного виховання	24
Висновки до першого розділу	34
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	36
2.1 Методи дослідження	36
2.1.1 Соціологічні методи дослідження	36
2.1.2 Педагогічні методи дослідження	46
2.1.3 Методи математичної статистики	54
2.2 Організація дослідження	55
РОЗДІЛ 3 ХАРАКТЕРИСТИКА ЦІННІСНО-МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ У КОНТЕКСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	57
3.1 Дані ціннісно-мотиваційної сфери студентів при організації констатувального експерименту	57
3.2 Показники фізичної підготовленості студентів	78

Висновки до третього розділу	81
РОЗДІЛ 4 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЦІННІСНО-МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	83
4.1 Педагогічні компоненти розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів у процесі фізичного виховання	83
4.2 Змістовна характеристика авторської програми	99
4.3 Результати впровадження експериментальної програми	126
Висновки до четвертого розділу	148
РОЗДІЛ 5 АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	150
ВИСНОВКИ	159
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	163
ДОДАТКИ	197

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

- ВНЗ – вищий навчальний заклад;
- ДВНЗ ПНУ – Державний вищий навчальний заклад “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”;
- ДН – дистанційне навчання;
- ДСТ – добровільне спортивне товариство;
- ЕС – емоційний стан;
- ЕГ – експериментальна група;
- ЄС – Європейський союз;
- ЖІ – життєвий індекс;
- ЗСЖ – здоровий спосіб життя;
- ІПМВ – інститут історії, політології та міжнародних відносин;
- ІН – інтерактивне навчання;
- ІЛС – історична легкоатлетична спадщина;
- КЗ – культура здоров’я;
- КГ – контрольна група;
- КДІФК – Київський державний інститут фізичної культури;
- МКРЕ – Міжнародна комісія Ради Європи;
- МДС – Міжнародний департамент стандартів;
- ОІ – Олімпійські ігри;
- ОЕСР – Організація економічного співробітництва та розвитку;
- ОКР – освітньо-кваліфікаційний рівень;
- ПФЗ – психофізичне здоров’я;
- РР – руховий режим;
- РФЗ – рівень фізичного здоров’я;
- РФП – рівень фізичної підготовленості;
- СІ – силовий індекс;
- СДН – система дистанційного навчання;
- СКТ – сучасні комп’ютерні технології;

ФКіС – фізична культура і спорт;

ФМІ – факультет математики та інформатики;

ФП – фізична підготовленість;

ФТФ – фізико-технічний факультет;

ЦМС – ціннісно-мотиваційна сфера;

ЧСС – частота серцевих скорочень;

ВСТУП

Актуальність теми. Соціально-економічні перетворення в Україні, інтеграція її в європейське суспільство створює необхідність у фахівцях якісно нового рівня. Це зі свого боку впливає на зростання кількості наукових досліджень, присвячених проблемам фізичного виховання в контексті підготовки фахівців різних спеціальностей [20, 102, 146, 182, 215 та ін.].

Найбільш пріоритетним є питання, що стосуються педагогічного забезпечення навчального процесу з фізичного виховання засобами, які підвищують мотивацію до професійної діяльності, накопичення національних і духовних цінностей [75, 152, 234, 235, 251]. Від їх успішного співвідношення залежить підвищення ефективності процесу спеціалізованої підготовки [99, 156, 208, 216, 236].

Теоретичний аналіз наукової літератури [152, 159] свідчить про те, що цінності й ціннісні орієнтації, впливаючи на мотиви студентів, є базисом для формування їх життєвої позиції. Ціннісні орієнтації здатні визначати спрямованість діяльності, що зумовлює важливість формування стійких цінностей для становлення особистості [12, 17, 152, 156]. Фактично це є продовженням думки В. Бальсевича [15]. За ним, цінності – це відносно стійкі елементи структури особистості, які виступають як психічні уявлення про те, що бажають, відображаючи значення предметів, явищ, ідей, дій для суб'єкта.

Дієвими засобами формування цінностей та мотивів студентів є фізична культура та соціально-культурний досвід, набутий у цій сфері суспільної діяльності, який відображений в національних та регіональних традиціях, звичаях, спортивних досягненнях минувшини [152, 162, 192, 193]. При цьому культурно-історична спадщина, як духовно-виховний засіб, має неабиякий вплив на формування ціннісно-мотиваційної сфери особистості [83].

Однак, попри широкий спектр досліджень специфіки фізичного виховання студентів різних спеціальностей, сьогодні залишаються не вивченими особливості розвитку їх ціннісно-мотиваційної сфери. А це, безумовно, негативно позначається на якості професійної підготовки й зумовлює потребу у проведенні спеціального наукового дослідження, яким є реферована праця.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дисертаційну роботу виконано згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 3.1.1 «Теоретико-методичні та програмно-нормативні основи фізичного виховання учнів та студентів» (номер державної реєстрації 0111U000771), а також згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 1.5. «Методологічні та нормативно-правові засади організації фізкультурної освіти та кадрового забезпечення у сфері фізичної культури і спорту» (номер державної реєстрації 0111U001717).

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні, розробці та впровадженні програми розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів у процесі фізичного виховання.

Завдання:

1. З'ясувати ступінь вивчення ціннісно-мотиваційної сфери студентів у процесі фізичного виховання.
2. Визначити основні підходи до організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів щодо підвищення ціннісно-мотиваційної складової.
3. Виявити особливості формування ціннісно-мотиваційної сфери студентів у процесі фізичного виховання.

4. Розробити й експериментально перевірити ефективність програми розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів у процесі фізичного виховання засобами легкої атлетики.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання студентів.

Предмет дослідження – параметри ціннісно-мотиваційної сфери студентів при використанні різного змісту фізичного виховання.

Для досягнення поставленої мети використовувався комплекс взаємодоповнюючих **методів дослідження**, вибір яких зумовлений завданнями роботи: аналіз науково-методичної літератури, синтез, порівняння і узагальнення отриманих даних, спостереження, бесіда, педагогічний констатувальний і формувальний експерименти, опитування; методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів роботи полягає в тому, що *вперше*:

– розроблено й експериментально обґрунтовано програму розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів. Пріоритетним компонентом експериментальної програми була легка атлетика, при розробці якої було використано культурно-історичну спадщину, пов'язану з регіональним розвитком легкої атлетики;

– комплексно досліджено ціннісно-мотиваційну сферу студентів, що дозволило виявити низку чинників, які сприяють розвитку особистісних орієнтирів, що забезпечують процес оволодіння знаннями, вміннями та навичками;

удосконалено наукові підходи до процесу організації фізичного виховання студентів вузів;

набули подальшого розвитку теоретичні положення про шляхи формування ціннісних орієнтирів студентської молоді у процесі фізичного виховання, які позитивно впливають на підвищення рівня фізичної підготовленості та покращення фізичного здоров'я.

Практична значущість отриманих результатів полягає у:

– з'ясуванні особливостей формування ціннісних орієнтацій та мотивів студентів у процесі фізичного виховання, а також факторів, що впливають на особистісні потреби, інтереси до покращення фізичного здоров'я, фізичної підготовленості молодих людей;

– обґрунтуванні організаційно-методичних умов розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів у процесі фізичного виховання, які можуть бути використані у роботі вищих навчальних закладів (ВНЗ) для підготовки фахівців різних спеціальностей. Окрім того, цінним та важливим є матеріал експериментальної частини дисертації для дисциплін «Історія розвитку фізичного виховання і спорту», «Теорія та методика фізичного виховання», «Легка атлетика з методикою викладання», «Педагогічна майстерність вчителя фізичної культури» для підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту, вдосконалення фахової підготовки спеціалістів на курсах підвищення кваліфікації викладачів фізичного виховання, вчителів та тренерів;

– впровадженні отриманих результатів в навчальний процес ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», Коледжу фізичного виховання Національного університету фізичної культури і спорту України, Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, що підтверджується відповідними актами і довідками.

Особистий внесок дисертанта полягає у визначенні напрямку, мети, конкретних завдань дослідження, аналізі теоретичного та зборі експериментального матеріалу, обранні методик досліджень, аналізі отриманих даних, розробці змісту і спрямованості програми підготовки студентів з урахуванням їх мотивів та цінностей.

У спільних публікаціях авторові належать: формування наукової проблеми, визначення завдань дослідження, аналіз та інтерпретація отриманих даних.

Апробація результатів дисертації. Головні результати дослідження викладено й обговорено на міжнародних наукових конференціях: «Актуальні проблеми підготовки фахівців з фізичного виховання у контексті Болонського процесу» (Івано-Франківськ, 2010), «Роль фізичної культури і спорту у гармонійному розвитку учнівської та студентської молоді» (Івано-Франківськ, 2011), «Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві» (Івано-Франківськ, 2012), «Сучасні технології формування особистості фахівця з фізичного виховання, спорту та основ здоров'я» (Чернігів, 2012), «Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи» (Дрогобич, 2013), «Научная дискуссия: вопросы педагогики и психологии» (Москва, 2013), «Современные проблемы спорта, физической культуры и физической реабилитации» (Донецьк, 2014), «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (Чернігів, 2014), «Physical Culture in the era of the 21st century. Determinants of the development of physical education, sport, tourism, recreation and health promotion» (Жешув, Польща, 2015), а також на звітних науково-практичних конференціях викладачів факультету фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (2010 – 2014).

Публікації. Зміст дисертаційного дослідження відображено в 12 публікаціях, п'ять з яких опубліковані у фахових виданнях України, одна в періодичному науковому виданні Польщі.

РОЗДІЛ 1

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНО-МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1.1 Концептуальні засади організації фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах

З кожним роком в Україні змінюється число студентської молоді. Вища школа, вирішуючи завдання професійної підготовки кадрів та їх виховання, водночас повинна забезпечувати і фізичну готовність студентів [8, 15]. Державна політика в галузі вищої освіти визначає соціальне замовлення на майбутнього фахівця і ступінь його фізичної готовності [60, 61, 190]. Фізичне виховання, таким чином, розглядається як невід'ємна частина загальної системи виховання студентства нашої країни. Найважливішою стороною фізичного виховання студентської молоді є цілеспрямований вплив на комплекс природних властивостей організму і стан їхнього здоров'я [12, 14, 41, 59, 75, 106].

Закон України «Про фізичну культуру і спорт», прийнятий Верховною Радою у 1993 році зі змінами, внесеними у 2002 році [86], визначає фізичне виховання одним з головних напрямків впровадження фізичної культури в середовище студентської молоді, органічною частиною загального виховання студентів, покликаним забезпечити розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей і професійно-прикладних навичок.

Питання фізичного виховання студентської молоді у період становлення суспільства в Україні пов'язані, насамперед, з обґрунтуванням доцільності, статусу і пошуком оптимальної моделі процесу фізичного виховання [157, 258, 259, 260, 261 та ін.]. У зв'язку з цим під час характеристики концептуальних основ фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів необхідно розглянути два взаємозалежних аспекти цієї

проблеми: соціально-економічні та наукові передумови фізичного виховання студентів ВНЗ України [261].

На етапі функціонування вищої освіти визначено точку відліку при створенні національних стандартів вищої освіти. Навчання у ВНЗ – важливий етап формування особистості майбутнього фахівця нової формації [28, 125, 205, 235, 244]. Велика роль у комплексній системі засвоєння нової інформації належить фізичному вихованню [261, 263]. Фізичне виховання у ВНЗ – система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я та загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей студентів, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь. Питання фізичного виховання студентів на сучасному етапі розвитку суспільства має першочергове державне, наукове значення [20, 24, 49].

Все це пояснюється тим, що фізичне виховання в умовах модернізації технічних засобів навчання, зростання кількості інформації набуває ціннісно базового пласту розвитку особистості у загальному комплексі умов, які визначають рівень здоров'я сучасної молоді [58, 71]. В студентському віці воно є найважливішим засобом для покращення стану здоров'я, біологічною основою стимуляції та розвитку організму, підвищення ефективності навчання і оволодіння професійними навичками, що сприяє підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців [21, 88, 219].

«Державна програма розвитку фізичної культури і спорту» є базовим документом, що визначає державну політику в галузі фізичного виховання на період становлення національної системи освіти в Україні [60]. Це управлінське джерело для практичної діяльності всіх органів, структур і осіб, що організують і здійснюють фізичне виховання у ВНЗ.

Ідеологічні засади національної системи фізичного виховання тісно пов'язані із загальнолюдськими та гуманістичними цінностями й базуються на принципах індивідуального та особистісного підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості фізичної культури і спорту [11, 32, 37, 49, 104 та ін.]. Програма визначає, що збереження і зміцнення здоров'я молоді,

підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості та працездатності, продовження творчої активності виступає однією з найважливіших і найактуальніших завдань сучасного українського суспільства. Саме фізичне виховання сучасного студентства, їх здоров'я та здоровий спосіб життя можуть забезпечити здоров'я генофонду країни, і з цим згідна більшість фахівців [12, 16, 21]. У вирішенні цього завдання одну з провідних ролей відіграє фізичне виховання у ВНЗ. За допомогою спрямованого використання фізичних вправ, дотримання здорового способу життя можна змінювати цілий ряд показників фізичного розвитку, покращувати фізичну та функціональну підготовленість організму.

У «Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту» [173] фізична культура розглядається як важливий чинник здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля та створення умов для всебічного гармонійного розвитку особистості.

Вчені зазначають [17, 21, 48], що фізична культура студента – це частина загальної його культури, спрямована на зміцнення та підвищення рівня здоров'я, всебічний розвиток фізичних здібностей та використання їх у суспільній практиці та повсякденному житті, це якість особистості, фактор процесу фізичного виховання, який поєднує професійну культуру майбутнього спеціаліста та самовдосконалення особистості.

Активна рухова діяльність у студентському житті – одна з головних складових біологічного забезпечення життєдіяльності організму [71]. У своїй основі сучасна фізична культура має доцільну рухову діяльність у вигляді різноманітних фізичних вправ, які сприяють біологічному розвитку молодого організму, що дозволяє формувати необхідні вміння та навички, розвивати фізичні здібності, оптимізувати **фізичний** стан здоров'я, психічну стійкість і, в цілому, забезпечувати високу працездатність упродовж навчання [28].

Багатьма авторами [12, 16, 32, 71, 83 та ін.] зроблено спробу обґрунтування ролі фізичного виховання, гуманізації студентської праці у формуванні особистості спеціаліста, зміцненні здоров'я студентів,

підвищення їх фізичної підготовленості, забезпечення психофізичної і функціональної готовності до професійної діяльності.

Аналіз наукових даних вказує [36, 49, 88, 109] на необхідність забезпечення розвитку особистості студентів з урахуванням їх запитів й здібностей, у тому числі і рухових, як необхідної умови зміцнення і підтримки здоров'я, реалізації інтелектуального та фізичного потенціалу теперішньої та майбутньої професійно підготовленої молоді.

Відповідно, зростає значення фізичної культури, як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності студентів упродовж усього періоду навчання у ВНЗ. Поряд з цим, засобами фізичної культури забезпечується подальша загальна і спеціальна фізична підготовка стосовно умов майбутньої професії. Підвищення ролі спрямованого використання засобів фізичної культури в період навчання у ВНЗ визначається, зокрема, тим, що робочий режим студента характеризується найчастіше малорухомістю, одноманітністю робочої пози упродовж 8-10 годин [67, 81, 91, 100, 156 та ін.].

Фізичні вправи в цих умовах – основний чинник протидії негативним наслідкам гіподинамії, а також розумового та нервово-емоційного навантаження [67].

Численні наукові дослідження [22, 99, 129, 204, 205 та ін.] переконливо демонструють значимість і високий потенціал рухової активності для розширення та збільшення можливостей фізичного виховання у створенні резервів здоров'я, підвищенні працездатності студентів. На відміну від більшості факторів, які послаблюють стан здоров'я, кількість факторів, які сприяють його покращанню, дуже мала. Фактично, протидією негативним наслідкам обмеження рухової активності за період навчання у вищих навчальних закладах є система фізичного виховання [79, 105]. Рациональна організація рухового режиму під час навчання у ВНЗ є запорукою збереження здоров'я [131].

Фізичне виховання студентів має окремі структурні ланки, в основі яких стоять як загальнопедагогічні, так і специфічні завдання [25, 71]. Особливу роль у процесі вузівського фізичного виховання відіграє самостійний вибір студентом конкретних і визначених для нього форм і засобів навчальних занять, що дозволяють йому забезпечити оптимальний рівень знань, рухових навичок і умінь в широкому спектрі фізичної культури [86, 208].

Конкретизація цілей і завдань фізичного виховання виходить з наступних аспектів:

1. Тривалості навчання у ВНЗ.
2. Комплексної системи фізичної підготовленості, фізичного, здоров'я студентів.
3. Умов навчання (матеріальна база, соціальне середовище).
4. Очікуваного кінцевого результату фізичного виховання [19, 34, 82, 212, 241, 263].

Мета і завдання утворюють систему фізичного виховання студента [17, 18]. Аналіз наявної науково-методичної літератури з цього питання [79, 99, 140] дає змогу стверджувати, що у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів реалізуються такі цілі:

- ✓ оздоровчі, виховні, освітні.
- ✓ пізнавальні (спілкування, виховання культури здорового способу життя, підтримання духовної гармонії).
- ✓ управлінсько-педагогічні (оволодіння знаннями, вміннями, навичками фізичної роботи та активного відпочинку).

Всі вони взаємозв'язані та реалізуються в комплексі.

Завдання фізичного виховання студентів ВНЗ обумовлені насамперед створенням умов для повної реалізації та їх фізичного розвитку в ході навчального процесу, організованого на основі сучасних загальнонаукових і спеціальних технологій у галузі теорії, методики і практики фізичної культури і спорту [57, 60, 99].

За **даними** науковців [21, 25, 71, 89, 109], досягнення поставленої мети у фізичному вихованні студентів ВНЗ передбачає вирішення виховних, освітніх і оздоровчих завдань. Загальні завдання, які вирішуються в процесі виконання програми обов'язкового курсу фізичного виховання, розрахованого на основний контингент студентів, полягають у наступному [58, 104, 189]:

1. Оволодіння основними знаннями фізичної культури і здорового способу життя.
2. Формування ціннісно-мотиваційного ставлення до фізичної культури, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і видами спорту.
3. Використання засобів фізичної культури і спорту для профілактики захворювань, психічного благополуччя, розвитку та вдосконалення якостей і властивостей особистості.
4. Сприяння зміцненню та збереженню здоров'я, нормальному фізичному розвитку і підтримці високої працездатності.
5. Використання досвіду активної оздоровчо-спортивної діяльності для освоєння цінностей фізичної культури при досягненні життєвих і професійних цілей.

Реалізація всіх вищезначених завдань повинна висловитися, перш за все, у виконанні норм і вимог вищої школи [99]. Сучасні тенденції інтенсифікації освітнього процесу у вищій школі висувають високі вимоги до стану фізичного здоров'я студентів. Зазначимо, що завдання курсу фізичного виховання конкретизуються залежно від рівня попередньої підготовленості, стану здоров'я, особистих схильностей і здібностей студентів, а також від особливостей майбутньої професійної діяльності [38, 41, 85, 161, 172 ті ін.]. Все зазначене, в свою чергу, спричиняє потребу адаптації функціонального призначення фізичної культури у ВНЗ.

Зміст фізичного виховання на всі роки навчання у ВНЗ підібрано для [38, 79, 88, 108]:

1) зміцнення здоров'я і загартування організму студентів, сприяння їх фізичному розвитку та підвищення працездатності. Остаточне становлення і розвиток основних функцій систем організму, що відбувається в студентські роки, потребує використання всіх елементів, які позитивно впливають на цей процес;

2) формування та вдосконалення рухових навичок, вмінь та знань пов'язаних з ними;

3) розвиток основних фізичних здібностей;

4) формування звички до систематичних занять фізичними вправами.

Позитивний вплив фізичних вправ можливий лише за умови їх систематичного виконання, що переростає у потребу, звичку, цінність.

Загалом, фізичне виховання у ВНЗ України базується на принципах індивідуального, особистісного підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення, безперервності цього процесу. Згідно з твердженням науковців [11, 28, 100, 265] фізична культура і спорт у навчально-виховному процесі ВНЗ виступають як засіб соціального становлення студентів, як засіб активного розвитку їхніх індивідуальних і професійно важливих якостей, як засіб виховання та досягнення фізичної досконалості [36, 58, 85].

Для виховання і формування цінностей особистої фізичної культури студента необхідні відповідні умови організації фізичного виховання і визначення його значимого статусу та іміджу в суспільстві. Проте вчені відзначають у край низький рейтинг цінностей фізичної культури в сучасному суспільстві [234]. Акцентовано увагу на недостатній рівень ефективності неспеціальної освіти у школах і ВНЗ, що проявляється у низькому рівні фізичного здоров'я [155, 222], фізичного розвитку і фізичної підготовленості [29, 204], у відсутності потреб у заняттях фізичними вправами та освоєнні цінностей фізичної культури.

Як причину такої низької фізичної культури суспільства в цілому і студентів зокрема, автори називають недоліки, властиві колишній системі фізичного виховання: ідеологізація та одержавлення, дегуманізація [91, 122].

Однією з головних причин, яка є наслідком вищезгаданих недоліків, учені [37, 238, 251] визнають суто прикладний характер програм з фізичного виховання в системі освіти, спрямованої на розвиток фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок, тобто те, що переважно впливає на тілесну сферу людини. Практично не враховувався потенціал фізичного виховання у формуванні духовно-ціннісної сторони культури людини, тобто розвитку її етичного, інтелектуального, психічного, естетичного, комунікативного потенціалів, що складають соціокультурний компонент [7, 8, 28, 38, 52 та ін.].

Даний утилітарний підхід з орієнтацією лише на рухову, біологічну сферу людини призвів майже до зникнення в українській спеціальній науковій літературі терміна «фізична культура», замінивши його на «фізичне виховання», а більш уживаним стало поняття «фітнес» [25, 31, 112].

Отже, визначено коло проблем у фізичному вихованні студентів у процесі навчання у ВНЗ, яке пов'язане з одного боку, з технічним прогресом у розвитку сфер праці, який висуває високі вимоги до інтелектуального, фізичного, духовного і професійного потенціалу особистості, що свідчить про надзвичайну важливість у XXI столітті фізичної культури.

З другого боку, відзначається низький рівень функціонування фізичної культури в сучасному суспільстві, що не дає молодій людині можливості покращити стан фізичного здоров'я, рівень функціональної підготовленості, психічної стійкості і емоційної задоволеності, аби протистояти несприятливим умовам зовнішнього середовища і труднощам, пов'язаними з економічною кризою в суспільстві.

1.2 Наукова парадигма використання фізичного виховання у навчальній діяльності студентів

Головними у формуванні патріотичних, глибинно-національних цінностей молоді є соціальний та особистісний аспекти, які стають важливими константами педагогічної науки в удосконаленні всього навчально-виховного процесу. Тому в Законі України «Про освіту» та Державній національній програмі «Освіта» (Україна ХХІ століття) йде мова про те, що особистість, її духовний розвиток, формування світоглядної культури і життєвої позиції повинні бути у центрі діяльності всіх освітянських закладів [264].

Проблема вивчення цінностей – має тривалу наукову історію. За точку відліку при розгляді цієї проблеми прийнято вважати Баденську школу неокантіанства, засновниками якої були Віндельбанд В. та Ріккер Г. Це не перші вчені, які ввели поняття цінності, але не підлягає сумніву, що вони чимало сприяли тому, щоб проблема формування цінностей визначена як одна з найважливіших [168].

Проте, існування цілої групи ціннісних визначень – цінність, ставлення до цінностей, ціннісне ставлення, ціннісно-мотиваційна сфера [271] свідчить про необхідність визначення їх відношень, природи їх походження та індикаторів, завдяки яким можна їх діагностувати у конкретної людини.

Марченко О. Ю. [152] вважає, що в основі цього комплексу ціннісних понять є певний об'єктивний предмет або явище, а також думка, судження, намір, мета, ідеал, з якими пов'язані та субординуються всі інші вказані категорії. Цінність припускає особливе ставлення до об'єкта – ціннісне ставлення, однак для цього об'єкт має бути оцінений і визнаний або невизнаний за цінність. Ті чи інші предмети та явища довколишнього світу мають в очах людей цінність залежно від того, задовольняють вони чи ні певні матеріальні або духовні потреби людей.

Без ціннісного підходу до аналізу явищ дійсності не можливі ні діяльність, ні саме життя людини як соціальної істоти [19]. Цінністю для особистості можуть бути як явища зовнішнього світу (предмети, речі, події, вчинки), так і факт думки (ідея, образ, мета тощо) [185]. Доповнюючи цю характеристику, Круцевич Т. Ю. [130, 131] указує, що цінним об'єкт виступає лише як ще не реалізована потреба, як зовнішній предмет, який ще має бути засвоєний. Тому потреби, мотиви та інтереси є більш важливими цінностями фізичної культури студента [131].

Арвісто М. А. [цит. по 166] визначає цінності як відносно стійкі елементи психічної структури особистості, котрі виступають як уявлення про бажане, відображаючи значення предметів, явищ, ідей, дій для суб'єкта.

При аналізі трактування «цінностей», пропонується двосторонній ієрархічний підхід [67]. Основними актами життя людини є акти пізнання, оцінки та практики, які об'єднані між собою, але мають внутрішню відмінність. Під нею розглядається – інша природа: потреби, інтереси, мета, тобто для того, щоб людина здійснила акти пізнання, оцінки та практики, необхідні збудники, якими виступають потреби та інтереси [187, 188]. Самі ж ці потреби й інтереси витікають з біологічних, психологічних і соціальних сторін людини.

Подібної думки дотримується група авторів [10, 170], яка називає сукупність сформованих, усталених ціннісних орієнтацій «віссю пізнання», що забезпечує стійкість особистості, спадкоємність певного типу поведінки та діяльності, яка виражена у спрямованості потреб та інтересів. Через це ціннісні орієнтації виступають важливим фактором, який регулює, детермінує мотивацію особистості.

У психології ціннісні орієнтації пов'язані з поняттям установок, ставлень і спрямованості особистості [179]. Москалець В. П. [170] вважає спрямованість заключною складовою у структурі особистості, яка проявляється в ціннісних орієнтаціях.

В іншому співвідношенні розглядає поняття «ціннісні орієнтації» Раєвський Р. Т. [201], ідентифікуючи їх з поняттями «установка», «потреба», «інтерес». Згідно з теорією Раєвського Р.Т. «установка» і є характеристикою ціннісної орієнтації, позаяк відображає специфічний ціннісно-особистий стан людини, який відповідає її потребі та ситуаціям зовнішнього середовища. Система певних установок створює ціннісні орієнтації особистості та описується формулою: ситуація – установка – поведінка.

Muszkiet R. [283] розглядає ціннісні орієнтації також через призму «установки», однак не ототожнює їх, оскільки ціннісні орієнтації – це усвідомлення особистістю свого ставлення до суспільства, до самої себе, до довколишньої дійсності.

На поведінковий характер ціннісної орієнтації звертає увагу Смакула О. А. [235]. Ціннісна орієнтація начебто всю ієрархію психіки людини – від потреб до ідеалів, включаючи реальний поведінковий компонент, й описується формулою: «потреба – інтерес – установка – ціннісна орієнтація (спрямованість)».

Марченко О. Ю. [152] закликає до розуміння і вивчення цінностей як регуляторів поведінки людини, кажучи, що «єдиний відомий спосіб запобігти перекрученню нашого сприйняття природи, суспільства або самих себе за допомогою людських цінностей – постійно осмислювати ці цінності, розуміти їх вплив на сприйняття та завдяки такому поняттю вносити відповідні корективи. Вивчення цінностей, потреб, бажань, помилок, страхів, інтересів і невротичних проявів повинно стати основним напрямком усіх наукових досліджень».

В основі всіх наведених трактувань природи «цінностей», «ціннісних орієнтацій» лежать психологічні якості особистості, які характеризують потреби, інтереси, мотиви, спрямованість особистості, які є відображенням переломлення загальних цінностей. Як говорить Копилова О. А. [109], потреба (це потреба у комусь або у чомусь) сама по собі безадресна.

Усвідомлення потреби виділяє спосіб її задоволення. Проявом цього пошуку й слугує ставлення.

Система ціннісних орієнтацій індивідуальна для кожної особистості, і сформованість особистості можна оцінювати за диференціацією цінностей у пізнанні, наскільки змістовний бік ціннісних орієнтацій, притаманний конкретному віку, відповідає інтересу соціуму. Тому розвиток ціннісних орієнтацій є ознакою зрілості особистості, показником міри її спеціальності.

Природу потреб вивчають і при виявленні розбіжностей між біологічними, фізіологічними потребами, властивими людині як живій істоті, та потребами, які виникли вже на базі суспільного життя та суспільного виробництва. Нові потреби, які виникли в умовах суспільного життя та культури, автор розрізняє за ознакою «олюднених» біологічних потреб (комфорт, зручність, спорт) і духовних (інформація, спеціально-політичні, творчі). Підкреслюється також динаміка ієрархії потреб залежно від їх задоволення. Тілесним (біологічним) потребам властива необхідність їх першочергового задоволення через свою інтенсивність [154, 156, 160].

Вивчаючи проблему інтересу у формуванні ціннісного ставлення, Орехова В. Л. [182] зауважує, що характер потреб визначає спрямованість інтересу. Інтереси лежать у сфері суспільства, оскільки вони виражають осмислення потреб.

Мета виступає у свідомості людини як ідеальний уявний образ створюваної цінності. Інтерес сам по собі не є цінністю, а виступає як вказівник засобу для задоволення потреби. Мета як образ цінності (істинної або хибної), на відміну від потреби та інтересу, є цінністю (хоча б тільки для індивідуального пізнання) [182].

У філософських дослідженнях існує два підходи щодо пояснення «цінність». Одні дослідники відносять «цінність» до об'єктивної категорії, інші – до суб'єктивно-об'єктивної, позаяк виникає суперечливе питання про можливість існування цінності самої по собі або тільки у рамках відносин людини і світу, відносин суб'єкта та об'єкта [цит. по 170].

Як об'єктивну категорію «цінність» розглядають у своїх дослідженнях Смакула О. А. [235], Goleman D. [278]. Автори розрізняють «власне цінність» і «цінності» як поняття. «Власне цінність» – об'єктивна, оскільки це характеристика предмету, і вона існує незалежно від того, знає про це людина чи ні. Однак поняття «цінність» має суб'єктивно-об'єктивну природу та є усвідомленням людиною «власне цінності».

Більшість [40, 60, 185] дослідників відносять цінності до суб'єктивно-об'єктивної категорії. Вони вважають, що об'єктивними є тільки якості предметів оцінки, а цінність стає категорією суб'єктивно-об'єктивною.

Німецький учений Rauin U. [289] при визначенні цінності вказував, що це стійка перевага особистістю або суспільством певного зразка поведінки, або кінцевого стану, на протипагу іншому типу поведінки або стану.

Марченко О. Ю. [152] пише, що життєві цінності – як сфера індивідуальної свідомості, виступають справжнім джерелом, внутрішньою силою, рушієм його діяльності, які у внутрішньому русі індивідуального пізнання здійснюються у суб'єктивності та пристрастності особистісного змісту подій, що розігруються у його житті та виходять «назовні» через переживання інтересу або нудьги, потягу або сумління совісті.

Москалець В. П. [170] вводить поняття «цінності» як особливого компоненту структури особистості, а також визначення її спрямованості. Через цінність характеризується сфера дійсності, найбільш важлива для суб'єкта, через яку він виділяє уявлення про своє «Я». Відповідно йдеться про дві взаємопов'язані сторони цінності: об'єктивно-змістовна (сфера дійсності найбільш значима для суб'єкта) та суб'єктивно-особистісна (особливості уявлення про себе, своє «Я», що визначає «Я – образ»).

Багато дослідників [8, 19, 51, 90, 124, 142] звертають увагу на ієрархію цінностей і не менше з точки зору їх першочергового задоволення, а на різноманітний ступінь їх загальності, і на те, що одні є конкретизацією інших.

На думку Мариньчак С. Ю. [151], вершиною ієрархії системи цінностей особистості є «життєвий ідеал» – соціально-політичний і моральний образ бажаного майбутнього. «Ціннісні орієнтації так або інакше узгоджуються з ідеалом, формуючи власну ієрархію життєвих цілей; більш відокремлених, відносно близьких; найближчих, а також цінностей-засобів, або уявлень про норми поведінки, які людина розглядає як еталон».

Дослідники [149, 184, 202], вивчаючи спрямованість особистості на провідні сфери діяльності, виділили вісім видів цінностей: мистецтво, хобі, професійна діяльність, спілкування, успіх у осіб протилежної статі, спорт. Враховується, що у даних сферах діяльності можуть бути реалізовані різноманітні цілі: інтелектуальний розвиток; схвалення значимих груп; забезпечене життя; комфорт; переваги у правах та можливостях порівняно з іншими людьми.

Таким чином, більш природно трактувати цінності як елементи структури особистості: потреби, цілі, установки, переконання, спрямованість, діяльність, поведінка.

Залежно від конкретних умов соціального середовища та засвоєння конкретних суспільних цінностей формується ціннісно-мотиваційна сфера. Її можна розглядати як регулюючий фактор поведінки людини при виборі мети діяльності та засобів задоволення її потреб.

1.3 Соціально-педагогічний тезаурус ціннісно-мотиваційної сфери студентів у процесі фізичного виховання

Виховання національної свідомості в студентів у процесі фізичного виховання – складова і невід’ємна частина вирішення функціональних проблем підготовки національних педагогічних кадрів. Щоб успішно будувати демократичну, правову і цивілізовану державу, необхідно, щоб її громадяни, насамперед представники інтелігенції, мали високий рівень сформованості національних цінностей [174].

Формування моральних цінностей є однією з найбільш складних філософських та соціальних проблем. Вивчення творів знаних філософів переконує, що найяскравішою ідеєю стосовно формування особистості виступає ідея національного виховання [264] – як відповідь на суспільну потребу привести у відповідність інтереси суспільства та інтереси особистості. Згадана ідея практично втілювалася в життя грецьких міст-держав і Римської імперії. Як зазначає Козібродський С. П. [107], в цей період закладається поняття «нація-держава».

Аналіз різноманітних підходів до трактування «цінностей», «ціннісних ставлень», «ціннісно-мотиваційної сфери» свідчить про складність цього феномену, структурної та функціональної близькості до деяких інших складових свідомості, таких як установки, відносини, спрямованість, мотиви, потреби, інтереси, погляди, уявлення тощо [152].

Дослідники [79, 170] вказують, що ціннісно-мотиваційна сфера формується у кожної людини від моменту її народження у процесі включення її у соціум та зміцнюється або змінюється і радикально перетворюється залежно від умов існування та виховання.

З точки зору Венглярського Г. [37], визначення виховання як процесу пов'язане з формуванням системи цінностей людини, її специфічного змісту та ієрархічної структури. Автор означає це як відмінність від освіти як процесу передачі знань та від навчання як засобу передачі вмінь, та від керування як підкорення індивіда соціальним нормам. На його думку, виховання полягає у залученні учня до цінностей вихователя, але не в інформуванні про цінності, не в їх вивченні та не в їх нав'язуванні. Виховання розглядається як засіб перетворення цінностей соціуму у цінності особистості, яке може виникати у процесі залучення до ціннісного пізнання інших людей, може бути усвідомленим та неусвідомленим, може бути прямим, контактним та опосередкованим артефактами – творіннями культури, у яких опрідечені цінності попередніх поколінь.

Проблеми формування індивідуальної фізичної культури, як ціннісного компоненту особистості вивчала Марченко О. Ю [152]. Вона відзначала неможливість її формування тільки через вирішення завдань рухового характеру, бо орієнтир на тілесний розвиток людини, який не торкається інтелектуальної та духовної сфери, призводить до абсолютизації фізичних здібностей, неправомірного їх ототожнення з фізичною культурою в цілому.

У роботах українських вчених [8, 71, 136, 163] при формуванні індивідуальної фізичної культури особливе значення має діяльний підхід. Діяльність завжди супроводжується емоційним переживанням, пов'язаним із задоволенням потреби. Михайлишин Г. Й. [156] звертала увагу на зміст оздоровчої діяльності людини як такої, що визначає її залучення до цінностей фізичної культури.

Висновок про вплив активної діяльності на розвиток психіки, а значить, і на формування особистості та формування її ціннісних орієнтацій, зробив Москалець В. П. [170]. Розвиваючи думку про визначальну роль діяльності у процесі індивідуального розвитку людини, Марченко О. Ю. [152] стверджує, що оздоровча діяльність є основою функціонування та розвитку індивідуальної фізичної культури, у процесі якої відбувається перетворення навіть не стільки зовнішньої реальності, скільки внутрішньої, тобто власної природи людини, що дає їй можливість для подальшого саморозвитку та самовдосконалення.

В цій площині потребує особливого аналізу питання диференціації понять «мотив» та «цінність». Як стверджує Смакула О. І. [235], мотив частіше за все відповідає якійсь одній конкретній потребі, тоді як цінність інтегрує окремі потреби та мотиви у єдине смислове ціле, яке викликає стійке емоційне позитивне забарвлення щодо взаємодії з відповідним предметом або явищем. Для виявлення ціннісного ставлення, автор пропонує з'ясувати, чи викликає певне явище позитивно емоційне переживання та які базові потреби або відповідні мотиви обумовлюють це переживання.

Зі Смакулою О. І. погоджуються й інші вчені [11, 94, 156, 170, 187]. Деякі з них [104, 170] пропонують вивчати «ціннісні ставлення» через мотиви діяльності.

Ільїн Є. П. [95] прямо вказує, що мотиви – це ставлення, інтерес до діяльності, який формується у процесі виховання. Дати чітке визначення дефініції «мотив» не є можливим. Ще Леонтьєв О. М. [цит. по 95] вважав цю проблему безнадійною, оскільки «мотивами називають й інстинктивні імпульси та біологічні потяги й апетити, переживання, емоції та інтереси, бажання та життєві цілі, ідеали, а з другого боку, подразнення електричним струмом».

Занюк С. С. [87] дає таке робоче визначення мотиву: «Мотив – це внутрішній збудник до того або іншого виду активності (діяльність, спілкування, поведінка), який пов'язаний із задоволенням певної потреби. Що б не виступало мотивом – ідеали, інтереси, ствердження, соціальні установки, цінності, – за ними все одно стоять потреби особистості у всій їх багатоманітності (від біологічних до соціальних)».

Досліджуючи поняття «ціннісно-мотиваційна сфера», Марченко О. Ю. [152] запропонувала трирівневу «структуру спрямованості особистості», яка представлена у вигляді піраміди. У її основі знаходяться потреби та ситуативні мотиви, середній рівень включає в себе ціннісні орієнтації, ідеали, інтереси, нахили, а верхівкою є життєва мета, життєва позиція та світогляд. Автор використала запропонований підхід у технології формування мотивації при вивченні спортивної кар'єри.

У літературі [87, 95, 170] виділяється кілька підходів до дослідження головних детермінант мотивуючої поведінки. Одним з них є внутрішнє джерело – особистість, потреби та мета студента, спортсмена тощо.

Опонентом даного підходу є Terhart E. [292], який на основі аналізу фахових публікацій зробив висновки про те, що у літературі немає переконливих даних про результативність діяльності студента залежно від його особистісних якостей.

Прояв зовнішніх та внутрішніх мотивів особистості правильніше розглядати з точки зору ціннісно-мотиваційного ставлення до фізичної культури. Мицкан Б. М. [160] пропонує вивчення трьох компонентів: інформаційно-когнітивного, емоційно-вольового та інтелектуального.

Інформаційно-когнітивний компонент виявляється в усвідомленні суспільної значимості цінностей фізичної культури як змісту педагогічного впливу на себе та інших людей. Неправильно сформовані ставлення перетворюють діяльність у сфері фізичної культури у насильницькі, неприємні заняття, які викликають негативні емоції, відчуття неприязні до неї. До когнітивного компоненту входить: рухова антиципація; здатність до швидкого засвоєння рухів; чуттєво-емоційне переживання своєї діяльності; сміливість у вирішенні поставлених рухових завдань; наполегливість, упертість у досягненні мети; створення для себе нових рухових комбінацій; висока культура рухів; комбінування та перетворення рухових дій у зв'язку з конкретною ситуацією; розробка техніко-тактичних варіантів вирішення рухових завдань ситуацій.

Навчання в гуманістичному варіанті припускає необхідність розвитку і саморозвитку особистості при освоєнні нею знань, вироблення власних смислів їх розуміння. Воно доповнюється буденними, суб'єктивними смислами і особистісним розумінням матеріалу самими студентами [231].

Успіх навчання багато в чому залежить від рівня розвитку пізнавальних здібностей особистості (сприйняття, мислення, уваги, пам'яті), а також потреби і активності у здобутті знань. Завдання ВНЗ полягає в тому, щоб навчальний процес сприяв розвитку мислення і уяви студентів і тим самим розвитку їх творчої активності та ініціативи.

В унісон Мицкану Б. М., Занюк С. С. [87] зазначає: «Знання лише тоді стають благом студента, коли вони народжуються зі злиття внутрішніх духовних сил людини і світу, який пізнається ... – Переживання і відчуття того, що знання – це плоди напруги мого людського духу, плоди пошуків, творчості – праці думки і душі ... Вчення продумуються і переживаються як

щастя, благо, приваблива діяльність за тієї умови, коли ми виховуємо, перш за все, мислителя».

Емоційно-вольовий компонент ставлення студентів до фізичної культури визначає ступінь, з якого даний вид діяльності задовільняє потребу. Емпіричними критеріями є: безпосередня задоволеність видом діяльності; розмір бажаних затрат часу; оцінка особистої значимості даного виду діяльності; оцінка своїх здібностей до даного виду діяльності. При формуванні емоційно-вольового компоненту враховуються особистісні якості студента. Його вдосконалення пов'язане з розвитком самопізнання та самооцінки.

Інтелектуальний компонент, на думку Стадника В. [240, 245], розкриває ступінь активного прояву інтересу. Автор розглядає його у двох аспектах – як поведінкову готовність до діяльності та як реальну діяльність. Остання служить критерієм розмежування інтересів на реалізовані та нереалізовані. Емпіричним критерієм даного компоненту буде місце даного виду діяльності серед інших видів. У розвитку інтелектуального компоненту ставлення студентів, суттєву роль відіграє їх освітній рівень та пропаганда знань у сфері фізичної культури.

Позитивна мотивація у ставленні до цінностей фізичної культури буде формуватися за умови трансформації зовнішніх стимулюючих впливів на особистість молодого людини у внутрішні збудники сили, як способу «присвоєння» духовних цінностей [267], вироблених людством у сфері фізичної культури.

Інтегратором процесу розвитку особистості виступає свідомість, як системна властивість психіки, яка розвивається в онтогенезі за схемою: свідомість – самосвідомість – рефлексія. Саме рефлексією доповнює категоріальний апарат ціннісно-мотиваційної сфери студентів у процесі фізичного виховання Семененко В. [222]. Цей процес на її думку поживляє тілесне буття людини індивідуальну складову його життя і формує основу особистісного розвитку.

Дехтяр В. [65] вважає, що «самосвідомість не базова складова, притаманна людині, а продукт розвитку. В ході цього розвитку, у міру того, як людина набуває життєвий досвід, перед ним не тільки відкриваються все нові сторони буття, але й відбувається глибоке переосмислення життя».

У сучасній науці [95, 160] рефлексія розглядається як універсальний спосіб аналізу самої свідомості, його можливостей у пізнанні і в об'єктивній оцінці предметів і явищ дійсності. У рефлексії максимально використовуються можливості мислення, творчої роботи свідомості з образами і уявленнями, сконструйованими самою ж свідомістю [68].

Дранчук І. Д. [69] досліджував професійну спрямованість фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. У його принципах та педагогічних умовах підготовки студентів відсутня суб'єктивна складова фізичного виховання. Підхід базується тільки на зовнішніх впливах на студентів, практично без використання механізмів їх власної активності, і не включає формування культури вчителя та його ціннісно-мотиваційних орієнтацій.

Проводячи дослідження у групах студентів педагогічних спеціальностей, Дзундза А. І. [67] з'ясувала, що їх ціннісне ставлення до фізичної культури та спорту як соціальне явище недостатньо сформовано. Це підтверджується невисоким ранговим місцем фізичного здоров'я у системі індивідуальних цінностей, невисокою оцінкою студентами якості викладання відповідного предмета, наявністю у значної частини студентів негативних хвилювань під час занять фізичною культурою, відсутністю або недостатньою сформованістю основних збудників активності студентів до занять фізичною культурою.

Вплив колективу як фактора формування ціннісних орієнтацій вивчали Занюк С. С. [87], Ільїн Є. П. [95] та інші. Так, у дослідженнях Ільїна Є. П. [95] виділено, що у колективі існує певна кореляційна залежність між ціннісними орієнтаціями особистості та її розташуванням у групі.

Занюк С. С. [87] дещо пізніше вивчав характер спілкування у рамках студентських груп, обравши три критерії: довірливий, авторитетний та дифузний. Результати свідчать про достатню близькість мотивів вибору однокурсника за авторитетними та довірливими критеріями.

У дослідженнях Каніщевої О. П. [102] у структурі ціннісних орієнтацій студентів було виділено предметно-результативний компонент розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів.

Оскільки людина набуває нових форм поведінки, опановує нові види діяльності, необхідні їй для вирішення життєво важливих проблем, коли вона навчається змінювати способи і структуру своїх дій, утворювати нові зв'язки між окремими предметами і їх властивостями, між різними ситуаціями. Навчання при цьому виступає своєрідним способом накопичення практичного досвіду вирішення завдань подібного роду. Такий досвід на думку Канішевського С. М. [100] являє собою сукупність умінь і навичок, формування яких є однією з основних завдань навчання майбутнього фахівця.

Однак наявність у студентів інтересу до вирішуваних завдань, показ і роз'яснення їх важливості і корисності, створення установки на оволодіння навичкою – це загальні умови формування будь-якої навички. Важливі й такі умови, як інформація про досягнуті результати, заохочення правильних дій і успіхів.

Круцевич Т. Ю. [130] дослідила динаміку ієрархій ціннісних орієнтацій особистості у студентський період. Автор зазначає особливості динаміки ієрархічного розподілу ціннісних орієнтацій студентів вищого педагогічного навчального закладу. При створенні відповідних умов навчально-виховної роботи у експериментальних групах студентів підвищилася значимість цінностей наступних груп: професійної самореалізації самореалізації («цікава робота», «активне дієве життя», «впевненість у собі», «творчість», «ретельність», «відповідність», «ефективність у справі», «незалежність»); самовдосконалення («життєва

мудрість», «пізнання», «розвиток», «високі вимоги»); інтелектуальні («освіченість», «широта поглядів»); вольові («акуратність», «раціоналізм», «тверда воля», «самоконтроль»).

Водночас у навчально-виховному процесі недостатньо уваги приділяється формуванню цінностей, які необхідні майбутнім випускникам педагогічного ВНЗ: «вихованість», «сміливість у відстоюванні своєї думки та своїх поглядів», «чутливість», «терплячість». До кінця навчання у ВНЗ у студентів знижується значимість таких груп цінностей: особистого життя («здоров'я», «кохання», «розваги», «свобода»), матеріальних («матеріально забезпечене життя»); міжособистісного спілкування («щасливе сімейне життя», «щастя інших», «чесність») [130, 152, 156].

Одним з основних факторів розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів у процесі фізичного виховання є спрямованість на самовдосконалення. Для визнання необхідності самовдосконалення треба створити уявлення про себе, тобто здійснити самооцінку. У психології виділяється поняття «Я – концепції». Згідно з трактуванням Москальця В.П. [169] «Я – концепція» – це сукупність усіх уявлень індивіда про себе, пов'язана їх оцінкою. Описову складову «Я – концепції» часто називають образом «Я». Складову, пов'язану зі ставленням до себе або до окремих своїх якостей, називають самооцінкою або сприйняттям себе.

При формуванні внутрішньої мотивації психологи звертають увагу на стан повного занурення або поглинання діяльністю, яке в зарубіжній психології отримало назву «приплив» [223]. При цьому стані той, хто займається фізичними вправами, повністю віддається діяльності, втрачає відчуття часу, відчуває, що все відбувається, як слід. Цей стан оптимального збудження, яке не викликає ні нудьги (що буває при недостатньому рівні збудження), ні тривоги (що характерно для надлишкового рівня збудження).

Науковці [87, 95, 156] вказують, що занурення викликає такі сильні позитивні емоції, що є внутрішнім заохоченням, внутрішньою нагородою. Заняття фізичними вправами можуть підвищити збудження до оптимального

рівня і через це принести задоволення, але не завжди і не для всіх. Для деяких осіб спорт не є задоволенням і не підвищує рівень їх збудженості, а за негативних емоцій робить його надмірним.

За твердженням Мицкана Б. М. [162], це цілком стосується і практики занять фізичними вправами в умовах навчальних закладів різного рівня. Тому від педагогів залежить чи викликають зацікавленість у студентів ці заняття, чи не проводяться вони нудно й одноманітно, чи не викликають почуття тривоги і занепокоєння.

У праці Занюка С. С. [87] підкреслюється, що для кожного певного вікового періоду характерне відповідне ставлення до довколишнього світу, у тому числі до цінностей фізичної культури. На практиці це виявляється у виборі «провідного виду діяльності». Автор вказує, що оздоровча освіта має здійснюватись через провідний вид діяльності, яка дозволяє найбільш ефективно використовувати засоби та методи фізичного виховання для формування цілей, потреб, мотивів, ціннісних орієнтацій.

Позицію про те, що підготовка спеціалістів повинна мати яскраво виражений патріотичний характер, здавна підтримували видатні філософи, педагоги. Як немає людини взагалі (абстрактної, безликої, без конкретної національної належності), а є людина – українець, росіянин, японець, так немає виховання взагалі, а є німецьке виховання, японське тощо. «Ставши одним із чинників духовного життя народу, виховання пішло у кожного народу своїм особливим шляхом, і тепер кожен європейський народ має свою окрему характеристичну систему» [170]. Наявність національного змісту у виховному процесі сприятиме поверненню до джерел, до першовитоків, заступить місце суспільній бездуховності, виробить ідеали національної гармонії [11, 25, 67, 93, 108, 123, 160, 168, 169, 170, 261].

Важливого значення впровадженню національного виховання в навчально-виховний процес студентів надавав Стасюк Р. М. [245], який зазначав: «Ми мусимо будувати й організовувати свою національну систему освічених фахівців, яка не лише давала б нашим дітям знання, а й виховувала

їх відповідно до тих історичних завдань, що стоять перед нашим народом». Метою виховання, на його погляд, має бути сприяння досягненню основної задачі нашого народу – здобуття для себе свободи. Найважливішою умовою цього є національна єдність і солідарність, усвідомлення того, що лише своя самостійна держава забезпечить добробут і високий культурний розвиток нації, ґрунтовна і досконала підготовка молоді до діяльності в усіх галузях духовної і матеріальної культури.

Роль кваліфікованого фахівця є неоціненною у процесі поповнення знань, забезпеченні стійкої внутрішньої мотивації студента, стимулюванні його творчості у навчанні. Викладач має безліч можливостей через свій навчальний предмет прилучити студента до краси, добра, культури та інших загальнолюдських цінностей.

Таким чином, у дослідженнях представників наукових шкіл сфер фізичної культури, спорту, соціології, психології, педагогіки явно відображена взаємообумовленість діяльності людини та її ціннісних ставлень. Сама діяльність розпочинається з мети, але потім у процесі та у результаті діяльності формується нова мета, яка у ситуації успіху може підтвердити або зміцнити ціннісно-мотиваційну сферу студентів, а за невдачі – нівелювати цінності.

Розглянутий аналіз досліджень розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів засвідчує, що цій проблемі приділяється достатньо уваги. Але ця проблема вирішувалася більш на теоретичному рівні, що може стати методологічною основою проведення нашого дослідження. Разом з тим наведений аналіз та виявлені факти підкреслюють актуальність обраної для дослідження проблеми.

Висновки до першого розділу

1. Аналіз сучасного стану підготовки студентів вищих навчальних закладів за матеріалами наукової літератури свідчить про те, що за роки незалежності України було створено потужну нормативно-правову базу

функціонування освітньої галузі – взагалі та студентів у процесі фізичного виховання – зокрема. Проведений у рамках дисертаційної роботи аналіз найбільш важливих наукових джерел літератури дозволив окреслити коло проблем, які нагально потрібно вирішити у суспільстві.

2. Розвиток системи підготовки студентів в сучасних соціально-економічних умовах відбувається згідно вимог нової парадигми освіти, яка полягає «в утвердженні людини як найвищої соціальної цінності, у найповнішому розкритті її здібностей і задоволенні різноманітних освітніх потреб, забезпеченні пріоритетності загальнолюдських цінностей, гармонії стосунків людини і навколишнього середовища, суспільства і природи». Зasadничі положення нової освітньої парадигми передбачають радикальну зміну пріоритетів освіти в напрямку розвитку національних цінностей, професійної мотивації на основі гуманізації та демократизації навчання і виховання студентської молоді. Вони поки не знайшли свого повного втілення в практичну діяльність викладачів кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладів, що негативно впливає на загальний стан знань, практичних навиків з фізичної культури.

3. Вбачається посилення вимог до ціннісно-мотиваційної сфери студентів, національного виховання засобами історичного матеріалознавства, належного організаційно-методичного забезпечення навчального процесу фізичного виховання, у якому національні особистісні цінності, оздоровча спрямованість виступала б як системоутворюючий гуманістичний фактор, який формує сучасну стратегію і тактику гармонізації виховання студентської молоді та дозволяє здійснити цілеспрямоване вирішення завдань виховання здорової особистості.

Результати дослідження, які представлені в даному розділі, викладено в наукових публікаціях автора [120, 121, 123, 125].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Відповідно до завдань дисертаційної роботи були відібрані наукові методи досліджень, багаторічне використання яких у практиці фізичного виховання студентської молоді підтвердило їх інформативність та важливість. Разом із тим, певна особливість цього вибору полягала в тому, що до переліку обраних методик досліджень входили також соціологічні методи досліджень.

Методи досліджень, які використовувалися у дисертації:

1. Соціологічні (аналіз та узагальнення історичних матеріалів, науково-методичної літератури, синтез, опитування, бесіда, інтерв'ю, порівняння отриманих даних);
2. Педагогічні (педагогічне спостереження, педагогічні контрольні випробування, педагогічний експеримент);
3. Методи математичної статистики (кореляційний аналіз, t-критерій Стьюдента).

Метод – систематизований засіб досягнення теоретичного і практичного результату, вирішення проблеми або отримання нової інформації [74, 129].

2.1.1 Соціологічні методи дослідження

Соціологічне дослідження у фізичному вихованні – це система логічно послідовних методологічних, методичних і організаційно-технічних процедур зв'язаних між собою єдиною метою – отримати достовірні дані про явище чи процеси, про тенденції і протиріччя їх розвитку.

Теоретичний рівень дослідження спирається на більш глибоке вивчення питань фізичного виховання із застосуванням комплексу певних

методів дослідження, аналізом та систематизацією отриманих фактів. Дослідження на теоретичному рівні вирішує найбільш важливі та актуальні проблеми фізичного виховання і розробляє інноваційні системи навчання, розвитку та виховання різних вікових груп населення України.

Метод аналізу і узагальнення історичних документів дозволив отримувати дані про події, що відбулися у легкій атлетиці, спорті Прикарпаття – в цілому та Івано-Франківщини – зокрема. Вивчення документів нерідко дозволяє виявити тенденції і динаміку їх змін та розвитку.

Використовувалися традиційні методи аналізу та узагальнення і контент-аналіз, які активно застосовуються в дослідженнях фізичного виховання і спорту [74].

Ретроспективний аналіз літературних джерел з проблеми трансформації і розбудови освітянської галузі та її складової – фізичного виховання студентської молоді, дозволив отримати інформацію щодо стану державно-правового, фінансово-нормативного та матеріально-методичного забезпечення процесу виховання нової генерації високоосвічених, здорових і працездатних фахівців, здатних ефективно реалізовувати знання і уміння у нових соціально-економічних умовах незалежної України [9, 12, 45].

Проведений нами аналіз друкованих джерел з питань впливу занять фізичною культурою і спортом на стан здоров'я та рухову підготовленість студентської молоді, дозволив констатувати досягнення та недоліки у науково-методичному забезпеченні навчального процесу та визначити напрямки подальшої трансформації системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах України.

Існуючий на сьогодні відносно низький відсоток дисертаційних робіт з проблем фізичного виховання студентів свідчить про недостатню розробку теоретичних та практичних питань з формування національних, патріотичних цінностей у студентів.

Історична група методів у фізичному вихованні – форми накопичення інформації, аналізу й синтезу, що ґрунтується на історії життєвого шляху особистості, спортивної організації, команди, товариства. Життєвим шляхом особистості вважають події з життя, що окреслюють індивідуальну історію, долю, спортивний внесок в історію міста, громади, держави, свого покоління, сім'ї, соціальних спільнот, членом яких вона є. У життєвому шляху історично відомих особистостей, причетних до творення фізичної культури, видів спорту матеріал об'єднувався в біографічні компоненти дисертації.

Їх загальна ознака – використання першоджерел чи біографій, вивчення продуктів діяльності, літературно-історичних джерел. Біографічний (грец. «bios» – життя і «graphie» – пишу) метод – система методів і способів дослідження, діагностики, корекції і проектування індивідуального життєвого шляху особистості.

Біографічний метод передбачав використання:

1) автобіографічних методів і методик – вивчення історії життя особистості (життєвого шляху), автобіографій та ініційованих автобіографічних описів, сповідей, автобіографічних анкет, інтерв'ю, опитувальників тощо;

2) методів вивчення біографічних продуктів діяльності особистості – контент-аналіз листів, щоденників, сповідей; аналіз графіків життя, фантазій особистості; побудова кривих продуктивності й діаграм життєвих вимірювань; вивчення чинників і даних каузометрії (лат. Causa – причина) – вимірювання і кількісне представлення впливу на явище різних чинників; аналіз біографічних даних значущого кола спілкування особистості, ліній особистісних виборів і надання переваг тощо;

3) вивчення свідчень очевидців і близького оточення особистості – спогадів сучасників, опитувань близьких тощо.

У системі біографічних методів виокремлюють глибоке вивчення матеріалу, як методичний прийом їх організації і проведення, що передбачає

спільну роботу експериментатора й особистості над біографічними матеріалами.

Метод вивчення діяльності у фізичному вихованні – це система дослідницьких процедур, спрямованих на збирання, систематизування, аналіз і тлумачення продуктів діяльності людини. Центральним у структурі методу є поняття «продукт діяльності особистості» – реально-практичні та ідеальні за формою вияву активності особистості щодо явищ об'єктивного і суб'єктивного світу. Пізнавальні або перетворювальні за змістом, вони виявляють індивідуальність конкретної людини в кожному з її діянь, спрямованих на пізнання або перетворення елементів навколишньої реальності.

Метод вивчення продуктів діяльності людини поєднує кілька дослідницьких та аналітичних процедур, диференціація яких відбувається за ознакою предмета пізнання:

1) аналіз особистих документів – листів, фотографій, щоденників, автобіографій тощо. Їх якісно-кількісне вивчення надає цінний матеріал для діагностики, дослідження життєвого шляху особистості, характеристик діяльнісних актів людини в ситуаціях змістових взаємодій та ін.;

2) аналіз офіційних матеріалів групової, колективної та масової комунікації – записи розмов, дискусій, нарад, різноманітні уставки, накази, оголошення, розпорядження, закони, правила, газети, радіо- і телепередачі, реклама. Цей тип дослідницьких та аналітичних процедур застосовують переважно для вивчення соціальних процесів, явищ та їх проєкцій на індивідуальне утворення особистості;

3) аналіз власне продуктів діяльності (змагальних успіхів) – система процедур, спрямованих на дослідження і тлумачення змістових результатів діяльності людини. Варіантами його є графологічна експертиза, графічні та інші проєктивні методи. У психолого-педагогічному дослідженні вони набувають форми різних видів контролю знань (твори, диктанти, контрольні

роботи), які допомагають відтворити динаміку навчальної діяльності людини.

Якщо структура й логічна формалізація процедур перших двох типів дослідження проста й універсальна (аналіз і тлумачення офіційних та неофіційних документів; письмових, вербальних або статистичних матеріалів; цифрової, зображувальної та «словесної» інформації; їх мовних та смислових компонентів; структурної та смислової організації; співвідношення в них суб'єктивного та об'єктивного змісту; їх реальної та індивідуальної «впливовості» на інші явища чи «відчуженості» від світу тощо), то третій тип складніший не тільки з формальної точки зору, а й з позиції змістової насиченості.

При цьому основними етапами організації дослідження на основі історичних матеріалів є:

- 1) визначення сутності предмета дослідження як продукту специфічної (або універсальної) діяльності особистості і побудова теоретичної моделі цієї діяльності за структурою: зміст і цілеспрямованість діяльності – ситуативна і смислова організація простору діяльності – комплексні компоненти діяльності (знаряддя, прийоми, засоби, техніки, технології – реальні та ідеальні) – процесуальне розгортання діяльності – продукт діяльності у його реальному та ідеальному визначенні;

- 2) побудова «еталонної моделі» досліджуваного продукту діяльності, аналітичне зіставлення еталону з реальним продуктом;

- 3) цикл аналітичних і прогностичних дій щодо предмета свого дослідження та діяльності як цілого; статистичне або проєктивне тлумачення результатів дослідження; залучення отриманих даних до загального емпіричного циклу взаємодій дослідника з особистістю – проєкція і прогнозування формувальних, розвивальних, стабілізуючих тощо взаємодій.

Продукти діяльності, що підлягають аналізу, можна отримати спонтанно або за спеціально організованих умов. В нашій дисертації присутній як перший так і другий види. Дослідник у ситуації моделювання

діяльності має дотримуватися загальних (у дослідницькому плані) і спеціальних (у плані змісту модельованої діяльності) умов, щоб результати не були спотворені.

Ефективне застосування біографічного методу пов'язане зі специфічним розумінням предмета дослідження, що припускає аналіз установок, мотивів особистості. До недоліків біографічного методу зараховують відсутність репрезентативності, суб'єктивну забарвленість спогадів; незнання і неврахування соціального контексту, що обумовлює формування особистості загалом.

Широко використовують у практиці історико-психологічного дослідження метод вивчення літературно-історичних джерел – комплекс дослідницьких та аналітичних процедур, спрямованих на розпізнавання, формалізацію, тлумачення та прогнозування особистісно орієнтованих характеристик або ознак історичних етапів, періодів, епох у літературно-історичних джерелах: авторських текстах, мемуарах, документальних свідченнях.

Аналіз науково-методичної літератури надав можливість обґрунтувати актуальність теми дослідження, сформулювати коло завдань, визначити шляхи й засоби вирішення обраної проблеми та алгоритм виконання дисертаційної роботи.

Розгляд психодіагностичної, педагогічної фахової літератури дозволяє стверджувати, що метод опитування займає понад 90 % всіх методів збору інформації. Опитування – це метод збору інформації про об'єкт в ході безпосереднього (інтерв'ю) або опосередкованого (анкетування) соціально-психологічного спілкування соціолога (інтерв'юера) і того, кого опитують (респондента) шляхом реєстрації відповідей респондента [129].

Особливим видом опитування є експертне, тобто опитування, в ході якого респондентом є експерт (спеціаліст в певній галузі діяльності). В ролі експертів у нас були тренери-викладачі з видів спорту, вчителі фізичної культури, викладачі університетів.

Комплекс опитувань розглядався нами у площині зв'язку інтерв'ю і анкетного збору інформації. Інтерв'ю – це бесіда, що проводилася із фахівцями з фізичного виховання і спорту, тренерами, інструкторами, ветеранами спорту [130]. Воно проводилось за певним планом і передбачав безпосередній контакт інтерв'юера з респондентом. За формою проведення воно було прямим.

Анкетування проводилося зі студентами факультетів та інститутів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». Воно було очним, при якому інтерв'юер роздавав анкети і присутній при їх заповненні.

Воно використовувалося для отримання інформації про ціннісні орієнтири студентів, про їх мотивацію до занять з фізичного виховання, а також для визначення ставлення студентів до організації фізичного виховання у ВНЗ.

При складанні анкети були враховані нормативи, що рекомендуються для документів подібного роду: релевантність, об'єктивність, доступність. Анкетування проводилось, як правило, груповим методом, що дозволило добитися високого показника повернення якісно заповнених анкет. Дане положення говорить про високу зацікавленість студентів, а також про високу достовірність і надійність емпіричних даних. Це підтверджує чималу кількість додаткових записів, побажань і пропозицій, які висловлювалися в передбачених структурою анкети окремих розділах. Питання анкети чергувалися за ступенем складності, смисловій спрямованості. Підвищення надійності досягалось при цьому наявністю контрольних і фільтруючих питань анкети, порівнянням отриманих результатів з експертними і документальними даними, результатами інших досліджень подібної тематики. Достовірність даних досягалася дотриманням правил вибірки і організації дослідження.

Нами використовувалися авторські соціологічні методи дослідження (опитувальник та анкета), які дозволили отримати вичерпну інформацію

стосовно розвитку цінностей і мотивів студентів у процесі фізичного виховання. При їх розробці ми спиралися на дані Сопова В. Ф. і Карпушина Л. В., Презляти Г. В.

В площині нашого дослідження важливим був факт вивчення типу темпераменту. Ми скористалися методикою Г. Айзенка. Вона є надійною та користується популярністю у науковців. Респондентам пропонувалося 57 тверджень. На них студенти в бланку опитування давали відповідь : «так» або «ні». На основі отриманих даних можна було зробити висновок щодо вираженості типу темпераменту та рівня розвитку типологічних властивостей особистості. Спрямованість вектора темпераменту за типологією Г. Айзенка вказує на відповідну характеристику темпераменту.

Багатьом відомо, що сприяння кольору може вплинути на людину як фізіологічний і психологічний ефект. Ці обставини вже давно враховуються у мистецтві, естетиці, гігієні виробництва. Оскільки емоційне відношення до кольору може характеризуватися наявністю його (вибором), чи байдужістю або відмовою від нього (негативною оцінкою), то воно зараховується у психодіагностиці.

Тест Люшера показує уявлення про те, що вибір кольору відображає направленість людини на певну діяльність, настрій, функціональний стан та найбільш стримані напрями особистості.

Закордонні психологи використовують іноді тест Люшера у цілях профорієнтації при підборі кадрів, комплектувань виробничих колективів, в етнічних, геронтологічних дослідках, при рекомендаціях у виборі шлюбних партнерів. Значення кольорів в їх психологічній інтерпретації виділялися у ході різнобічного обстеження багаточисельного контингенту різних студентів.

Характеристика кольорів (за Люшером) включає в себе 4 основних та 4 додаткових кольори.

Основні кольори:

- 1) синій – символізує спокій, задоволеність;

- 2) зелений – відчуття впевненості, настирність, іноді впертість;
- 3) червоний – символізує силу волевого зусилля, агресивність, збудженість;
- 4) жовтий – активність, прагнення до спілкування, експансивність, веселість;

При відсутності конфлікту в належному стані основні кольори повинні займати переважно перші позиції.

Додаткові кольори:

- 5) фіолетовий;
- 6) коричневий;
- 7) чорний;
- 8) нульовий (0) – символізують негативні тенденції: переживання, стрес, відчуття страху, образи. Значення цих кольорів (як основних) переважно визначається їх взаємним положенням, розподілом за позиціями, що буде доведено нижче.

Необхідно перемішати кольорові картки, поклавши кольоровою поверхнею угору. Студент обирає з восьми кольорів той, що йому більш за все подобається. Далі необхідно обрати з семи кольорів, які залишилися, найбільш приємний. Обрану картку слід покласти кольоровою стороною до низу з права від першої. Повторити знов і т.д.

Перший вибір характеризує бажаний стан, другий – дійсний. Залежно від цілі дослідження можливо інтерпретувати результати відповідного тестування.

У результаті тестування отримуємо 8 позицій:

Перша і друга – явна перевага (позначаються + +);

Третя та четверта – перевага (позначаються x x);

П'ята і шоста – байдужість до кольору (позначається - -);

Сьома та восьма – антипатія до кольору (позначається - -);

На основі аналізу більше 36 000 результатів досліджень М. Люшер дав приблизну характеристику обраних позицій:

1-а позиція – відображає засоби отримання цілі (наприклад, вибір синього кольору каже про намір діяти спокійно, без зайвої напруги);

2-а позиція – показує ціль, до якої прагне студент;

3-а та 4-а позиції – характеризують перевагу та відображають відчуття студентом справжньої ситуації, у якій він знаходиться, або образ дій, який йому підказує ситуація;

5-а та 6-а позиції – характеризують байдужість до кольору, нейтральне до нього відношення. Вони свідчать, що студент не пов'язує свій стан, настрій, мотиви з даними кольорами. Однак в певній ситуації ця позиція може мати резервну трактовку кольору, наприклад, синій колір (колір спокою) відкладається як невідходящий у даній ситуації;

7-а і 8-а позиції характеризують негативне відношення до кольору, спрямованість подавити будь-яку потребу, мотив, настрій, відображені даним кольором.

Запис обраних кольорів здійснюється переліком номерів у порядку переваги зі вказуванням позицій. Наприклад, при виборі червоного, жовтого, синього, сірого, зеленого, фіолетового, коричневого та чорного кольорів записується:

++ x x - - - -

3 4 1 0 2 5 6 7

Зони (++; x x; - -; - -) створюють 4 функціональні групи.

Педагогічне спостереження являє собою цілеспрямоване і систематизоване сприйняття будь-якого явища, риси, якості та особливості якого фіксуються спостерігачем. Форми і засоби фіксації можуть бути різними: бланк, або щоденник спостереження, фото-, теле- або кіноапарат та інші технічні приладдя.

Характерними рисами наукового спостереження, на відміну від буденного, є систематичність, планомірність, цілеспрямованість у нашому дисертаційному дослідженні. Головною особливістю методу спостереження є

те, що відбувається безпосередній зв'язок з об'єктом, також однією з особливостей методу є неможливість повторного спостереження.

Для того, щоб підвищити якість і надійність спостереження, ми дотримувались наступних правил:

1) систематичність і багаторазовість спостереження відповідно явища в різний час і в різних ситуаціях (це потрібно для того, щоб можна було зробити висновок про повторюваність, а значить, не випадковість явищ);

2) уникнення оцінних суджень, обов'язковість перевірки альтернативних гіпотез;

3) проведення спостереження кількома дослідниками;

4) зіставлення спостереження за окремим відрізком поведінки із загальною ситуацією;

5) пасивність, невтручання спостерігача в перебіг подій.

2.1.2 Педагогічні методи дослідження

Педагогічне спостереження як метод наукового дослідження, джерело інформації має свої специфічні особливості. Це без сумніву суттєво ускладнювало дослідження розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів у процесі фізичного виховання. Процедура спостереження у нашій дисертації виявилася трудомісткою. Ми безпосередньо спостерігали, контактували і взаємодіяли зі студентами [129].

Спостереження – це ефективне джерело інформації при аналізі навчальної діяльності студентів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». Адже саме цей метод дає змогу безпосередньо стикатися з конкретними проявами важливих соціальних явищ і процесів в усій складності зв'язків і залежностей, які впливають на них. Воно допомагає конкретизувати і поглибити уявлення процесів і явищ, відтворюваних на основі інших джерел інформації.

Під час констатувального та формувального етапів дослідження були використані такі види педагогічних спостережень: пряме (за типом єдності дослідника з об'єктом спостереження) – у зв'язку із тим, що вивчався процес фізичного виховання студентів безпосередньо в ході його реалізації; відкрите (з позиції спостереження) – у зв'язку із тим, що дослідження відбувалося в умовах свідомого факту присутності сторонніх осіб; перерване (дискретне, за ознакою часу), використовувалося з урахуванням особливостей організації навчального процесу студентів; пошукове (через стратегію дослідження).

Використання цих видів спостережень дозволило зібрати фактичні дані, які характеризують сторони організації фізичного виховання студентів у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» та особливості розвитку у них комплексу цінностей і мотивів.

Педагогічний експеримент — це своєрідний комплекс методів дослідження, що забезпечує науково-об'єктивну і доказову перевірку правильності обґрунтованої на початку дослідження проблематики. Він дає змогу не тільки зробити опис психічного явища, а й пояснити його. Ми вважали за потрібне провести природний експеримент. Його сутність полягала у тому, що студент перебував у звичних умовах навчальної, спортивної, ігрової, наукової діяльності. Ми створювали специфічні умови діяльності студентів експериментальної групи (своєрідні форми організації навчання, методи навчання, умови, які потребують подолання труднощів, виявлення взаємодопомоги) і аналізували зміни досліджуваних показників.

Під час констатувального педагогічного експерименту вивчалися:

- основні підходи до організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів;
- мотиви, інтереси та ціннісні орієнтації студентів у процесі фізичного виховання;
- чинники ціннісного ставлення студентів до фізичного виховання;
- особливості формування ціннісно-мотиваційної сфери студентів у процесі фізичного виховання.

За результатами констатувального експерименту була розроблена експериментальна програма розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів засобами легкої атлетики.

Під час формувального експерименту вивчено:

- структуру, зміст, етапи та засоби експериментальної програми розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів з домінуючим використанням легкої атлетики;
- історичні аспекти розвитку легкої атлетики на Івано-Франківщині;
- рівень фізичної підготовленості та морфо-функціональні показники студентів;
- ціннісні орієнтири та мотиви студентів після впровадження експериментальної програми.

Педагогічні контрольні випробування (тести) включали контрольні вправи, які широко застосовуються в навчальному процесі з фізичного виховання. Вибрані тести забезпечили всебічний аналіз показників фізичної підготовленості студентів. У систему контролю входили спеціальні тести, які дозволили отримати інформацію про зміни, що відбувалися з фізичною підготовленістю студентів під час педагогічного експерименту. Систему контролю за встановленими нормативами складала наступні тести:

– «біг на 3000 м» (юнаки) і «на 1000 м» (дівчата). Тест проводився на біговій доріжці стадіону «Наука» у вигляді змагань. Результат фіксувався за допомогою секундоміра електронного (рис. 2.1). Секундомір вимірював показник дистанції у хвилинах, секундах і сотих частках секунди. Дистанцію долали у вересні-жовтні групами (забігами) по 12 студентів.



Рис. 2. 1 Секундомір електронний (ТФА, 65x21x79 мм)

«стрибок у довжину з місця». Тест проводився на не слизькій поверхні, кожна спроба замірялась сантиметровою рулеткою (рис. 2.2), кращий результат з двох спроб фіксувався у протоколі (у см). Студент, учасник тестування, стає носками до лінії відштовхування, робить мах руками назад, потім різко руками уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі. Результат виміряються від лінії для відштовхування до найближчої точки приземлення, залишеною частиною тіла студента, близької до зони відштовхування. Оцінка виконання вправи є дальність стрибка (см).



Рис. 2. 2 Рулетка сантиметрова (3 м, ціна поділки 1 мм)

– «біг на 100 м». Тест проводився у вигляді змагань, на біговій доріжці стадіону «Наука», в кожному забігу по 4 студента, час подолання дистанції (результат тестування) фіксувався електронним секундоміром (див. рис. 2.1). По команді: «На старт!» студенти – учасники тестування, стають до лінії старту в положення високого старту (низький не використовується) і зберігають нерухомий стан. По команді: «Руш!» вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем. Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до сотої частки секунди. Дозволяється тільки одна спроба.

– «згинання і розгинання рук у висі» на високій перекладині. Виконували юнаки (з вихідного положення: вис хватом зверху);

– «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» виконували дівчата. Результатом є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу. Учасниці тестування, приймають вихідне положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою «Можна» студентка ритмічно з повною амплітудою повинна згинати і розгинати руки. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатись стегнами, змінювати пряме положення тіла і ніг, перебувати у вихідному положенні із зігнутими руками більш як три секунди, лягати на підлогу, розгинати руки по чергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками не зараховуються;

– «піднімання тулуба в сід» з положення лежачи за 1 хвилину. Тест проводився на гімнастичному маті. З вихідного положення лежачи на спині, руки за голову: кути лопаток притиснуті до підлоги, кисті рук з'єднати на потилиці; ноги зігнуті в колінах на 90° , при цьому стопи впираються в поверхню мата. Здійснюється піднімання плечового поясу, ліктями торкнутись колін, повернутись у вихідне положення. Результатом тестування є кількість підйомів з положення лежачи в сід;

– «човниковий біг» (4 x 9 м). Тест проводився на біговій доріжці стадіону «Наука». Вправа характеризується пробігом відстані дев'ять метрів чотири рази (рис. 2.3). Змагалися по 2 студенти, результат фіксувався за допомогою електронного секундоміру (див. рис. 2.1). Тест виконувався у вигляді ривка на максимальній швидкості з високого старту з поворотом на обмежувальних лініях. Студент – учасник тестування, стає позаду лінії старту. Після сигналу він пробігає 9 м до протилежної обмежувальної лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у півколі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло. Результат учасника визначається за кращою з двох проб. Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло.

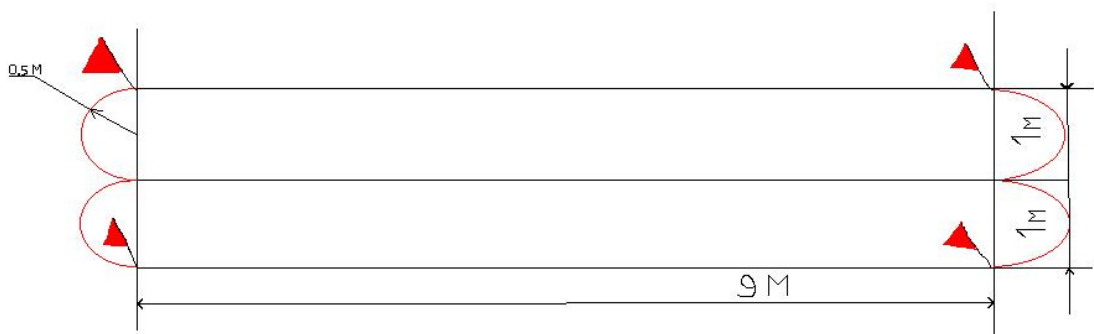


Рис. 2.3 Схематичне зображення виконання тесту «човниковий біг» (4 x 9 м)

– «нахил вперед». Накреслена на підлозі лінія із символами А та Б і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на повздовжній лінії) від 0 до 50 см. Студент сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії АБ. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Відстань між п'ятами – 15-20 см. Руки на колінах, долонями донизу. З положення сидячи з випрямленими в колінах ногами, здійснюється нахил тулуба вперед. Два партнери утримують ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою, студент плавно нахиляється вперед. Руки, рухаючись між

колінами долоньями до низу як можна далі вперед, при цьому не згинаючи ніг. Положення максимального нахилу слід утримувати упродовж 2 с, фіксує пальці на розмітці. Вправу повторюють двічі. Показником гнучкості є відстань (см), на яку вдається зафіксувати руки. Показник гнучкості визначається за допомогою сантиметрової рулетки.

Доповнюючи основну інформаційну базу, було використано додатковий комплекс методів вивчення морфо-функціонального стану організму студентів. Серед них, проба Мартіне-Кушелєвського (с), індекс Робінсона (умовних одиниць), індекс Кетле (г/см), життєвий індекс (мл/кг), силовий індекс (%).

Для отримання проби Мартіна-Кушелєвського використовується ростомір, секундомір, апарат вимірювання АТ, метроном для завдання ритму у процесі дослідження.

Для кількісної оцінки енергопотенціалу організму людини застосовується показник резерву - індекс Робінсона. Він використовується для оцінки рівня обмінно-енергетичних процесів, що відбуваються в організмі.

Індекс Робінсона характеризує систолічну роботу серця. Чим більше цей показник при фізичному навантаженні, тим більше функціональна здатність м'язів серця. За цим показником побічно можна судити про споживання кисню міокардом.

Ростоваговим коефіцієнтом (індекс Кетле) оцінювалася кількість грамів маси тіла на одиницю росту. Для його підрахунку використовувалася формула:

$$\text{Індекс Кетле: маса тіла (г)/ріст (см),} \quad (2.1)$$

Життєвий індекс (ЖІ) передбачає об'єктивізацію показника життєвої ємності легень, оскільки по абсолютним величинам доволі важко зробити

висновки. Життєвий індекс оцінює кількість мілілітрів ЖЄЛ на 1 кг маси тіла. Визначається за формулою:

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

Силовий індекс оцінює силу м'язів – згиначів кисті (кг) в процентах до маси тіла. Вимірювання проводиться за загальноприйнятою методикою з використанням кистьового динамометра. Силовий індекс визначається по формулі й виражається у відсотках:

$$\text{Силовий індекс (\%)} = \text{результати динамометрії}/\text{маса(кг)} * 100, \quad (2.3)$$

Звичайно чим більше м'язова маса, тим більше рівень сили.

Частота серцевих скорочень (ЧСС) – є інтегральним показником діяльності серцево-судинної системи, який віддзеркалює ступінь напруження киснево-транспортної функціональної системи під дією фізичних навантажень.

Вимірювання ЧСС проводиться пальпаційним методом на променевій (сонній) артерії у стані спокою. Фіксуються показники ЧСС упродовж 10 с із наступним перерахуванням за 1хв.

За середні величини приймаються 60-80 уд/хв, більше 80 уд/хв розцінюються як тахікардія, менше 60 уд/хв – як брадикардія.

Згідно визначеної нами концепції перший етап дослідження передбачав організацію констатувального експерименту. Його мета полягала в дослідженні рівня сформованості ціннісно-мотиваційної сфери студентів, їх обізнаності з питань основ здоров'я у процесі фізичного виховання. Другий етап – формувальний педагогічний експеримент проводили для перевірки ефективності впливу розробленої програми.

Враховуючи завдання дослідження та дані наукової літератури нами сформовано комплекс взаємопов'язаних методів, що дозволяв отримати

необхідну ретроспективну і поточну інформацію на етапі констатувального та формуального педагогічних експериментів, а також опрацювати отримані емпіричні дані адекватними методами математичної статистики.

2.1.3 Методи математичної статистики

Результати досліджень опрацьовували методами математичної статистики з використанням прикладної програми «Statistica 5.5». На кожному етапі педагогічного експерименту визначали такі вибіркові одномірні статистики:

– середнє арифметичне — \bar{x} , його помилку — m і стандартне відхилення — S ;

Коефіцієнти інтерпретували так: 0–10 % – незначна варіація; 10,1–20 % — припустима варіація; більше 20 % — значна варіація;

– t -критерій Стьюдента — для визначення відмінності двох вибірок за середнім при нормальному розподілі індивідуальних показників у кожній з них. При цьому базовим був 5-відсотковий рівень значущості ($p < 0,05$);

– кореляційний аналіз – для виявлення міцності і характеру статистичних взаємозв'язків між зміною двох досліджуваних показників фізичної підготовленості студентів;

Середню помилку різниці відсоткових чисел визначали за формулою:

$$m_{d\%} = \sqrt{\frac{p_1 q_1}{n_1} + \frac{p_2 q_2}{n_2}}, \quad (2.4)$$

де: $m_{d\%}$ — середня помилка різниці відсоткових чисел; q_1 та q_2 — відповідно $100-p_1$ та $100-p_2$; n_1 та n_2 — кількість досліджуваних у вибірці.

Приріст показників у тестах діагностування ціннісно-мотиваційної сфери визначали за формулою:

$$W (\%) = \frac{Mx_2 - Mx_1}{Mx_1} \times 100, \quad (2.5)$$

де: W – величина приросту показника; M_{x1} – середнє арифметичне показника на початку дослідження; M_{x2} – середнє арифметичне показника на прикінці дослідження.

2.2 Організація та етапи досліджень

Організаційна структура проведення досліджень передбачала визначення контингенту учасників педагогічного експерименту, етапів його проведення та необхідного матеріально-методичного забезпечення. При цьому керувалися прийнятими в педагогічній науці рекомендаціями щодо проведення наукових досліджень у галузі фізичної культури і спорту.

До участі в педагогічному експерименті було залучено студентів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», зокрема інституту історії, політології та міжнародних відносин (ІППМВ), фізико-технічного факультету (ФТФ) та факультету математики та інформатики (ФМІ).

Дослідження проводилося з вересня 2009 року до березня 2015 року у чотири етапи.

✓ Перший етап (вересень 2009 року – серпень 2010 року). Здійснено аналіз стану теоретичної розробленості проблеми дослідження в науково-педагогічній літературі, сформульовано мету, завдання дослідження, визначено зміст та теоретичні засади необхідності проведення дослідження.

✓ Другий етап (вересень 2010 року – червень 2011 року). Проведено констатувальний етап педагогічного експерименту ($n=420$), визначено показники ціннісно-мотиваційної сфери студентів та рівень їх фізичної підготовленості.

✓ Третій етап (липень 2011 року – червень 2013 року). На підставі висновків, зроблених за результатами теоретичного аналізу літератури з проблеми дослідження та констатувального етапу експерименту, розроблено, теоретично обґрунтовано та впроваджено програму розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів у процесі фізичного виховання, формування

знань, умінь та навичок через призму використання засобів легкої атлетики, історичного надбання розвитку легкої атлетики на Івано-Франківщині. Сформовані дві групи: контрольна (n=28) та експериментальна (n=28). З огляду на специфіку діяльності студентів різних інституцій університету реалізація програми здійснювалась в межах секційних занять з легкої атлетики. Практична реалізація дозволила провести апробацію запропонованої програми у формувальному експерименті.

✓ Четвертий етап (липень 2013 року – березень 2015 року). Було здійснено аналіз отриманих результатів, їх статистичну обробку, отримано відгуки на експериментальну програму, сформулювали висновки, підготовлено автореферат дисертації та забезпечено її публічне презентування.

РОЗДІЛ 3

ХАРАКТЕРИСТИКА ЦІННІСНО-МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ У КОНТЕКСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

3.1 Дані ціннісно-мотиваційної сфери студентів при організації констатувального експерименту

У сучасному суспільстві одним з найактуальніших завдань є вирішення питань збереження фізичного здоров'я нації, яке помітно погіршилось за останні роки. На даному етапі помітним є зниження позитивного ставлення населення, і в першу чергу молоді, до цінностей здоров'я, культури здорового способу життя, фізичного виховання, етики спорту. Все більш популярними стають, замість рухової активності, комп'ютерні ігри, йде інтелектуалізація навчання, знижуються реальні можливості студентів долучитись до спорту через спортивні секції, гуртки, туризм, які раніше були широкодоступні.

Особливо актуальним є питання збереження та розвитку ціннісного ставлення, мотивації до змісту базового навчального циклу дисциплін у студентів педагогічних навчальних закладів. Адже від того, як ставиться майбутній вчитель до власного здоров'я, його збереження та поліпшення в процесі навчання, суттєво залежить в наступному його професійна працездатність.

Позитивне ставлення вчителя до фізичної культури, видів спорту незважаючи від того, який предмет він викладає, є взірцем для учнів, багатократно тиражується та відтворюється в дитячих ставленнях. Участь вчителя разом з учнями у спортивних змаганнях, туристичних походах є вагомим фактором налагодження позитивних міжособистісних стосунків, дієвим засобом виховання.

Тому сьогодні актуальним є вивчення ціннісно-мотиваційної сфери студентів у процесі фізичного виховання. В проведеному дослідженні це

питання розглядалось в декількох ракурсах, що дозволило забезпечити комплексний підхід до висвітлення ряду актуальних аспектів.

Дослідження дозволило встановити, що з обраної вибірки студентів мотив «набуття знань» (прагнення отримати знання, зацікавленість у їх накопиченні) є домінуючим у 20,5 % опитаних, «оволодіння професією» (прагнення оволодіти професійними знаннями та сформувати професійно важливі якості) – у 38,8 % й «отримання диплому» (прагнення отримати диплом при формальному засвоєнні знань, у тому числі обхідні шляхи при здачі екзамену) – 40,7 % респондентів (рис. 3.1).

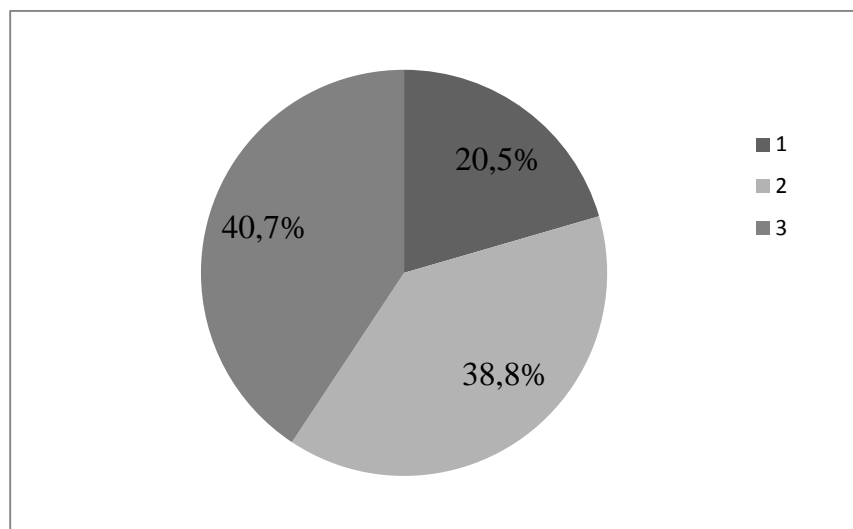


Рис. 3.1 Розподіл студентів за результатами вивчення мотиваційної сфери під час навчання у ВНЗ (у %): 1 – мотив «набуття знань», 2 – мотив «оволодіти професією», 3 – мотив «отримання диплому»

Уявлення про особистість людини дає аналіз її загальних інтересів, щодо її життєдіяльності. Студентам було поставлене питання «Що цікавить Вас у вільний від навчання час?».

Рейтинг видів занять має суттєві відмінності у студентів певних спеціальностей університету. Характерним є те, що у студентів ІППМВ у вільний від навчання час на першому місці стоїть спілкування з друзями (55,9 %). Студенти ФМІ на перше місце ставлять спортивну діяльність

(45,8 %). При цьому вони віддають перевагу таким видам спорту, як волейбол і футбол.

Друге місце в захопленнях студентів займає спілкування в соціальних мережах (серед них – VK, Twitter, Instagram, Facebook). Це характерно для більшості представників досліджуваних інституцій (94 %). В усіх студентів на третю позицію виходить «слухання музики». У респондентів ФТФ відвідування закладів активного відпочинку посідає дев'яте місце у рейтингу занять (17,9 %), тоді як у студентів ІПМВ цей вид проведення дозвілля є на четвертому місці (23,8 %). Багато уваги респонденти приділяють технічним інноваціям, серед яких – засоби мобільного зв'язку й ІТ-технології.

Студенти розглядають поняття «заняття фізичними вправами» виключно з фізичною досконалістю і загартуванням. Однак, за даних обставин не враховується, що особа котра має обмежену фізичну працездатність, певні вади, які набуті з різних причин може бути більш вмотивованою до покращення свого фізичного стану, навіть досягати певних спортивних успіхів – на відміну від здорових людей.

На нашу думку, в розрізі досліджуваної проблематики доцільно ще й розглядати культуру здоров'я студентів, культуру їх фізичної досконалості. Поняття «культура» (лат. «cultura») перекладається як «обробка», «перетворення» у діяльності. Щодо фізичної культури то слід вбачати таке визначення як діяльність, спрямована на зміну, перетворення і формування фізичного потенціалу самої людини.

Вивчення сформованості знань з фізичного виховання дозволяє дійти висновку про недостатній рівень обізнаності студентів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» у цій сфері. Так, для більшості опитаних (50,2 %) характерним є низький рівень знань з фізичної культури. Середній рівень виявлений у 38,1 % і високий – у 11,7% студентів. Їх уявлення у цій сфері суспільного життя базуються переважно на практичному досвіді і меншою мірою – на здобутих теоретичних знаннях.

Згідно з даними вчених [92, 93, 170, 205] уявлення про зовнішні дані та фізичні якості, усвідомлення тілесності та його оцінка поєднується з раціональним розумінням і слугує регулятором поведінки особистості, спрямованим на підтримку здоров'я. Це уявлення відображає соціально-культурні еталони суспільства і засвоюється молодого людиною через прийняття оцінок і думок людей, які її оточують.

З'ясовано, що при низькому рівні фізичної підготовленості, студентам притаманна неадекватна оцінка своїх фізичних можливостей. Ці факти ми отримали при використанні авторської анкети. На питання «Як ви оцінюєте свою фізичну підготовленість?» 44 % дали відповідь «висока», 23,8 % – «середня» і 32,2 % респондентів відповіли «низька» (рис. 3.2).

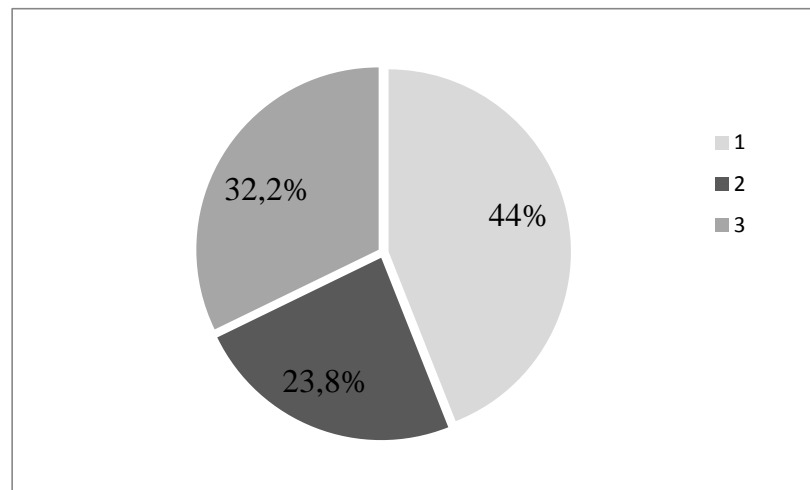


Рис. 3.2 Розподіл студентів за результатами вивчення самооцінки фізичної підготовленості (у %): 1 – “висока”, 2 – “середня”, 3 – “низька”

Показник високої самооцінки міцно корелює з низьким рівнем мотиву занять фізичними вправами ($r=0,81$). Це підтверджує думку авторів [34], що програма підготовки у ВНЗ мало сприяє формуванню реалістичних уявлень про фізичний розвиток, фізичні якості, фізичну підготовленість.

Зниження показників оцінки фізичної активності та фізичних якостей, підвищена самооцінка зменшує важливість оздоровчого та виховного ефекту

занять, позаяк студенти не можуть оцінити внесок вправ у комплекс оцінок власних можливостей та здібностей.

Встановлено, що для більшості респондентів характерні егоїстично-престижні цінності при навчанні у ВНЗ – 63,8 %. Духовно-моральні цінності притаманні 36,2 % опитаних (рис. 3.3).

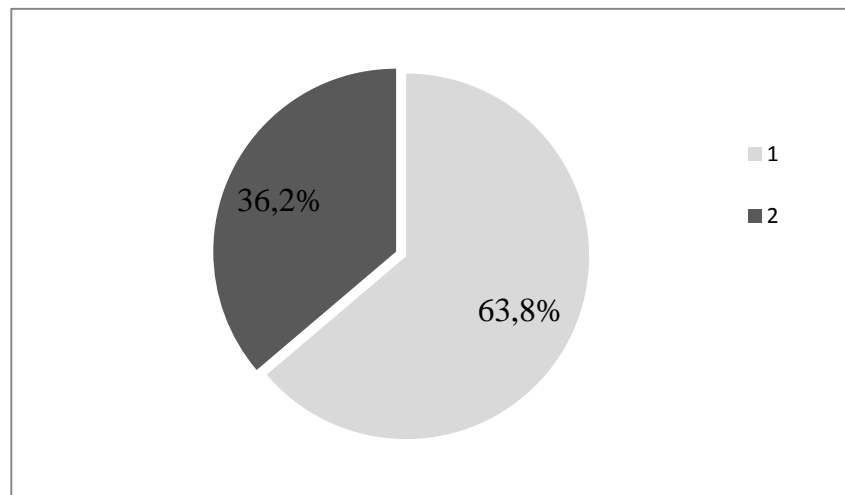


Рис. 3.3 Розподіл студентів за результатами вивчення цінностей під час навчання у ВНЗ (у %): 1 – «егоїстично-престижні», 2 – «духовно-моральні»

Підтвердження неадекватного сприйняття власних фізичних якостей виявляємо у порівнянні з фактичними оцінками результатів по рухових тестах на основі прямого педагогічного спостереження. Ближчі за все висновки самооцінки у студентів, які займаються фізичними вправами. Їх загальна фактична оцінка та самооцінка співпадають (84 %). Вони тільки дещо переоцінюють рівень розвитку гнучкості та сили.

Найбільше не співпадає відповідь оцінювання у студентів інституту історії, політології та міжнародних відносин і факультету математики та інформатики ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». Їх загальна самооцінка відрізняється від фактичної більш ніж на 20 %. При цьому студенти першої групи переоцінюють свої фізичні якості на 36 %. Більш наближеними є результати самооцінки у представників фізико-технічного факультету. Однак рівень їх фізичної підготовленості загалом

нижчий, ніж у студентів інституту історії, політології та міжнародних відносин і факультету математики та інформатики. Це не заважає їм оцінювати себе такими, що володіють належними фізичними якостями. Останнє підкреслює неадекватність сприйняття свого фізичного «Я».

Проведені дослідження ціннісних орієнтацій демонструють їх певні розбіжності, які можуть бути пов'язані як зі способом життя, так і зі змістом процесу професійної підготовки. Для більш поглибленого вивчення можливості формування мотиваційних пріоритетів студентів у процесі базових занять необхідно з'ясувати їх спільні ціннісні орієнтації, рівень домагань і ступінь задоволеності їх основних потреб.

У авторській анкеті нас цікавило, що цінують в людях студенти ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». Представники ІПМВ на перше місце поставили «інтелігентність та широке коло інтересів», на друге – «товариськість і комунікабельність», на третє – «вміння поводити себе на людях», четверта позиція – це «оптимістичність і виваженість», а п'ята – «вміння досягти мети будь-якими засобами». Меншою мірою студенти звертають увагу на те, як людина одягнена і яка в неї зовнішність.

Студенти ФТФ на перше місце висувають «фізичні якості», друге – «безкомпромісність» і третє – «вміння досягти мети будь-якими засобами», на четвертій позиції – «вміння підкоряти собі інших», а на п'ятій – «оптимістичність і виваженість». Модель їх «ідеалу» виявляється досить жорсткою, сильною й агресивною. Такі відмінності в порівнянні з відповідями студентів ІПМВ, ймовірно, криються в незадоволеності бажань бути фізично сильним, мати відчуття перемоги над суперником, переваги над товаришами за рахунок будь-яких досягнень у навчанні, або у виді спорту.

Студенти ФМІ виділяють такі ціннісні якості як «товариськість і комунікабельність» (перше місце), «оптимістичність і виваженість» (друге місце), «вміння досягти мети будь-якими засобами» (третє місце), «вміння

поводитися на людях і мати гарну зовнішність» (п'яте місце). Певною мірою модель їх «ідеалу» співпадає з моделлю першої групи студентів.

Якісні характеристики ціннісної сфери становлення майбутніх педагогів мають діагностовані показники студентів ВНЗ, які отримані за використаними анкетами.

Встановлено, що студенти ІПМВ у власному професійному розвитку на перше місце поставили таку якість, як «дотримання здорового способу життя», на друге місце – «заняття улюбленим видом спорту». На третьому місці така характеристика як «відвідування лекцій та семінарів з базових предметів професійного формування». На четвертому – «осягнення високого рівня фізичного здоров'я і його підтримка впродовж життя». На п'ятій позиції – «гармонійність фізичного і духовного розвитку». На шостій – «оволодіння широким колом рухових умінь і навичок». «Теоретичні знання, професійна освіченість» займає у них 7 - 8-е місце.

Уявлення про важливі фізичні якості студентів ФМІ представлено наступним чином: перше місце – «оволодіння широким колом рухових умінь і навичок»; друге – «знання про вплив фізичних вправ на організм людини»; третє – «дотримання правил ЗСЖ»; четверте місце відводиться «гармонійності фізичного і духовного розвитку людини», п'яте – «заняття улюбленим видом спорту»; шосте – «уміння самому складати заняття і тільки на сьомій позиції «регулярність самостійних занять фізичними вправами».

Одна з цілей під час навчання на факультеті – досягнення високого рівня фізичного здоров'я та підтримка його впродовж тривалого періоду життя – у них залишається на одному з останніх місць, що свідчить про виховання даної професійної цінності.

Більш гармонійно характеризують пріоритетні цінності формування здоров'я студенти ФТФ. Серед основних п'яти цінностей фактично представлені мета і засоби фізичної культури. На перших трьох позиціях відповідно вказуються «гармонійність у професійному становленні фізичного і духовного розвитку людини», «дотримання правил ЗСЖ», «заняття

спортом». Далі, що дуже важливо, розташована потреба в систематичних заняттях фізичними і спортивними вправами самостійно і досягнення високого рівня фізичного здоров'я та підтримка його на тривалому проміжку часу.

Таке уявлення про фізичну культуру і спорт у студентів цього закладу, ймовірно, пов'язано з тим, що вони мають чітку позицію щодо майбутнього професійного розвитку, розуміють, що для досягнення ефекту необхідні самостійні заняття з базових предметів навчання.

Як уже було обґрунтовано вище, система ціннісних орієнтацій визначає змістовний бік спрямованості особистості, її ставлення до довколишнього середовища і до себе, що в результаті складає її життєву концепцію та спосіб життя.

Найбільш поширеною системою класифікацій ціннісних орієнтацій є розподіл їх на «термінальні» та «інструментальні». До перших належать переконання в тому, що певна кінцева мета індивідуального існування варта того, щоб до неї прагнути. До других – переконання в тому, що певний спосіб дій або властивість особистості має більшу перевагу в будь-якій ситуації.

Порівняння рейтингу життєвих орієнтацій студентів показує, що пріоритетною цінністю вони вважають здоров'я (табл. 3.1).

На другому місці визначається «наявність гарних друзів». Те, що дана цінність є пріоритетною для молоді, підтверджується також вивченням розваг у вільний час, де на перше місце більшість студентів висунули «спілкування з друзями». Третє місце у житті молоді займає «кохання», хоча не для усіх студентів дана ціннісна категорія є такою важливою. У студентів ФМІ «кохання» займає п'яту позицію, а от «життєва мудрість» для них третя.

За середнім рейтингом на четвертому місці перебуває «матеріальне забезпечення», але позиції студентів різних інституцій уже починають відрізнятися. Студенти ФМІ позиціонують цю цінність на сьоме місце, студенти ІПМВ – на п'яте.

**Рейтинг термінальних ціннісних орієнтацій студентів ДВНЗ
«Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»,
(n=420)**

Назва цінностей	ВНЗ			Середній рейтинг
	ППМВ	ФТФ	ФМІ	
Активна діяльність життя	8	15	6	9–10
Життєва мудрість	6	9	3	5–6
Здоров'я	1	1	1	1
Цікава робота	7	11	4	7
Краса природи	17	18	17	17
Кохання	2	3	5	3
Матеріальне забезпечення	5	4	7	4
Наявність гарних друзів	3	2	2	2
Суспільне визнання	10	12	14	12–13
Продуктивне життя	14	8	9	11
Розвиток	13	5	10	8
Розваги	11	13	12	12–13
Воля	4	6	8	5–6
Щасливе сімейне життя	9	7	13	9–10
Щастя інших	16	16	16	16
Творчість	18	17	18	18
Упевненість у собі	12	10	15	14–15
Пізнання	15	14	11	14–15

Одноставність виявляється при виборі тих цінностей, які менш за все цінують студенти, це – «щастя інших» (16-е місце), «краса природи» (17-е) і «творчість» (18-е).

Визначено, у студентів ще не сформована така цінність, як «цікава робота», «активна життєва позиція», «громадське визнання», «впевненість у собі», а це свідчить про те, що вони ще не пов'язують своє життя з виробничою діяльністю, як і «кохання» зі «щасливим сімейним життям». Їх пріоритетні орієнтири пов'язані з цілеспрямованістю на себе та меншою мірою на інших, тобто молодь у цьому віці виступає ще як споживач життєвих благ, а не як їх творець.

Рейтинг виділених студентами інструментальних цінностей, які являють собою якісні характеристики образу дій людини в життєвих ситуаціях, свідчить швидше про їх ідеал, але не про них самих, оскільки не пов'язані з їхніми життєвими цінностями.

Таблиця 3.2

**Рейтинг інструментальних ціннісних орієнтацій студентів ДВНЗ
«Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»,
(n=420)**

Назва цінностей	Відділення ВНЗ			Середній рейтинг
	ІПМВ	ФТФ	ФМІ	
Акуратність	17	18	6	13
Вихованість	1	3	7	3
Життєрадісність	11	15	11	12
Дисциплінованість	13	14	16	17
Незалежність	4	4	2	2
Непримиренне ставлення до власних вад	18	16	17	18
Освіта, загальна культура	5	1	1	1
Відповідальність	3	9	5	5
Раціоналізм	2	13	10	7
Самоконтроль	8	6	8	6
Сміливість відстоювати свої погляди	9	5	12	8–9
Тверда воля	12	11	3	8–9
Терпимість	16	12	15	14
Широта поглядів	15	17	9	15
Чесність	6	2	4	4
Ефективність у справах	14	10	18	16
Чутливість	7	7	14	10
Високі потреби	10	8	13	11

Так, на перше місце студенти ФМІ та ФТФ поставили «освіту та загальну культуру», тоді як сам процес пізнання та набуття загальної культури у них займає одне з останніх місць (табл. 3.2).

Студенти ІПМВ на перше місце ставлять «вихованість», що підтверджує їх пріоритетні цінності, бо при анкетуванні вони виділили такі

якості, як інтелігентність, комунікабельність і вміння поводитися у товаристві.

Друге місце у загальному рейтингу відводиться «раціоналізму» у діяльності. На третьому місці – «відповідальність», хоча студенти ФМП поставили її на п'яте місце. Четверту позицію займає «незалежність у діях», а п'яту – «освіта і загальна культура».

На жаль, для студентів не є ціннісними якості «дисциплінованість» (13-е місце), «ефективність у справах» (14-е місце), «широта поглядів» (15-е місце), «терпимість» (16-е місце), «активність» (17-е місце), «непримиренне ставлення до власних вад» (18-е місце).

У студентів ФТФ на другому місці «чесність», а на третьому у рейтингу інструментальних цінностей «вихованість». Найнижчі бали у молоді даного факультету: «акуратність» (18-е місце), «широта поглядів» (17-е місце), «непримиренне ставлення до власних вад» (16-е місце).

Таке розміщення інструментальних цінностей ще раз підтверджує відсутність у більшості студентів ціннісних пріоритетів, які сприяють прояву активної життєвої позиції, спрямованої на досягнення конкретної мети у професійному розвитку.

Потреби визначаються психологами як необхідність чи нестача чогось. Залежно від незадоволеності якої-небудь потреби, людина за ієрархією висуває її на перше місце, а в міру задоволеності ієрархія потреб може змінюватися. Методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб людини побудована таким чином, що досліджуваний при порівнянні кожної потреби з іншими завжди обирає ту, яка, на його думку, буде для нього необхідною на даний час.

Порівняльний аналіз рейтингу загальних потреб (табл. 3.3) студентів дозволяє поставити на перше місце потребу у «забезпеченому майбутньому». Необхідність «досягнути визнання та поваги оточення» знаходиться на другому місці.

**Загальні потреби студентів Прикарпатського національного
університету імені Василя Стефаника, (n=420)**

Потреби	Відділення ВНЗ						Загальний результат	
	ІПМВ		ФТФ		ФМІ			
	сума балів	рейтинг	сума балів	рейтинг	сума балів	Рейтин г	сума балів	Рейтинг
Досягти визнання і поваги	109	2	74	1	77	1	260	2
Мати теплі взаємини з людьми	75	3	59	3	70	3	204	3
Забезпечити своє майбутнє	123	1	65	2	75	2	263	1
Заробляти на життя	41	8–9	57	4	58	4	156	5
Мати гарних співрозмовників	41	8–9	48	5	49	8	138	8
Утвердити своє становище	70	4–7	37	7–8	51	7	158	4
Розвивати свої здібності	51	5	38	6	55	5	144	7
Забезпечити собі матеріальний комфорт	56	6–7	37	7–8	54	6	147	6
Підвищити рівень майстерності	51	10	34	9	40	9	125	9
Уникнути неприємності	27	12	23	10	12	13–14	62	11
Прямувати до нового, невідомого	21	11	13	12	20	11	54	12
Забезпечити собі майбутнє	26	13	20	11	29	10	75	10
Купувати гарні речі	9	14	12	13	12	13–14	33	13
Займатися справою, що потребує повної віддачі	4	14	3	15	8	15	15	15
Бути зрозумілим для інших	1	15	11	14	14	12	26	14

На четверте місце діагностовані респонденти поставили потребу в «утвердженні свого соціального становища». На п'ятому – «заробляти на життя». А от «забезпечити собі матеріальний комфорт» на шостому місці рейтингу загальних потреб. Тільки на сьомому місці рейтингу знаходиться «потреба у розвитку власних здібностей».

Об'єднавши головні потреби у п'ять груп, можна скласти їх ієрархію у студентів інституцій ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Ієрархія головних потреб студентів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», (n=420)

Потреби	Відділення ВНЗ						Загальний результат	
	ШПМВ		ФТФ		ФМІ		сума балів	Рейтинг
	сума балів	рейтинг	сума балів	рейтинг	сума балів	рейтинг		
Матеріальні потреби	134	3	102	4	157	1	563	1
Потреби у безпеці	152	2	121	2	118	5	391	3
Соціальні потреби	123	4	110	3	121	4	354	5
Потреби у визнанні	120	5	129	1	140	3	389	4
Потреби у самовираженні	156	1	94	5	154	2	404	2

Згідно з інтерпретацією представників наукових шкіл психолого-педагогічних галузей [35, 58, 91, 108, 156], до матеріальних потреб належать «бажання заробляти на життя», «забезпечити собі матеріальний комфорт» та «купувати гарні речі».

Потреби у безпеці характеризуються «бажанням забезпечити собі майбутнє», «змінити своє становище», «уникати неприємностей». Соціальні потреби визначаються через твердження: «мати теплі взаємини з людьми», «спілкуватися з гарними співрозмовниками» і «бути зрозумілим для інших».

Потреби у визнанні визначаються через «прагнення досягти визнання та поваги», «підвищувати рівень майстерності та компетентності», «забезпечити собі впливове становище».

Потреби у самовираженні виявляються через «бажання розвивати свої сили і здібності», «прагнути до нового і невідомого» та «займатися справою, яка потребує повної віддачі».

На рис. 3.4 представлено відсотковий розподіл студентів за основними потребами у навчанні. Значній кількості студентів притаманні матеріальні потреби в навчанні (43,8 %). На другому місці рейтингу – потреба у захисті. Її ми спостерігали у 22,4 % молодих людей. Третьою є потреба у самореалізації – 21,9 %. Потреба у визнанні (11,9 %) – на четвертому місці.

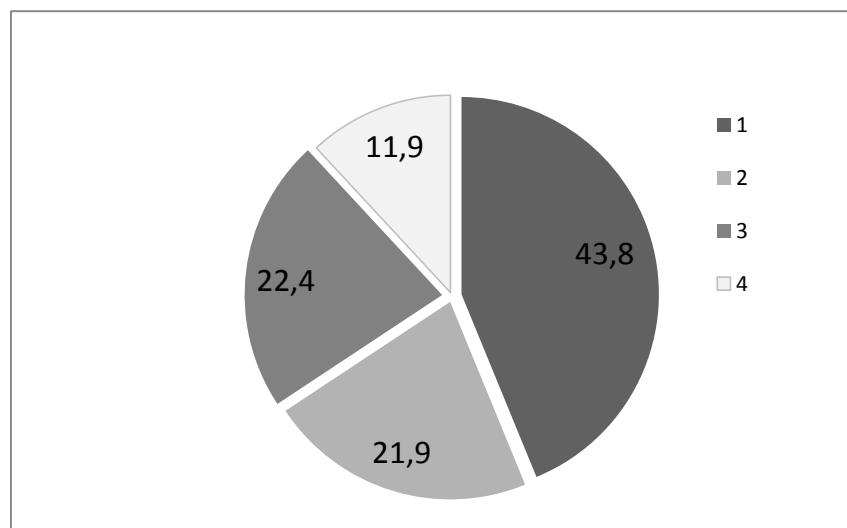


Рис. 3.4 Розподіл студентів (n=420) за основними потребами у навчанні, %: 1 – матеріальні потреби; 2 – потреба у самореалізації; 3 – потреба у захисті; 4 - потреба у визнанні

Ієрархія головних потреб студентів має свої особливості. У представників ІІІМВ на першому місці стоять потреби у самовираженні, на другому – потреби у безпеці, на третьому – матеріальні потреби, четверта позиція – соціальні (міжособистні) потреби і п'ята – потреби у визнанні. Слід відзначити, що між сумою балів першої та п'ятої потреби досить чітко

виражені відмінності, перша і третя потреби дуже близько розташовані та знаходяться практично на одному рівні.

У студентів ФТФ потреба у визнанні (перше місце), потреба у безпеці (друге місце) та соціальна потреба (третє місце) перебувають дуже близько за сумою балів, що свідчить про те, що в групах немає одностайності думки і кожна з цих потреб може бути пріоритетною.

У студентів ФМІ диференціюємо таку ієрархію потреб: перше місце – матеріальні потреби, друге місце – потреби у самовираженні, третя – потреба у визнанні. Полярними є перша і четверта потреби. Фактично міжособистісні відносини не є ключовими у формуванні ціннісно-мотиваційної сфери студентів. Незалежно від інституції студенти мають розвинуті полярні потреби у власному розвитку.

Проведений кореляційний аналіз між мотиваційними твердженнями дозволяє визначити зв'язок між ними. Так, потреба «досягти визнання та поваги» має зв'язок з потребами «забезпечити собі майбутнє» ($r = 0,603$) та «зміцнити своє становище» ($r = 0,735$).

Соціальна потреба «мати теплі взаємини з людьми» повинна мати високу кореляційну залежність з п'ятим і п'ятнадцятим твердженням, оскільки вони належать до однієї групи, відповідно до методики. Однак, ми простежуємо високий кореляційний зв'язок з п'ятим твердженням ($r = 0,569$) та відсутність зв'язку з 15-м, тобто студенти практично не виділяють потребу «бути зрозумілим для інших». А той, хто має потребу «мати теплі стосунки з людьми» більшою мірою виділяє мотиви «забезпечити собі майбутнє» ($r = 0,532$), «заробляти на життя» ($r = 0,503$), «уникати неприємностей» ($r = 0,524$) та «прагнути до нового і невідомого» ($r = 0,698$).

Потреба безпеки «забезпечити собі майбутнє» переважно виділяється тими студентами, які бажають «досягти визнання та поваги» ($r = 0,603$), «мати теплі взаємини з людьми» ($r = 0,532$), «заробляти на життя» ($r = 0,684$),

«зміцнити своє становище» ($r = 0,611$) та «уникати неприємностей» ($r = 0,476$).

Потреба «заробляти на життя» здебільшого корелюється з «забезпеченням свого майбутнього» ($r = 0,684$), зі «зміцненням свого становища» ($r = 0,563$), «забезпеченням матеріального комфорту» ($r = 0,549$), «уникненням неприємностей» ($r = 0,619$), меншою мірою з «купівлею гарних речей» ($r = 0,37$).

Слабко сформована потреба «розвивати свої сили та здібності» має невелику кількість високих кореляційних зв'язків та узгоджується з тим рангом, який підпорядкований мотиву 9 – «підвищувати рівень майстерності та компетентності» ($r = 0,663$).

Кореляційний аналіз між потребами, об'єднаними у групи, підтверджує високий взаємозв'язок між потребами у безпеці та у визнанні ($r = 0,815$), тобто студенти усвідомлюють, що для забезпечення свого майбутнього необхідно підвищувати рівень майстерності та компетентності, хоча за рейтингом ця потреба знаходиться лише на дев'ятому місці. Указані потреби мають явну перевагу у молоді.

Соціальні потреби та потреби самовираження перебувають відповідно на четвертій і п'ятій позиціях. Вони також мають високий взаємозв'язок ($r = 0,625$), що свідчить про досить закономірне виявлення їх загального рейтингу у групах студентів.

Таким чином, можна узагальнити, що між потребами існує певний взаємозв'язок, який підтверджує їх ієрархію, що допомагає з'ясувати структуру особистих мотивів студентів. Основні відмінності в ієрархії потреб спостерігаються між студентами, які займаються та не займаються спортом.

Серія досліджень проведених у констатувальному експерименті дозволили говорити про індиферентне ставлення більшої кількості студентів до фізичного виховання, розвитку професійно важливих знань, сформованості цінностей здоров'я і формування здорового устрою у житті. Відсутність зацікавленості призводить до частих пропусків занять з

фізичного виховання на факультетах (близько 62 % студентів). У таких респондентів відсутня власна цільова установка у процесі фізичного виховання, окрім отримання заліку з дисципліни. Дана ситуація сприяла глибшому вивченню потреб, мотивів, інтересів, особистісних і типологічних характеристик студентів для з'ясування причин їх професійної інертності.

Аналіз власних результатів дослідження та даних наукових джерел [124, 128, 129, 130, 131 та ін.] дозволяє виділити низку зовнішніх і внутрішніх факторів, які впливають на формування цінностей студентів.

До зовнішніх факторів належать умови життя студентів, які пов'язані не тільки з місцем проживання (у гуртожитку чи з батьками), але і матеріальне забезпечення, оскільки за рейтингом потреби у забезпеченні свого майбутнього, у покращенні свого матеріального становища знаходяться серед пріоритетних.

Умови життя, матеріальне забезпечення тісно пов'язані зі способом життя, тобто з тим, що можуть дозволити собі студенти у вільний від навчання час – це спілкуватися з друзями, грати в комп'ютерні ігри, відвідувати дискотеку та заробляти гроші. Заняття спортом пов'язані зі спеціалізацією, яка проводиться в умовах навчального процесу та з бажанням займатися обраним видом спорту поза межами навчального закладу з метою удосконалення форми тіла, покращення здоров'я та підвищення фізичної підготовленості.

На формування стійкого позитивного ставлення до систематичних занять фізичними вправами, як невід'ємної складової способу життя, впливають учителі, батьки, спортивна школа – в якій молода людина займалася та мікросередовище (друзі).

Любов до занять фізичними вправами формується з дитинства. Згідно з дослідженнями авторів [22, 37, 51, 241, 261], значний внесок у формування здорового способу життя, культури здоров'я роблять учителі фізичної культури, вихователі, батьки, які сприяють (або не сприяють) захопленню дітей фізичними вправами, і дотримання правил ЗСЖ. Суттєва роль (до 31 %)

у формуванні інтересу молоді до правил ЗСЖ відіграє інтернет, соціальні мережі, преса та телебачення.

Для більш повної характеристики цінностей та мотивів студентів, визначення емоційного фону, на якому здійснюється процес навчання, ми використовували тест визначення типу темпераменту (за Г. Айзенком).

За результатами опитування в більшості студентів прослідковується сангвіністичний тип темпераменту – 50,47%. 28,57% опитаних – флегматики та 20,96% - холерики.

Структура емоційного вияву трьох порівняльних типологічних груп студентів за визначеними рисами темпераменту підтверджують їх відмінність (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Характерні прояви емоційного стану студентів з різним темпераментом, %

Емоційний стан	Тип темпераменту		
	Холерик	Сангвінік	Флегматик
Пригнічення, стрес	64	25,9	46,2
Відчуття незадоволеності, розчарування	28	19,2	–
Прагнення уникнути конфлікту	10	16,2	–
Прагнення до визнання	32,8	–	–
Активне спрямування до успіху	9,8	44	20,2
Позитивні емоції	31,6	21,1	–
Оптимізм, комунікабельність	–	24,2	–
Прагнення уникнути труднощів	–	16,2	–
Підвищена самооцінка	10,9	14,1	–
Надія на перспективу	–	12,2	18,3
Надмірні вимоги до інших	–	15,1	28,6
Потреба уваги до себе	12,6	19,2	19,2
Прагнення справити враження та уникнути буденності	10,6	–	20,2
Спрямованість на визволення від негативного стану	–	8,1	4,4
Прагнення вийти з підкорення	–	–	–
Стан нерішучості, безнадійності, неадекватності	19	–	–
Нетерплячість	12	11,1	–
Стрес через еротичну пригніченість	16,3	–	–

Структура емоційного вияву трьох типологічних груп студентів за визначеними рисами темпераменту має такий вигляд: холерики (64 %) у даних життєвих обставинах, пов'язаних з навчанням у ВНЗ, засвідчують наявність хронічного стресу, 28 % вказують на відчуття незадоволеності та розчарування, а 19 % переживають стан нерішучості та песимізму.

Більшою мірою, порівняно з іншими темпераментами, у них з'являється потреба визнання своєї особистості в оточення. Це підтверджується також прагненням справити враження на оточення екстравагантними діями, щоб запобігти своїй меншовартості (10,6 %). Вони виявляють нетерпимість (12 %), стрес через еротичну пригніченість (16,3 %). Близько 10 % холериків перебувають у конфлікті з кимось із оточуючих людей і намагаються уникнути цього непорозуміння. Явно виражені позитивні емоції у 31,6 % студентів.

Представникам сангвінічного темпераменту властива більш широка гама емоцій, причому, меншою мірою, негативних, ніж у холериків. Пригніченість, стрес відчують тільки 25,9 %, почуття невдоволеності та розчарування – 19,2 %, а 8,1 % із них мають спрямованість на вивільнення від негативного стану, 16,2 % – намагаються уникнути конфлікту. Загалом представникам цього темпераменту притаманне активне спрямування до успіху (44 %), позитивні емоції (21,1 %), оптимізм і комунікабельність (24,2 %), надія на перспективу (12,2 %).

Водночас їм характерні такі прояви, як бажання запобігти труднощів (16,2 %), підвищена самооцінка (14,1 %), надмірна вимогливість до оточення (15,1 %), а 19,2 % – відчують нестачу уваги до себе.

Більш стриманими у прояві своїх емоцій є представники флегматичного темпераменту. Їм притаманна наявність пригнічення та стресу (46,2 %), але при цьому активізується внутрішній опір негативним емоціям та спрямованість на визволення від негативного стану, сподівання на позитивну перспективу (18,3 %) та активні дії спрямовані до успіху (20,2 %).

Флегматики намагаються створити позитивне уявлення про себе та уникнути буденності (20,2 %). У частини студентів наявна стійка потреба уваги до себе (19,2 %) та надмірна вимогливість до інших (28,6 %).

Аналіз результатів, отриманих за допомогою методики Люшера, допомагає з'ясувати емоційний фон, на якому відбувається навчальна діяльність студентів. За цією методикою, понад 19 % студентів переживають потребу в перспективі, надіях на краще. Вони мрійливі (домінуючий жовтий колір). 24,76 % респондентів бажають активно діяти і досягати успіху (червоний колір). Для майже 29 % молодих людей домінуючою є потреба у самоствердженні (зелений колір). І 27,24 % студентів факультетів та інститутів університету потребують задоволення, спокою, стійкої позитивної прихильності оточуючих (синій колір).

Судячи з усього, більша кількість молоді відчуває негативний психологічний стан, причиною якого можуть бути побут, матеріальні умови, особисті взаємини, а також незадовільне навчання. Також звертаємо увагу на низький відсоток активного стану, спрямованому на подолання труднощів та досягнення успіху у студентів.

Таблиця 3.6

Характерні прояви емоційного стану студентів різних відділень ВНЗ, %

Емоційний стан	ІПМВ	ФТФ	ФМІ
Потреба уваги до себе, прагнення вразити інших	36,2	26,7	-
Стан нерішучості, потреба уваги до себе	-	-	20
Прагнення уникнути конфлікту, стан нерішучості	-	19,2	20,2
Негативний стан, стрес	10,6	30	49,4
Прагнення до визнання, прагнення уникнути конфлікту	10	-	10
Спрямованість на визволення від негативного стресового стану, відчуття розчарування	-	10,1	20
Позитивні емоції, надія на перспективу	39	-	7,1
Активний напрямок діяльності	28,1	6,1	10
Спрямованість до успіху, до визнання	49,2	-	8,4

Ми провели аналіз емоційного стану студентів різних підрозділів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». Дані представлені у таблиці 3.6.

Можна відзначити, що студенти, які займаються фізичними вправами більшою мірою відчують позитивні емоції, ніж представники, які не займаються фізичними вправами (48,7 %). Представникам ІПМВ характерний активний напрям діяльності (28,1 %), спрямованість на успіх та визнання (49,2 %). Це також підсилюється бажанням звернути на себе увагу та вразити оточення своїми успіхами (36,2 %). Вони менше відчують негативний стан і стрес (10,6 %).

Студенти ФМІ, які не займаються фізичними вправами, близько 50 % відчують негативний стан, 20 % намагаються позбутися від цього стану, але не можуть, і тому відчують розчарування, 20,2 % потребують підвищеної уваги до себе, вірогідно, співчуття, оскільки відчують нерішучість у діях, намагання уникнути конфлікту (18,6 %). Близько 40 % респондентів переживають позитивні емоції, які складають таку гаму почуттів: надія на перспективу (7,1 %), активне спрямування діяльності (10 %), спрямування до успіху та визнання (8,4%).

Студенти ФТФ мають схожі емоційні прояви зі студентами ФМІ, але для них більш характерна потреба в увазі до себе у поєднанні з такими бажаннями, як бажання вразити оточуючих (26,7 %), уникнути конфлікту (19,2 %). Вони дещо менше відчують прямі негативні емоції та стресові стани (30 %), але і дещо менше виявляють активну спрямованість на звільнення від негативного стресового стану (10,1 %) та активної спрямованої діяльності (6,1 %).

Відмінності у ціннісно-мотиваційній сфері студентів, що навчаються у різних підрозділах ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», можуть бути пов'язані з набором особистісних характеристик.

Фактично об'єднання у відділення студентів із загальної сукупності за визначеними функціональними ознаками, а саме, за станом здоров'я та фізичної підготовки, в основу якої покладено різний рівень рухової активності є штучним. Режим рухової активності обирає сам студент. Тому можна підсумувати, що на вибір рухового режиму впливає ціннісно-мотиваційна сфера людини та її складові, які можуть мати різнобічні співвідношення активних і пасивних рис характеру особистості.

Результати дослідження показують, що рівень неспеціальної освіти студентів є низьким, який проявляється у теоретичних знаннях, мотивах, цінностях, неадекватному сприйнятті власного «Я», низькому рівні рухової активності і як результат – рівень фізичного здоров'я нижчий за безпечну межу.

3.2 Показники фізичної підготовленості студентів

Проведення вихідного тестування розвитку фізичних якостей обумовлено необхідністю отримання об'єктивної характеристики фізичної підготовленості студентів із тим, щоб, керуючись цими даними, цілеспрямовано розвивати рухові якості та мотивувати молодь до занять фізичними вправами, враховуючи рівень їх здоров'я.

Вихідне тестування фізичної підготовленості студентів проводилося у вересні – жовтні 2011 року. Програма тестування складалася з вивчення семи показників, комплексна оцінка яких дає уявлення про ступінь розвитку основних рухових якостей студента.

Результати вихідного тестування фізичної підготовленості студентів-першокурсників представлені в табл. 3.7 та 3.8.

Аналіз даних свідчить про те, що з тестів на швидкість та витривалість студенти продемонстрували низький рівень фізичної підготовленості (табл. 3.7). Зокрема, 45,64 % молодих людей пробігли дистанцію 3000 м гірше 12 хвилин 50 секунд. А фактично 41 % досліджуваних не зуміли подолати дистанцію 100 м швидше 14 секунд.

Першокурсники у контрольних випробуваннях на вивчення швидкісно-силових якостей, сили м'язів рук, спритності та гнучкості показали нижче за середній рівень фізичної підготовленості. У відсотковому співвідношенні це 46,15 % студентів у вправі «стрибок у довжину з місця», 44,1 % у вправі «підтягування на перекладині», 42,05 % - «човниковий біг 4x9 м», 40,51 % студентів у тесті «нахил вперед». Середні величини показників фізичної підготовленості знаходяться в межах 1-2 балів. А при виконанні вправи «піднімання у сід» першокурсники продемонстрували середній рівень розвитку фізичної підготовленості.

Таблиця 3.7

Результати тестування фізичної підготовленості студентів I-го курсу на початку навчального року, n=195

Тести фізичної підготовленості	Показники фізичної підготовленості ($M_x \pm m_x$)	Рівень фізичної підготовленості
Біг 100 м (с)	14,16 ± 0,09	Низький
Біг 3000 м, (хв, с)	12.55,4 ± 9,4	Низький
Стриб. у довж. з місця, (см)	229,1 ± 3,8	нижче за середній
Піднімання в сід за 1 хв, (разів)	44,7 ± 3,1	Середній
Згин. – розг. рук у висі (разів)	9,1 ± 2,2	нижче за середній
Човниковий біг 4 х 9 м, (с)	10,41 ± 0,2	нижче за середній
Нахил вперед, (см)	13,1 ± 0,7	нижче за середній

Дані вказують на загальну низьку фізичну підготовленість студентів на констатувальному етапі педагогічного експерименту.

У групі студенток спостерігається схожа тенденція (табл. 3.8). Зокрема, результат їх бігу на 100 м лише наближався до оцінки «не задовільно»

($17,35 \pm 0,61$). Стосовно показників бігу на 1000 м, середні результати його виконання ($4.43,4 \pm 11,2$) сягали задовільної оцінки (середній бал 2,5).

Більш оптимістичні результати мали студентки при виконанні силових нормативів. Так, показники тесту на визначення сили м'язів черевного пресу («піднімання в сід» за 1 хв) - $35,7 \pm 1,2$ разів, а це 3,0 бали. Тобто, середній рівень фізичної підготовленості. «Стрибок у довжину з місця» - $173,2 \pm 7,3$ см – середній бал 3,1, також середній рівень фізичної підготовленості.

Таблиця 3.8

Результати тестування фізичної підготовленості студенток І-го курсу на початку навчального року, n=225

Тести фізичної підготовленості	Показники фізичної підготовленості ($M_x \pm m_x$)	Рівень фізичної підготовленості
Біг 100 м (с)	$17,35 \pm 0,61$	Низький
Біг 1000 м, (хв, с)	$4.43,4 \pm 11,2$	Низький
Стриб. у довж. з місця, (см)	$173,2 \pm 7,3$	Середній
Піднімання в сід за 1 хв, (разів)	$35,7 \pm 1,2$	Середній
Згин. – розг. рук в упорі лежачи, (разів)	$10,1 \pm 2,2$	нижче за середній
Човниковий біг 4 х 9 м, (с)	$11,0 \pm 0,07$	нижче за середній
Нахил вперед, (см)	$16,8 \pm 1,6$	нижче за середній

Дані розвитку гнучкості, сили м'язів рук та спритності є нижче за середні. Це ми можемо характеризувати за показниками $16,8 \pm 1,6$ см, $10,1 \pm 2,2$ разів та $11,0 \pm 0,07$ с відповідно. У відсотковій площині вибірки – це 48,88 % студенток.

Дані констатувального етапу педагогічного експерименту вказують на низьку ефективність діючої системи фізичного виховання старших школярів. Існуючі програми фізичної підготовки роблять акцент на високий рівень результатів, а не домінуючий показник здоров'я, рухового вміння, навички

при виконанні вправ. Окрім того, абсолютно не враховується інтерес та зацікавленість молоді до певного виду спорту. Як результат, незадовільна оцінка фізичної підготовленості студентів першого курсу навчання у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».

Висновки до третього розділу

1. Ціннісна сфера студентів, незважаючи на її високу значущість для вирішення багатьох особистих питань, залишається поки що на недостатньому рівні. Особливе значення має позитивне ставлення до фізичного виховання і занять спортом у студентів, які у своїй професійній діяльності будуть репрезентувати це ставлення своїм учням, і як результат самим впливати на формування їх системи життєвих переваг і цінностей.

2. Також експериментально доведено, що ціннісні ставлення студентів до рухової активності, до навчального предмету «Фізичне виховання» недостатньо сформоване. Це підтверджується: а) низьким ранговим місцем ведення правил ЗСЖ в системі індивідуальних цінностей; б) невисокою оцінкою студентами якості викладання предмету «Фізичне виховання»; в) наявністю у значної частини студентів негативних переживань під час занять певним видом спорту; г) недостатньою сформованістю або взагалі відсутністю основних збудників активності студентів щодо занять з фізичного виховання.

3. Вивчення структурних особливостей ціннісного ставлення студентів підтвердило наявність різних типів структур. Але сполучення в середині цих структур окремих чинників, їх розподіл за рівнями ієрархії є індивідуальною ознакою студентів – представників різних інституцій педагогічної освіти України. Розташування окремих чинників у смислового ядрі та розподіл за іншими рівнями ієрархії не можуть бути з'ясовані шляхом простого усереднення значень цих чинників за всією кількістю отриманих даних. Необхідно виявляти та аналізувати конкретні індивідуальні структури.

4. В результаті дослідження виявлено, що ціннісне ставлення студентів до фахового розвитку найчастіше детерміновано соціально важливими чинниками розвитку. Необхідна розробка комплексної програми роботи зі студентами, яка буде спиратися на тіловиховну основу, а отже, підвищувати значущість для студентів всієї сукупності мотиваторів.

Результати дослідження, які представлені в даному розділі, викладено в наукових публікаціях автора [122, 123, 124].

РОЗДІЛ 4

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЦІННІСНО-МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

4.1 Педагогічні компоненти розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів у процесі фізичного виховання

Підґрунтям для розроблення авторської програми з фізичного виховання студентів ВНЗ став проведений аналіз опублікованих матеріалів з цього питання, власні дослідження та досвід роботи зі студентами.

Вивчення літературних даних дає змогу стверджувати, що питання усунення негативних наслідків дефіциту рухової активності засобами фізичного виховання студентів під час навчання у ВНЗ було і залишається домінуючим в дослідженнях значного числа фахівців галузі [21, 29, 47, 53, 59 та ін.].

У Болонській декларації неодноразово повторюється важливість взаємозв'язку професійної освіти з ринком праці, зміцнення її практичної орієнтації. Одним із напрямів модернізації освіти є узгодження її з сучасними потребами суспільства. Міжнародна комісія Ради Європи, Міжнародний департамент стандартів, Організація економічного співробітництва та розвитку, країни – учасники міжнародного проекту «Визначення та відбір компетенції: теоретичні та концептуальні засади» визнають орієнтацію навчальних програм на набуття компетенції та на створення ефективних механізмів їх впровадження.

Вже сьогодні в багатьох країнах Європейського союзу щодо змісту освіти зроблено кроки до створення підґрунтя для того, щоб основні результати навчання базувались на досягненні студентами необхідного рівня професійно важливих цінностей.

Важливою характеристикою теоретичної і практичної підготовленості до впровадження продуктивної діяльності у професійній та соціальній сферах фахівця типу «людина – людина» є комплекс цінностей та мотивів, який виражається в здатності самостійно і відповідально реалізувати професійну компетентність.

Професійна діяльність вчителя, педагога на перший погляд здається вельми різноманітною, проте до людини, яка вирішила обрати своїм фахом роботу пов'язану з людськими контактами, висуваються загальні вимоги. Безперечно, неодмінними загальними умовами успішної трудової діяльності усіх фахівців педагогічного напрямку діяльності є: здатність налагоджувати взаємини з дітьми різного віку, комунікабельність, спостережливість, емоційна стійкість, самодисципліна, доброзичливість, розподіл уваги, логічність мислення, високі показники психічних процесів, фізичної підготовленості, соматичного і когнітивного здоров'я. Важливо відзначити і те, що невід'ємним компонентом успішного професійного становлення є особистісна зрілість в педагогічній діяльності.

На сьогодні у більшості вищих навчальних закладів фізичне виховання проводиться два рази на тиждень на перших трьох курсах без додаткових занять у позанавчальний час. Відповідно, така кількість занять в режимі навчального тижня студентів та відсутність додаткових занять не в змозі забезпечити необхідний рівень рухової активності студентів під час навчання у ВНЗ. Відтак, ефективність занять з фізичного виховання щодо вирішення проблем гіподинамії, зміцнення здоров'я, розвитку професійно важливих фізичних та психофізіологічних якостей студентської молоді є надто низькою. Наслідком цього є те, що більше 50 % студентів ВНЗ мають низький рівень кондиційної фізичної підготовленості, а також більше половини випускників фізично неспроможні якісно працювати у закладах освіти, що підтверджується численними дослідженнями [28, 41, 62, 67].

На думку вчених [17, 23, 24, 30] проблему дефіциту рухової активності студентів ВНЗ можна вирішити тільки шляхом комплексного

поєднання академічних та позаакадемічних занять, які дадуть змогу досягти бажаного результату їх фізичного виховання. Надання переваги такому способу у вирішенні цієї проблеми, зумовлено насамперед тим, що позаакадемічні заняття дозволяють збільшити загальний обсяг занять фізичними вправами, й у сукупності занять – разом із навчальними, забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання у ВНЗ [35, 39, 41, 49, 69].

Проте, незважаючи на об'єктивну необхідність використання позаакадемічних занять для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів та забезпечення необхідного рівня їх рухової активності, в практиці постає ряд питань, які вказують на відсутність чіткої концепції організації цих занять щодо їх диференціації відносно здібностей та уподобань студентів.

Враховуючи все вищесказане та враховуючи важливу роль занять фізичною культурою та їх необхідність у позанавчальний час, нами розроблено авторську програму розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів у процесі фізичного виховання.

Розвиток ціннісно-мотиваційної сфери особистості майбутнього педагога є психологічною складовою змісту його підготовки. На думку провідних українських та зарубіжних спеціалістів [38, 39, 68, 165, 171] мотивація відображає інтерес студента до занять галузі фахової підготовки, його активне і усвідомлене ставлення до здійснюваної діяльності. Мотиваційна підтримка освітнього процесу по напрямку підготовки полягає у формуванні у студентів впевненості, можливості оволодіння рядом дисциплін, зміцнення комплексної поінформованості про значущість наукового підходу до фізичної досконалості особистості.

Для того, щоб сформулювати психолого-педагогічні умови, пов'язані з проблемою формування мотивації до навчальної діяльності з фізичного виховання, необхідно відповісти насамперед на запитання про те, які спонукання (потреби, прагнення, інтереси, цінності) формувати, з яких

перспектив розвитку суспільства і особистості виходити. Як правило, кожній людині властива потреба в нових враженнях, що переходить у пізнавальну потребу. Саме на неї, перш за все, повинен опиратися викладач, зробити її чітко усвідомленою.

Якщо потреба характеризує готовність до діяльності, то наявність мотиву додає активності новий, більш дієвий характер. Мотиви виникають і формуються на основі потреб, однак, тільки при вищому рівні їх відображення – їх усвідомленні. Потреби і мотиви стають підставою дидактичних умов ефективного навчального процесу.

Реалізація програми забезпечувалася:

По-перше, дотриманням усіх принципів фізичного виховання в контексті гуманізації і гуманітаризації освітнього процесу:

– принцип свідомості і активності. В експериментальній групі приділялася велика увага тому, щоб мета, яка формувалася на занятті перед студентами була їм цікава, пов'язана з їх внутрішніми потребами, усвідомлювалася і сприймалася ними як особистісно значуща.

Марченко О. Ю. [152] відзначала «щоб змінити потреби, інтереси і погляди студентської молоді, буття має осмислюватися, пройти через їх свідомість». Цьому сприяли методи формування свідомості особистості майбутнього педагога. Серед засобів, ми виділили лекції, бесіди, диспути зі студентами, де обговорювалися цілі історично значущого матеріалу, демонструвалася їх роль у формуванні особистості.

Викладач дотримувався наступних положень: 1) не диктувати «вже відоме» і, можливо не потрібне студенту знання, а розбудити його власну пізнавальну активність, яка визначалася у виборі змісту, мети, поведінки, прийняття цінностей відомих легкоатлетів Прикарпаття; 2) бесіду проводити в атмосфері «довіри і свободи», де слід обговорювати проблеми, що цікавлять студентів у галузі історії легкої атлетики на Прикарпатті, фізичної культури на Івано-Франківщині; 3) позиція викладача – це позиція консультанта, здійснює «розвиваючу допомогу», обов'язково наявність

суб'єкт – суб'єктних відносин. Важливо було домогтися усвідомлення кожним студентом своєї унікальності, зломити закладене в них прагнення порівнювати себе з іншими. Некоректне порівняння найчастіше стає причиною низької самооцінки, що веде до втрати активності, породжує почуття незадоволеності і апатії;

– принцип доступності та індивідуалізації. Посильні досягнення українських спортсменів, їх навантаження і вправи пробуджують інтерес, почуття задоволення від діяльності та бажання подальшого, незважаючи на певні труднощі, фізичного вдосконалення. Був здійснений цілеспрямований перехід від загальних нормативів до індивідуальної динаміки розвитку кожного студента. Реалізація даної умови означає формування мотиву до використання історичних матеріалів, а у майбутньому виконання рухової діяльності та перспектив її вдосконалення для кожного студента, оскільки фіксування уваги на індивідуальному розвитку своїх фізичних якостей і досягнень є значущим стимулом активізації;

– принцип наочності. Щоб сформулювати професійні знання, уміння, треба спочатку створити навчальні умови, моделюючи їх у вигляді дій з предметами та іншими об'єктами, за цим перевести даний комплекс на вербальний рівень. Це дозволяє реально формувати патріотичність, національну свідомість та професійну гідність;

– принцип об'єктивності забезпечує достовірність наукової інформації, зобов'язує дослідника до точного аналізу ситуацій, які існують. Цей принцип є важливим методологічним орієнтиром при вивченні та застосуванні різноманітних напрямків розвитку педагогічної думки та культури, дозволяє об'єктивно відділяти реальні наукові досягнення від помилкових концепцій та положень;

– принцип системності – передбачає вивчення об'єктивності з точки зору існування в оточуючому світі загального взаємозв'язку всіх предметів і явищ. Тобто, багатогранність, комплексність, системність істинного знання про об'єкт дослідження є необхідним слідством та

відображенням системних взаємовідносин, які притаманні самій об'єктивній дійсності майбутніх вчителів, викладачів, інструкторів закладів освіти.

Характерною особливістю принципу системності, з якої випливає важливий методологічний висновок, є [130]:

- до оцінки кожного явища необхідно підходити історично, тобто вивчати явища та предмети у взаємозв'язку та розвитку. При цьому взаємозв'язок є дуже широким поняттям. Він може мати, наприклад, характер зв'язку якості та кількості, форми та змісту, причини та слідства;

- розглядати функціонування та організацію складного об'єкта чи явища в тісному зв'язку з його змінами і розвитком.

- принцип діалектичного протиріччя – впливає із закону єдності та боротьби протилежностей. Методологічна особливість цього принципу полягає в тому, що протиріччя як єдність та боротьба протилежностей є підґрунтям вивчення внутрішнього механізму розвитку об'єкта дослідження, процесу або явища. Це дозволяє встановлювати внутрішні головні фактори процесів руху, змін, розвитку об'єктивної дійсності. Протиріччя має бути розкрито як внутрішня структурна характеристика досліджуваного явища в його сутності. Його розв'язування призводить до конкретизації теорії та збагаченню наукового знання, зокрема педагогічного. При цьому появу та розв'язування протиріч слід розглядати як закономірний процес розвитку науки, зокрема педагогічної;

- принцип єдності якості та кількості – кількісному підходу передуює якісний аналіз явища або об'єкта, який вивчаються. Кількісні характеристики об'єкту можуть коливатися у певному інтервалі, який обмежений межами встановленої якості. Ці межі виражають міру як єдності якісної та кількісної визначеності об'єкта чи явища, які досліджуються. Вихід за межі кількісних змін, які характерні для даного об'єкту, призводить до змін міри, яка йому притаманна, а тому реалізується перехід об'єкта в нову якість. Зміна кількісних характеристик у процесі педагогічних досліджень дозволяє відкривати нові сторони, властивості та якості об'єкта;

– принцип наступності у вивченні генезу легкої атлетики. Діалектичне заперечення є утвердженням нового, переходом до вищої фази розвитку, при якому реалізується наступність, яка виражена у виділенні та трансформації зі старого всього цінного й раціонального, без чого нове не може існувати та розвиватися. Будь-який розвиток характеризується не періодичним поверненням у початковий стан, не відсутністю загального між наступними стадіями, не рухом по колу і не рухом за прямою, а таким рухом по спіралі, при якому неперервне породження нового, відтворює колишні стадії в їх більш високих формах на більш високих рівнях;

– принцип розвитку. Відповідно до нього у природі та суспільстві ніколи не припиняється процес змін, який представляє собою неперервну та незворотну зміну старого новим. Оточуючий світ являє собою неперервну картину різноманіття змін, трансформацій, переходів з одного стану в інший, єдину картину появи нового в явищах природи та суспільства, у розвитку духовного життя людини. Тому розвиток необхідно розглядати як рух у певному напрямку, переважно як поступальний, прогресивний рух, із характерною йому повторюваністю та наступністю, запереченням старого та виникненням нового.

– принцип каузальності (причинності). Причинно-наслідкові відношення, як одна з форм прояву загального, універсального зв'язку, мають закономірний характер. Тому основу наукового прогнозування складає знання закономірностей причинно-наслідкових зв'язків об'єкта чи явища, які вивчаються.

Відношення між причиною та слідством виступають у двох формах: необхідною та випадковою. При цьому необхідність виражає неминучість виникнення того чи іншого слідства в силу внутрішнього зв'язку між умовами функціонування об'єкта. Випадковість не виражає такої неминучості і, будучи залежною від зовнішніх по відношенню до розглянутого рівня умов, не може бути пояснена на основі внутрішніх умов існування об'єкта.

Каузальним взаємозв'язком називають такі причинно-наслідкові відношення, при яких один або декілька визначених (чи статистично визначених) процесів викликають ті чи інші зміни у структурі одного або в системі взаємодіючих об'єктів, процесів, явищ.

Основою дослідження розвитку ціннісно-мотиваційної сфери майбутніх працівників закладів освіти є більш сучасна й ефективна методологія. Вона формулює й деталізує до рівня конкретної застосовності методологічні принципи. Зокрема важливим є принцип історизму.

Його сутність полягає у відображенні об'єктивної дійсності як цілого, яке постійно перебуває в розвитку, розглядається у вигляді складної системи об'єктів, явищ і процесів на основі врахування певних причин розвитку фізичного виховання і спорту, умов і чинників, які впливають на їх виникнення, зміну і розвиток, і установка головних тенденцій розвитку даного цілого, які включають прогноз можливих станів як всієї системи, так і окремих її елементів.

По-друге, організація спільної діяльності експериментатора і студентів будувалася на основі суб'єкт-суб'єктних відносин. Умовою успішності застосування особистісно-розвивального підходу виступає спрямованість педагогів і студентів на спільну діяльність, їх взаємна довіра.

По-третє, враховувалося, що формування потреб і мотивів діяльності відбувається в процесі самої діяльності. Щоб мотиви виникли, зміцнилися і розвинулися, студент повинен діяти. Якщо сама діяльність викличе в нього інтерес, якщо в процесі її виконання він буде відчувати яскраві позитивні емоції задоволення, радості, навіть азарту, то можна очікувати, що у нього виникнуть потреби і мотиви до професійного вдосконалення.

По-четверте, необхідною умовою для створення у студентів інтересу до змісту засвоєння історичного матеріалу – можливість проявити інтелектуальну самостійність та ініціативність.

Основним засобом виховання стійкого інтересу до професійного розвитку було використання таких завдань, вирішення яких вимагає від

студентів активної пошукової діяльності. У плані реалізації цього завдання велике значення надавалося оволодінню кожним студентом необхідними історичними знаннями – розвитку легкої атлетики на Прикарпатті. Так, студенти ЕГ приймали участь у історичних квестах вулицями міста Івано-Франківська, вікторинах, творчих зустрічах з відомими спортсменами, тренерами з легкої атлетики. Кожен виступив як у ролі учня ЗОШ, так і навчаючого: викладача і консультанта (наприклад: при проведенні вступної частини заняття – теоретичному представленні матеріалу, прийнятті тестів, наданні допомоги своєму товаришу в оволодінні педагогічними прийомами).

Проте, труднощі навчального матеріалу приводять до підвищення інтересу тільки тоді, коли вони посильні і переборні. Цьому сприяло створення викладачем на занятті ситуації успіху. Під ситуацією розумілося поєднання умов, в котрих забезпечується досягнення успіху, а сам успіх являв собою переживання стану радості, задоволення від того, що, реалізація мети навчальної діяльності або збіглася з очікуваннями, або заперечувала їй.

Педагогічний ефект цього прийому є суттєвим, оскільки він впливає на почуття людини. Ільїн Є. П. [95] відзначає, що ситуація успіху породжує успішне прийняття діяльності. Для створення ситуації успіху на занятті застосовувався диференційований підхід до визначення змісту діяльності та характеру допомоги студентам при її здійсненні. При цьому враховувалися підготовленість студентів, рівень суб'єктного досвіду в даній діяльності, бажання досягти певного рівня педагогічної майстерності.

Робота з підведення підсумків організовувалася так, щоб кожен студент міг відчувати емоційне задоволення від зробленого, радість перемоги над труднощами, щастя пізнання нового і цікавого.

Застосування цих методів сприяло формуванню мотивації досягнення успіху. Вона проявлялася у постановці студентом нових цілей для себе, в його прагненні до успіху у власному професійному вдосконаленні.

Виділено найбільш значущі педагогічні прийоми, створюючі умови для формування ціннісно-мотиваційного компоненту професійного розвитку студента:

- ✓ встановлення відносин співробітництва між викладачем і студентами;
- ✓ включення студентів у колективну форму діяльності;
- ✓ залучення студентів до пошуку архівних джерел розвитку легкої атлетики на Івано-Франківщині;
- ✓ залучення студентів до оціночної діяльності;
- ✓ створення на занятті ситуації успіху;
- ✓ створення для студентів ситуацій вибору.

Основні положення експериментальної програми окреслимо в такий спосіб:

1. Під історією розвитку легкої атлетики розуміємо генезис, еволюцію і тенденції її розвитку в різні історичні періоди. Цей розвиток підпорядковується особливим об'єктивним історико-дидактичним законам.

2. Історичний розвиток є перш за все розвитком цілепокладаючої діяльності особистостей – учителів-практиків, тренерів-викладачів, легкоатлетів, методистів, науковців-новаторів, журналістів, отже, містить на всіх рівнях і етапах свідомість, яка постає у формі волі, емоцій, усвідомлених або інтуїтивних цілей і є важливим чинником історії розвитку освіти.

3. Усі форми, види і прояви свідомості врешті-решт визначаються суспільним буттям людей – учителів з фізичної культури, тренерів-викладачів, методистів, дидактів. Свідомість детермінована педагогічним буттям, має з ним зворотній активний зв'язок.

4. Емпіричну базу історико-методологічного пізнання становлять історико-педагогічні факти, побудовані на основі наукового критичного дослідження історичних джерел. Принцип історизму вимагає виявлення й опису максимально повного набору, всієї сукупності історико-педагогічних

фактів, необхідних для розв'язання кожного конкретного історико-методологічного завдання, що відповідає принципу об'єктивності.

5. Педагогічні події, явища і процеси об'єктивної історичної реальності зумовлені, функціонально пов'язані, відрізняються за ступенем їх значущості, за внеском в історичний розвиток професійної освіти. Критерій значущості задається визначенням того, сприяє, перешкоджає чи залишається нейтральним певне педагогічне явище відносно фіксованих соціальних, економічних або освітніх структур, процесів їх продуктивного розвитку.

6. Виникнення, розвиток і зникнення педагогічних явищ відбувається в об'єктивному часі і просторі. Процес історичного розвитку дидактичної думки відбувається діалектично у специфічній формі, тобто через зіткнення і боротьбу протидіючих дидактичних систем, методичних ідей і концепцій. Теоретичне пізнання історії розвитку легкої атлетики, спираючись на факти з теорії і практики навчання легкої атлетики, відтворює, реконструює та пояснює причинні і функціональні зв'язки, які діють у суспільстві, і має за мету створення концептуальних схем та моделей освіти.

Послідовне втілення методологічних принципів в процес пізнання дозволяє зрозуміти єдність історичного процесу еволюції легкої атлетики в усій його різноманітності, специфічних формах прояву й закономірностей розвитку. Але плідність цих принципів ефективна лише за умови їх гармонійного використання з методами наукового пізнання. Усі наукові методи поділяються на дві великі групи – емпіричного і теоретичного рівнів наукового пізнання.

Важливе місце в методологічних питаннях історико-дидактичного дослідження займає застосування діалектичного методу, джерелом якого слугують протиріччя. Виявлення їх як імпульсу саморуху дозволяє встановити ступінь вагомості та самостійності процесу розвитку ціннісно-мотиваційної сфери у педагогів, визначити його тенденції, якість. Діалектичний метод розглядає минуле, сучасність і майбутнє дидактичних

об'єктів, явищ і процесів у діалектичній єдності, виходячи не тільки з їх динаміки і мінливості у часі, й розвитку, тобто незворотної, спрямованої і закономірної зміни явищ і процесів реальної шкільної практики, яка визначає напрямки і характер їх історичної трансформації. Тільки наявність обов'язкового синтезу усіх трьох означених властивостей дозволяє виявити історичну зумовленість, причинно-наслідкові залежності між історичними станами.

Методологія використовує також методи пізнання – такі, як аналіз і синтез, індукція та дедукція, абстрагування і конкретизація, узагальнення й обмеження, аналогія, формалізація, аксіоматичний та гіпотетико-дедуктивний, історичний та логічний, моделювання (один зі своєрідних його прийомів є ідеалізація). Методологічні принципи передбачають єдність двох методів теоретичного рівня пізнання – історичного та логічного – як основну умову об'єктивного відображення єдності процесу розвитку професійної освіти.

Історичний метод передбачає опис реального процесу формування і розвитку легкої атлетики як педагогічного явища з вказівкою конкретних передумов, умов і обставин, зробленим з максимальною повнотою в подробицях його історії. Логічний метод виражає об'єктивні закони виникнення, розвитку легкої атлетики, виключає випадкові конкретно-історичні особливості та відхилення в її розвитку.

Історичне і логічне знаходяться в діалектичній єдності, яка містить момент суперечності. Їх єдність виражається, по-перше, в тому, що історичне містить у собі логічне у тій мірі, у якій процес розвитку легкої атлетики містить у собі свою об'єктивну спрямованість, необхідність, яка призводить до певного результату. По-друге, єдність історичного і логічного полягає в тому, що співвідношення і взаємозалежність сторін розвинутого цілого своєрідно відображають історію його становлення, історію формування його специфічної структури. Однак існує відмінність у логічному та історичному засобах відображення педагогічної дійсності в мисленні, оскільки саме тому,

що в ній процес і результат розвитку не збігаються, хоча і знаходяться в єдності, неминуча відмінність за змістом історичного і логічного засобів дослідження.

Дослідження розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів у процесі фізичного виховання вимагає низку таких наукових підходів:

- системного. Об'єднує парадигмально-методологічні настанови щодо дослідження ціннісно-мотиваційної сфери як системного утворення, де величезна кількість елементів, структурних рівнів поєднується з численними завданнями і функціями, з надзвичайною складністю діяльності та різних проявів внаслідок вельми великої різноманітності, варіативності взаємозв'язків між компонентами;

- структурного. Основними напрямками якого є виділення структурного аспекту вивчення цінностей і мотивів, спрямування уваги до цієї проблеми, усвідомлення того, що співіснуючі структури – це ніби різні “зрізи” виховної системи, внутрішні проекції під різними кутами зору;

- функціонального. Істотною вимогою якого є визначення типу поведінки педагогів як сплаву її власного функціонування та взаємодії з інформаційно-технологічним середовищем, яке породжується практикою використання індустрії високих технологій (мультимедійні презентації);

- інформаційного. Основний його зміст полягає у виділенні та дослідженні інформаційного аспекту процесу професійної підготовки вчителів;

- імовірнісного. Посідає помітне місце в системі освіти, оскільки еволюція вивчення легкої атлетики розглядається як цілісний історичний феномен, який не жорстко детермінований, а гнучкий, лабільний, підпорядкований впливу багатьох стохастичних чинників;

- модельного. Полягає в тому, що вивчення властивостей, зв'язків та відношень одного об'єкта здійснюються через посередництво іншого – його моделі;

- генетичного. Указує на походження, розвиток легкої атлетики;

– історико-методологічного. Як незамінний різновид теоретико-пізнавальної рефлексії у сучасній педагогіці виконує важливу функцію у визначенні основ і передумов її подальшого еволюціювання, що зумовлює розроблення ефективних наукових стратегій і визначення генеральних напрямків розвитку легкої атлетики в Україні – в цілому, Прикарпатті – зокрема.

Виявлені підходи до дослідження розвитку ціннісно-мотиваційної сфери дозволяють розглядати її як функціонуючу систему у синхронічному аспекті та динамічну систему, тобто таку, яка розвивається у діахронічному аспекті.

Синхронічний аспект дозволяє розглядати зв'язки між методичними феноменами освітянської практики фізичного виховання, які співіснують у певний момент часу, відтворюють систему і сприймаються однією і тією ж колективною свідомістю.

Діахронічний аспект еволюції легкої атлетики дозволяє розглянути історичний досвід розвитку методичної думки, еволюцію методичних концепцій, положень, поглядів, які хронологічно успадковують один одного і не сприймаються однією колективною свідомістю, не утворюють системи.

Емпіричною базою дослідження розвитку легкої атлетики є встановлення історико-дидактичних фактів на основі аналізу історико-дидактичних джерел.

Існує дві основні типології історико-дидактичних фактів: епістемологічна (виявляє типи ситуацій, подій або процесів навчально-пізнавальної діяльності, які відображаються) і методологічна (розмежовує історико-дидактичні факти на типи за засобом їх побудови).

Епістемологічна типологія історико-дидактичних фактів:

- екзистенціальні факти призначені відповідати на питання, чи існувало те або інше педагогічне явище, подія або процес;
- кваліфікаційні факти, що призначені відповідати на питання, що саме існувало, або які властивості мав той чи інший історико-дидактичний

феномен, у свою чергу розподіляються на феноменологічні (фіксують сторону педагогічних подій або процесів, що чуттєво сприймаються) і есенціальні (фіксують сутність історичних феноменів);

- кількісні, або квантитативні факти, фіксують кількісну інформацію про історико-дидактичні факти або припускають твердження щодо тих педагогічних подій, ситуацій або процесів, яким даються кількісні оцінки;

- найважливішою умовою відповідності принципу історизму вище означених фактів є часова і просторова локалізація, а також включення всіх розглядуваних фактів до певних послідовностей і соціально-просторових зв'язків;

- актомотиваційні факти фіксують діалектичну єдність дій і мотивів учителів-новаторів, науковців-методистів.

Методологічна типологія історико-дидактичних фактів виявляється у виділенні чотирьох типів установаження фактів :

- через ототожнення з одиничними даними; цей прийом називають типізацією, або виділенням типового;

- на основі процедур порівняння одиничних даних, їх критики, оцінки та виділення реального змісту суперечливих або доказів, які не збігаються (аналітичний факт);

- шляхом фіксації загального та достовірного у пізнавальних ситуаціях, які пов'язані з наявністю внутрішніх і зовнішніх описів у системі джерел (конфігуративний факт);

- шляхом застосування до одиничних даних методів статистики (статистичний факт).

Методологічною основою визначення динаміки, спрямованості й тенденцій розвитку легкої атлетики є її періодизація. Періодизація історико-дидактичного процесу допомагає його осмисленню, забезпечує виявлення його внутрішніх закономірностей і, отже, дає можливість наукового узагальнення.

Глибокий і всебічний аналіз легкої атлетики у взаємозв'язку з історією, сучасністю й майбутнім передбачає:

- опис і аналіз основних періодів її розвитку, виявлення та творче застосування дидактичної спортивної спадщини;
- обґрунтування основних тенденцій, зв'язків і факторів, що зумовлюють напрями розвитку легкої атлетики;
- визначення ролі й місця професійної підготовки вчителя у системі освіти України на даному історичному відрізку часу.

Такий розгляд сприяє осмисленню безперервного динамічного розвитку ціннісно-мотиваційної сфери як цілісного процесу, як обумовленої й послідовної у часі зміни його специфічних етапів, кожен з яких на певному рівні був завершеним і сталим.

Тобто, періодизація як процедура поділу історико-педагогічної реальності, обмеженої певними часовими рамками на періоди, що якісно відрізняються один від одного, є обов'язковим елементом вивчення методичного досвіду й прогнозування можливостей його використання.

На підставі вищезазначеного ми вважаємо, що періодизація розвитку легкої атлетики – це розподіл усього процесу її розвитку на такі відрізки часу, які відрізняються один від одного специфічними особливостями, що встановлені на засадах об'єктивних критеріїв.

Критерії періодизації повинні відображати принципові зрушення у головних напрямках розвитку фізичної культури. До них відносять: загальну концепцію історичного процесу, пов'язану з нею дослідницьку проблематику, нові прийоми дослідження, включення нових джерел, суттєві зміни в організації наукової праці. У своїй сукупності всі ці умови відображають внутрішню логіку поступового руху освіти, однак сам цей рух відбувається у руслі суспільного розвитку, фіксуючи його основні етапи.

Особливого значення у контексті історико-дидактичних досліджень набуває наукове прогнозування розвитку легкої атлетики у майбутньому. Процес пізнання майбутнього – єдиний цілісний дослідницько-пошуковий

процес, кінцевим результатом якого є вироблення судження про деяку майбутню подію. Саме це судження й прийнято позначати терміном “прогноз” (від лат. *prógnōsis* – передбачення, пророкування), який уживається звичайно в значенні ймовірного судження про майбутнє на основі спеціального наукового дослідження.

Науково-теоретичними засадами дослідження розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів у процесі фізичного виховання засобами історичної легкоатлетичної спадщини є: система методологічних принципів і методів пізнання, наукові підходи, історико-дидактичні факти, періодизація та наукове прогнозування розвитку легкої атлетики. Виявлена методологічна база дослідження дозволяє:

- відібрати позитивний педагогічний досвід розв’язування навчально-пізнавальних завдань;
- уникнути повторення помилок, які існували в системі професійної освіти педагогів;
- розробити алгоритмічну систему вимірів для прийняття прогресивних педагогічних рішень у конкретних ситуаціях;
- правильно розуміти минуле процесу розвитку легкої атлетики;
- об’єктивно оцінити, відтворити, відобразити, реконструювати та пояснити причинні і функціональні зв’язки, які діють у ціннісно-мотиваційній сфері;
- найбільш достовірно, науково-обґрунтовано розробити концептуальні схеми та моделі прогнозу розвитку легкої атлетики в Україні.

4.2 Змістовна характеристика авторської програми

Формувальний експеримент проходив з вересня 2011 по червень 2013 року. При загальному обсязі годин експериментальної програми (468 год), безпосередня робота зі студентами складала 272 год та опосередкована (дистанційне навчання) складала 196 год. Форма роботи зі студентами секційна (додаток Б).

Фізичне виховання у ВНЗ України є невід'ємною частиною системи гуманітарного виховання студентів, формування загальної та професійної культури особистості майбутнього спеціаліста. Фізичне виховання забезпечує загальну та спеціальну фізичну підготовку, є одним із засобів формування всебічно розвиненої особистості, збереження і зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного та психофізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки вчителя.

Спираючись на концептуальні засади організації фізичного виховання, фізична культура розглядається як діяльність, спрямована на формування комплексу культурологічних засад діяльності людини. Будь-яка діяльність включає в себе мету, засоби, результат і сам процес діяльності, основами якої є формуюча мета, яка лежить не поза діяльністю, а у сфері людських мотивів, ідеалів, цінностей [128, 216].

Мотивувати молоду людину, яка не має задоволення у побуті, навчанні, фаховій діяльності займатися легкою атлетикою, яка не пов'язана на пряму із формуванням особистісних цінностей психофізичного здоров'я, необхідних для життя, можуть мотиви, тобто у процесі занять легкою атлетикою можна реалізувати свої фізичні якості, привернути до себе увагу завдяки досягненням, отримати визнання оточення, вдосконалити форми тіла, задовольнити свої амбіції, позбутися емоційної пригніченості, стресу тощо. Позитивний ефект від легкоатлетичних вправ виявляється у нових відчуттях: «м'язової радості», «задоволення від руху», «культури здоров'я».

Ураховуючи лімітуючі фактори, які впливають на формування ціннісних орієнтацій, на рухливість як розвиваючу функцію не тільки фізичного потенціалу, але і духовного та соціального, ми організували роботу експериментальної групи студентів основного відділення, де умови занять фізичними вправами дещо відрізнялися.

Вони займалися по розробленій програмі з легкої атлетики. Заняття проводив експериментатор. Контрольна група протягом формувального етапу педагогічного експерименту займалася за програмою, затвердженою в

ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». У відповідності до розкладу, заняття з легкої атлетики у експериментальній групі проводилися у понеділок і середу, а в контрольній групі – у вівторок та четвер.

Авторська програма відрізняється від чинної програми фізичного виховання студентів специфікою організації навчального процесу. Секційні заняття з легкої атлетики за авторською програмою були спрямовані на розвиток ціннісно-мотиваційної сфери, підвищення рівня фізичної підготовленості та покращення фізичного здоров'я. До ЕГ були залучені студенти, які самостійно обирали легку атлетику як засіб фізичного виховання.

Особливістю впровадження програми було те, що самостійна робота студентів проводилася в межах дистанційного навчання (ДН). Сучасні комп'ютерні технології (СКТ) здатні забезпечити передачу знань і доступ до різноманітної навчальної інформації іноді ефективніше, ніж традиційні засоби навчання. Якість і структура навчальних курсів при дистанційному навчанні, за результатами наукових досліджень [223] часто набагато краща, ніж при традиційних формах навчання. Електронні технології, такі як інтерактивні диски, електронні дошки оголошень, мультимедійний гіпертекст, доступні через глобальну мережу "Інтернет", не тільки можуть забезпечити активне залучення студента в навчальний процес, а й дозволяють керувати цим процесом на відміну від більшості традиційних навчальних середовищ. Інтеграція звуку, рухомого зображення і тексту створює нове, надзвичайно багате за своїми можливостями навчальне середовище, з розвитком якого збільшиться і ступінь залучення студента в процес навчання.

Інтерактивні можливості програм і систем доставки інформації, що використовуються в системі дистанційного навчання (СДН), дозволяють налагодити і навіть стимулювати зворотний зв'язок, забезпечити діалог і постійну підтримку, які не можливі в більшості традиційних систем

навчання. При дистанційному навчанні суб'єктами в інтерактивній взаємодії виступають викладачі і студенти, а засобами здійснення подібної взаємодії є електронна пошта, телеконференції, діалоги в режимі реального часу тощо.

При самостійній роботі студентів проводилися зустрічі експериментальної групи та експериментатора один раз на тиждень (середа). Після комплексу самостійних занять організовано виконання контрольних вправ, попередньо сформованих. Також проводилось опитування серед представників експериментальної групи.

Характерною ознакою авторської програми є її методологічні засади:

1. Проведення занять під керівництвом кваліфікованого викладача, який спеціалізується у легкій атлетиці.

2. Відсотковий розподіл навантаження у програмі: 25:55:20. При цьому 25 % загального обсягу годин – приділялося вивченню історичного матеріалу з розвитку легкої атлетики на Івано-Франківщині; 55 % – удосконалення загальної фізичної підготовки засобами легкої атлетики; 20 % – розвиток спеціальної фізичної підготовки.

3. Регулювання й планування рівня фізичного навантаження з урахуванням рівня фізичної й функціональної підготовленості студентів.

4. Ключовим аспектом авторської програми є розвиток ціннісно-мотиваційної сфери студентів у процесі фізичного виховання.

Визначено основні завдання авторської програми, вирішення яких забезпечило ефективність її реалізації. Основними завданнями авторської програми є:

1. Розвиток ціннісно-мотиваційної сфери студентів.

На сьогоднішній день, як ми можемо спостерігати, в Україні відбуваються широкомасштабні процеси політичних, соціальних, економічних та інших змін, загострюються суспільні суперечності, виникають конфліктні ситуації на фоні розбіжностей в інтересах, ціннісних орієнтаціях, мотивації, що може викликати загострення проблем та труднощів у формуванні та розвитку повноцінної особистості. Одним із

вагомих факторів, спрямованого на покращення даної ситуації є формування адекватної ціннісно-мотиваційної сфери особистості. Відтак, система цінностей відіграє одну з важливих ролей у розвитку особистості, так як вона визначає особливості поведінки, мислення, характеру, світогляду кожного громадянина України. Ціннісно-мотиваційна сфера особистості займає місце на перетині двох великих областей: мотивації, з одного боку, і світоглядної структури свідомості, з іншої. Ціннісно-мотиваційна сфера – це ядро особистості з її неповторною картиною світу.

2. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості.

Підвищення рівня фізичної підготовленості, що є передумовою збереження здоров'я, в умовах тотальної гіподинамії та техногенного розвитку промислової діяльності вважається провідним завданням впровадження авторської програми. Зазначимо, специфічною особливістю фізичного виховання, що відрізняє його від розумової освіти й виховання, є спрямованість на біологічну сферу: зміна функціональних можливостей окремих систем організму, розвиток рухових якостей, підвищення опірності зовнішнім чинникам.

Показник фізичної підготовленості є одним із найбільш об'єктивних критеріїв здоров'я. Висока фізична підготовленість — це ознака міцного фізичного здоров'я, а її низьке значення є фактором ризику для здоров'я. За допомогою фізичних вправ можливо підвищити рівень фізичної підготовленості, що своєю чергою зміцнює здоров'я [3, 9, 11, 28, 208].

3. Покращення стану фізичного здоров'я студентів.

Оздоровче спрямування фізичного виховання у ВНЗ є одним з провідних критеріїв розробки авторської програми з легкої атлетики. Під впливом систематичних занять видами легкої атлетики в організмі поступово відбуваються зміни, які приводять до своєрідної перебудови органів і систем.

Відомо, що між станом здоров'я і рівнем фізичного розвитку існує пряма пропорційна залежність: захворюваність зростає при зниженні рівня фізичного розвитку, і з цим згідна переважна більшість фахівців галузі [11].

Належний фізичний розвиток визначає сукупність окремих складових, головні з яких: кардіореспіраторна витривалість, м'язова сила і витривалість, гнучкість. Своєю чергою це передбачає ефективну роботу нервової, кардіореспіраторної та м'язової систем.

Ряд науковців [90, 153, 160, 170, 206 та ін.] наголошують на тому, що саме заняття фізичними вправами з спортивної спрямованості активізують обмін речовин, покращують діяльність центральної нервової системи, забезпечують адаптацію кардіореспіраторної та інших систем організму до умов м'язової діяльності, прискорюють процес входження в роботу і функціонування систем кровообігу і дихання, а також прискорюють процеси відновлення після фізичних навантажень.

В основі оздоровчого впливу занять за диференційованою програмою лежить розвиток таких змін в організмі, які сприяють підвищенню його компенсаційних можливостей, розгортанню механізмів загальної адаптації та ефективності виконання визначених завдань. Вплив оздоровчих навчально-тренувальних занять за розробленою програмою на стан здоров'я студентів реалізується через дію механізмів адаптації, внаслідок чого їхня ефективність зростає. Основне біологічне завдання адаптації полягає у мінімалізації фізіологічних та психологічних витрат і максималізації корисного для організму. Процес адаптації – це процес морфо-функціональних перетворень, пов'язаний із підвищенням компенсаційних можливостей, спрямованих на збереження здоров'я [101]. Під час систематичних занять фізичними вправами відбувається тренування організму під стійким впливом чинників зовнішнього середовища.

Зазначимо, що заняття фізичними вправами мають оздоровчий та тренувальний вплив на організм студентів. Перше – покращують розумову і фізичну працездатність, мінімалізують ризик виникнення захворювань, друге – дозволяють підвищити рівень психофізичної підготовленості, впливають на формування і подальше удосконалення життєво важливих рухових умінь і

навичок [236]. У свою чергу підвищення рівня фізичної підготовленості дає значний ефект в оздоровленні та фізичному розвитку організму студентів.

4. Підвищення рівня розвитку спеціальних фізичних якостей.

Усестороння фізична підготовка студентів пов'язана з комплексним розвитком фізичних якостей. Забезпечення оптимального розвитку фізичних якостей молоді – є одним з основних завдань, що вирішується в процесі фізичного виховання ВНЗ [99, 142].

Спираючись на попередні дослідження, визначено параметри фізичної підготовленості студентів, показники яких в процесі навчання мають регресивний характер (здібність до витривалості й здібність до гнучкості). Як наголошує ряд вчених [97, 136, 179, 181, 216] за розвитком витривалості можна робити висновок про рівень фізичного здоров'я студентів, а «низький» рівень здібності до гнучкості унеможливорює ефективний розвиток швидкісних здібностей та здібності до координованості рухів.

5. Підвищення стійкості організму студентів до несприятливих чинників, які супроводжують навчання у ВНЗ.

Особливості сучасних умов життя, стрімкий розвиток технічних засобів освіти, модернізація навчальних і трудових процесів, різке зростання обсягів інформації, екологією навколишнього середовища, перевага шкідливим звичкам на противагу здоровому способу життя – всі ці чинники ставлять сучасне студентство у ситуацію, яка вимагає граничного напруження психіки на межі її адаптаційних можливостей [143]. Низький рівень рухової активності, збільшення навчального навантаження, відносна «свобода» студентського життя – це низка труднощів з якою стикається студент в процесі адаптації до умов навчання у ВНЗ. В залежності від віку та місця навчання, близько 76 % молоді віддають перевагу пасивним формам проведення дозвілля [129]. Сучасні дослідження науковцями [47, 108, 171] цієї тематики показують, що організм молодих людей з великими труднощами пристосовується до сучасних умов життя, хоча його адаптаційні можливості дуже великі. Коли вони вичерпуються, починають розвиватися

хвороби. Найбільше тривожить те, що виникнення, розвиток протікання різних хвороб, починаються в студентському віці [79, 159].

Наслідком всього вищевказаного є те, що серед молоді віком 18-24 роки 50 % осіб мають незадовільну фізичну підготовку [20, 182]. Своєю чергою, це зумовлено рядом чинників, зокрема способом життя та рухової активності студентів. На думку багатьох авторитетних науковців, практиків, даних літературних джерел [17, 85, 128, 202], стан здоров'я сучасного студентства перебуває у тісному взаємозв'язку з рівнем їхньої рухової активності та способу життя. Визначено, що здоров'я визначається рівнем особистої фізичної культури та ставленням студентів до здорового способу життя. Тому постає питання всебічної активізації занять фізичними вправами та спортом в позаакадемічний час як генеруючого чинника здорового способу життя студентської молоді.

6. Формування навичок здорового способу життя.

Здоров'я студентства багато в чому визначається способом життя [78, 158, 178, 208, 216, 234]. Здоровий спосіб життя розглядається як діяльність, що спрямована на формування, збереження, зміцнення здоров'я, як умови і передумови здійснення розвитку інших сторін і аспектів способу життя. Здоровий спосіб життя для студентів повинен стати щоденною потребою. Тільки виховання цієї потреби у студентські роки, дасть змогу забезпечити в майбутньому збереження здоров'я.

Завдання зміцнення стану здоров'я студентської молоді у ВНЗ важливе тому, що в цей час закладається фундамент здоров'я молодих людей. Раціональна організація та забезпечення здорового способу життя набувають особливої актуальності й внаслідок чіткої переваги в студентському середовищі шкідливих звичок над здоровим способом життя. Відсутність елементарних знань про рухову активність та її значення для здоров'я, про вплив фізичних вправ на розвиток і діяльність організму є визначальними факторами у формуванні негативного ставлення студентів до занять фізичним вихованням та небажання займатись будь-яким видом

фізичної активності під час навчання у ВНЗ. Зважаючи на все вищесказане, беззаперечною умовою успішної реалізації авторської програми є повне виключення тих впливів, які можуть порушити нормальну життєдіяльність організму студентів.

На думку спеціалістів [58, 126, 204], найперспективнішим, доступним та ефективним напрямком досягнення максимально позитивного результату в питанні формування навичок здорового способу життя студентів є всебічне використання засобів фізичного виховання як основного фактора збереження здоров'я. Вітчизняною та світовою наукою накопичено чималий досвід, який підтверджує необхідність систематичних занять фізичними вправами з цією метою. Водночас, визначено, що студенти ВНЗ не мають достатнього досвіду фізичної активності і недостатньо орієнтовані на підтримку здоров'я. У зв'язку з цим підвищена увага в авторській програмі звертається на організацію здорового способу життя студентів. Долучення студентів до здорового способу життя починається з формування «мотивації здоров'я» [61]. Завдання програми є конкретними і посильними, що є певним гарантом їх досягнення. Своєю чергою це призводить до розуміння студентами необхідності здорового способу життя для поліпшення стану своєї фізичної форми та збереження здоров'я. На думку багатьох дослідників [45, 88, 175] найскладнішим аспектом цього ракурсу є проблема внутрішньої мотивації та усвідомлення студентами необхідності ведення здорового способу життя. Студенти повинні чітко зрозуміти, що тільки від їхнього бажання та волі залежить, чи будуть вони свідомо вдосконалювати свою фізичну форму і тим самим «створювати» своє здоров'я.

7. Підвищення інтересу у студентів до занять фізичними вправами.

Успішність реалізації авторської програми значною мірою залежить від переконання студента в необхідності та корисності систематичних занять з фізичного виховання для збереження здоров'я та поліпшення свого фізичного стану. Систематичні заняття з фізичного виховання повинні

ставити студента в умови активної та свідомої участі у цьому процесі [85, 147]. Кожен студент повинен зрозуміти, що чим уважніше він ставиться до занять, тим кращі будуть результати, а також і те, що в сучасних умовах розвитку суспільства, недостатньо мати високий рівень освіти та володіння професійними знаннями і навичками, необхідно бути здоровим.

В основі цього завдання лежить формування мотивації до систематичних занять фізичною культурою, що є рушійною силою свідомої поведінки студента, визначальним фактором досягнення позитивного результату цих занять [76]. Наукові дослідження з цього питання [37, 147] свідчать, що головним у процесі залучення студентів до фізичного розвитку та вдосконалення є формування у них інтересу до фізичної культури.

Формування у студентів ВНЗ мотивації до занять фізичною культурою і спортом пояснюється насамперед необхідністю залучити молодь до здорового способу життя, роз'яснити значення фізичної культури як ефективного засобу гарного самопочуття, високої розумової і фізичної працездатності, профілактики захворювань. Проте, процес формування ціннісно-мотиваційної сфери студентів, підвищення їх інтересу до занять фізичною культурою – це не миттєвий, а багатоступінчастий процес: від базової інформації про гігієну харчування й одягу до накопичення системи знань та рухових навичок з теорії та методики фізичного виховання й інтенсивних занять фізичними вправами [2, 49, 89, 161].

Суть цього завдання в процесі реалізації програми полягає в тому, щоб зробити активну рухову діяльність студентів більш осмисленою, цілеспрямованою, найбільшою мірою відповідною індивідуальним особливостям кожного, хто займається. Необхідно акцентувати увагу на елементах, які покликані сприяти ефективному формуванню у студентів осмисленого відношення до себе, свого тіла, сприяти формуванню мотиваційної сфери, усвідомленню необхідності зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, фізичного удосконалення. У сучасній науково-

методичній літературі це розглядається як важливий аспект вдосконалення фізичного виховання у ВНЗ.

Розвиток потреби в студентів у різних видах фізичної культури, як зазначав Римик Р. В. [208], повинен здійснюватися в незмінно гнучкій, тактовній формі, інакше кажучи, потреби не можуть бути штучно нав'язані індивідові. Вони повинні відповідати системі його ціннісних орієнтацій.

Зеленюк О. В. [89] виділив наступні групи цінностей: цінності – цілі, цінності – знання, цінності – засоби, цінності – відносини, цінності – якості. Виділені групи цінностей складають змістовну основу фізичної культури особистості студента і викладач повинен у своїй роботі обов'язково враховувати їх ієрархію.

Аналіз результатів проведеного опитування показав, що в якості домінуючих у студентів виступають цінності – цілі, потім цінності – якості. Виходячи з викладених теоретичних позицій, зупинимося на практичних аспектах формування і розвитку ціннісно-мотиваційного компоненту в навчальному процесі.

Одним із завдань, вирішення якого стояло перед викладачем в експериментальній групі – це цілеспрямоване формування у студентів мотивації до фізичного вдосконалення через призму використання історичного матеріалу, забезпечувати не лише їх особистісну включеність у освітній процес, але і в конкретну ситуацію навчання, зміни їх відношення до фізичної культури на рівні цінностей. Адже від наявності позитивного відношення – в цілому і до навчання і виховання на спеціалізованих заняттях – зокрема, залежить активність студентів. Однак при спрямованій роботі по формуванню мотивації до діяльності, педагогу необхідно її пізнати, встановити для себе характер реальності, з котрою доведеться мати справу, для того, щоб враховувати і актуалізувати вже наявні мотиви.

Діагностико-орієнтовний етап особистісно-розвивального підходу припускав комплексний аналіз розвитку ціннісно-мотиваційного компоненту особистості студентів у процесі фізичного виховання. Він проводився на

основі результатів опитування і тестування на початку експерименту і дозволив виявити кількісно-якісні характеристики мотивації занять фізичними вправами, а також ставлення і задоволеність від фізичного виховання.

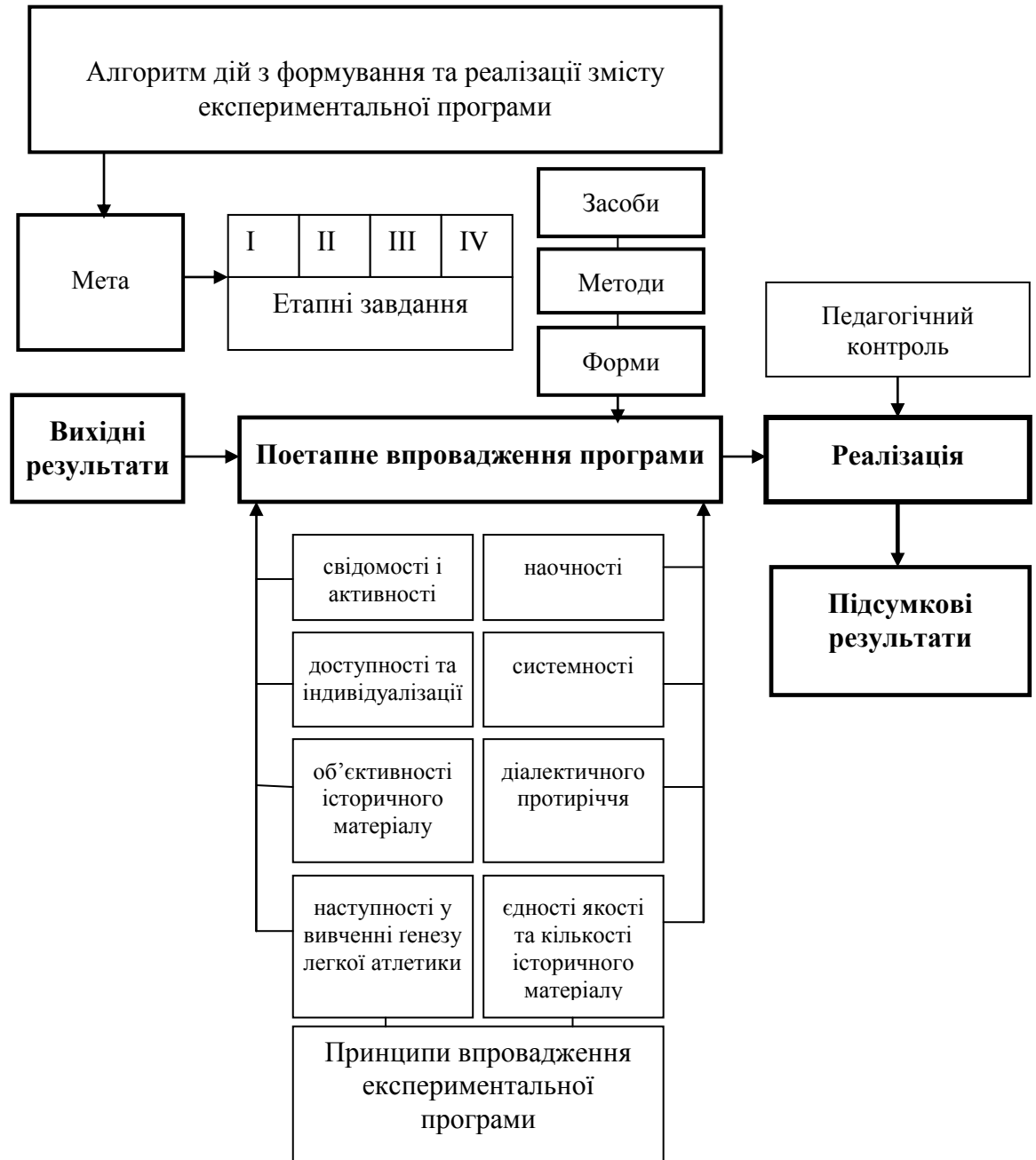


Рис. 4.1. Структура експериментальної програми розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів засобами легкої атлетики

На другому етапі формувального експерименту розроблено програму, обрано мету діяльності, визначено методи, форми й засоби її впровадження. Експериментальна програма і структура її впровадження представлена на рис. 4.1.

Змістову цілісність процесу впровадження експериментальної програми забезпечили єдністю використаних форм занять легкою атлетикою, а саме: лекціями, практичними та семінарськими заняттями з історії розвитку легкої атлетики на Івано-Франківщині, тематичні круглі столи з проблем розвитку ціннісно-мотиваційної сфери майбутніх педагогів, історичні квести у Івано-Франківську, методичні семінари організовані спільно з інститутом післядипломної освіти та обласною дитячо-юнацькою спортивною школою міста Івано-Франківська, тематичні виставки історичного матеріалу зародження та розвитку фізичної культури і видів спорту в Івано-Франківську, зустрічі з відомими легкоатлетами, тренерами, журналістами, громадськими діячами Івано-Франківська

Експериментальна програма розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів впроваджувалася протягом чотирьох етапів:

I етап – організаційно-підготовчий:

а) підготовка до впровадження програми;

б) діагностування базового рівня ціннісно-мотиваційних показників професійної готовності;

в) розподіл обов'язків між членами групи.

II етап – особистісно-пізнавальний.

III етап – ціннісно-орієнтований.

IV етап – підтримуючий.

На першому етапі визначено місце проведення занять з легкої атлетики, підбрано інструментарій впровадження експериментальної програми. Реалізовано домовленості стосовно лекцій з історії легкої атлетики провідними спортсменами регіону, відомими тренерами, знаковими особистостями сфери спорту Івано-Франківщини. Цілісність технологічного процесу впровадження експериментальної програми була забезпечена єдністю використаних форм занять легкою атлетикою.

На другому етапі серед форм впровадження програми зі студентами ЕГ було використано: лекції, практичні та семінарські заняття, тематичні

круглі столи з проблем розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів та історії розвитку легкої атлетики в регіоні.

При організації третього етапу експериментальної програми практичні заняття з легкої атлетики склали 64 % загального обсягу годин. В основному це вправи, які забезпечували покращення функціональних резервів організму студента. Допоміжні вправи склали майже 30 %, а змагання близько 6 % загального обсягу годин. Також протягом цього етапу проводились історичні квести, методичні семінари, тематичні виставки історичного матеріалу присвяченому генезису спорту в Прикарпатті, зустрічі з відомими легкоатлетами, тренерами, журналістами, громадськими діячами.

Повторне опитування проводилось на четвертому етапі експериментальної програми. Контрольний зріз даних ціннісно-мотиваційних орієнтирів, фізичної підготовленості, функціональних показників може свідчити про зміни життєвих пріоритетів молодих людей, вірогідно, пов'язаних із експериментальною програмою.

В площині розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів у процесі фізичного виховання відсотковий розподіл наступний: 25 % – теорія і 75 % – практика. На кожному занятті було відведено час для лекційного матеріалу з історії розвитку легкої атлетики на Івано-Франківщині.

Особливого значення у контексті історико-дидактичних досліджень набуває наукове прогнозування розвитку легкої атлетики у майбутньому. Процес пізнання майбутнього – єдиний цілісний дослідницько-пошуковий процес, кінцевим результатом якого є вироблення судження про деяку майбутню подію. Саме це судження й прийнято позначати терміном «прогноз» (від лат. «prógnōsis» – передбачення, пророкування), який вживається звичайно в значенні ймовірного судження про майбутнє на основі спеціального наукового дослідження.

Науково-теоретичними засадами дослідження розвитку ціннісно-мотиваційної сфери засобами історичної легкоатлетичної спадщини є: система методологічних принципів і методів пізнання, наукові підходи,

історико-дидактичні факти, періодизація та наукове прогнозування розвитку легкої атлетики. Виявлена методологічна база дослідження дозволяє:

- ✓ відібрати позитивний педагогічний досвід розв'язування навчально-пізнавальних завдань;
- ✓ уникнути повторення помилок, які існували в системі підготовки кадрів;
- ✓ розробити алгоритмічну систему вимірів для прийняття прогресивних педагогічних рішень у конкретних ситуаціях;
- ✓ правильно розуміти минуле процесу розвитку легкої атлетики;
- ✓ об'єктивно оцінити, відтворити, реконструювати та пояснити причинні і функціональні зв'язки, які діють у ціннісно-мотиваційній сфері;
- ✓ найбільш достовірно, науково-обґрунтовано розробити концептуальні схеми та моделі прогнозу розвитку легкої атлетики в Україні.

Немилосердна доля, що багато сторіч випробувала українців на життєдіяльність, підтвердила: українська нація – велика нація. Можемо виділити такий феномен, як світове українство – це вже не тільки теоретичний чи політичний постулат, національна мрія, а видима реальність, консолідуючий чинник нації, вагомий чинник міжнародного життя.

Стверджуємо, що від сивої давнини всі культурні народи світу надавали великого значення спорту, особливо легкій атлетиці. Спортивна молодь життєрадісна, усміхнена, фізично здорова, повна своїх духовних сил, відважна, дисциплінована, готова при потребі допомогти кожному. У спорті виростає нове, загартоване покоління, здібне до інших чинників, та корисне для своєї рідні, довкілля, для своєї спільноти і батьківщини.

За результатами дослідження з історії вже знаємо, що знамениті івано-франківці доходили до вершин слави, значних успіхів, якщо невпинно з великим завзяттям розвивали у собі комплекс духовних особистісних цінностей. Це мотивувало їх до перемог.

Думи з історії легкої атлетики Івано-Франківщини насичені захоплюючими розповідями про злети і падіння відомих спортсменів,

тренерів, журналістів, суддів. Численні факти спортивного легкоатлетичного характеру, досліджені нами є важливими у експериментальній програмі розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів у процесі фізичного виховання.

Підсумовуючи історичне дослідження легкої атлетики на Івано-Франківщині диференціюємо етапи її розвитку:

I етап (1897 – 1918 рр.) характеризується стихійним розвитком легкої атлетики, як виду спорту в Станіславі та селах воєводства. Облаштовуються місця для заняття з видів легкої атлетики у Станіславові – спортивні майданчики тодішньої міської “Каси Ощадності” (нинішній стадіон “Рух”) та так званий у народі майданчик – “На вертепах” (нинішній стадіон “Наука” імені Р. Михайлюка). В межах діяльності гімнастично-патріотичних організацій проводяться регіональні змагання.

II етап (1919 – 1945 рр.) характеризується національно-патріотичним вихованням у межах діяльності груп з легкої атлетики при клубах. Формується організаційна структура навчально-тренувального та змагального процесів підготовки спортсменів. Уже на цих ранніх етапах Станіславські атлети були відомими далеко за межами області: це М. Божемський – учасник VIII О.І. в Парижі, 1924 року (в складі Польської команди); Т. Дренгевич – з 1924 – суддя міжнародної категорії з легкої атлетики; В. Соколовський (переможець Міжнародних змагань в бігу на 400 м), Ірина Барнич-Дубас (успішна спортсменка в діаспорі, США).

III етап (1946 – 1956 рр.) характеризується створенням спортивних шкіл, товариств, в котрих серед решти видів спорту максимальної популярності набуває легка атлетики. Зростає кількість дітей, які займаються легкою атлетикою не тільки в Станіславові, а і у містах області (Коломия, Калуш, Городенка, Долина), проводяться змагання міського, обласного, всеукраїнського рівнів.

VI етап (1957 – перша половина 1970 рр.) характеризується досягненням значних успіхів івано-франківських спортсменів. Більшість

рекордів Івано-Франківської області встановлюються саме у цьому історичному проміжку. Закладаються основи легкоатлетичних шкіл метання – І. Шарого, бігу на середні і довгі дистанції – Є. Єрузеля, спринту – Д. Яремчука. Велику увагу привертають до себе такі відомі легкоатлети, як Ю. Літуєв, В. Микида, Є. Аржанов, М. Стрільців, В. Косарєв, А. Сорокін, М. Шиптур., М. Ільків, Б. Курило, А. Гемба, Т. Радіонова, М. Дебенко В. Кобзей (Антонець), І. Максименко, та ін.

Для всебічного розвитку студентів дуже важливо оволодіти різноманітними руховими діями, в першу чергу, такими важливими як біг, ходьба, стрибки, метання. Їх засвоєння та оволодіння правильними способами виконання збагачує руховий досвід, необхідний в професійній діяльності, різноманітних життєвих ситуаціях, побуті та праці. Вони полегшують засвоєння навчальної програми з фізичної культури. Вирішенню практичних завдань експериментальної програми нами приділялося 60% часу – від загального обсягу.

Виконання прикладних рухових дій з високою інтенсивністю не лише залучає до роботи велику кількість м'язів, але й висуває високі вимоги до основних функціональних систем організму. Під їх дією покращуються функції серцево-судинної і дихальної систем, зміцнюється опорно-руховий апарат, регулюється діяльність нервової системи та інших фізіологічних процесів. Засоби легкої атлетики сприяють активному розвитку практично всіх фізичних якостей організму.

Ходьба є циклічною руховою дією помірної інтенсивності. В процесі ходьби постійно чергується напруження і розслаблення м'язів, що забезпечує тривалу працездатність нервово-м'язового апарату на високому рівні. Тому ходьба може широко використовуватись у фізичному вихованні студентів різних спеціальностей. В ходьбі бере активну участь весь опорно-руховий апарат. Одночасно в роботу включається до 56 % м'язів тіла. При дотриманні правильної техніки ходьби значно зміцнюються м'язи тулуба, спини, живота, дрібні м'язи стопи, формується правильна постава. Під час ходьби групою у

молодих людей виховуються злагожденість рухів, організованість, уміння орієнтуватись на майданчику в мінливих умовах.

З усіх видів фітнесу біг вважається найбільш популярним оскільки є загальнодоступним, простим за технікою виконання, не вимагає спеціального одягу або умов занять, навантаження легко дозувати. Бігом можуть займатися як здорові, так і люди з різноманітними хронічними захворюваннями.

Заняття бігом сприяє розвитку серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату, покращують функціональний стан ендокринної системи. Біг викликає в організмі глибокі функціональні перебудови, підвищує адаптаційні можливості людини. Систематичні заняття бігом підтюпцем стабілізують і покращують стан здоров'я, продовжують життя.

Біг має не лише загальну профілактичну та антистресову дію, але й значний терапевтичний ефект при різноманітних захворюваннях. Проте досягнути оздоровчого та лікувального ефекту можна лише за умов дотримання відповідних теоретичних і практичних вимог щодо методики використання бігу.

Біг на коротких дистанціях є одним з ефективних засобів розвитку координації, швидкості руху, реакції на різні подразники, здатності м'язів виконувати вибухові зусилля.

Кросовий біг сприяє розвитку такої важливої якості як витривалість. Біг на місцевості втрачає свою циклічність та ритмічність, однак, вимагає прояву умінь швидко і якісно перебудовувати рухову діяльність, сприяючи удосконаленню координації рухів і спритності загалом.

Біг є складовою змісту багатьох рухових дій. Не можна досягнути хороших результатів в іграх, стрибках, метаннях та інших видах рухової активності без умінь правильно бігати.

Широке використання в руховій діяльності людини знаходять стрибки. Багатоскоки, стрибки у довжину та у висоту сприяють розвитку стрибучості, здатності до сильних вибухових зусиль м'язів ніг і таза,

удосконалюють вміння орієнтуватись в просторі та зберігати рівновагу, виконувати високо координаційні дії, тренують окомір. Заняття стрибками позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем.

Значне місце у фізичному вихованні молоді займають дії з м'ячем. Вони використовуються всіма студентами при організації дозвілля в самостійних іграх у вигляді різноманітних метань. Будь які види метання характеризуються великою амплітудою і активними рухами не лише махової руки, але й ніг і тулуба, що вимагає значного напруження функціональних систем організму.

Метання в ціль дають можливість удосконалити координацію, точність і економічність рухів. Багаторазове виконання металних рухів дозволяє розвивати швидко-силові якості м'язів рук і тулуба. Метання вимагають поєднання статичних і динамічних зусиль багатьох груп м'язів, дотримання певного напрямку, амплітуди, сили і швидкості рухів, зберігаючи при цьому рівновагу. Вправи з м'ячами удосконалюють дуже важливу для трудової і побутової діяльності людини «ручну» спритність. А вміння точно і сильно кидати м'яч, необхідні в багатьох рухливих та спортивних іграх. Після багаторазових метань з'являється своєрідне «відчуття м'яча».

Під час виконання легкоатлетичних вправ у студентів формуються морально-вольові якості: цілеспрямованість, витримка, наполегливість, сміливість.

Таким чином, засоби легкої атлетики сприяють вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань в процесі фізичного виховання. Вони формують основу для засвоєння змісту навчального матеріалу та мають значні переваги в організації і його широкому використанні, оскільки не вимагають особливих умов чи обладнання.

Томенко О. А. [250] вважає, що заняття легкоатлетичними вправами з молоддю загалом повинні організовуватися і проводитися аналогічно, як і зі старшими школярами, однак з урахуванням певних особливостей. Вони

полягають у збільшенні тривалості занять і фізичних навантажень. Враховуючи готовність студентів до оволодіння складно координаційними рухами, необхідно особливу увагу при навчанні приділяти формуванню найбільш раціональної техніки. При цьому необхідно широко використовувати елементи змагань для формування позитивного емоційного стану та інтересу до виконання фізичних вправ.

Леко Б. [143] внаслідок проведених досліджень зробив висновок про необхідність використання методу перемінних навантажень при розвитку психофізичних якостей засобами легкої атлетики.

Особливу увагу на заняттях експериментальної групи приділялося бігові – основі більшості видів спорту. Зокрема цінним було використання рівномірного тривалого бігу (до 4000 м). Це розвиває у молоді загальну витривалість, навчає правильній техніки бігу та диханню, вмінню розподіляти сили на дистанції.

На основі проведених досліджень було встановлено, що вирішення окремих завдань при навчанні студентів техніки бігу доцільно реалізовувати в наступній послідовності: скласти уяву про раціональну техніку бігу; навчити правильному положенню тулуба та роботі рук; поступово формувати навички правильності постановки ноги на опору та активного відштовхування; навчити техніки руху махової ноги; навчити техніки бігу в цілому. Такі завдання повинні бути доповнені формуванням умінь пересуватися зберігаючи поставу, орієнтуватися у просторі і часі та вихованням організованості, працелюбності, дисциплінованості. Для вирішення таких завдань необхідно затрачати на занятті до 30-36 хв.

Нами зроблено спробу вчити молодих людей раціонально бігати, виконуючи бігові кроки залежно від умов. Так, по пересічній місцевості бігати треба в повільному темпі зі збереженням рівноваги, на гору – короткими кроками, згори – широкими, з розслабленням м'язів плечового поясу, а в іграх – з перемінним темпом та поворотами і зупинками, в залежності від ігрової ситуації.

Особливого значення при розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів, набуває приклад викладача, лектора, відомого спортсмена, тренера. На практичні занятті були запрошені Заслужені тренери України Шарий І. Г., Єрузель Є. І., Антонєць В. Д., Перегінець М. І., Яремчук Д. М.; відомі легкоатлети, а потім працівники сфери фізичної культури й спорту Курило Б. В., Калинюк І. М., Файчак І., Ільків М. І., Андрійчук М., Антонєць В. М.; відомі майстри легкої атлетики Аржанов Є., Стуй Х, Вірастюк Р., Вірастюк В., Ляхович Т, Григораш І., Непорадна Н., Шепетюк І., Ткачук А., та ряд інших. Використання ними сюжетності та порівняльних епітетів, а в окремих випадках виправлення помилок демонстрацією виконання, цікавими розповідями суттєво підвищило рівень цікавості до занять.

Для розвитку інтересу до виконання бігових вправ варто використовувати ігрові завдання, а біг проводити у різних шикуннях: в колону по-одному, в парах, по колу, «змійкою» тощо.

Результати досліджень свідчать, що в програмі легкої атлетики студентів ВНЗ мало часу відводиться для формування навичок метань – в середньому 14 хв. На одному занятті з використанням 12-14 кидків медичного м'яча. Можемо стверджувати, що навіть серед другокурсників часто зустрічаються студенти, які не вміють технічно правильно виконувати метання. Ми вважаємо, що навчання метанню повинно тривати протягом навчального року зі значним збільшенням кількості метань (не менше 22-30 кидків на кожному занятті).

Значне місце на заняттях з легкої атлетики посідали вправи з предметами (м'яч, скакалка тощо). Завдання, перш за все, спрямовані на навчання студентів приймати різні вихідні положення з предметами, розрізняти напрямок, площину і швидкість дій, що виконуються. Ми використовували прилади, спрямовані на розвиток значної кількості м'язових груп. Вправи на засвоєння темпу, ритму і дій в цілому варто пропонувати студентам на заняттях фізичної культури у розмірі більше 40 %.

Перебуваючи у залі легкоатлетичні вправи виконувались під українські пісні та музику; тривалість вправ та інтервалів відпочинку була оптимальною; у процесі виконання вправ слід переключатись з одного виду діяльності на інший; при поясненні доцільно застосовувати образні порівняння. Частим (більше 60 % практичних занять) були легкоатлетичні вправи на свіжому повітрі, застосовуючи засоби загартування.

Дихання під час бігу повинно бути ритмічним в такт крокам (вдих на 2-4 кроки, а видих дещо триваліший — на 4-6 кроків і завершувати акцентовано, не затримувати дихання та не допускати коливань його частоти).

При підборі стрибкових вправ, ми змінювали координаційну складність завдань, вибірково впливали на розвиток опорно-рухового апарату молодшої людини.

Пропонується така наступність вивчення: стрибки на одній та двох ногах; зі скакалкою; в довжину з місця, з розбігу у довжину та висоту. Для підсилення прикладного ефекту стрибки в довжину з місця рекомендується пов'язувати з лазіннями, переповзаннями.

Закріплення технічно складних рухів у стрибках в ігровій діяльності можливо лише після того, як уміння виконувати ту, чи іншу рухову дію, перейшло у навичку. При розучуванні стрибкових вправ варто враховувати те навантаження, яке отримують студенти при виконанні інших вправ, зокрема спринтерського бігу. Наприклад, кількість стрибків зі скакалкою протягом дня в усіх формах занять повинна досягати 550 разів. Для самостійних завдань пропонують використовувати стрибки на одній, двох ногах шість серій по 120 повторень, а також стрибки через скакалку та різновиди ходьби для зміцнення м'язів ніг.

Ми спираємося на дані фахівців [48, 57, 216], які рекомендують чоловікам пробігати в середньому 1600 -2400 м, а жінки 1400-1900 м щодня. При чому, на перших тижнях роботи експериментальної групи ми чергували ходьбу з бігом. Оптимальною ЧСС при виконанні вправ на витривалість

треба вважати 145-150 уд/хв. З періодом відновлення – 3 хв. Найкращим засобом для покращання витривалості є повільний біг. ЧСС за нашими даними не повинна перевищувати 182 уд/хв.

Кількість повторень фізичних вправ має знаходитись в межах 6-8 разів, при цьому ЧСС повинно бути не менше 140 уд/хв. Поруч з ігровими засобами ми пропонуємо використовувати у роботі зі студентами метод колового тренування з наступними параметрами навантаження: 6-8 вправ; 30 секунд виконання кожної з них; 60 секунд відпочинок.

Таким чином, для розвитку фізичного здоров'я, формування важливих функціональних систем майбутньої професійної діяльності студентів в заняття включено: 45 % навантажень для розвитку аеробної витривалості; 10 % – швидкості, 20 % – сили, 15 % – спритності і 10 % - гнучкості.

В авторській програмі використовуються такі методи фізичного виховання:

- методи, переважно спрямовані на освоєння спортивної техніки, а також формування рухових умінь і навичок, характерних для легкої атлетики (біг, стрибки, метання, спортивна ходьба);

- методи, переважно спрямовані на розвиток фізичних якостей.

Для розвитку фізичних якостей були використані наступні методи:

- інтервальний;
- безперервний;
- комбінований;
- ігровий;
- змагальний.

Безперервний метод використовується в умовах рівномірної роботи помірного характеру для підвищення аеробних можливостей (витривалості) організму студентів.

Інтервальний метод включає в себе рівномірне виконання роботи, тобто серії вправ однакових за тривалістю з постійною інтенсивністю і суворо регламентованими інтервалами відпочинку. Обсяг навантаження

збільшується за рахунок збільшення кількості (серій) вправ й частково інтенсивності.

Зазначимо, що в процесі занять обидва методи використовуються як у рівномірному, так і у змінному режимах. Залежно від вибору вправ і особливостей їх використання, заняття мають як узагальнений (інтегральний) так і вибірковий (переважний) характер.

При узагальненому спрямуванні заняття, здійснюється паралельне (комплексне) вдосконалення різних здібностей, що визначають рівень фізичної підготовленості. При вибіркового – переважний розвиток окремих здібностей – «відстаючих». При рівномірному режимі використання будь-якого з методів інтенсивність роботи є постійною, при змінному – варіативною. Також варіюється й інтенсивність роботи, яка поступово зростає (прогресуючий варіант) або неодноразово змінюється (варіативний варіант).

Невід'ємною частиною занять з легкої атлетики, згідно авторської програми, є використання ігрового методу, який сприяв вдосконаленню як фізичних так і ціннісно-мотиваційних якостей студентів, їх уміння управляти своїми емоціями і підпорядковувати особисті інтереси інтересам команди, прояву високих координаційних здібностей, швидкості реагування, швидкості мислення, застосування оригінальних і несподіваних для суперників технічних і тактичних рішень. Проте дієвість ігрового методу не обмежується вирішенням завдань фізичного виховання, він використовується і як засіб активного відпочинку.

Використання змагального методу в авторській програмі полягає у спеціально організованій змагальній діяльності. Підґрунтям для його використання було те, що цей метод вважається оптимальним способом підвищення результативності навчального процесу [26]. Його використання забезпечує глибокі зсуви в діяльності найважливіших систем організму, стимуляцію адаптаційних процесів, інтегральне вдосконалення різних сторін фізичної підготовленості студента. Враховуючи той факт, що авторська

програма спрямована більшою мірою на реалізацію оздоровчого, а не спортивного результату, цей метод використано з полегшенням умов змагальної діяльності.

Для становлення технічної майстерності, використовуються методи спрямовані переважно на освоєння спортивної техніки, тобто на формування рухових умінь і навичок, характерних для легкої атлетики [26]:

- метод цілісної вправи;
- метод розчленованої вправи;
- метод цілісно-розчленованої вправи.

Метод цілісної вправи використовувався для вивчення простих вправ та складних вправ, розділення яких на частини неможливе. При вивченні складних рухів, які можна розділити на відносно самостійні частини, освоєння техніки легкоатлетичних видів здійснюється по частинах (метод розчленованої вправи). Надалі цілісне виконання рухових дій дозволяє скласти в єдине ціле вже засвоєні складові вправи.

При використанні методів оволодіння рухів як в цілому, так і по частинах, велику увагу приділено адекватному добору підвідних та імітаційних вправ, що в подальшому полегшило освоєння спортивної техніки шляхом планомірного освоєння найпростіших рухових дій. Ефективність використання підвідних вправ обумовлюється спорідненою координаційною структурою вправ з основною [175].

В авторській програмі в процесі технічної підготовки, широко використані імітаційні вправи [26]. У цих вправах намагались зберегти загальну їх структуру, для їх виконання створювались полегшені умови. Це не тільки дозволяє створити уявлення про техніку легкоатлетичної вправи у студентів, але й полегшити оволодінню нею та сприяти створенню оптимальної координаційної структури рухів.

Ефективність методів, спрямованих на освоєння спортивної техніки залежить від кількості, складності і особливостей поєднання спеціальних вправ [136]. При вивченні рухів, особливо складнокоординаційних, важливим

аспектом є адекватний вибір вправ, об'єднаних вихідним положенням, підготовчими і основними діями, що розрізняються виключно координаційною складністю. При цьому, освоєння кожного технічного прийому припускає наявність великої кількості вправ різної складності, пов'язаних в єдиний дидактичний ланцюг. Згідно даних наукової літератури [86, 97, 175] при раціонального виборі і розподілі вправ в цьому ланцюзі вдається забезпечити планомірний процес освоєння спортивної техніки з широким використанням можливостей позитивного перенесення рухових навичок, що й намагались реалізувати в авторській програмі.

В основу структури занять покладено традиційну трьох частинну форму проведення [79]. У підготовчій частині використовувались комплекси для розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів, а також комплекси легких та середніх, з погляду енергетичних втрат, загальнорозвиваючих і дихальних вправ. Послідовність вправ, які входять до цієї частини заняття, визначається необхідністю планомірного збільшення навантаження. Основна частина, тривалістю до 60 хв, спрямовується на вирішення основних завдань підвищення фізичної підготовленості, становлення технічної майстерності і рівня психосоматичного здоров'я. У цій частині використовуються переважно методики освоєння елементів спортивної техніки: формування рухових умінь і навичок, характерних для певного виду легкої атлетики.

Кожен студент ЕГ за обраною темою протягом двох місяців готував презентаційну роботу та доповідав на семінарському занятті, що оцінювалося викладачем та членами ЕГ.

При формуванні програми ми керувалися точкою зору Романчука С. В. [216] відповідно до якої спеціальна спрямованість фізичної підготовки повинна проходити через всю систему фізичного виховання. Її завдання розв'язуються прямими і опосередкованими засобами, що впливають на розвиток фізичних якостей студентів. Вони використовуються у тісному взаємозв'язку, протягом впровадження програми, у процесі всіх заходів із фізичного виховання.

Для вирішення поставлених в авторській програмі завдань диференційовано такі методичні прийоми:

1. Загальнопідготовчі вправи: складала від 40 % до 70 % від загального обсягу вправ. До них відносяться вправи, які забезпечують усесторонній функціональний розвиток організму студента – біг, ходьба. Вони відповідають як особливостям обраного виду спорту, так і знаходяться з ними в певній суперечності (при вирішенні завдань усестороннього і гармонійного фізичного виховання) [175].

2. Допоміжні (напівспеціальні) вправи, за своєю структурою або змістом відповідають змагальним вправам, створюють спеціальний фундамент для подальшого вдосконалення в тій або іншій спортивній діяльності.

3. Спеціально-підготовчі вправи: складала 20 % - 30 % від загального обсягу вправ. Охоплюють коло засобів, які за своєю структурою і змістом наближені до змагальних вправ.

4. Змагальні вправи: складала 20 % від загального обсягу вправ, що були використані. Ці вправи передбачали виконання комплексу рухових дій, що є предметом спортивної спеціалізації, відповідно до існуючих правил змагань в визначеному виді спорту.

У програмі були застосовані такі загальнопідготовчі вправи:

1. Вправи для удосконалення «відстаючих» у своєму розвитку фізичних здібностей (гнучкості і витривалості) – 60 % від загального обсягу цих вправ;

2. Вправи для розвитку інших фізичних якостей – 40 %.

4.3 Результати впровадження експериментальної програми

Результатами впровадження експериментальної програми є достовірні зміни показників ціннісно-мотиваційної сфери студентів. Це дає підстави зробити висновки щодо високої ефективності розробленої програми.

Результати контрольного анкетування свідчать, що рівень інтересу до фізичного виховання у студентів КГ у вищому закладі освіти невисокий. Результати формуального експерименту вказують на те, що у студентів ЕГ на 23 % змінилися ціннісні орієнтації в сторону зростання інтересу до фізичного виховання. Найчисельніша група молоді має середній або вище середнього рівні інтересу до фізичного виховання і занять легкою атлетикою. Цікаво, що мотив занять легкою атлетикою у дівчат загалом нижчий, ніж у юнаків (на 14 %). Аналіз результатів дослідження свідчить, що з плином часу рівень інтересу студентів КГ до фізичного виховання знижується. Зокрема, «високий» рівень інтересу до фізичного виховання у КГ знизився на 14,2 %. Важливим є факт зростання кількості студентів ЕГ з високим рівнем інтересу до фізичного виховання на 42,8 % ($p < 0,05$).

У відповідях студентів на запропоновані в анкеті питання – початок експерименту, проглядаються досить суперечлива картина. Так, 82,2 % респондентів вважають, що вузько спеціалізовані заняття фізичного виховання для них необхідні, 13,8 % - не змогли відповісти, і всього 3,4 % - вважають, що вони їм не потрібні.

Систематично відвідують заняття з фізичного виховання у КГ лиш 21 % студентів. Відвідують бібліотеку, займаються пошуком необхідної інформації у мережі «інтернет» щодо організації здорового способу життя лише 16 % студентів КГ. Самостійно фізичними вправами у КГ займаються понад 25 % студентів.

Дані опитування свідчать про те, що заняття з фізичного виховання і видами спорту для більшості студентів не стали особистісною потребою і не мають дієвого характеру. Для нас також було важливо з'ясувати, не тільки кількісні характеристики, але і якісні, що відображають ставлення до фізичного виховання. Якщо для особистості діяльність значима сама по собі, то можна говорити про домінування внутрішньої мотивації, якщо ж основний поштовх дають міркування соціального престижу, уникнення осуду чи покарання, то йдеться про зовнішні мотиви.

Внутрішня мотивація, як правило, властива сильним студентам, вони спрямовані на отримання високого рівня знань і практичних умінь у діяльності, і навпаки зовнішня мотивація переважає у слабких студентів, для яких важливо не настільки отримання знань, скільки уникнення осуду і покарання. Мотивація успіху, безсумнівно носить позитивний характер, при такій мотивації дії студента будуть спрямовані на те, щоб досягти конструктивних, позитивних результатів, і навпаки мотивація страху невдачі – прагнення будуть спрямовані перш за все, на уникнення осуду і покарання.

Численні літературні джерела [5, 7, 11, 15, 17 та ін.] наголошують на існуванні взаємозв'язку показників фізичного стану. Враховуючи зазначене, нами було проаналізована динаміка морфо-функціонального стану студентів ЕГ та КГ упродовж впровадження експериментальної програми з легкої атлетики у ВНЗ. Експериментальна перевірка ефективності розробленого змісту занять дала змогу здійснити порівняльний аналіз стану фізичного здоров'я студентів досліджуваної вибірки. Нижче представлені результати, які засвідчують, що цілеспрямоване використання авторської програми сприяє покращанню рівня морфо-функціонального стану студентів ЕГ.

Як було зазначено вище, кількісне оцінювання рівня фізичного здоров'я дає вагомі відомості про стан здоров'я та функціональні можливості організму, що дає змогу обирати адекватні оздоровчі технології фізичного виховання студентів. Загальна оцінка рівня фізичного здоров'я проводилася за методикою, запропонованою Г. А. Апанасенко. Вважається, що цей склад тестів, об'єднаних у систему, дає змогу об'єктивно скласти судження про стан фізичного здоров'я студентів.

Визначення вагово-зростового індексу Кетле, який характеризує особливості тілобудови, дав підстави зробити висновок, що між середніми показниками студентів ЕГ та КГ достовірної різниці не має ($403 \pm 11,1$ – ЕГ та $398 \pm 10,2$ – КГ, $p > 0,05$). Життєвий індекс (ЖІ) – є важливим критерієм

резерву функцій зовнішнього дихання. У студентів ЕГ спостерігається підвищення показника ЖІ на 21,8% – після експерименту ($p < 0,05$).

Аналіз показників силового індексу (СІ) засвідчує, що його значення у студентів ЕГ та КГ достовірно не відрізняються на початку експерименту ($p > 0,05$). А по його завершенню – СІ вірогідно зростає на 17,6 % у представників ЕГ ($p < 0,05$).

Проаналізувавши показники СІ студентів ЕГ, можна стверджувати, що заняття легкою атлетикою за авторською програмою позитивно впливають на розвиток м'язової системи. Значення СІ у студентів, які займались легкою атлетикою згідно авторської програми, на початку експерименту знаходиться практично на середньому рівні, а по завершенню – на рівні вищому за середній. Значення ЖІ лише на початку експерименту оцінюється як нижче від середнього, по його завершенню – вірогідно зростає до середнього, відповідно з віковою нормою для чоловіків та жінок.

Результатами тестового контролю індексу Робінсона дають підстави зробити висновки щодо стану резервів та економізацію функцій серцево-судинної системи студентів. Зменшення показника засвідчує поліпшення функціонального стану цієї системи.

Дослідження значення індексу Робінсона у студентів ЕГ та КГ за період тривалості експерименту, показало, що на його початку достовірної різниці в показниках немає ($p > 0,05$). По закінченню експерименту показник студентів ЕГ переважає аналогічний у студентів КГ на 4,8 ум. од. ($p < 0,05$) Дослідження динаміки показників індексу Робінсона (ІР) доводять, що заняття легкою атлетикою сприяє поліпшенню роботи серцево-судинної системи студентів ЕГ упродовж усього періоду експерименту. Показники зросли на 11,2%.

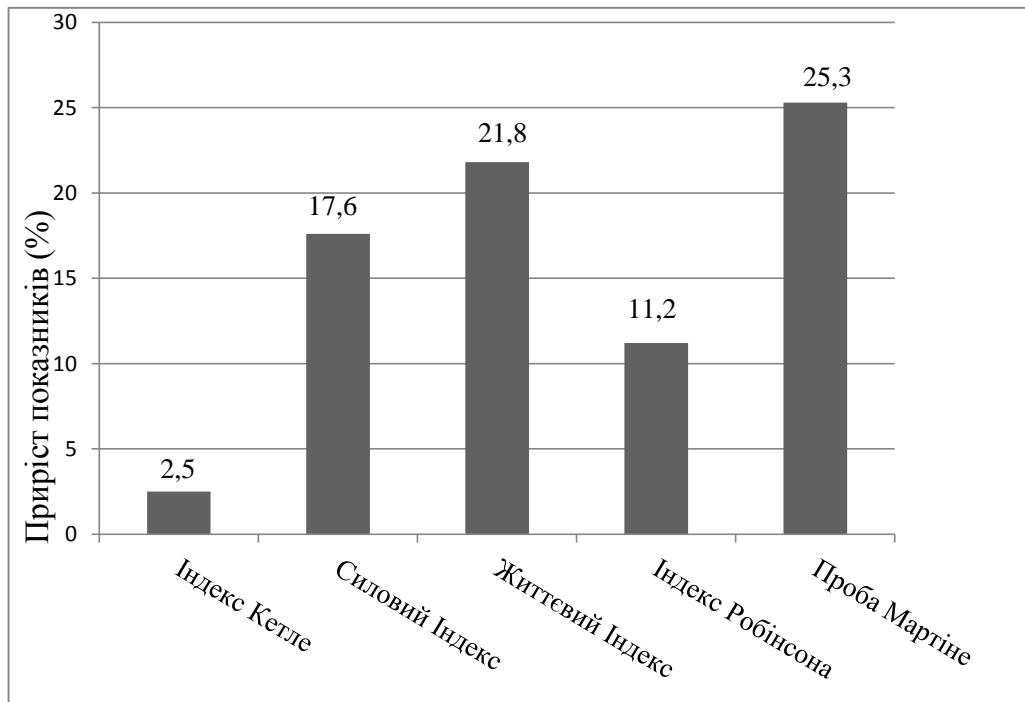


Рис. 4.2 Динаміка параметрів морфофункціонального стану студентів ЕГ, які займались легкою атлетикою (у %)

Цифрові значення цього показника отримані у ЕГ достовірно зростають ($p < 0,01$). У студентів КГ – показники достовірно стабільні ($p > 0,05$) упродовж занять.

Дослідження динаміки часу відновлення ЧСС до вихідного рівня після 20 присідань за 30 с (проба Мартіне-Кушелєвського) свідчить про наявність достовірної різниці у показниках студентів ЕГ ($p < 0,01$). Ці дані спостерігаємо у табл. 4.1.

У студентів ЕГ, які займались легкою атлетикою упродовж усього періоду експерименту, спостерігається поліпшення показників цього параметру. Така позитивна динаміка засвідчує зміцнення функціонального стану їхньої серцево-судинної системи. Так, якщо на початку експерименту середній показник часу відновлення ЧСС досліджуваної групи до вихідного рівня становив 2,05 хв., що відповідає рівню нижче за середній, то по закінченню цей показник становив 1,52 хв., що оцінюється як середній рівень ($p < 0,01$).

Таблиця 4.1

Показники морфофункціонального стану студентів ЕГ і КГ

Показники				P
ЕГ (n=28)		КГ (n=28)		
X	S	X	S	
Проба Мартіне-Кушелєвського (с)				
123,2	2,38	130	2,34	>0,05
114	2,59	126,3	1,82	<0,01
92	2,58	120,6	2,38	<0,01
Індекс Робінсона (ум.од)				
96,7	0,68	97,6	0,7	>0,05
92,2	0,87	97	0,55	<0,01
85,8	0,78	94,3	0,92	<0,01
Індекс Кетле (г/см)				
396,7	12	396,1	11,08	>0,05
401,5	12,96	399,5	9,27	>0,05
406,8	14,13	399	9,57	>0,05
Життєвий індекс (мл/кг)				
51,7	1,64	52,1	1,53	>0,05
57,3	1,68	52,9	2,42	<0,05
63	1,71	53,8	1,88	<0,01
Силовий індекс (%)				
65	2,21	63,9	2,05	>0,05
69,6	2,08	64,3	2,24	<0,05
76,5	3,09	65,1	1,81	<0,01
Рівень фізичного здоров'я (ум.од)				
3,89	1,01	3,71	0,9	>0,05
9,47	1,27	3,98	0,68	<0,01
13,49	0,48	5,97	0,97	<0,01

У студентів КГ рівень функціональних можливостей серцево-судинної системи оцінюється як нижче за середній і стабілізується на цьому рівні до кінця експерименту ($p > 0,05$). Дослідження рівня фізичного здоров'я студентів ЕГ та КГ дозволило встановити, що числові значення його показника у студентів КГ та ЕГ достовірно не відрізняються ($p > 0,05$). У

студентів ЕГ цей показник достовірно зростає після експерименту ($p < 0,01$). Загалом, це вказує про позитивний вплив занять легкою атлетикою на розвиток та зміцнення стану здоров'я студентів ЕГ.

Показник фізичного здоров'я студентів ЕГ в кінці формувального експерименту становить 13,49 ум. од., що відповідно рівню середній. Згідно твердженню Г. Л. Апанасенко [5, 6, 7] такий рівень фізичного здоров'я є у "безпечній зоні".

Таким чином експериментально встановлено, що по закінченні експерименту якісні показники фізичного здоров'я у студентів ЕГ достовірно покращились на відміну від даних студентів КГ, стан здоров'я яких залишився на рівні нижче за середній.

Аналізуючи отримані результати тестування показників фізичного здоров'я студентів ЕГ, спостерігаємо позитивну динаміку до збільшення їх рівня упродовж всього періоду впровадження експериментальної програми з легкої атлетики.

Низька ефективність чинної програми порівняно з авторською підтверджується тим, що рівень фізичного здоров'я у студентів КГ по закінченні експериментального дослідження практично не зазнав ніяких змін і залишився на рівні нижче від середнього, який характеризується фахівцями як критичний. Своє чергою, це засвідчує можливість виникнення захворювань в організмі й вимагає подальшої роботи оздоровчого напрямку.

Однією з актуальних проблем навчально-виховного процесу у вищих закладах освіти є виховання у студентів позитивного ставлення до фізичного виховання та спорту. Заняття фізичними вправами здійснюються під впливом певних стимулів, спонукань, що виступають у ролі рушійних сил навчальної діяльності. Такими спонукальними силами є інтереси, переконання, ідеали, ціннісні орієнтації.

Інтерес визначається як активна пізнавальна спрямованість людини на той чи інший предмет або явище дійсності, що пов'язана, як правило, з позитивним емоційно забарвленим ставленням до пізнання об'єкта або до

опанування тієї чи іншої діяльності. Інтерес завжди вибіркового, чим і спонукає особу звертати увагу на об'єкти певного типу, на пізнання їх чи на виконання певної дії. Інтерес відіграє першорядну роль у здійсненні будь-якої діяльності людини: він є одним з найістотніших стимулів до надбання знань, розширення кругозору, підвищує пізнавальну активність людини, викликає прагнення активно працювати в конкретній галузі, є одним із важливих чинників справді творчого ставлення до праці.

На думку психологів і педагогів [92, 189, 193] виявлення інтересу неможливе поза діяльністю людини, яка детермінує його появу, розвиток. Водночас, уся діяльність людини вагомо визначається інтересами, що з'являються у процесі її життєдіяльності. Отже, інтерес є важливим чинником для особистості в цілому, він діє як важливий суб'єктивний фактор, що сприяє успішній реалізації психічних процесів (пам'яті, мислення, уяви, емоцій, уваги), доцільнішому виконанню тієї чи іншої діяльності в цілому.

Розкриваючи сутність інтересу, дослідники наводять найрізноманітніші його визначення, зокрема: інтерес – це вибірково спрямованість людини, її уваги, думок, помислів; виявлення розумової й емоційної активності; активатор різноманітних почуттів, активне пізнавальне, емоційно-пізнавальне ставлення людини до навколишнього світу. Більшість авторів [35, 117] наголошує на тому, що інтерес містить у собі емоційний компонент, який виявляється у вибіркового позитивному ставленні особистості до об'єктів навколишньої дійсності, а також у потребі до пізнання й практичної діяльності.

Інтерес породжує особливо сильну і відносно тривалу спрямованість уваги людини на задоволення своїх потреб незалежно від того, чи це матеріальні потреби в діяльності, у спілкуванні з іншими людьми, чи духовні потреби, тобто інтереси виступають як усвідомлена необхідність реалізації потреб, що породжує стимул до активної діяльності, спрямованої на задоволення потреб.

Необхідною умовою формування інтересу до навчальної діяльності є надання студентам можливості проявляти самостійність та ініціативу. Чим активніші методи навчання, тим легше зацікавити молодь. Цікавою для них є та робота, котра вимагає постійного напруження. Легкий матеріал не викликає інтересу. Подолання труднощів навчально-тренувальної діяльності – важлива умова виникнення інтересу до неї. Проте трудність навчального матеріалу приводить до підвищення інтересу лише тоді, коли ця трудність посилює і її можна подолати. В протилежному випадку інтерес швидко спадає. Важливою передумовою виникнення інтересу є новизна навчального матеріалу, позитивна атмосфера в колективі.

Вибір видів рухової активності, як правило, обмежувався умовами і можливостями навчального закладу, розвитком спортивної бази. Найчастіше респонденти займалися спортивними іграми, легкою атлетикою, плаванням, боротьбою. Відсоток студентів КГ, які хотіли б займатися у спортивних секціях під час навчання у вищому закладі освіти складає 82,1 %, що створює передумови для ефективної навчально-виховної діяльності.

Основою збереження і зміцнення здоров'я є ведення здорового способу життя. На питання анкети щодо дотримання здорового способу життя ствердно відповіли понад 20 % студентів КГ, тоді як у ЕГ таких понад 70 %. Необхідно зазначити, що на це питання більше (на 8,2 %) позитивних відповідей дали дівчата.

Результати, подані в таблиці, показують, що менше 10 % юнаків і 8 % дівчат КГ виконують ранкову гігієнічну гімнастику. Самостійно виконують фізичні вправи 35,71% студентів КГ. Загартовуючі процедури використовують 21,42 % представників цієї групи. Загалом кількість юнаків, які загартовують свій організм, дещо вища, ніж дівчат.

Важливою умовою збереження здоров'я є раціональне харчування. Переважна більшість студентів (75 % ЕГ і 64,28 % КГ) харчується протягом дня три рази. Незначна кількість молоді КГ (14,28 %) харчуються чотири рази. У ЕГ цей показник близько 21 %.

Тривалість нічного сну у студентів достатня (78,57% - ЕГ і 71,42 % КГ). Виняток складають 21,43 % студентів ЕГ і 28,58 % - КГ. Вони сплять менше п'яти годин.

Занепокоєння викликає той факт, що у значної кількості молодих людей поширено паління та вживання алкогольних напоїв. Так, 75 % студентів ЕГ палять цигарки, з цього показника майже 86 % – дівчат, а понад 60 % регулярно вживають алкогольні напої, з них більше 42 % – дівчата. Поширеність цих шкідливих звичок у дівчат висока, що вимагає активної профілактичної роботи.

Активне ставлення до оточуючого світу складає одну з головних особливостей людини. Форми виявлення людської активності досить різноманітні. До них належить широкий спектр дій, вчинків і діяльності особистості. Спільною основою, яка об'єднує всі види активного ставлення індивідуума до реальної діяльності, є те, що дії людини виникають не спонтанно. Це складний соціальний, психофізіологічний процес, який має досить конкретну основу. Формуючою і спрямовуючою основою будь-якої активності виступає мотив, що є спонукою до дії, вчинку, діяльності.

Поняття «мотивація» ширше, ніж поняття “мотив”, яке виступає тим складним механізмом співвідношення особистістю зовнішніх і внутрішніх факторів поведінки, які визначають виникнення, спрямованість, а також способи здійснення конкретних форм діяльності. Мотивацію можна визначити, з одного боку, як складну, багаторівневу систему збудників, що включає потреби, мотиви, інтереси, ідеали, прагнення, установки, емоції, цінності. З іншого боку, слід пам'ятати, що в основі мотивованої діяльності завжди домінують певні мотиви.

Визначення мотивів фізичного виховання студентів проводилося за допомогою анкетування. Результати дослідження свідчать, що мотиви занять фізичними вправами респондентів різні.

Аналіз даних, показує, що студенти на перше місце ставлять мотив поліпшення здоров'я (юнаки ЕГ: – 80 % і дівчата ЕГ – 92,3 %). Такий стан можна пояснити тим, що студенти добре обізнані з позитивним впливом фізичних вправ на стан їх здоров'я.

Значна частина молоді виконує фізичні вправи для підвищення фізичної підготовленості (8,04 % - КГ і 82,14 % - ЕГ) або поліпшення будови тіла (9,67 % – КГ і 85,71 % - ЕГ). Потрібно зазначити, що мотив «мати гарну будову тіла» переважає у дівчат, тоді як «прагнення підвищити фізичну підготовленість» переважає у юнаків.

Значення мотиву «оволодіти технікою фізичних вправ», за виключенням юнаків незначне, що вказує на невелику увагу студентів до цієї діяльності.

Незначна кількість молоді (2,58 % – КГ і 94 % - ЕГ) відвідує заняття фізичними вправами з інтересу до особи викладача. Занепокоєння викликає той факт, що у значній кількості студентів спонукою до фізичного виховання (обов'язкових занять) є прагнення уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять (4,5 % – 21,8 % відповідно). У дівчат цей показник значно вищий, ніж у юнаків. Незначна кількість молоді (2,6 % – КГ і 92,9% - ЕГ) відвідує заняття фізичними вправами з інтересу до особи викладача.

Якщо розглянути зміни мотивів фізичного виховання за період навчання у ВНЗ, то спостерігається неоднорідна тенденція.

Мотиви «підвищити фізичну підготовленість» та «оволодіти технікою фізичних вправ» у студентів у процесі навчання мають тенденцію до зниження. В свою чергу мотив «уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять» за період навчання студентів у вищому закладі освіти підвищується. Особливо це стосується студентів експериментальної групи.

Зміни рухової активності студентів можуть відбуватися під впливом різних факторів. Вони можуть підвищувати або знижувати ефективність навчального процесу, ставлення молоді до фізичної культури. Аналіз результатів анкетування свідчить, що основним фактором, який впливає на ставлення студентів до фізичного виховання, є нестача вільного часу (понад 63 %).

Від структури вільного часу залежить успіх формування життєвих установок, інтересів і потреб. Саме вільний час зумовлює можливість реалізації потреб особистості у духовному і фізичному вдосконаленні. З

одного боку, вільний час є фактором, що формує потреби особистості, з іншого – потреби, що реалізуються в діяльності, суттєво впливають на структуру вільного часу, його значення для організації всього життя людини, її спосіб життя. Вільний час студента – це та частина часу, яка присвячується відпочинку, суспільній діяльності, самоосвіті, заняттям за інтересами, в тому числі й фізичними вправами.

Недостатність вільного часу негативно впливає на ставлення студентів до фізичного виховання. Тому важливим завданням у вищій школі є формування у студентів навичок самостійної і раціональної організації вільного часу.

Отже, мотиви фізичного виховання студентів різні, що обумовлюють, з одного боку, їх розвиток, а з іншого – диференційований підхід у процесі виконання фізичних вправ.

Аналіз результату опитування студентів на початку впровадження експериментальної програми свідчить про різнобічності їх інтересів у вільний час (табл. 4.2).

Головною відмінністю відповідей студентів є місце занять легкою атлетикою у загальному рейтингу. Так, у студентів КГ, які обрали групу за певним видом спорту, зацікавленість легкою атлетикою не входить до п'ятірки пріоритетних видів занять.

Позитивним ефектом у ЕГ можна назвати зниження інтересу до комп'ютерних ігор та телепередач. Виявлено в ЕГ серед пріоритетних захоплень соціокультурні орієнтири, які пов'язані зі спортом, літературою, музикою, малюванням, а також моральні орієнтири, обумовлені посиленням соціальної інтеграції. Ціннісними пріоритетами у проведенні дозвілля студентами ЕГ є читання художньої літератури, вивчення іноземних мов, захоплення музикою, дотримання правил здорового способу життя, допомога товаришам, підвищення рівня фізичної підготовленості.

**Зміна ціннісних орієнтирів студентів під впливом реалізації
експериментальної програми, бали (за опитувальником Сопова В.)**

Варіанти відповідей	Групи студентів							
	КГ (n=28)				ЕГ (n=28)			
	На початку експерименту		По закінченню експерименту		На початку експерименту		По закінченню експерименту	
	Сума балів	Рейтинг	Сума балів	Рейтинг	Сума балів	Рейтинг	Сума балів	Рейтинг
Спілкуюся з друзями	116	7	54	1	71	2	76	3
Читаю художню літературу	125	9	124	9	136	11	115	5
Граю на музичному інструменті	114	6	111	5	138	12	145	13
Слухаю музику	102	3	106	4	154	14	103	4
Відвідную дискотеку	104	4	118	6	132	10	141	11
Займаюся легкою атлетикою (спортом)	136	11	160	15	93	5	39	1
Вивчаю іноземну мову	128	10	140	12	81	4	126	8
Граю у комп'ютерні ігри	83	1	100	3	64	1	143	12
Малюю	138	13	170	16	139	13	125	7
Займаюся технікою	124	8	150	14	76	3	128	9–10
Керую автомобілем	161	16	122	8	114	8	120	6
Дотримуюсь правил ЗСЖ	108	5	136	11	112	7	62	2
Відвідную церкву	145	14	146	13	181	16	169	16
Зустрічаюся з дівчиною (хлопцем)	137	12	133	10	130	9	128	9–10
Читаю спеціальну літературу	151	15	120	7	179	15	158	15
Проводжу час у соцмережі	92	2	89	2	100	6	156	14
Інше	233	17	235	17	255	17	255	17

Як було з'ясовано раніше, студентам ЕГ, окрім навчальних занять з легкої атлетики організовували спеціальні заходи з історії розвитку легкої

атлетики. Серед них, піші екскурсії історично важливими місцями генезису легкої атлетики в Івано-Франківську, мандрівки по знакових місцях зародження системи організації змагань у регіоні. Фактично студенти знаходили час у межах свого дозвілля фізично вдосконалюватися, інтелектуально розвиватися. Як результат – наприкінці впровадження експериментальної програми заняття видами легкої атлетики входить до пріоритетних захоплень студентів ЕГ, на відміну від студентів КГ.

Суттєві відмінності у величинах показників, які характеризують рівень здоров'я студентів, обумовлює доцільність застосування диференційного підходу до оцінювання результатів складання контрольних нормативів з фізичної підготовленості, який би враховував саме рівень фізичного здоров'я.

Такий підхід відповідає сучасним вимогам щодо методичного забезпечення навчального процесу з фізичного виховання, який базується на засадах його індивідуалізації та гуманізації.

Як засвідчують фактичні матеріали, наприкінці експерименту на перше місце у ЕГ з безумовною перевагою виходить заняття легкою атлетикою (див. табл. 4.2), яке не можна додати до розряду захоплень, а слід характеризувати як цінність, тобто той пріоритет, який примушує молоду людину по іншому будувати свій вільний час для того, щоб дотримуватись здорового способу життя (друге місце).

Позитивним фактором у ЕГ можна назвати зниження інтересу до комп'ютерних ігор (12 місце рейтингу). Виявлено у ЕГ серед пріоритетних захоплень соціокультурні орієнтири, які пов'язані зі спортом, літературою, музикою, а також моральні орієнтири, які обумовлені посиленням соціальної інтеграції.

Ціннісними пріоритетами у проведенні дозвілля студентами ЕГ є «читання художньої літератури», «слухання музики» та «проводжу час у соцмережі» (восьме місце).

На перше місце у КГ за рейтингом виходить інтерес до спілкування з друзями. На другому місці за рейтингом залишилася «проводжу час у соцмережі», що свідчить про достатню стійкість його у контрольній групі студентів. Дещо знизився рейтинг «граю у комп'ютерні ігри» (третє місце).

Аналіз захоплень у вільний час студентів експериментальної групи, які займаються за спеціально розробленою програмою, дозволяє виділити деякі особливості, що виявляються на початку та наприкінці експерименту.

Суттєво змінилися відсоткові значення у потребах студентів після впровадження експериментальної програми (рис. 4.3).

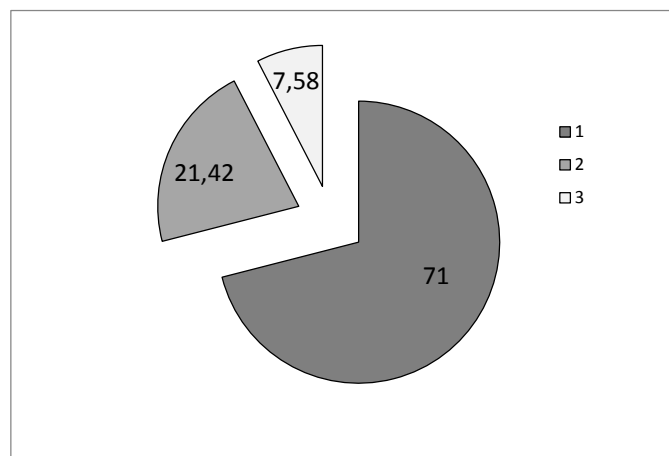


Рис. 4.3. Розподіл студентів ЕГ (n=28) за основними потребами у процесі фізичного виховання (у %): 1 – потреба у самореалізації; 2 – матеріальні потреби; 3 – потреба у захисті

Так, більшість студентів (71%) ЕГ визначають потребу у самореалізації як домінуючу у процесі фізичного виховання. 21,42% респондентів ЕГ переслідують матеріальні цінності при навчанні, і тільки 7,58% студентів бажають бути захищеними у майбутньому. У ЕГ відсутні студенти з потребою у визнанні своєї діяльності.

Студенти КГ суттєво відрізняються у ціннісній сфері від представників ЕГ (рис. 4.4). 82% молодих людей бажають бути захищеними у майбутньому.

Фактично для більшості молоді КГ властивий низький показник самореалізації. Тільки у 3,57 % студентів він у межах норми. Як наслідок невпевненість у працевлаштуванні, низька заробітня плата, небезпека бути виключеним з числа працівників освітнього закладу і т.д. 10,71 % студентів КГ відчують матеріальні потреби при здобутті фаху. Менше 4% студентів КГ бажають бути визнаними у процесі фізичного виховання. Їх особисті досягнення негативно оцінюються оточуючими. Відсотковий розподіл представників КГ можемо спостерігати на рис. 4.4.

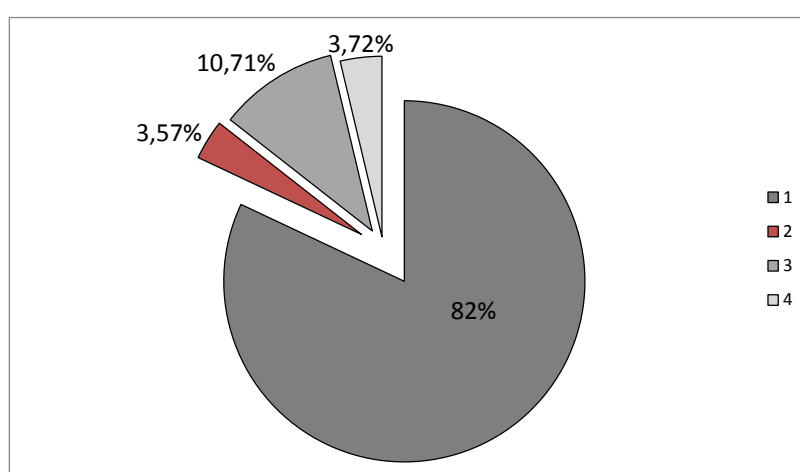


Рис. 4.4. Розподіл студентів КГ (n=28) за основними потребами у процесі фізичного виховання (у %): 1 – потреба у захисті; 2 – потреба у самореалізації; 3 – матеріальні потреби; 4 – потреба у визнанні

Однак більш важливими й такими, що підтверджують практичне значення експериментальної програми є достовірні зміни даних потреб студентів ЕГ у процесі фізичного виховання на початку та наприкінці експерименту ($p < 0,05$).

На рис. 4.5 можемо спостерігати, що у студентів ЕГ більш ніж на 34 % зросла потреба у самореалізації, на 18,8 % змінилися у сторону покращення, матеріальні потреби і фактично на 7,1 % вирости потреби у захисті.

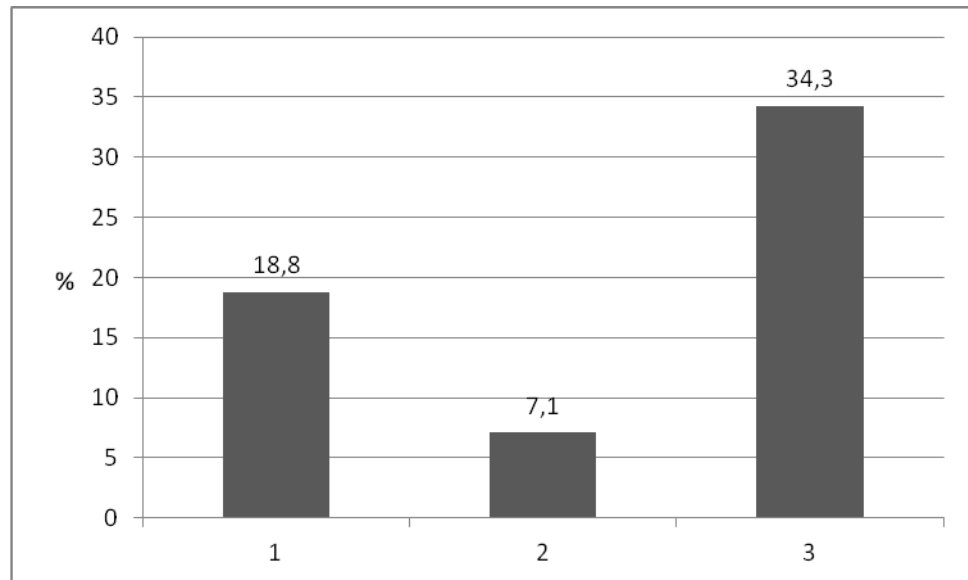


Рис. 4.5. Зміна даних потреб у студентів ЕГ в кінці впровадження експериментальної програми (у %): 1 – матеріальні потреби; 2 – потреба у захисті; 3 – потреба у самореалізації

Студенти ЕГ виділяють ціннісні пріоритети у проведенні дозвілля, які пов'язані з активним відпочинком, заняття легкою атлетикою, читанням художньої літератури, вивченням іноземних мов, захопленням музикою, що може бути пов'язано з тривалим спілкуванням у мікросфері, пов'язаній загальними інтересами, колективними діями (виступ на змаганнях), фізичними навантаженнями, які потребують зміцнення волі, підтримки товаришів, підвищенням рівня фізичної підготовки та бажанням допомогти ближньому.

На скільки змінилися цінності, які виділяють студенти різних груп у особистісних якостях людини, допомагає з'ясувати аналіз наступних досліджень. На початку навчального року у студентів ЕГ помітно були виражені такі ціннісні якості, як «товарицькість та комунікабельність»,

«уміння поводитися у середовищі», «інтелігентність та широке коло інтересів».

Можна відзначити, що протягом навчального року змінилися ціннісні пріоритети моральних якостей студентів ЕГ, які займалися легкою атлетикою ($p < 0,05$). Необхідно відмітити, що протягом формувального експерименту не відбулося особливих змін у їх ціннісних характеристиках особистості, крім того, що знизилася соціально спрямовані, емпатійні цінності та утвердилися егоцентриські характеристики.

Таким чином, можна відзначити, що виховна функція занять легкою атлетикою реалізується не тільки у розвитку фізичних, але і ціннісно-мотиваційних якостей, що сприяє формуванню особистісних цінностей, які є орієнтиром в їх досягненні, які потребують відповідної організації діяльності.

На початку навчального року студенти експериментальної групи виділяючи якісні характеристики фізично-культурної людини, вказували такі ознаки: дотримання правил ЗСЖ, заняття легкою атлетикою, регулярні заняття фізичними вправами, досягнення високого рівня фізичного здоров'я та його підтримка, гармонійність фізичного і духовного розвитку. Наприкінці навчального року ці ознаки доповнилися розумінням того, що людина з фізичними вадами (інвалід), намагається підвищити свій рівень фізичної підготовки, тобто перетворює себе та перемагає хворобу, може вважатися фізично-культурною людиною.

Таким чином, на самооцінку студентами свого фізичного розвитку впливає суб'єктивний фактор, і водночас зовнішні фактори, пов'язані з модою (наслідування) на зовнішній вигляд, фігуру, одяг, фізичні якості (сила, елегантність, грація тощо), заняття популярними видами рухової активності.

Насамперед дається можливість визначити, чи впливає вид легкої атлетики, які обрані добровільно, на сприйняття образу фізичного «Я». Самоопис реакції свого організму на несприятливі умови довкілля, перебіг хвороби на початку року оцінюють студенти, які обрали заняття легкою атлетикою. У кінці навчального року їх самооцінка збільшилася в

середньому на чотири бали, тобто студенти, які займаються за експериментальною програмою, стали менше хворіти та краще себе почувати, ніж студенти контрольної групи (39,3 бала).

Результати вихідного тестування фізичного здоров'я доводилися до відома кожного, і лише після цього студентів допускали до складання вихідних нормативів з рухової підготовленості згідно вимог Державних тестів.

Студентам обов'язково роз'яснювалося, що досягнення найвищої оцінки складання нормативу за будь-яку ціну може призвести не до зміцнення здоров'я, а тільки зашкодити йому. Їх налаштовували на досягнення результатів, які співвідносилися з рівнем здоров'я. При цьому наголошувалося, що відмінній оцінці нормативу відповідає результат показника Державних тестів.

Такий диференційний підхід до оцінки результатів тестування рухової підготовленості надає студентам можливість без немотивованого функціонального напруження отримати оцінку з фізичного виховання, яка відповідає рівню їх готовності. Це дає змогу об'єктивно оцінити рівень фізичної підготовленості і дозволяє уникнути фізичних перевантажень, травм та інших ускладнень при досягненні студентом бажаних результатів складання нормативів.

Запропонований методичний підхід базується на врахуванні рівня здоров'я студента, і є засобом педагогічного впливу на мотивацію до його фізичного самовдосконалення. Це також дає можливість викладачам керувати ступенем фізичної підготовленості студента, конкретно вказуючи на відстаючі рухові якості та співвідносити їх із рівнем здоров'я.

Проведення тестування розвитку рухових якостей обумовлено необхідністю отримання об'єктивних даних фізичної підготовленості студентів із тим, щоб, керуючись цими даними, цілеспрямовано розвивати рухові якості та готувати студентів до найкращого складання контрольних залікових нормативів, враховуючи рівень їх функціональної готовності.

Вихідне тестування рухової підготовленості студентів проводилося після двотижневих занять за експериментальною програмою, що дозволяло викладачу в реальних умовах ознайомитися з їх фізичним станом.

Програма тестування складалася з семи показників, комплексна оцінка яких дає уявлення про ступінь розвитку основних рухових якостей студента.

Результати комплексного тестування фізичної підготовленості студентів представлені в табл. 4.3 і 4.4.

Таблиця 4.3

Показники фізичної підготовленості студентів експериментальної групи до та після використання програми, n=14

Тести фізичної підготовленості	Результати фізичної підготовленості	
	до експерименту	після експерименту
Біг 100 м (с)	14,27 ± 0,06	13,81 ± 0,05*
Біг 3000 м, (хв, с)	12.57,4 ± 6,7	12.22,7 ± 4,7*
Стриб. у довж. з місця, (см)	227,2 ± 2,8	240,4 ± 1,6*
Піднімання в сід за 1 хв, (разів)	45,2 ± 2,1	52,0 ± 1,8*
Підтяг. на перекладині, (разів)	9,2 ± 1,4	11,4 ± 1,0*
Човниковий біг 4 х 9 м, (с)	10,44 ± 0,1	9,46 ± 0,08*
Нахил вперед, (см)	12,9± 0,6	14,2± 1,2

Примітка.* $p < 0,05$ – вірогідність відмінностей між результатами фізичної підготовленості студентів до і після експерименту

Аналіз сукупної вибірки результатів виконання семи тестів фізичної підготовленості студентами-учасниками експерименту свідчить про те, що середні величини показників знаходяться в межах 2-4 балів – до початку впровадження програми і 8-10 – після. Це вказує на загальну низьку фізичну підготовленість студентів на початку формувального етапу експерименту.

Показники фізичної підготовленості студенток експериментальної групи до та після використання програми, n=14

Тести рухової підготовленості	Результати фізичної підготовленості	
	до експерименту	після експерименту
Біг 100 м, (с)	17,24 ± 0,72	16,15 ± 0,08*
Біг 1000 м, (хв, с)	4.45,4 ± 10,2	4.18, 8 ± 3,9*
Стрибок у довжину з місця, (см)	171,1 ± 6,2	192,8 ± 2,4*
Піднімання в сід за 1 хв, (разів)	35,1 ± 1,4	42,8 ± 1,3*
Згин. – розг. рук в упорі лежачи, (раз.)	10,2 ± 2,2	15,2 ± 1,4*
Човниковий біг 4 x 9 м, (с)	11,2 ± 0,09	10,4 ± 0,07
Нахил вперед, (см)	16,8 ± 1,6	20,9 ± 1,2*

*Примітка.** $p < 0,05$ – вірогідність відмінностей між результатами фізичної підготовленості студенток до і після експерименту

Після впровадження експериментальної програми було отримано достовірні зміни показників фізичної підготовленості у експериментальній групі. В контрольній групі показники фактично не змінилися (див. табл. 4.5).

Аналіз сукупної вибірки результатів виконання тестів фізичної підготовленості студентами-учасниками експерименту свідчить про те, що середні величини показників знаходяться в межах низького рівня та рівня , нижчого, ніж середній – до початку експерименту та вищого від середнього і високого рівнів – після його реалізації. В КГ показники вірогідно не змінилися.

За показниками тестування, проведеного у кінці впровадження програми відбулися позитивні зміни у студентів ЕГ: зріс показник у вправі «згинання і розгинання рук у висі» на 23,9 %; у вправі «піднімання в сід за 1 хв» у студентів – на 15,1 %, у студенток – на 21,9 %; на 10 % покращились результати у студенток у бігові на 1000 м, у студентів у човниковому бігові

та вправі «нахил вперед». В останньому результат у студенток зріс на 24,4 %. Не суттєві зміни відбулися у вправах: «біг 100 м» (на 3,4 %), «біг 3000 м» (на 4,7 %), «стрибок у довжину з місця» (на 5,8 %) – у студентів. На 6,8 % («біг 100 м») та на 7,7 % («човниковий біг 4x9 м») – у студенток.

Протягом експерименту студенти займалися різними видами діяльності, однак організація вільного часу здійснювалася добровільно та відображала їх інтереси та ціннісні орієнтири, з яких складався спосіб життя. Повторне опитування наприкінці експерименту може свідчити про деякі зміни життєвих пріоритетів чоловіків, вірогідно, пов'язаних з умовами довколишнього середовища та переосмисленням духовних та соціальних потреб.

Самоопис здоров'я базується на конкретних питаннях, які стосуються наявності або відсутності захворювання протягом року, перенесення хвороб. Питання, пов'язані з оцінкою фізичних якостей, побудовані інакше. Для того, щоб оцінити свою координацію рухів, треба відповісти, чи впевнено виконує скоординовані дії, чи легко вдається контролювати рухи свого тіла, наскільки легко може виконувати рухи у більшості видів фізичної діяльності, наскільки витончені та скоординовані рухи при заняттях спортом.

Отже, у самоописі координаційних здібностей наявна велика частка суб'єктивізму, яка ґрунтується на ступені розвитку чуттєвого сприйняття адекватності відтворення заданих параметрів рухів. При оцінці цих якостей уже реалізується міра диференціації цих проявів у студентів, які займаються легкою атлетикою. Аналіз особистісних характеристик встановлених за допомогою проективної методики Люшера дозволяє навести важливі дані. Більшість студентів ЕГ (понад 54 %) після впровадження програми стали більш спокійними та зосередженими на завданнях навчальної діяльності. Вони емоційно стабільні й задоволені. Їх душевна прихильність лежить у гармонії фізичного й інтелектуального удосконалення. В кінці експерименту спостерігалися такі характеристики у респондентів ЕГ: чесність, справедливість, незворушність, доброта і сумлінність.

Таблиця 4.5

Досліджувані показники студентів експериментальної та контрольної груп до початку та по закінченню впровадження експериментальної програми

Досліджуваний показник	КГ						ЕГ					
	Студенти n=14		Студентки n=14		Студенти n=14		Студентки n=14		Студенти n=14		Студентки n=14	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Біг 100 м (с)	14,16±0,18	14,36 ± 0,32	17,06 ± 0,52	17,32 ± 0,12	14,27 ± 0,06	13,81 ± 0,05*	17,24 ± 0,72	16,15 ± ,08*				
Біг 3000 м (хв, с)	12.56,2±11,4	12.50,9±10,8	-	-	12.57,4±6,7	12.22,7±4,7*	-	-				
Біг 1000 м (хв, с)	-	-	4.42,6 ± 9,8	4.40,9 ± 0,4	-	-	4.45,4 ± 10,2	4.18, 8 ± ,9*				
Піднімання в сід за 1 хв (разів)	45,1 ± 5,6	45,2 ± 1,9	35,4 ± 2,7	35,9 ± 1,6*	45,2 ± 2,1	52,0 ± 1,8*	35,1 ± 1,4	42,8 ± 1,3*				
Згинання і розгинання рук у висі на перекладині (разів)	9,2 ± 0,5	10,2 ± 1,8	-	-	9,2 ± 1,4	11,4 ± 1,0*	-	-				
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	-	-	10,3 ± 3,2	12,6 ± 1,8	-	-	10,2 ± 2,2	15,2 ± 1,4*				
Стриб. у довж. з місяця (см)	227,2 ± 3,4	226,2 ± 2,9	171,6 ± 8,2	171,9± 3,6	227,2 ± 2,8	240,4 ± 1,6*	171,1 ± 6,2	192,8 ± 2,4*				
Нахил вперед (см)	12,4± 1,6	13,1± 1,8	16,4± 2,3	16,8± 1,7	12,9± 0,6	14,2± 1,2	16,8± 1,6	20,9± 1,2*				
Човниковий біг 4 x 9 м (с)	10,40± 0,11	10,0 ± 0,09	11,20± 0,36	10,90± 0,07	10,44 ± 0,10	9,46 ± 0,08*	11,20 ± 0,09	10,4 ± 0,07				
Життєвий індекс (мл/кг)	58±0,85	58±0,77	57±0,84	58±0,53	57±0,84	64±0,28**	58±0,73	63±0,49**				
Індекс Кетле (г/см)	391,4±11,2	405,9±9,7	396,2±10,2	399,8±9,1	390,2±10,1	407,2±11,1	397,4±9,3	399,6±9,8				
Силовий індекс (%)	68,6± 2,12	70,5±2,11	64,3±2,22	68,8±1,36	68,4±2,07	76,5± 2,09**	64,2±2,06	75,2±2,18**				

Примітка. * p<0,05 – вірогідність відмінностей між показниками фізичної підготовленості ЕГ до і після експерименту

** p<0,05 – вірогідність відмінностей між функціональними показниками КГ та ЕГ

Більше ніж на 14 % зросли дані, які символізують вольове зусилля, напругу і наполегливість студентів, високий рівень домагань і самовпевненість, прагнення до самовираження, успіху і влади, діловитість, наполегливість і завзятість у досягненні цілей, упертість, енергійний захист своїх позицій. Для них не властива занижена самооцінка й черствість у взаєминах.

На 10 % зростає кількість молодих людей ЕГ, які в порівнянні з початком експерименту стали активними, проявляють силу волі в складних стресогенних умовах тренувальної діяльності. В ряді випадків спостерігали інструментальну агресивність, прагнення до успіху через боротьбу, наступальність і сконцентрованість на перемозі, потребу діяти і витратити сили, лідерство та ініціативність. Особистісні характеристики: чуйність, рішучість, енергійність, напруженість, дружелюбність, впевненість, товариськість.

Також нами встановлено, що на 8,2 % зростає кількість студентів з такими особистісними якостями за методикою Люшера як відкритість, комунікабельність, енергійність. Вони прагнуть до нової інформації у спілкуванні і сприйнятливості до всього нового. Вселяють оптимізм, радість і веселість, душевну розслабленість і розкутість, оригінальність і прагнення до розширення своїх можливостей.

Висновки до четвертого розділу

1. Змістову цілісність процесу впровадження експериментальної програми забезпечили єдністю використаних форм занять легкою атлетикою, а саме: лекціями, практичними та семінарськими заняттями (тривалість 90 хв) з історії розвитку легкої атлетики на Івано-Франківщині, тематичні круглі столи з проблем розвитку ціннісно-мотиваційної сфери майбутніх вчителів, історичні квести у Івано-Франківську, методичні семінари організовані спільно з інститутом післядипломної освіти та обласною дитячо-юнацькою спортивною школою міста Івано-Франківська, тематичні виставки

історичного матеріалу зародження та розвитку фізичної культури і видів спорту в Івано-Франківську, зустрічі з відомими легкоатлетами, тренерами, журналістами, громадськими діячами Івано-Франківська. Заняття у експериментальній групі проводилися двічі на тиждень.

2. Рівень інтересу до фізичного виховання у студентів контрольної групи невисокий. Значна кількість респондентів експериментальної групи вирізняються високим бажанням відвідувати заняття з фізичного виховання. У процесі навчання у вищому закладі освіти спостерігається тенденція до зниження інтересу студентів контрольної групи до фізичного виховання і видів спорту.

3. Після впровадження експериментальної програми було виявлено достовірні зміни показників розвитку фізичної підготовленості у експериментальній групі. В контрольній групі показники фактично не змінилися.

4. Основними мотивами до фізичного виховання студентів вищих закладів освіти є бажання покращити стан здоров'я, підвищити фізичну підготовленість та мати гарну будову тіла. Значення мотивів оволодіти технікою фізичних вправ та інтерес до особи викладача незначне у студентів контрольної групи. У представників експериментальної групи дані полярні. На ставлення студентів до фізичної культури впливають такі основні фактори: недостатність вільного часу, відсутність спортивної бази і потрібних секцій, втома, поганий стан здоров'я.

Результати дослідження, які представлені в даному розділі, викладено в наукових публікаціях автора [122, 123, 124, 125].

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

На основі проведених досліджень сформовані педагогічні умови фізичного виховання студентів і розроблена методика проведення занять з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики. Їх реалізація дозволяє оптимізувати процес фізичного виховання студентів.

В дослідженні одержані три групи даних: підтверджуючі; такі що доповнюють наявні розробки і абсолютно нові результати з проблеми дослідження.

Наші дослідження підтверджують дані О. Бабешко [8], В. Бабушкіна [9], Н. Боляк [25], Ю. Бородін зі співав. [27], Г. Грибан [48], О. Дрозд [70], М. Дутчака [75], В. Єднака [77], М. Желобкович [81], Т. Круцевич [127-134] про низький рівень організації процесу фізичного виховання студентів вузів. Результати дослідження підтвердили дані Л. Демінської [58], О. Дубогай, М. Євтушок [73], І. Салуки [220], О. Семенової, В. Афоніна [225] А. С. Соколова [236] та інших про тенденцію зниження фізичного стану студентів.

Фахова підготовка молоді на сучасному етапі розвитку суспільства, незважаючи на її високу значущість для вирішення багатьох особистих питань, залишається поки що на недостатньому рівні. Особливу значущість має низький інтерес до фізичного виховання і занять спортом у студентів, які у своїй професійній діяльності будуть репрезентувати це ставлення своїм учням, і як результат самим впливати на формування їх системи життєвих переваг і цінностей.

Дослідженнями Марченко О. Ю. [152] з'ясовано, що рівень ціннісних орієнтацій студентів у сфері фізичної культури та спорту недостатньо сформований, і це свідчить про підвищення неконтрольованих випадкових дій факторів навколишнього середовища та низької ефективності спеціально організованого процесу фізичного виховання.

При аналізі наукових праць виділено комплекс чинників, які впливають на внутрішню потребова-мотиваційну сферу студентів. Їх можна умовно розподілити на групи “контрольованих” та “неконтрольованих”. До контрольованих (спеціально організованих) можна віднести процес фізичного виховання (зміст, організація, режим рухової активності); умови організації навчання у ВНЗ (місце фізичного виховання у загальній системі навчально-виховного процесу); організація та зміст фізичного виховання у школі. Менш контрольованими факторами є умови життя та матеріальне забезпечення студентів, спосіб їх життя, стосунки в сім'ї, колективі, вплив преси, телебачення.

Разом з тим експериментально підтверджено дані попередників [8, 25, 27, 28, 220 та ін.], що ціннісні ставлення студентів до відповідного навчального предмету „Фізичне виховання” є недостатньо сформованими. Це підтверджується: а) невисоким ранговим місцем у системі індивідуальних цінностей; б) невисокою оцінкою студентами якості викладання відповідного предмету; г) наявністю у значної частини студентів негативних переживань під час занять певним видом спорту; д) відсутністю або недостатньою сформованістю основних збудників активності студентів щодо занять фізичною культурою та спортом.

Наш висновок ґрунтується на результатах випробувань ціннісно-мотиваційної сфери студентів. Порівняльний аналіз рейтингу основних потреб студентів дозволяє поставити на перше місце потребу у забезпеченні свого майбутнього. Необхідність досягнути визнання та поваги оточення знаходиться на другому місці, оскільки вона задовольняється при досягненні успіхів. На третьому місці – потреба мати теплі дружні стосунки з людьми, яких дещо не вистачає молоді. На четверте місце діагностовано респонденти поставили потребу у стабільності свого становища, яке може бути пов'язане зі спортивними досягненнями, а у студентів фізико-технічного факультету та факультету математики й інформатики – заробляти собі на життя.

Мотиви розвивати свої здібності, підвищувати рівень майстерності та компетентності, займаючись справою, яка потребує повної віддачі, знаходяться на останніх місцях не в силу своєї задоволеності, а через низьку мотивацію.

Уявлення про особистість людини дає аналіз її загальних інтересів, щодо її життєдіяльності. Студентам було поставлене питання «Що цікавить Вас у вільний від навчання час?».

Рейтинг видів занять має суттєві відмінності у студентів певних спеціальностей університету. Характерним є те, що у ІППМВ у вільний час на першому місці стоїть спілкування з друзями (55,9 %). Студенти ФМІ на перше місце ставлять спортивну діяльність (45,8 %). При цьому вони віддають перевагу таким видам спорту, як волейбол і футбол.

Друге місце в захопленнях студентів займає спілкування в соціальних мережах (серед них – VK, Twitter, Instagram, Facebook). Це характерно для більшості представників досліджуваних інституцій (94 %). В усіх студентів на третю позицію виходить «слухання музики». У респондентів з ФТФ відвідування закладів активного відпочинку посідає дев'яте місце у рейтингу занять (17,9 %), тоді як у студентів ІППМВ проведення дозвілля є на четвертому місці (23,8 %). Багато уваги респонденти приділяють технічним інноваціям, серед яких – засоби мобільного зв'язку й ІТ-технології.

Звертає на себе увагу те місце, на яке студенти ставлять читання художньої літератури. Студенти ІППМВ відокремлюють його на сьоме місце, а ФМІ – на десяте і ФТФ – шосте, відповідно.

Читання фахової літератури у них займає одне з останніх місць. Серед інших видів занять у вільний час студенти переважно називають перегляд фільмів у мережі інтернет.

Порівнюючи наші дані і наукові дослідження проведені зі студентами педагогічного вищого навчального закладу А. І. Смакула [235] з'ясувала, що третина з них заперечують необхідність занять з фізичного виховання.

Простежується незначний інтерес до предмету та його низький мотиваційний потенціал.

Про малу ефективність використання потенціалу фізичної культури свідчить коло цінностей студентів і рівень їх обізнаності. Уявлення студентів у цій сфері базуються переважно на практичному досвіді і меншою мірою на теоретичних знаннях. На це вказують і відмінності у способі життя, організації забезпеченні здоров'я, захопленнях та інтересах студентів, які займаються фізичними вправами.

Під час проведення формувального педагогічного експерименту нами було підтверджено ефективність програми з використанням легкоатлетичних вправ [24, 27, 35, 47, 196] для розвитку ціннісно-мотиваційної сфери, підвищення показників фізичних якостей [48, 56, 64, 77, 101 та ін.] у студентів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».

Крім того, результати педагогічного експерименту підтвердили ефективність методичних рекомендацій щодо організації процесу фізичного виховання студентів.

Підтверджено дані про те, що засоби легкої атлетики сприяють вирішенню оздоровчих та освітніх завдань процесу фізичного виховання. Вони формують основу для засвоєння змісту навчальної програми ВНЗ та мають значні переваги в організації і широкому колі їх використанні, оскільки не вимагають особливих умов та дорогого обладнання.

До другої групи даних відносяться отримані нами результати, які доповнюють існуючі рекомендації щодо можливості виконання студентами великих за обсягом навантажень.

Фахівці [25, 53, 169, 195, 204] обґрунтували можливість виконання студентами великих за обсягом навантажень аеробного характеру. Аналогічні дослідження, але під час навчання метанням підкреслюють, що навчання метанню повинно тривати протягом навчального року зі значним збільшенням щільності метань, не менше 25 кидків на кожному занятті. При

розучуванні стрибкових вправ, на думку дослідників протягом дня в усіх формах занять кількість стрибків зі скакалкою повинна досягати 600 разів.

Результати наших досліджень підтвердили висновок про високу спеціально спрямовану фізичну підготовленість молодих людей експериментальної групи та можливість застосовувати як помірні так і великі (значні за обсягом) фізичні навантаження для досягнення оздоровчого ефекту. Однак, зауважуємо, що застосування великих за обсягом навантажень вимагає системного підходу до їх нормування на заняттях.

Доповнено дані В. Бакурідзе [13], П. Євстратова [79], С. Канішевського [100], О. Марченко [152], Б. Мицкана зі співав. [162], що характеризують причини незадоволеності студентів і викладачів процесом фізичного виховання у вищому навчальному закладі та наявні підходи В. Базильчука [10, 11], Н. Демченко, Л. Остапчук, М. Вусатюка [59], В. Козарецького [106], Ю. Мосейчука [167] відносно формування мотивації до рухової активності студентів у процесі фізичного виховання.

Особливу увагу ми звернули на тривалість інтервалів відпочинку між навантаженнями при спрямованому розвитку сили, витривалості, швидкості, гнучкості і швидко-силових якостей на заняттях з легкої атлетики. Аналіз наукової літератури [28, 98, 215, 272] виявив достатню кількість методичних рекомендацій, що дозволяють визначитися в тривалості інтервалів відпочинку, які ними враховані.

Абсолютно новими є дані про специфіку розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів у процесі фізичного виховання. Розроблено програму з легкої атлетики, що ґрунтується на комплексі теоретичних і практичних занять, організаційно-педагогічних заходів, урахуванні історичних аспектів зародження легкої атлетики на Івано-Франківщині. Апробація експериментальної програми з легкої атлетики дозволила констатувати її високу ефективність у площині формування особистісних, професійно важливих цінностей й мотивів до рухової діяльності, зростання показників фізичної підготовленості, соматичного здоров'я у студентів.

Новим у нашому дослідженні є розробка експериментальної програми розвитку ціннісно-мотиваційної сфери засобами легкої атлетики. Понад 25 % експериментальної програми – це матеріал про історичну легкоатлетичну спадщину Івано-Франківщини. Зміст проведення занять з легкої атлетики зі студентами експериментальної групи передбачав визначення: етапів навчання; загальних і конкретизованих завдань; засобів розвитку фізичних якостей, необхідних для виконання технічних елементів; методів розвитку фізичних якостей; величини навантаження, послідовності його збільшення та способів регулювання; основних засобів навчання техніки; методів виконання навчальних завдань; можливих помилок, притаманних студентам під час вивчення техніки легкоатлетичних вправ та методичних вказівок щодо їх виправлення; техніку безпеки під час занять. Науково важливими є дані про особливості застосування історичного матеріалу з врахуванням педагогічних умов, які необхідно створювати для підвищення ефективності занять з фізичного виховання з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики.

Позитивні результати нашого дослідження свідчать, що оптимальним критерієм визначення інтенсивності навантаження при розвитку швидкості і витривалості у студентів є індекс напруженості (у %), а щодо тривалості інтервалів відпочинку між повтореннями фізичних вправ – величина ЧСС. Кількість повторень при розвитку силових і швидко-силових якостей ми регламентували проявом значної втоми за зовнішніми ознаками студентів.

Порівняльний аналіз ціннісно-мотиваційної сфери студентів, які займаються чи не займаються спортом, дозволив знайти відмінності, які не були відзначені при порівнянні загальних груп студентів різних ВНЗ, що може свідчити про вплив спеціально організованих умов проведення процесу фізичного виховання на ціннісні орієнтації молоді. При визначенні якостей, які більш за все цінують у людях студенти, ними названо «інтелігентність та широке коло інтересів», «товариськість та комунікабельність», «уміння поводитися на людях».

Ефективність процесу навчання багато в чому залежить від правильно поставлених завдань, формування знань, використання відповідних засобів і методичних прийомів для опанування запланованої рухової дії.

Навчальне навантаження сприяє формуванню основних рухових навиків, умінь керувати рухами. Воно має й розвиваючий вплив на фізичні якості, яке, зазвичай, не є високим, оскільки інтенсивність навчального навантаження помірна (потрібні паузи для пояснення, показу, контролю).

Одним із завдань педагогічного експерименту було збільшення інтенсивності навчального навантаження і у такий спосіб посилення його розвиваючого впливу. Вплив на розвиток фізичної підготовленості забезпечувався шляхом багаторазового повторення рухової дії. У даному випадку розвиток ціннісно-мотиваційної сфери студентів відбувався у тісному взаємозв'язку з удосконаленням фізичної підготовленості, підвищенням морфо-функціональних показників.

Проведений аналіз та узагальнення даних довів необхідність наукового і методичного обґрунтування рекомендацій щодо комплексного використання історичного легкоатлетичного матеріалу, підбору методів та засобів нормування навантаження під час занять легкою атлетикою у студентів. Не розробленість даного питання в теорії і практиці фізичного виховання було однією з причин проведення дослідження за даною проблемою.

Науково-теоретичними засадами дослідження розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів у процесі фізичного виховання засобами історичної легкоатлетичної спадщини є: система методологічних принципів і методів пізнання, наукові підходи, історико-дидактичні факти, періодизація та наукове прогнозування розвитку легкої атлетики.

Особливого значення при розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів, набуває приклад викладача, лектора, відомого спортсмена, тренера. Використання ними сюжетності та порівняльних епітетів, а в окремих випадках виправлення помилок демонстрацією виконання, цікавими

розповідями суттєво підвищило рівень цікавості до занять.

Відмінними умовами організації навчального процесу з фізичного виховання в експериментальній групі студентів були:

1. Участь у змаганнях з легкої атлетики (всередині групи, всередині університету, муніципальні та обласні заходи).
2. Можливість переходу з одного виду легкої атлетики в інший за бажанням.
3. За умови систематичних відвідувань навчальних занять студент звільнявся від складання обов'язкових семестрових контрольних нормативів. Тестування фізичної підготовленості здійснювалося з врахуванням бажання студента.
4. Наприкінці впровадження експериментальної програми зі складу студентів було сформовано підгрупи, які проводили рекреаційні піші мандрівки по історично важливих місцях Івано-Франківська. Активом підгруп розроблено презентації, з котрими студенти відвідували уроки з фізичної культури у загально освітніх навчальних закладах міста Івано-Франківська.

Участь у змаганнях та здача різноманітних нормативів викликає у студентів значну нервову напругу. Тому, складаючи план змагань та «залікових» занять, намагалися не перенасичувати ними навчальний процес. Змагальний метод проведення вправ зі студентами використовували не частіше, ніж через 2 заняття. На початковому етапі застосування змагального методу студенти у вправах стрибкового характеру змагалися лише на техніку виконання рухів (хто правильно або хто точно виконає) і лише за умови, що навичка закріплена, включали завдання типу „Хто далі стрибне?“.

До числа найважливіших критеріїв оптимальності запропонованої нами програми проведення фізичного виховання зі студентами з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики ми віднесли: позитивний вплив на загальну успішність і загальну успішність з фізичного виховання; максимальні можливості у формуванні знань, умінь, навичок і

підвищення рівня фізичного здоров'я; підвищення рівня загартованості; зменшення кількості захворювань; мінімально необхідні затрати часу для досягнення запланованих результатів; менші у порівнянні з типовими затрати засобів для виконання запланованих результатів за відведений час; темпи приросту показників фізичної підготовленості; обсяг добової рухової активності.

Проведений розрахунок даних за допомогою t-критерію Стьюдента, між рівнями розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів експериментальної і контрольної груп, підтвердили наявність достовірних відмінностей до початку та у кінці педагогічного експерименту.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукових і методичних джерел доводить, що підготовка студентів в теперішніх соціально-економічних умовах відбувається згідно вимог сучасної освіти, яка полягає в утвердженні особистості, розкритті її здібностей і задоволенні різноманітних освітніх потреб, забезпеченні пріоритетності загальнолюдських цінностей, гармонії стосунків людини і навколишнього середовища, суспільства і природи. Зasadничі положення нової освітянської парадигми передбачають радикальну зміну пріоритетів освіти в напрямку розвитку національних цінностей, професійної мотивації на основі гуманізації та демократизації навчання і виховання студентської молоді. Вони поки не знайшли свого повного втілення в практичну діяльність викладачів кафедр фізичного виховання ВНЗ, що негативно впливає на загальний стан знань, практичних навиків з фізичної культури. Вихід із цього становища вбачається в посиленні вимог до національного, патріотичного виховання студентів засобами історичного матеріалознавства, належного організаційно-методичного забезпечення процесу фізичного виховання, у якому особистісні цінності, оздоровча спрямованість виступала б як системоутворюючий гуманістичний фактор, який формує сучасну тактику і стратегію гармонізації виховання студентської молоді та дозволяє здійснити цілеспрямоване вирішення завдань формування здорової особистості.

2. Виявлено, що ціннісні ставлення студентів до відповідного навчального предмету «Фізичне виховання» є недостатньо сформованими. Це підтверджується: а) невисоким ранговим місцем у системі індивідуальних цінностей; б) невисокою оцінкою студентами якості викладання предмету «Фізичне виховання»; в) наявністю у значної частини студентів негативних переживань під час занять фізичними і спортивними вправами; г) відсутністю або недостатньою сформованістю основних збудників активності студентів щодо занять фізичними вправами.

3. За результатами аналізу науково-методичної літератури

сформульовано наукові підходи щодо організації фізичного виховання студентів. Вони визначаються зміною економічної системи відносин, насамперед становленням ринкової економіки в різних галузях соціокультурної практики, типом соціальної диференціації й стратифікації суспільства, політичною системою та системою управління громадським життям, ціннісно-ідеологічним простором, у якому відбуваються освітні процеси, у тому числі в галузевій системі підготовки кадрів. Перелічені обставини серйозно впливають на ті модифікації, які відбуваються в останній період у розвитку освіти.

4. Ціннісне ставлення студентів до фізичного виховання найчастіше детерміновано декількома чинниками, а саме мотивом «набуття знань» (прагнення отримати знання, зацікавленість у їх накопиченні), який є домінуючим у 20,5 % опитаних, «оволодіння професією» (прагнення оволодіти професійними знаннями та сформувати професійно важливі якості) – у 38,8 % й «отримання диплому» (прагнення отримати диплом при формальному засвоєнні знань) – 40,7 % респондентів.

5. Встановлено, що для більшості опитаних (50,2 %) характерним є низький рівень обізнаності з фізичного виховання, середній у 38,1 % і високий наявний у 11,7 % студентів. Їх уявлення у цій сфері базуються переважно на практичному досвіді і меншою мірою – на теоретичних знаннях. При низькому рівні фізичної підготовленості, студенти вище оцінюють свої спортивні можливості, і мають високий рівень самооцінки. Показник високої самооцінки міцно корелює з низьким рівнем мотиву занять фізичними вправами ($r=0,81$). Основними мотивами фізичного виховання студентів вищих закладів освіти є бажання поліпшити фізичне здоров'я, підвищити фізичну підготовленість та мати належну тілобудову. На ставлення студентів до фізичної культури впливають такі основні фактори: нестача вільного часу, відсутність спортивної бази і потрібних секцій, втома, поганий стан здоров'я.

6. Розроблена програма відрізняється від чинної програми

фізичного виховання студентів специфікою організації навчального процесу. При загальному обсязі годин експериментальної програми (468 год), безпосередня робота зі студентами складала 272 год та дистанційна форма навчання – 196 год. Форма роботи зі студентами секційна. Заняття з легкої атлетики за авторською програмою були спрямовані на розвиток ціннісно-мотиваційної сфери, підвищення рівня фізичної підготовленості та покращення фізичного здоров'я. До експериментальної групи були залучені студенти, які самостійно обирали легку атлетику як засіб фізичного вихованням.

7. Результати контрольного анкетування свідчать, що рівень інтересу до фізичного виховання у студентів КГ у вищому закладі освіти невисокий. Результати формувального експерименту вказують на те, що у студентів ЕГ майже на 23 % змінилися ціннісні орієнтації в сторону зростання інтересу до фізичного виховання. Найчисельніша група молоді має середній або вище середнього рівні інтересу до фізичного виховання і занять легкою атлетикою. Цікаво, що мотив занять легкою атлетикою у дівчат загалом нижчий, ніж у юнаків (на 14 %). Аналіз результатів дослідження свідчить, що з плином часу рівень інтересу студентів КГ до фізичного виховання знижується. Зокрема, «високий» рівень інтересу до фізичного виховання у КГ знизився на 14,2 %. Важливим є факт зростання кількості студентів ЕГ з високим рівнем інтересу до фізичного виховання на 42,82% ($p < 0,05$).

8. Результатами впровадження експериментальної програми є достовірні зміни показників ціннісно-мотиваційної сфери студентів. Це дає підстави зробити висновки щодо високої ефективності розробленої програми. Основою збереження і зміцнення здоров'я є ведення здорового способу життя. Понад 70 % студентів ЕГ ствердно дали відповідь щодо дотримання здорового способу життя, тоді як у КГ таких трохи більше 20 %.

Перспективним і важливим у майбутніх наукових пошуках вважаємо дослідження ціннісно-мотиваційної сфери учнів старшого шкільного віку,

використання розробленої експериментальної програми у роботі з цим контингентом осіб, вдосконалення системи мотивів до занять фізичними вправами через комплекс засобів історії розвитку легкої атлетики та інших видів спорту, презентування експериментального матеріалу громадському активу міста.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдель Р. Б. Оцінка фізичного стану учнів молодших класів (7-12 років) чоловічих шкіл Палестини: Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Р. Б. Абдель // Національний ун-т фізичного виховання і спорту України. – К., 2000. – 19 с.
2. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов. – М. : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2002. – 590 с.
3. Андросчук Н. В. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. В. Андросчук, М. В. Андросчук. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2006. – 160 с.
4. Антошків Ю. М. Професійно-прикладна фізична підготовка курсантів вищих навчальних закладів МНС України: Метод. посіб. / Ю. М. Антошків. – Львів: ЗУКЦ, 2006. – 70 с.
5. Апанасенко Г. Л. Индивидуальное здоровье: сущность, механизмы, проявления / Г.Л. Апанасенко // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2006. – № 1. – С. 66–69.
6. Апанасенко Г. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г. Апанасенко, Л. Довженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 17–21.
7. Апанасенко Г. Л. Спорт для всех и новая феноменология здоровья / Г. Л. Апанасенко // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2004. – № 3. – С. 20–21.
8. Бабешко О. Концептуальні підходи до корекції соматичного здоров'я студентів / О. Бабешко, А. О. Нішта // Менеджмент охорони здоров'я в Україні: Тези наук.-практ. конф. НаУКМА, К., 2004. – С. 10 – 12.
9. Бабушкин В.З. Анализ выполнения Государственных тестов и нормативных оценок физической подготовленности в условиях вуза / В. З. Бабушкин, Е. Е. Безулис // Физическое воспитание студентов

творческих специальностей: Сб. науч. тр. – Харьков: ХХПИ, 1999. - № 2. – С. 26 – 27.

10. Базильчук В. Проблема здоров'я і формування мотивації студентів до навчальних занять з фізичного виховання / В. Базильчук // Вісник Технологічного університету Поділля. – Хмельницький. – 2002. – № 5, Ч. 3 (48). – С. 59 - 60.

11. Базильчук В. Вплив фізичних вправ на здоров'я студентської молоді / В. Базильчук // Матеріали Всеукр. наук.-метод. конф. «Проблеми фізичного виховання студентів». – Дніпропетровськ – 2003. – С. 57 – 58.

12. Баканова А. Ф. Формирование здорового образа жизнедеятельности и проблема индивидуализации физической подготовленности студенческой молодежи / А. Ф. Баканова // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 1. – С. 8 – 12.

13. Бакурідзе В.Б. Результати анкетного дослідження зацікавленості студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом / В. Б. Бакурідзе // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. – Харків: ХХПІ, 2002. – № 3. – С. 52 – 56.

14. Баламутова Н. М. Педагогический контроль физической подготовленности студентов с учётом их индивидуальных антропометрических характеристик / Н. М. Баламутова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 5(1). – С. 40 – 45.

15. Бальсевич В. К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 5. – С. 19 – 22.

16. Бальсевич В. К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 3. – С. 2–4.

17. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебник / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа, 2009. – 352 с.
18. Бацунов С. Н. Особенности дозирования физических нагрузок в уроке со студентами младших курсов / С. Н. Бацунов // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту в сучасних соціально-економічних та екологічних умовах : матеріали міжнар. наук. конф. – Запоріжжя, 2000. – С. 35 – 36.
19. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11 класів : Автореф. дис. на здобуття наук, ступ, канд. наук з фіз, вих. і спорту : спец. 24.00.02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г. В. Безверхня. - Львів., 2004. – 23 с.
20. Блавт О. З. Інформативні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ / О. З. Блавт // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 11. – С. 14 – 19.
21. Благій О. Л. Інноваційні підходи до організації фізичного виховання школярів / О. Л. Благій, М., В. Чернявський // IX Міжнар. наук. конгрес "Олімпійський спорт і спорт для всіх". – К., 2005. – С. 546.
22. Белых С. И. Функциональная структура физического воспитания в высшем учебном заведении / С. И. Белых, А. Г. Рыбковский // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 62 – 68.
23. Боднар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. дис. канд. пед. наук: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. Р. Боднар: – Луцьк, 2000. – 18 с.
24. Боднар Я. Б. Використання традицій тіловиховання молоді Галичини кінця ХІХ–ХХ ст. у фізичному вихованні школярів: методичний посібник / Боднар Я.Б. – Тернопіль : ТИПУ, 2004. – 76 с.
25. Боляк Н. Л. Сучасні підходи до проблеми фізичного вдосконалення процесу фізичного виховання студентської молоді / Н. Л. Боляк //

Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 2. – С. 202.

26. Борейко М. М. Оптимізація фізичного виховання дітей 7-8 років засобами легкої атлетики: автореф. дис. на здобуття наук. ступення канд. наук з фіз. фих. і спорту: спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / М. М. Борейко. – Львів, 2002. – 19 с.
27. Бородин Ю. А. Современные проблемы физической культуры в формировании здоровья нации [Ю. А. Бородин, В. Б. Добровольский, А. А. Мальцев, Г. И. Сухорада] // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. – Харьков: ХХПИ, 2000. - № 6. – С. 43 – 56.
28. Бородин Ю. А. Зміст та організація форм фізичної підготовки на етапах навчання у ВНЗ: навч. посібник [Ю. А. Бородин, В. М. Романчук, С. В. Романчук]. – Житомир : ЖВІРЕ, 2007. – 164 с.
29. Бубела О. Ю. 700 вправ для формування правильної постави: Навчально – методичний посібник /О. Ю Бубела. - Львів.: ЛДІФК, 2002. – 215 с.
30. Бубела О. Ю. Рекомендовані комплекси вправ для формування постави в умовах школи та дому : Практичний посібник для батьків і вчителів / О. Ю. Бубела. – Львів, ЛДІФК, 2002. – 23 с.
31. Булатова М. М. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании / М. М. Булатова, Ю. А. Усачев // Теория и методика физического воспитания. – 2005. – № 4. – С 342.
32. Бутенко М.В. Формирование культуры здорового образа жизни личности студента в процессе занятий атлетической гимнастикой (на материале студентов-юношей I-II курса технического вуза) / М.В. Бутенко. Автореф. дис. на здобуття наук. Ступ. канд. пед. наук. - Барнаул, 2004. - 24 с.
33. Васильева О. С. Книга о новой физкультуре (оздоровительные возможности физической культуры) [О. С. Васильева, Л. Р. Правдина, С. Н. Литвиненко]. – Ростов н/Д : Феникс, 2001. – 233 с.

34. Вацеба О. М. Нариси з історії спортивного руху в Західній Україні /О. М. Вацеба. – Івано-Франківськ: Лілея – НВ, 1997. - 232 с.
35. Вовк В. М. Автоматизированные системы управления физическим воспитанием студентов / В. М. Вовк, А. А. Чуканов //Педагогіка, психологія та медико–біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. – Харків: ХХІІІ, 2002. – № 4. – С. 78 – 86.
36. Виленский М. Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов / М. Я. Виленский. – М. : Физкультура и спорт, 2003. – С. 12 – 29
37. Венглярський Г. Шляхи оптимізації навчального процесу з фізичного виховання у вищій школі [Г. Венглярський, М. Попов, О. Сухарев] // Вісник Технологічного університету Поділля. – Хмельницький. - 2002. – № 5, Ч. 3 (48). – С. 16 – 19.
38. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2008. – 256 с.
39. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки : [монографія] / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2011. – 420 с.
40. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки : [монографія] / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2011. – 420 с.
41. Гаврилів Б. Літопис Івано-Франківська (Станіслава) [Богдан Гаврилів, Петро Арсенич, Роман Процак] // Альманах Станіславської землі. - Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 2009. - С. 25-27.
42. Галузяк В. М. Мотиваційно-ціннісні детермінанти індивідуального стилю педагогічного спілкування : дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07 / Галузяк В. М. – К., 1998. – 199 с.
43. Головатий М. Етюди старого Станіслава / Головатий М. - Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 2007. - 146 с.

44. Герасимчук А. Ю. Формування у студентів потреб до занять фізичною культурою і спортом / А. Ю. Герасимчук, О. М. Ужеліна // Вісник Чернігівського ДПУ ім. Т. Г. Шевченка. – 2006. – Вип. 35. – С. 440 – 442.
45. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / І. Д. Глазирін. – Черкаси : Відлуння-Плюс, 2006. – 352 с.
46. Грабовецький В. Івано-Франківськ в пам'ятниках історії та культури [В. Грабовецький, Б. Гаврилів, Г. Карась]. - Івано-Франківськ: Нова Зоря, 2001. - 180 с.
47. Грибан Г. П. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Г. П. Грибан, Т. М. Кутек // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004. – № 7. – С. 145 – 149.
48. Грибан Г. П. Аналіз причин і наслідків низького стану здоров'я студентської молоді / Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15 : «Фізична культура і спорт». – 2011. – Вип. 10. – С. 207 – 211.
49. Грибан Г. П. Аналіз фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів / Г. П. Грибан // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15 : «Фізична культура і спорт». – 2014. – Вип. 3К (45) 14. – С. 62 – 68.
50. Грибан Г. П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2008. – 121 с.
51. Грибан Г. П. Методологічні та психолого-педагогічні виміри фізичного виховання студентів / Г. П. Грибан // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15 : «Фізична культура і спорт». – 2012. – Вип. 16. – С. 26 – 29.
52. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів: навч. посібник / Г. П. Грибан. – Житомир: Вид-во «Рута», 2014. – 306 с.
53. Грибан Г. П. Методична система як складова процесу фізичного виховання / Г. П. Грибан // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. –

- Серія № 15. «Фізична культура і спорт». – 2014. – Вип. 3К (44) 14. – С. 179 – 184.
54. Грибан Г. П. Системний підхід у навчальному процесі з фізичного виховання / Г. П. Грибан // Педагогічні науки: зб. наукових праць Полтавського НПУ ім. В. Г. Короленка. – 2012. – Вип. 55. – С. 74 – 79.
55. Григорович Е. С. Физическая культура в жизни студента / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев // Минск : Тесей, 2008. – 227 с.
56. Грішнова О. Розвиток вищої освіти в Україні: тенденції, проблеми та шляхи їх вирішення / О. Грішнова // Вища школа. – 2001.- № 2 – 3. – С. 3 – 21.
57. Гуменный В. С. К проблеме оптимизации физического воспитания студентов политехнических вузов / В. С. Гуменный // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. – Харьков: ХХПИ, 2002. – № 7. – С. 32 – 39.
58. Демінська Л. О. Фізична культура як засіб запобігання розвитку гіподинамії студентів / Л. О. Демінська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 22. – С. 264.
59. Демченко Н. Визначення мотиваційних потреб студенток університету до фізичного самовдосконалення [Н. Демченко, Л. Остапчук, М. Вусатюк] // Студентський фізкультурно-спортивний рух в Україні на порозі ХХІ століття: національно-історичні, соціально-економічні, оздоровчо-профілактичні аспекти відродження: Всеукр. наук.-практ. конф. – Київ, 1998. – С. 46.
60. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007 – 2011 роки // Наука в олімпійському спорті. – 2007. – № 1. – С. 130 – 132.
61. Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді : наказ Міністерства освіти України, № 188 від 25.05.98 р. – К. : Міністерство освіти України, 1998.

62. Державні тести та нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України : постанова Кабінету Міністрів України від 15.01.1996 р., №80. – К., 1996. – 31 с.
63. Детков Ю. Л. Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем / Детков Ю. Л., В. А. Платонова, Е. В. Зефирова .– СПб: СПбГУИТМО, 2008. – 96 с.
64. Деделюк Н. А. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні / Н. А. Деделюк. – Луцьк : ВНУ ім. Л. Українки, 2010. – 184 с.
65. Дехтяр В. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів : навч. посібник / В. Дехтяр. – К. : Екмо, 2005. – 219 с.
66. Дидактичні ігри з м'ячами : навч. посіб. [Приступа Є. Н., Петришин Ю. В., Виноградський Б. А., Петрина Р. Л., Пасічник В. М.] – Л. : ЛДУФК, 2014. – 206 с.
67. Дзундза А. І. Фізичне виховання – чинник всебічного розвитку особистості майбутнього фахівця / А. І. Дзундза // Педагогіка, психологія та медико - біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. – Харків, 2002. - № 13. – С. 9 – 14.
68. Драйчук А. Соціально-психологічні аспекти життя молоді України і питання покращення стану фізичного виховання [А. Драйчук, М. Галайдюк, В. Романенко // Матеріали міжн. наук.-практ. конф. „Фізична культура, спорт та здоров'я нації”. – Київ – Вінниця. – 2001. – С. 208 – 212.
69. Дранчук І. Д. Динаміка стану здоров'я студентів гуманітарних вищих закладах освіти / І. Д. Дранчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2002. – № 22. – С. 23 – 28.
70. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді України та його корекція засобами фізичного виховання: Автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Дрозд. – Луцьк, 1999. – 21 с.

71. Дроздова Л. Н. Комплексный подход при оценке состояния здоровья студентов / Л. Н. Дроздова, Н. Т. Селезнева // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 7. – С. 13–14.
72. Дубинская О. Я. Прикладные проблемы физического воспитания студентов экономических специальностей / О. Я. Дубинская, И. А. Салатенко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2014. – № 5. – С. 19-23.
73. Дубогай О. Д. Тенденції розвитку оцінювання фізкультурно-оздоровчих досягнень студентів / О. Д. Дубогай, М. В. Євтушок // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2008. – Т. 2. – С. 99–104.
74. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров'я : навч. посібник / О. Д. Дубогай, Н. Н. Завидівська, та ін. – К. : УБС НБУ, 2012. – 270 с.
75. Дутчак М. В. Основні аспекти реформування системи фізичного виховання в Україні / М. В. Дутчак // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Рівне : Ліста, 1999. – С. 158–162.
76. Енциклопедія олімпійського спорту України /За ред. В.М. Платонова, І.Р.Мацишина. – К.: Олімпійська література, 2005. – 463 с.
77. Єднак В. Система оцінки рівня фізичного стану юнаків-студентів основного відділення вузу / В. Єднак // Вісник Технологічного університету Поділля. – Хмельницький. – 2002. – № 5, Ч. 3 (48). – С. 102 – 104.
78. Єрмаков С. С. Інформаційна складова моніторингу наукових досліджень у фізичному вихованні і спорті / Єрмаков С. С. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – №8. – С. 43 – 50.
79. Євстратов П. І. Динаміка показників розумової працездатності у студентів з різною руховою активністю / П. І. Євстратов, Ю. Ю. Мосейчук // Молода спортивна наука. – 2004. – Вип. 8, Т. 3. – С. 104 – 107.

80. Євстратов П. І. Рівень здоров'я в залежності від рухової активності студентів / П. І. Євстратов // Буковинський науковий вісник. –2005. – С. 209-211.
81. Желобкович М. П. Дифференцированный и индивидуальный подходы к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи : учеб. пособие / М. П. Желобкович, Т. А. Глазько, Р. И. Купчинов. – Минск, 1997. – 112 с.
82. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язберезувального навчання студентів: [монографія] / Завидівська Н. Н. – К. : УБС НБУ, 2012. – 402 с.
83. Завгородня Т. Учителство в народних школах Східної Галичини / Т. Завгородня // Вища педагогічна освіта і наука України: історія, сьогодення та перспективи розвитку. Івано-Франківська область ред. рада вид.: В. Г. Кремінь (гол.) [та ін.]; редкол. тому: Б. К. Остафійчук (гол.), В. І. Кононенко (відп. ред.). [та ін.] – К. Знання України, 2010. – С. 201 – 217.
84. Завгородня Т. К. Теорія і практика учнівського самоуправління в гімназіях Галичини (початок ХХ ст. – 1939 р.): монографія / Тетяна Завгородня, Оксана Ворощук. – Івано-Франківськ: Вид – во Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2011. – 220 с.
85. Завгородня Т. К. Зміст початкової освіти в українських школах на західноукраїнських землях (1919 – 1939 рр.): монографія / Тетяна Завгородня, Галина Лемко. – Івано – Франківськ: Вид – во Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2011. – 212 с.
86. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» // Відомості Верховної Ради. –1994. –№ 14. – С. 80.
87. Занюк С. С. Психологія мотивації: Навчальний посібник / С. С. Занюк. - К.: Ніка-центр, 2002. - 256 с.
88. Заярін Г. О. Психофізична підготовка курсантів навчальних закладів МВС: Навчальний посібник / За ред. Г. О. Заяріна. – Донецьк: Донецький інститут внутрішніх справ, 2001. – 240 с.

89. Зеленюк О. В. Методологічні аспекти визначення оздоровчої ефективності занять фізичним вихованням студентів / О. В. Зеленюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. Пр. – Харків: ХХІІІ, 2001. – № 27. – С. 70 – 73.
90. Зеленюк О. В. Валеологічна спрямованість фізичного виховання студента як шлях його гуманізації / О. В. Зеленюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. – Харків: ХХІІІ, 2001. – № 25. – С. 29 – 33.
91. Зеленюк О. В. Комплексна оцінка оздоровчого впливу занять з фізичного виховання студентів як засіб індивідуалізації навчального процесу / О. В. Зеленюк // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8: у 4-х т. – Львів: НФВ „Українські технології”, 2004. – Т. 3. – С. 131 – 135.
92. Івано-Франківськ. Енциклопедичний словник / Автори-упорядники: Карась Г., Діда Р., Головатий М., Гаврилів Б. - Івано-Франківськ: Нова Зоря, 2010. – 496 с.
93. Іващенко Л. Я. Самостійні заняття фізичними вправами / Л. Я. Іващенко, Н. П. Страшко. – К. : Здоров'я, 2008. – 160 с.
94. Иванов В. Г. Практические аспекты исследования, нормализации и развития здоровья студентов [В. Г. Иванов, С. Д. Тулупов, И. А. Филенко] // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. – Харків: ХХІІІ, 2002. – № 11. – С. 75 – 81.
95. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 512 с.
96. Ільницький В. І. Фізичне виховання у навчальних закладах / В. І. Ільницький, Є. А. Ясінський. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2000. – 176 с.
97. Казанцева А. В. Индивидуальный подход и дифференциация как основные принципы организации учебных занятий по физическому

воспитанию / А. В. Казанцева // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 4. – С. 7–10.

98. Камаєв О. І. Теоретико-методичні і психолого-педагогічні аспекти удосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів закладів освіти МВС / О. І. Камаєв, В. О. Артем'єв // Тези доп. ІХ Міжнар. наук, конгр. «Олімп, спорт і спорт для всіх». – К.: Олімп. література, 2005. – С. 141.

99. Карпова І. Б. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посіб. [І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов]. – К. : КНЕУ, 2005. – 104 с.

100. Канішевський С. М. Науково–методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства : навч. посіб. / С. М. Канішевський. – К. : ІЗМН, 1999. – 270 с.

101. Канішевський С. М. Особливості адаптації молоді до умов навчання у вищих навчальних закладах / С. М. Канішевський, С. Г. Присяжнюк // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1 – С. 45 – 51.

102. Каніщева О. П. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів із низькими адаптаційними можливостями організму : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / О. П. Каніщева – Х. 2011. – 20 с.

103. Кісельов А. Фізичне виховання та здоров'я студентів університету / А. Кісельов, В. Черно // Матеріали всеукр. наук.-метод. конф. "Проблеми фізичного виховання студентів". – Дніпропетровськ – 2003. – С. 56 – 57.

104. Клопов Р. В. Корекція рівня фізичного стану працівників АЕС засобами фізичної культури: Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Р. В. Клопов. – К., 2002. – 20 с.

105. Кобза М. Т. Фізіологічний аналіз впливу занять фізичним вихованням на адаптацію до фізичних навантажень та здоров'я студентів: Автореф. дис.

... канд. пед. наук: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М. Т. Кобза. – Сімферополь, 2002. – 18 с.

106. Козарецький В. І. Психолого-педагогічні основи розвитку мотивації студентів до занять фізичними вправами і спортом / В. І. Козарецький, Б. В. Мельникович // Фізична культура і здоров'я нації. – 2004. – Вип. 5. – С. 362.

107. Козібродський С. П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-методологічний аналіз): Дис. канд. наук фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. П. Козібродський. – Львів, 2002. – 190 с.

108. Кокун О. Фізична культура і спорт як фактор підвищення адаптаційних можливостей студентів / О. Кокун // Вісник Технологічного університету Поділля. – Хмельницький. – 2002. - № 5, Ч.3 (48). – С. 47 – 50.

109. Копилова О. М. Особливості формування професійних цінностей студентів педагогічного університету в процесі вивчення курсу «Загальна педагогіка» / О. М. Копилова // Вісник ЛНУ імені Т. Шевченка. – 2011. – №10. – С.74–78.

110. Корзан Т. І. Система фізичних вправ операторів комп'ютерного набору /Т. І. Корзан // Спортивна наука України. Науковий вісник Львівського державного університету фізичної культури. Електронне наукове фахове видання. – Львів, 2008. –№ 1. – С. 71 – 76

111. Корзан Т. І. Спеціалізація комплексів фізичних вправ операторів комп'ютерного набору [Т. І. Корзан, В. Т. Пятков, Ю. Д. Мілова] // Спортивна наука України. Науковий вісник Львівського державного університету фізичної культури. Електронне наукове фахове видання. – Львів, 2008. – № 6. – С. 1 – 14.

112. Корзан Т. І. Впровадження спеціалізованих комплексів вправ на уроках фізичної культури і здоров'я вищих професійних училищ комп'ютерних технологій та будівництва / Т. І. Корзан // Педагогіка, психологія та медико-

біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2010. – № 5. – С. 76 – 78.

113. Корягін В. М. До питання стану здоров'я студентів ВНЗ / В. М. Корягін, О. З. Блавт, І. П. Мудрик // Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання : матеріали III Міжнародної електрон.наук.-практ. конф. – О. 2012. – С. 65 – 68.

114. Корягін В. М. Фізичне виховання студентів – важливий фактор у системі підготовки спеціалістів / В. М. Корягін // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської молоді Львівщини : зб. наук. пр. – Л. : ЛДФА. – 2009. – 98 с.

115. Корягін В. М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах: навч. посібник / В. М. Корягін, О. З. Блавт. – Л.: НУ «Львівська політехніка», 2013. – 488 с.

116. Котов Є. О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: Автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є.О. Котов. – Харків, 2003. – 20 с.

117. Красников А. А. Тестирование: теоретико-методические знания в области физической культуры и спорта / А. А. Красников. – М. : ФиС, 2010. – 176 с.

118. Кривошеєва Г. Л. Формування культури здоров'я студентів університету : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. спец. : 13.00.04. «Теорія та методика навчання» / Г. Л. Кривошеєва. — Луганськ: ДПУ ім. Т. Шевченка, 2001. — 20 с.

119. Крижанівська О. Ф. Рухова активність – запорука фізичного здоров'я молоді / О. Крижанівська, О. Фотуйма // Роль фізичної культури і спорту у гармонійному розвитку учнівської та студентської молоді : збірник наукових праць у галузі фізичної культури та спорту за матеріалами третьої регіональної наукової конференції. – Івано-Франківськ : ІФНТУНГ, 2006. – С. 97 – 101.

120. Крижанівська О. Ф. Івано-Франківщина легкоатлетична : історичний нарис / О. Фотуйма, О. Крижанівська // Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура. 2009. Вис.10. – С. 9 – 19.
121. Крижанівська О. Ф. Оцінка ефективності програми розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів у процесі фізичного виховання / О. Ф. Крижанівська // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал / уклад. А.В. Цьось, А.І. Альошина: СНУ ім. Лесі Українки, 2015. - №19. – С. 112-120.
122. Крижанівська О. Ф. Шляхи розвитку цінностей студентів в процесі фізичного виховання / О. Ф. Крижанівська // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): [зб. наук. пр.]. – К., 2015.– Вип. 12 (67)15, – С. 71 – 75.
123. Крижанівська О. Ф. Легка атлетика в історико-культурологічному аспекті розвитку спорту центральної та східної України (кін. ХІХ поч. ХХст.) / О. Ф. Крижанівська // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт /» Зб. наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К.: Вид-во ПНУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – Випуск 8 – С. 201 – 205.
124. Крижанівська О. Ф. Мотиваційно-ціннісні детермінанти розвитку педагогічної майстерності майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту / О. Ф. Крижанівська // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт /» Зб. Наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во ПНУ імені М. П. Драгоманова, 2013. Том 1 – Випуск 7 (33) том 1 С. 391 – 395.
125. Крижанівська О. Ф. Історичне краєзнавство в розвитку професійних якостей майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту /

О. Ф. Крижанівська // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт /» Зб. Наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во ПНУ імені М. П. Драгоманова, 2013. Том 1 – Випуск 7 (33) том 1 С. 395 – 400.

126. Крижанивская О. Ф. Особенности развития спорта в среде украинской эмиграции (30 – 60 годы XX века) / О. Ф. Крижанивская // Научная дискуссия : вопросы педагогики и психологии. № 9 (18) : сборник статей по материалам XXVIII международной заочной научно-практической конференции. – М., Изд. «Международный центр науки и образования », 2013. – С. 131 – 136.

127. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К. : Олимпийская литература, 2005. – 195 с.

128. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навчальний посібник / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олимпийская литература, 2011. – 224 с.

129. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания : учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 167 с.

130. Круцевич Т. Ю. Потребово-мотиваційний підхід до керування фізичним вихованням студентів / Т. Ю. Круцевич, О. П. Подлесний // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 2. – 35 – 39 с.

131. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2-х томах / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 390 с. – Т. 2. – 367 с.

132. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010. – 248 с.

133. Круцевич Т. Ю. Управління процесом фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровський // К. : Олімпійська література, 2008. – 379 с.
134. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків у системі фізичного виховання : дис... докт. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. / Круцевич Тетяна Юріївна. – К. , 2000. – 510 с.
135. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / Ю. Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2004. – 463 с.
136. Кужугет А. А. Особенности морфофункционального развития студентов, занимающихся различными видами физкультурно-спортивной деятельности / А. А. Кужугет, В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман // Сибирское медицинское обозрение. – 2011. – № 2. – С. 57 – 61.
137. Кужугет А. А. Функциональные особенности внешнего дыхания и кровообращения студентов в зависимости от вида спортивной деятельности / А. А. Кужугет В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман // Теория и практика физической культуры. – 2010. – №10.– С. 50 – 52.
138. Куц О. С. Адекватність фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні студентів з низьким рівнем здоров'я / О. С. Куц, О. Т. Кузнєцова // Теорія і практика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 3. – С. 17 – 21.
139. Куц О. С. Фізична активність та розумова працездатність студентів / О. С. Куц О. В. Кузнєцова // Молода спортивна наука України. – 2006. – Вип. 10, т. 4, кн. 1. – С. 136 – 142.
140. Лавриненко Д. И. Оптимизация физической подготовки студентов / Д. И. Лавриненко Т. А. Вороновская // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. – Харьков: ХХПИ, 2002. – № 7. – С. 63 – 72.
141. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития / Б. Х. Ланда. – М. : Советский спорт, 2004. – 184 с.
142. Левицький В. В. Нормативно-організаційні основи підготовки науково-педагогічних кадрів за спеціальністю «фізичне виховання і спорт» /

- В. В. Левицький // Матеріали першої всеукраїнської конференції аспірантів галузі фізичної культури і спорту. – Львів, 1997. – С. 7 – 9.
143. Леко Б. Диференціація фізичного виховання у ВНЗ – шлях до спорту для всіх / Б. Леко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – № 22. – С. 101–112.
144. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. / М. М. Линець. – Л. : Штабар, 2005. – 207 с.
145. Літвінов Г. До питання застосування етапного контролю фізичної реабілітації студентів початкових курсів вищого навчального закладу з слабкою фізичною підготовленістю / Г. Літвінов, Н. Косячук // Вісник Технологічного університету Поділля. – Хмельницький. – 2002. - № 5, Ч. 3 (48). – С. 228 - 229.
146. Лозенко А. П. Теоретичні засади дидактичної підготовки майбутнього вчителя початкової школи / А. П. Лозенко // Гуманізація навчально-виховного процесу: Збірник наукових праць Слов'янського державного педагогічного інституту. – Слов'янськ. – 2009. – Випуск 47. – С.4 – 9.
147. Лубышева Л. И. О программных основах вузовского физического воспитания // Л. И. Лубышева, Г. М. Грузных // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 3. – С. 42 – 46.
148. Лях В. И. Двигательные способности: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 192 с.
149. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів : монографія / О. О. Малімон. – Луцьк, 2009. – 159 с.
150. Малетина Е. Б. Актуализация физического воспитания студентов как фактор сохранения здоровья : дис. ... канд. пед. наук :13.00.04. / Малетина Елена Борисовна. – Челябинск, 2004. – 201 с.
151. Мариньчак С. Ю. Здійснення впливу на активізацію творчих можливостей майбутніх спеціалістів під час навчання у вищому навчальному закладі / С. Ю. Мариньчак // Концепція підготовки спеціалістів фізичної

культури в Україні: Матеріали 2-ї всеукраїнської науково-практичної конференції. – Київ-Луцьк. – 1996. – С. 23 – 235.

152. Марченко О. Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.Ю. Марченко. – К., 2010. – 21 с.

153. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М. : Известия, 2001. – 333 с.

154. Мільто Л.О. Формування творчої індивідуальності майбутнього вчителя в процесі професійної педагогічної підготовки: Автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Центральный ін-т післядипломної педагогічної освіти АПН України / Л.О. Мільто.– К. – 2001. – 20 с.

155. Микитюк Є. До питання покращення навчального процесу студентів / Є. Микитюк, В. Пушкар // Вісник Технологічного університету Поділля. – Хмельницький. – 2002. – № 5, Ч. 3 (48). – С. 233 – 234.

156. Михайлишин Г. Й. Цінності освіти як засіб досягнення мети суспільного поступу / Г. Й. Михайлишин // Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії: Збірник наукових праць. – вип. 47. – Запоріжжя: Вид-во ЗДІА, 2011. – С.195 – 202.

157. Михайлюк Е. Л. Комплектование медицинских групп для занятий по физическому воспитанию студентов / Е. Л. Михайлюк, В. И. Лозовой // Фізичне виховання у вищій школі і його роль у підготовці спеціалістів : матеріали Всеукр. наук.–практ. конф. – Запоріжжя : ЗНТУ, 2003. – С. 121 – 127.

158. Михайлюк Е. Л. Анализ состояния здоровья студентов ВУЗов города Запорожья / Е. Л. Михалюк, С. Н. Малахова, Л. И. Левченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 5(1). – С. 24 – 26.

159. Михайлович С. Рейтингова оцінка фізичної культури студентів як фактор вдосконалення навчально-виховного процесу / С. Михайлович, В. Товт // Студентський фізкультурно-спортивний рух в Україні на порозі XXI століття: національно-історичні, соціально-економічні, оздоровчо-профілактичні аспекти відродження: Всеукр. наук.-практ. конф. – Київ, 1998. – С. 100 – 101.
160. Мицкан Б. М. Вплив психологічних чинників на рухову діяльність / Б. М. Мицкан // Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2007. – № 6. – С. 197 – 199.
161. Мицкан Б. М. Фізична культура українців (1868 – 1939) / Б. М. Мицкан, С. Заборняк // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура.– 2007.– Вип. V. – С. 56 – 64.
162. Мицкан Б. М. Концепція тіла в контексті здоров'я і краси людини / Б. М. Мицкан, О. Я. Фотуйма // Молода спортивна наука України.– 2007. – Вип.11. – С.271 – 280.
163. Міжгалузева комплексна програма «Здоров'я нації» на 2002 – 2011 роки: постанова КМУ від 10 січня 2002 р. № 14 [Електронний ресурс].
164. Мічуда Ю. П. Про досвід підготовки фахівців у галузі спортивного менеджменту вищими навчальними закладами західноєвропейських країн / Ю. П. Мічуда // Матеріали Всеукраїнської наукової конференції, присвяченої 50-річчю ЛДІФК “Освіта в галузі фізичної культури стан, проблеми, перспективи” 9 – 11 жовтня 1996 р. Ч. 1. – Львів. – С. 61 – 63.
165. Мічуда Ю. П. Соціальний захист працівників фізичного виховання і спорту в умовах ринку / Ю. П. Мічуда // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні: Матеріали 2-ї всеукраїнської науково-практичної конференції. – Київ – Луцьк. – 1996. – С. 152 – 156.
166. Могилко С. Проблемы физического развития и здоровья студентов на первом году обучения в вузе / С. Могилко, Н. Головач, Л. Николаенко // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-

модульної системи навчання : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Д., 2010. – С. 390 – 391.

167. Мосейчук Ю. Ю. Формування мотиваційних потреб студентської молоді до фізкультурної діяльності / Ю. Ю. Мосейчук // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15 «Фізична культура і спорт». – 2011. – № 13. – С. 122 – 128.

168. Москалець В. П. Особливості сенсожиттєвих орієнтацій особистості працівників органів внутрішніх справ / В. П. Москалець // Збірник наукових праць. – №45. – Частина II / Державна прикордонна служба України. Національна академія Державної прикордонної служби Ім. Б.Хмельницького. – Хмельницький: НАДПСУ, 2008. – С. 188 – 191.

169. Москалець В. П. Основний психологічний зміст та розвивально-особистісний потенціал ігрової діяльності / В. П. Москалець // Практична психологія та соціальна робота. – № 10, 2009. – С. 1 – 9.

170. Москалець В. П. Структурно-функціональна організація особистості / В. П. Москалець // Психологія і суспільство. – Український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис, 2010. – № 2 (40). – С. 20 – 26.

171. Мудрий І. Аспекти професійно-прикладної фізичної підготовки студентів музичних закладів освіти / І. Мудрий // Молода спортивна наука України. – Львів., 2007. – Вип. 11. – С. 32.

172. Мудрик І. П. Ефективність використання ритмо-лідера в процесі технічної підготовки спортсменів-каратистів на етапі попередньої базової підготовки / І. П. Мудрик // Молода спортивна наука України. – Л., 2012. – Вип. 16, Т. 1. – С. 194 – 197.

173. Національна комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» (1999–2005) / Державний комітет України з фізичної культури і спорту. – К., 1998. – 46 с.

174. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту / Державний комітет України з фізичної культури і спорту. – К., 2004. – 38 с.

175. Наумова Н. І. Динаміка показників фізичного розвитку студентів під впливом занять різного напрямку з дисципліни "Фізичне виховання" на основі комп'ютерних технологій / Н. І. Наумова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. – Харків: ХХІІІ, 2002. – № 2. – С. 36 – 41.
176. Недбайло М. Д. Теоретико – методичні аспекти формування у студентів позитивного ставлення до занять фізичними вправами / М. Д. Недбайло // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. – Харків: ХХІІІ, 2002. – № 6. – С. 7 – 12.
177. Новицький Ю. В. Формування культури здоров'я в галузі «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / Ю. В. Новицький // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15 : «Фізична культура і спорт». –2010. – № 8. – С.65 – 69.
178. Нога О. П. Світ львівського спорту 1900 – 1939 р.р. Спорт досягнення, товариства, архітектура, вбрання, мистецтво /О. П. Нога. – Львів: НФВ “Українські технології”, 2004. – 784 с.
179. Носко М. О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології : підручник / М. О. Носко, О. О. Данілов, В. М. Маслов. – К. : Слово, 201. – 264 с.
180. Носков В. Н. О формировании физического воспитания в системе образования Украины / В. Н. Носков // Фізична підготовленість та здоров'я населення : матеріали Міжнар. наук. симп. – О., 2008. – С. 134-136.
181. Олексик О. М. Формування духовного потенціалу студентської молоді в процесі професійної підготовки : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Олексик О. М. – К., 1997. – 333 с.
182. Орехова В. Л. Проблема здоров'я і формування мотивації студентів до навчальних занять з фізичного виховання / В. Л. Орехова // Фізичне виховання та спорт у вищій школі: за здоровий спосіб життя : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Запоріжжя : ЗНТУ, 2009. – 59 с.

183. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Л. : ЛДУФК, 2013. – 312 с.
184. Пічугін М. Ф. Фізичне виховання : навч. посіб. / М. Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук [та ін.] // Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. – 472 с.
185. Пилипей Л. П. Особистісно-орієнтовані технології організації навчально-виховного процесу студентів вищих навчальних закладів / Л. П. Пилипей // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 1. – С. 95-98.
186. Петрина Р. Л. Диференційований підхід до використання позаакадемічних форм занять у фізичному вихованні студентів ВНЗ / Р.Л. Петрина, В. В. Стадник // Молода спортивна наука України. – 2014. – № 2. – С. 102-110.
187. Петрина Р. Л. Оцінювання показників фізичної підготовленості студентів ВНЗ / Р. Л. Петрина, В. В. Стадник, А. М. Окопний // Молода спортивна наука України. – 2013. – Вип. 13, Т. 2. – С. 212 – 216.
188. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст] : монографія / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.
189. Полек В. Майданами та вулицями Івано-Франківська: іст.-культ. путівник / В. Полек. – Львів: Світло і тінь, 1994. – 89 с.
190. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах / С. І. Операйло // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 5. – 18 с.
191. Посохова В. М. Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в учебных заведениях / В. М. Посохова, Б. Я. Гончаров, В. М. Гончаров. – Белгород : БГТУ им. Шухова, 2004. – 259 с.
192. Приступа Е. Н. Решение проблем современной молодежи средствами олимпийского образования / Приступа Е. Н., Брискин Ю. А., Питын М. П. // Sportul Olimpic și sportul pentru toți : materialele Congresului Șt. Intern. / col.

- red.: Manolachi V., Danail S. – Ch. : USEFS, 2011. – Vol. 1. – 2011. – P. 148 – 152.
193. Приступа Є. Н. Українські народні ігри : монографія / Є. Н. Приступа, В. І. Левків, О. В. Слімаковський. – Л. : ЛДУФК, 2012. – 432 с.
194. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: теоретичний розділ / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков, Р. Т. [та ін.]. – К. : ЦУЛ, 2007. – 193 с.
195. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання / С. І. Присяжнюк. – К. : ЦУЛ, 2008. – 502 с.
196. Присяжнюк С. І. Самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення студентської молоді : метод. рек. / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, В. Й. Кійко. – К. : Видавничий центр НАУ, 2006. – 43 с.
197. Психофункциональный самоконтроль при занятиях физическими упражнениями : метод. реком. для препод. физ. восп. и лиц, занимающихся физкультурой и спортом / сост. В. П. Мурза, А. С. Соснин. – К. : КМИ, 2003. – 56 с.
198. Путров С. Ю. Чинники формування позитивного ставлення до фізичного виховання студентів гуманітарно-технічних спеціальностей / С. Ю. Путров // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15 : «Фізична культура і спорт». – 2009. – № 14. – С. 294-299.
199. Радаева С. В. Физическое воспитание студентов нефизкультурных вузов на основе спортивно-ориентированных технологий: дис ... канд. пед. наук / Радаева Светлана Васильевна. – Красноярск, 2008. – 173 с.
200. Радиевский Е. А. Джиу-джитсу. Боевое искусство самураев / Е. А. Радиевский. – М. : Современное слово, 2003. – 416 с.
201. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – О. : Наука и техника, 2008. – 556 с.
202. Раевский Р. Т. Концепция развития физического воспитания учащейся молодежи Украины в современных социально-экономических условиях

- [Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский, В. П. Краснов, А. Г. Рыбковский] // Теорія і практика фізичного виховання. – Донецьк, 2010. – № 1. – С. 9 – 13.
203. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов : учеб. пособие. – М.: Высшая школа, 2005. – 136 с.
204. Разницын А. В. Врачебный контроль за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов / А. В. Разницын. – Гродно, 2012. – 278 с.
205. Решетиков В. С. Физическая культура / В. С. Решетников, Ю. Л. Кислицын. – М. : Академия, 2010. – 285 с.
206. Римик Р. В. Психічні та психомоторні властивості фахівців, що працюють за профілем радіотехніка / Р.В. Римик // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. – Л., 2005. – Вип. 9. – Т. 3. – С. 124 – 129.
207. Римик Р. В. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів професійно-технічних навчальних закладів за профілем радіотехніка / Р. В. Римик // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2005. – №23. – С. 65-70.
208. Римик Р. В. Валеологічна освіта у системі спортивно-оздоровчої роботи зі студентами ВНЗ // Р. В. Римик, Л. Б. Маланюк, Р. М. Партан / Вісник Прикарпатського університету. Серія : «Фізична культура». – 2013. – Вип.17. – С. 3 – 7.
209. Римик Р. В. Кореляційні зв'язки показників кардіореспіраторної системи з фізичною працездатністю студентів залежно від спортивної спеціалізації // Р. В. Римик, Л. Б. Маланюк / Вісник Прикарпатського університету. Серія : «Фізична культура». – 2011. – Вип.14. – С. 19 – 23.
210. Римик Р. В. Рівень фізичної підготовленості студентів різних спеціалізацій / Р. В. Римик, Л. Б. Маланюк, І. Р. Турчик // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : «Фізична культура і спорт». – 2013. – № 7 (33), т. 2. – С. 156-160.

211. Римик Р. В. Рухова активність чоловіків молодіжного віку з різним рівнем фізичного здоров'я : навч. посіб. / Р. В. Римик, Л. Б. Маланюк. – Ів.-Франківськ : ПНУ ім. В. Стефаника, 2011. – 80 с.
212. Римик Р. В. Фізична культура : програма для професійно-технічних навчальних закладів : [за листом МОН України від 22.07.09 № 1/11-5948] / Р. В. Римик, С. В. Атрощенко та інш. // Профтехосвіта. – К. : Шкільний світ. – 2009. - № 11. – С.41 – 64.
213. Римик Р. В. Характеристика стану здоров'я та мотивації дітей до занять спортом на етапі базового спортивного відбору / Р. В. Римик, В. О. Бережанський // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : «Фізична культура і спорт». – К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – № 13. – С. 513-516.
214. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: учеб. пос. / В. А. Романенко. – Донецк, 2005. – 290 с.
215. Романчук В. М. Розвиток спритності та координаційних здібностей у студентів у процесі занять з фізичного виховання : метод. рекомендації // В. М. Романчук, Г. П. Грибан, О. М. Боярчук, О. Д. Гусак. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. – 20 с.
216. Романчук С. В. Формування мотивації до занять фізичною підготовкою і спортом курсантів технічних військових навчальних закладів: дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Романчук Сергій Вікторович ; Житомирський військовий ін-т радіоелектроніки ім. С. П. Корольова. – Житомир, 2006. – 276 с.
217. Рудий В. Сучасні міжнародні підходи до визначення політики сприяння здоров'ю та пропаганді здорового способу життя як один з орієнтирів удосконалення правової бази управління громадським здоров'ям в Україні / В. Рудий // Вісник Української академії державного управління при Президентіві України. – 2000. – № 1. – С. 336 – 342.

218. Русанов В. П. Современные технологии обучения в процессе физического воспитания студентов / В. П. Русанов, И. И. Беляков // Материалы Междунар. науч.-практ. конф. – М., 2004. – Ч. 1. – С. 124-129.
219. Савчук С. А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання : дис. ... на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02. / Савчук Сергій Антонович. – Рівне, 2002. – 208 с.
220. Салук І. Фізична підготовленість студентів-першокурсників технічного ВНЗ / І. Салук // Молода спортивна наука. – 2004. – Вип. 8, т. 3. – С. 333-336.
221. Сіренко Р. Р. Вплив рухової активності на мотивацію до самостійних занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 4. – С. 71–74.
222. Семененко В. Особливості організації процесу фізичного виховання у технічному вищому навчальному закладі / В. Семененко, В. Білецька // Теорія і методика фізичної культури і спорту. – 2011. – № 3. – С. 74–77.
223. Семенов Л. А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта : учебн. пос. / Л. А. Семенов. – М. : Советский спорт, 2011. – 200 с.
224. Семенов Л. А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях / Л. А. Семенов. – М. : Советский спорт, 2007. – 168 с.
225. Семенова О. Є. Комплексний контроль фізичної підготовленості молоді у вищих навчальних закладах / О. Є. Семенова, В. М. Афонін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 12. – С. 129 – 131.
226. Сергієнко В. М. Контроль комплексного тестування рухових здібностей студентів 17 – 20 років / В. М. Сергієнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 3. – С. 52-56.

227. Сергієнко В. М. Контроль розвитку максимальної сили студентів / В. М. Сергієнко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 4. – С. 11-15.
228. Сергієнко В. М. Рівень розвитку витривалості та здоров'я студенток / В. М. Сергієнко // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – № 8. – С. 38-43.
229. Сергієнко Л. П. Диференційована оцінка розвитку силових здібностей у юнаків-студентів // Л. П. Сергієнко, В. М. Лишевська // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15 «Фізична культура і спорт». – 2011. – № 9. – С. 4 – 13.
230. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 358 с.
231. Сергієнко Л. П. Методологічні основи комплексного тестування у фізичному вихованні і спорті / Л. П. Сергієнко, Д. В. Шарий. // Теорія та методика фізичного виховання – 2010. – № 5. – С. 3 – 12.
232. Сергієнко Л. П. Нормативи оцінки розвитку координаційних здібностей у юнаків-студентів / Л. П. Сергієнко, В. М. Сергієнко // Вісник Чернігівського ДПУ.– 2009. – Вип. 64. – С. 383 – 392.
233. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти / Л. П. Сергієнко. – ТОВ «КНТ», 2010. – 776 с.
234. Синиця А. В. Професійна культура майбутніх вчителів фізичного виховання: науково-емпіричний ракурс / А. В. Синиця // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2012. – С. 133–135.
235. Смакула О.А . Формування ціннісного ставлення майбутніх учителів до фізичної культури: Автореф. дис. на здобуття наук. звання канд. пед. наук: 13.00.04 / О. І. Смакула. – К., 2004. – 19 с.
236. Соболев Ю. Л. Теоретико – методологічні основи фізичного виховання студентів / Ю. Л. Соболев, І. Б. Карпова // Педагогіка, психологія та медико-

біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. – Харків: ХХІІІ, 2002. – № 11. – С. 8 – 12.

237. Соколов А. С. Управление физической подготовленностью студентов на основе системы автоматизированного динамического контроля : дис. на соискание научной степени канд. пед. наук : 13.00.04 / Соколов Андрей Сергеевич. – Краснодар, 2008. – 183 С.

238. Соловьев Г. М. Здоровый образ жизни: научно-теоретические и методические основы : учеб. пособие / Г. М. Соловьев. – Ставрополь : СГУ, 2011. – Ч. 1. – 180 с.

239. Стадник В. В. Визначення спортивних уподобань для позаакадемічних занять студентів Національного університету «Львівська політехніка» / В. В. Стадник // Наука і освіта. – 2013. – № 4. – С. 211 – 214.

240. Стадник В. В. Використання плавання у позанавчальних заняттях студентів ВНЗ / В. В. Стадник // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 7 (33). – С. 348 – 253

241. Стадник В. В. Інформативні показники фізичної підготовленості студентів ВНЗ / В. В. Стадник // Фізична культура та здоров'я різних груп населення : матеріали. ІV Всеукр. Електрон. конф. студ. та мол. учених. – О., 2013. – С. 78–79.

242. Стадник В. В. Концептуальний підхід до формування здоров'я студентської молоді / В. В. Стадник // Науковий потенціал 2013 : матеріали ІХ Міжнародної наук.-практ. конф. – К., 2013. – С. 62-64.

243. Стадник В. В. Науково-методичні основи позаакадемічних занять фізичним вихованням студентів ВНЗ / В. В. Стадник // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах : матеріали Регіон. наук.-практ. конф. – Д., 2013. – С. 322–325.

244. Стадник В. В. Проблеми сучасної системи фізичного виховання ВНЗ, як основного фактора зміцнення здоров'я студентів / В. В. Стадник // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15 : «Фізична культура і спорт». – 2013. – № 5 (30). – С. 351-356.

245. Стасюк Р. М. Мотиваційна сфера підвищення ефективності фізичного виховання у вищому навчальному закладі / Р. М. Стасюк // Вісник Чернігівського ДПУ ім. Т. Г. Шевченка. – 2009. – Вип. 64. – С. 592.
246. Тимошенко О. В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Тимошенко Олександр Валерійович. – К., 2009. – 587 с.
247. Тимошенко О. В. Технологія оцінки якості в процесі професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури / О. В. Тимошенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 5 : Педагогічні науки : реалії та перспективи. – К. : НПУ, 2008. – Вип. 11. – С. 299 – 305.
248. Тимошкіна Н. Місце самопідготовки студентів у фізичному вихованні. / Н. Тимошкіна // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Д., 2010. – С. 392.
249. Томенко О. Концептуальна модель неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді / О. Томенко, Т. Круцевич // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 164 – 167.
250. Томенко О. А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів / О. А. Томенко, С. А. Лазоренко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 2. – С. 17 – 20.
251. Трофим'як Б. Гімнастично-спортивні організації у Національно-визвольному русі Галичини (друга половина ХІХ ст. – перша половина ХХ ст.). – Тернопіль, 2001. – 694 с.
252. Туркот Т. І. Технологія самостійної роботи студентів, що зберігає їхнє здоров'я (з досвіду роботи) / Т. І. Туркот, І. В. Осадчук // Педагогіка, психологія. – 2006. – № 3 (52).
253. Турчина Н. И. Эффективность факультативных занятий различной направленности по физическому воспитанию студентов вузов технического

- профіля / Н. И.Турчина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 21. – С. 97 – 105.
254. Усатов А. Н. Самостоятельная физическая тренировка как средство повышения двигательной активности студенческой молодёжи: дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 / Усатов Александр Николаевич. – Белгород, 2010. – 160 с.
255. Фанигіна О. Ю. Корекція фізичної підготовленості студенток вузу в процесі занять оздоровчими видами плавання : дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Фанигіна Оксана Юріївна. – К., 2005. – 282 с.
256. Філіппов М. М. Психофізіологія людини : навч. посіб. / М. М.Філіппов. – К. : МАУП, 2003. – 135 с.
257. Физическая культура / под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – Минск : Вышэйшая школа, 2008. – 222 с.
258. Физическая культура и здоровье / [под ред. В. В. Пономаревой]. – М. : ГОУ ВУНМЦ, 2001. – 352 с.
259. Физическая культура : учебная программа для высших учебных заведений (для групп спец. учеб. отд.). – Минск, 2003. – 215 с.
260. Физическая культура : учебная программа для непрофильных высших учебных заведений (для групп осн., подг. и спорт. отд.) / сост. С. В. Макаревич, Р. Н. Медников, В. М. Лебедев [и др.]. – Минск : РИВШ БГУ, 2002. – 138 с.
261. Физическая культура : учебник [под ред. Е. С. Григоровича . – Минск : Вышэйшая школа, 2005. – 260 с.
262. Физкультура и здоровье студентов : учеб. пособие [под ред. Е. Д. Хомской, М. М. Рыжак]. – М., 2003. – 125 с.
263. Формування здорового способу життя молоді: стан, проблеми та перспективи: щорічна доповідь Президента України Верховній Раді України, Кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні (за підсумками 2002 р.). – К. : Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2003. – 250 с.

264. Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура : учеб. для студ. вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.
265. Чуб Я. В. Интеллектуальное развитие студентов на занятиях физической культуры / Я. В. Чуб, В. П. Овечкин // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 626.
266. Шигалевский В. В. Зв'язок екологічного стану Луганщини з рівнем здоров'я, адаптацією та загальною фізичною підготовленістю студентської молоді / В. В. Шигалевский, Н. П. Белкіна // Тези доповідей міжнар. конф. "Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи. – Дрогобич. – 2001. – С. 82 – 87.
267. Шилько В. Г. Організація фізичного виховання студентів в класичному університеті з використанням спортивно-оздоровчих технологій / В. Г. Шилько // Теорія та практика фізичної культури. – 2007. – № 3. – С. 2–8.
268. Шпільчак В. Станиславів - Івано-Франківськ : Місто давнє і сучасне [В. Шпільчак, З. Соколовський, М. Головатий]. - Л. : Світ, 2011. - 295 с.
269. Allsen P.E. Fitness for Life: an Individualized Approach [P. Allsen, J. Harrison, B. Wance]. – Madison, 1993. – 260 p.
270. Bailey R. The routledge physical education reader / R. Bailey, D. Kirk. – Routledge, 2008. – 1420 p.
271. Bootz I. Kompetenzentwicklung statt Weiterbildung? Mehr als nur neue Begriffe / I. Bootz, Th. Hartmann // Die Zeitschrift für Erwachsenenbildung. – 1997. - № 5. – S. 2226.
272. Dunn J. M. Special Physical Education. Adapted Individualized Developmental / J. M. Dunn. – Madison: Brown&Benchmark. 1997. – 634 p.
273. Health and Fitness Through Physical Education // Hodder and Houghton Childrens Division. – Great Britain, 2002. – 48 p.
274. Hines E. W. Fitness Swimming: Fitness Spectrum Series / E. W. Hines. – Human Kinetics, 1999. – 186 p.

275. Horola D., Zereh A. The development of physical fitness in American public school / D. Horola, A. Zereh // Asian Journal of Physical education. - 1991. - V.14. - № 1. - P. 201-210
276. Goleman D. Emotionale Intelligenz / D. Goleman. - München : Hanser-Verlag, 1996. - 423 p.
277. Green K. Physical education / K. Green, K. Hardman. - Mayer & Mayer Verlag, 2005. - 248 p.
278. Goleman D.: Der Erfolgsquotient / D. Goleman. - München : Hanser-Verlag, 1999. - 437 p.
279. Koehler M. Building the Total Athlete: Strength Training and Physical Conditioning for Junior and Senior High School Athletes / M. Koehler, B. Hanson // Pearson Higher Education. - USA. - 1995. - 76 p.
280. McGlynn G. Dynamics of fitness. - 4th ed. - Madison, 1996. - 352 p.
281. Mosston M. Teaching physical education / M. Mosston. - C. E. Merrill Books, 1996. - 238 p.
282. Muszkieta R. Procedury oceniania z wychowania fizycznego / R. Muszkieta // Problemy Oświaty i Wychowania. - 1998. - N. 1. - P. 9-11.
283. Muszkieta R. Jakim jesteś nauczycielem? / R. Muszkieta // Problemy Oświaty i Wychowania. - 1998. - N. 3. - P. 8-9.
284. O'Dwyer G. Developmental Health and Fitness / G. O'Dwyer // Prim-Ed Publishing. - Great Britain. - 1994. - 45 p.
285. O'Neil Jean: Athletics Activities for Juniors / Jean O'Neil // A&C Black Ltd. - USA. - 1996. - 94 p.
286. Physical Education for Lifelong Fitness: the Physical Best Teacher's Guide. - [Champaign]: Human Kinetics, 1999. 39 Das Fitness. - ABC. DTB. - Deutscher Turner-Bund. - Frankfurt/Main, 2000. - 96 p.
287. Prentice W. E. Fitness for college and life. - 5th ed / W. E. Prentice. - Boston: WCB. McGraw-Hill, 1997. - 393 p.
288. Rauin U. Im Studium wenig engagiert - im Beruf schnell überfordert / U. Rauin // Forschung Frankfurt. - 2007. - № 3. - P. 60-64.

289. Selbsterkundung. – URL : <http://www.cct-ermany.de/de/1/pages/index/39>
290. Sprachen als Lehramtstudium. – Universität Konstanz: Zentrale Studienberatung. Zentrum für Lehrerbildung, 2012. – 15 p.
291. Taffertshofer B. Was Lehrer krank macht. Das pöbelnde Klassenzimmer / B. Taffertshofer. – URL : <http://www.sueddeutsche.de/jobkarriere/192/447926/text>
292. Terhart E. Berufsbiographien von Lehrern und Lehrerinnen / E. Terhart. – Frankfurt am Main : Lang, 1994. – 283 p.
293. Zaborniak S. Kultura fizyczna ludnosci ukrainskiej na ziemiach polskich (1868 – 1939). – Rzeszow, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, 2007. – 544 p.

ДОДАТКИ

Анкета оцінки ставлення студентів до фізичного виховання і спорту

1. Ваш інтерес до фізичної культури: дуже високий, високий, середній, низький, інтерес відсутній, ставлюсь негативно (підкреслити).
2. Чи займалися Ви раніше в спортивній секції? (так, ні – підкреслити).
Якщо так, то в якій? _____
3. Чи хотіли б Ви зараз займатися в спортивній секції? (так, ні – підкреслити).
Якщо так, то в якій? _____
4. Яка, на Вашу думку, повинна бути мета фізичного виховання у вищому закладі освіти? (підкреслити):
 1. Зміцнення здоров'я;
 2. Формування рухових умінь і навичок;
 3. Професійно-прикладна фізична підготовка;
 4. Підвищення фізичного розвитку і фізичної підготовленості;
 5. Формування спеціальних знань в галузі фізичної культури і спорту;
 6. Сприяння розумовому розвитку студентів;
 7. Формування потреб і мотивів до регулярних занять фізичною культурою;
 8. Розвиток моральних, вольових та естетичних якостей особистості;
 9. Підготовка спортсменів-розрядників;
 10. Інша _____.
5. Про які показники свого фізичного стану Ви постійно турбуєтесь? (підкреслити):
 1. Вага;
 2. Розвиток мускулатури;
 3. Пропорції будови тіла;
 4. Розвиток швидкості;
 5. Розвиток гнучкості;
 6. Розвиток спритності;
 7. Розвиток витривалості;
 8. Розвиток сили;
 9. Інші _____.
6. Чи подобається Вам займатися фізичною культурою? (підкреслити):
 1. Йду на заняття з великим бажанням;
 2. Йду на заняття без особливого бажання;
 3. Йду на заняття без бажання.
7. Після занять фізичною культурою Ваше самопочуття (підкреслити):
 1. Погіршується;
 2. Лишається без змін;
 3. Стає кращим.
8. За останні роки Ваш стан здоров'я (підкреслити):
 1. Поліпшився;

Продовження додатку А

2. Лишився без змін;
 3. Погіршився.
9. Чи відчуваєте Ви втому після занять у вузі? (підкреслити):
1. Так, і досить швидко;
 2. Так, але після тривалої і напруженої роботи;
 3. Дуже рідко, практично ніколи.
10. Як Ви думаєте, чи можна вважати культурною людиною того, хто не турбується про свій фізичний розвиток і фізичну підготовку? (підкреслити):
1. Звичайно, можна;
 2. Ні, не можна;
 3. Не можу відповісти.
11. Які показники способу життя притаманні вам? (підкреслити): виконання ранкової гімнастики, самостійні заняття фізичними вправами протягом дня, виконання загартовуючих процедур, організація харчування (2, 3, 4 рази), тривалість нічного сну (до 7 годин, 7-8 годин, більше 8 годин), паління, вживання алкогольних напоїв.
12. Ваші мотиви відвідування занять з фізичного виховання (поставте за мірою значимості, за рейтингом):
1. Зміцнити здоров'я ;
 2. Підвищити фізичний розвиток і фізичну підготовленість;
 3. Звичка до сумлінного виконання будь-яких обов'язків взагалі;
 4. Оволодіти технікою видів спорту;
 5. Прагнення поспілкуватися з товаришами;
 6. Прагнення уникнути неприємностей, пов'язаних із пропусками занять;
 7. Інтерес до особистості викладача як до людини, спеціаліста, вченого.

Робоча навчальна експериментальна програма з легкої атлетики

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальне навантаження		Кількість годин				
					Аудиторних			Самостійні	
			Кредити ECTS	Годин	Лекції	Семінарські	Практичні		
Денна	1,2	1-4	4	468	42	26	204	196	

Таблиця Б. 2

Розподіл навчальних годин по курсах з врахуванням форм експериментальної програми

Курс	Семестри	Лекції	Семінарські	Практичні заняття з легкої атлетики	Всього годин
1	1	10	6	50	66
	2	12	6	52	70
2	3	10	6	50	66
	4	10	8	52	70
Загальна кількість годин		42	26	204	272

Тематичний план лекцій експериментальної програми

Назва теми	Кількість годин	Наявність презентаційного матеріалу
Цінності та мотиви студентів до занять легкою атлетикою	2	+
Ціннісно-спонукальна сфера студента: соціально-історичний вимір	2	+
Шляхи впровадження історичного матеріалу в навчальний процес фізичного виховання студентів	1	+
Зародження видів легкої атлетики у світі	2	+
Легка атлетика Станіслава: невідомі факти історії	2	+
Легка атлетика у Станіславі (1900 – 1918 рр)	2	+
Тенденції розвитку легкої атлетики у Львові, Івано-Франківську та Коломиї	2	+
Легка атлетика у осередках гімнастично-спортивних товариств Станіславського воєводства (Коломия, Снятин, Єзупіль, Стрий та ін)	2	+
В. Соколовський, М. Снігурович, І. Барнич, Б. Нагурський, М. Божемський: Станіславські легкоатлети на міжнародній спортивній арені 20-30 років ХХ століття	2	+
Легка атлетика у Станіславському технікумі фізичної культури	2	+
Розвиток легкої атлетики у Раді Української Спортової Централі Америки й Канади	2	+
Легкоатлетичні споруди Івано-Франківська: нарис історії будівництва	2	+
Генезис розвитку легкої атлетики в містах та селах Івано-Франківської області (Івано-Франківськ, Коломия, Городенка, Калуш, Долина): 30-50 роки ХХ століття	2	+
Архівне дослідження І-ї міської спартакіади з легкої атлетики	2	+
Юрій Літуєв громадянин СРСР із душею гуцула	2	+

Продовження таблиці Б. 3

М. Дебенко, А. Гемба, Б. Курило, Н. Дереха, І. Файчак, І. Максименко: модернізатори легкоатлетичного руху на Івано-Франківщині в післявоєнний період	1	+
Впровадження у навчальний процес з фізичного виховання студентів ВНЗ Івано-Франківська засобів легкої атлетики	2	+
Студентська легка атлетика в Івано-Франківську	2	+
Біографічна довідка зародження легкоатлетичних шкіл Івано-Франківська: І. Шарого, Є. Єрузеля, В. Антонця, М. Перегінця, Д. Яремчука	2	+
Легкоатлети Івано-Франківська: учасники Олімпійських ігор	2	+
Всесвітньовідомі Івано-Франківські легкоатлети невідомі франків чанам	2	+
Характеристика рекордів Івано-Франківської області з легкої атлетики	2	+
Всього годин	42 годин	

Таблиця Б. 4

Тематичний план семінарів експериментальної програми

Назва семінару	Кількість годин
Характеристика основних цінностей майбутніх педагогів	2
Оптимізація мотивації до занять легкою атлетикою студентської молоді Івано-Франківщини	2
Роль органів муніципального управління в організації занять з легкої атлетики в містах Івано-Франківщини (кінець ХІХ початок ХХ століття)	2
Знамениті особистості легкоатлетичного руху Станіславщини	4
Історичний квест вулицями міста: “Місця проведення змагань з видів легкої атлетики у Станіславі”	4
Круглий стіл: “Вищі навчальні заклади Івано-Франківська у розвитку легкої атлетики на Івано-Франківщині”	2
Розвиток легкої атлетики у спортивних товариствах Івано-Франківщини	2
Легкоатлети-олімпійці з Івано-Франківська	2
Історичний квест вулицями міста Івано-Франківська: “Тут народився, тут я живу, тут досягаю перемог для свого міста”	4
Історична вікторина з легкої атлетики з учнями Малої академії наук в Івано-Франківську	2

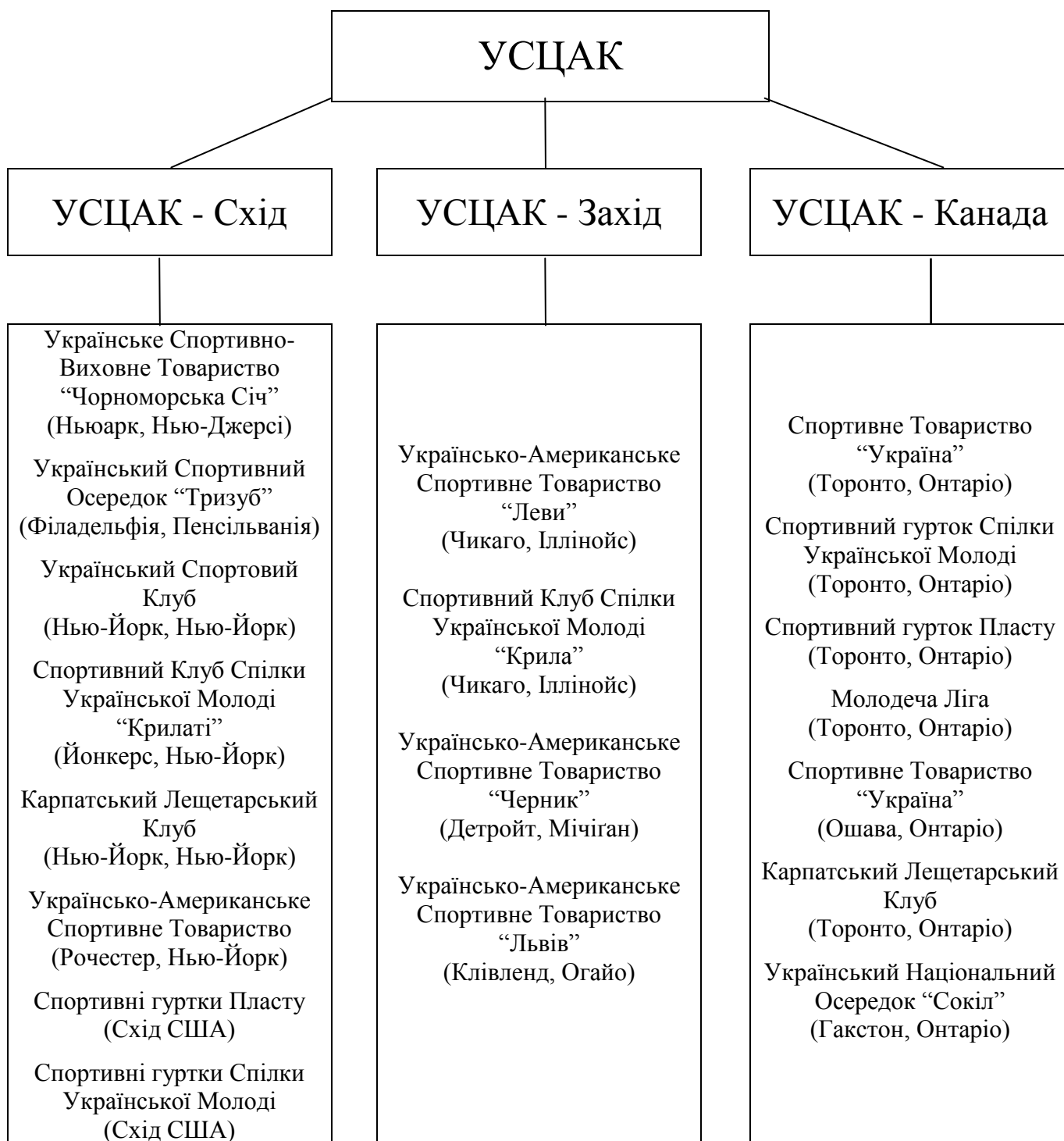


Рис. Б. 1 Організаційна структура українського легкоатлетичного руху в США і Канаді

**Тематика наукових робіт,
присвячених ознайомленню студентів
з історичною легкоатлетичною спадщиною Івано-Франківська та інших
міст та сіл області**

1. Легкоатлетичні споруди Івано-Франківська (кінець XIX початок XX століття).
2. Богдан Курило – провідний тренер СТ “Буревісник” (ЦР) з легкої атлетики.
3. Розвиток легкої атлетики у спортивних організаціях міста (середина XX століття).
4. Розвиток легкої атлетики у місті Долина та селах району.
5. Розвиток легкої атлетики у місті Городенка та селах району.
6. Розвиток легкої атлетики у місті Коломия та селах району.
7. Розвиток легкої атлетики у місті Калуші та селах району.
8. Провідні легкоатлети Польщі – уродженці Станіславова.
9. Історичний моніторинг показників зайнятості видами легкої атлетики у Івано-Франківській області (з середини 60-х років до сучасного часу).
10. Легкоатлети – олімпійці Івано-Франківського регіону.
11. Архівне дослідження перемог спортсменів легкоатлетичних шкіл Івано-Франківська.

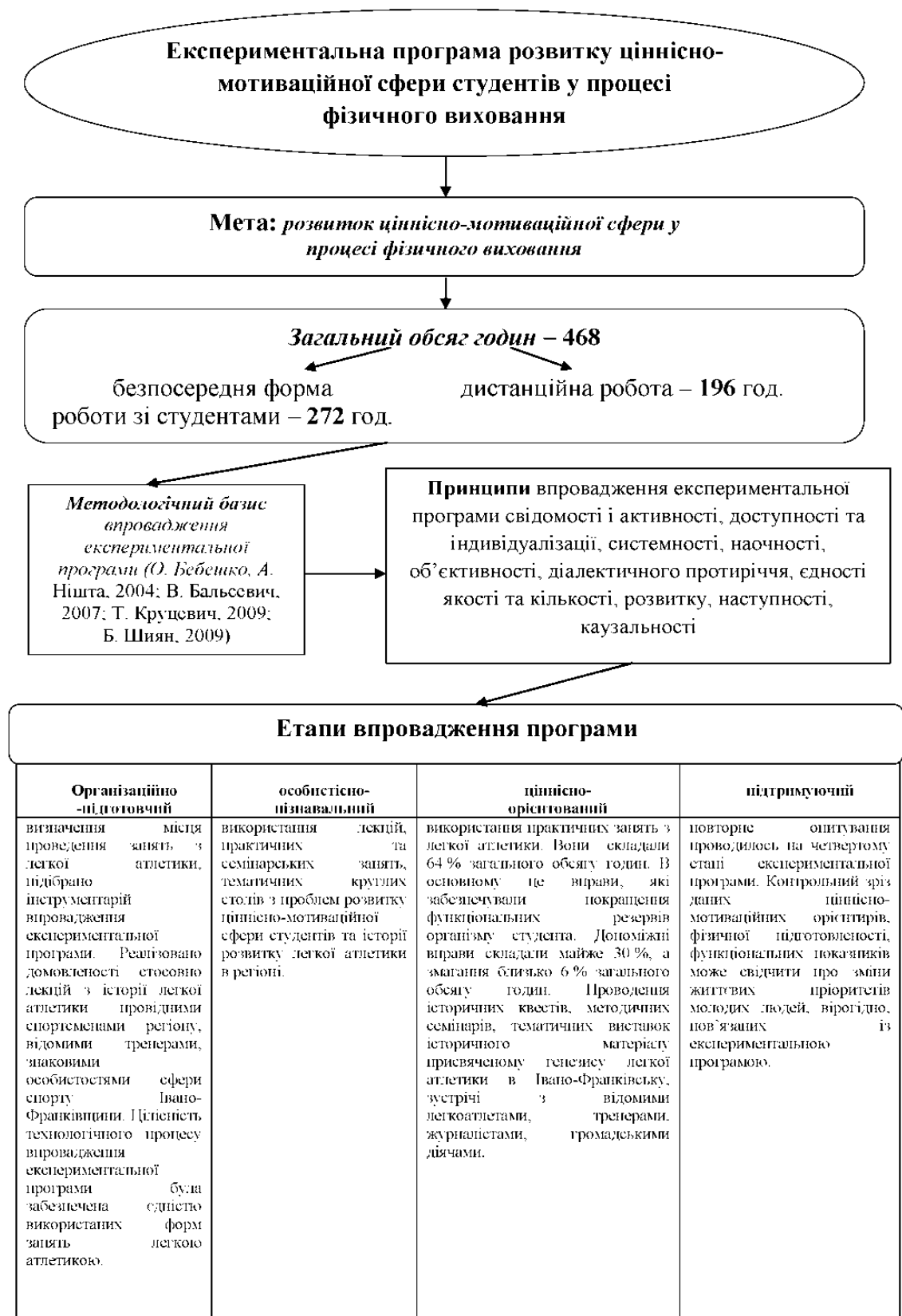


Рис. Г.1. Блок-схема експериментальної програми розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів у процесі фізичного виховання

Критерії

оцінювання рівня теоретичних знань, практичних умінь та сформованості рухової навички з видів легкої атлетики у студентів

Оцінка “5” (відмінно) ставиться, якщо студент продемонстрував глибокі знання навчального матеріалу, при цьому давав послідовні та вичерпні відповіді на поставлені питання, швидко і впевнено приймав правильні рішення при виконанні практичних завдань з легкої атлетики.

Оцінка “4” (добре) ставиться, якщо студент знає навчальний матеріал, не допускає істотних помилок, відповідаючи на питання, приймає правильні рішення при виконанні практичних завдань.

Оцінка “3” (задовільно) ставиться, якщо студент продемонстрував знання лише із основних положень навчальної тематики, не допускав грубих помилок у відповідях, але в окремих випадках потребував допомоги для прийняття правильного рішення.

Оцінка “2” (незадовільно) ставиться, якщо студент не зміг дати правильну відповідь на більшу частину поставлених питань та виконати практичні завдання. При виконанні легкоатлетичних вправ студент допускав грубі помилки, які впливають на якість виконаної роботи.



Міністерство освіти і науки України
Державний вищий навчальний заклад
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

вул. Шевченка, 57, м. Івано-Франківськ, 76018, тел. (0342) 75-23-51, факс (03422) 3-15-74
e-mail inst@pu.if.ua Код ЄДРПОУ 02125266

24.06.2015 № 01-14/03-805

На № _____ від _____

АКТ

**впровадження результатів наукових досліджень у практику
діяльності факультету фізичного виховання і спорту
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника**

Ми, ті що підписалися нижче, склали цей акт про те, що за результатами роботи, виконаної згідно з темою дисертації «Розвиток ціннісно-мотиваційної сфери студентів у процесі фізичного виховання» (виконавець теми Крижанівська О.Ф.) за період з 1 лютого по 14 березня 2015 року, внесли такі рекомендації і пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження, коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Програма розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів. В концепції програми ідея використання історичної легкоатлетичної спадщини – зокрема та засобів легкої атлетики – в цілому.	Вперше розроблено, впроваджено та отримано ефективні дані розвитку ціннісно-мотиваційної сфери шляхом використання засобів легкої атлетики. Вперше завдяки експериментальній програмі вдосконалено фізичну підготовленість студентів засобами легкої атлетики.	У результаті впровадження спеціально розробленої програми спостерігається підвищення рівня компонентів професійної готовності студентів. Особливим є покращення взаєморозуміння у діяльності викладача й студента. Історичний легкоатлетичний матеріал позитивно впливає на ціннісно-мотиваційну сферу студентської молоді.

Автор:

Науковий керівник:
к.психол.н., доц.

Декан факультету



Крижанівська О.Ф.

Фотуйма О.Я.

Соя М.М.

АКТ
впровадження результатів наукових досліджень у практику
діяльності інституту фізичного виховання і спорту
Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

Ми, ті що підписалися нижче, склали цей акт про те, що за результатами роботи, виконаної згідно з темою дисертації «Розвиток ціннісно-мотиваційної сфери студентів у процесі фізичного виховання» (виконавець теми Крижанівська О.Ф.) за період з 4 лютого по 1 квітня 2015 року, внесли такі рекомендації і пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження, коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Програма розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів засобами легкої атлетики	Уперше було застосовано експериментальну програму розвитку ціннісних орієнтацій засобами легкої атлетики. Вперше використано системний науковий підхід до використання історичного матеріалу розвитку легкої атлетики на Івано-Франківщині та сучасних засобів навчання і тренування видів легкої атлетики. Вперше завдяки експериментальній програмі трансформовано мотиваційні компоненти професійного вдосконалення студентів.	У результаті впровадження спеціально розробленої програми спостерігається підвищення рівня компонентів ціннісно-мотиваційної сфери студентів, показників фізичної підготовленості, набору професійно важливих якостей

Автор, розробник

Крижанівська О.Ф.

Завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту, д. фіз.вих., проф.

Костюкевич В.М.

Декан-директор інституту фізичного виховання і спорту, к. пед. н., доц.



Яковлів В.Л.



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
 КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА
 вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300; тел.: (03849) 3-05-13, факс: (03849) 3-07-83, E-mail: post@kpmu.edu.ua
 код ЄДРПОУ 02125616

22.11.2015 № 89

На №

від

АКТ

впровадження виконаної дисертаційної роботи у навчальний процес Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

Цей акт складений про те, що за результатами роботи, виконаної згідно з темою дисертації «Розвиток ціннісно-мотиваційної сфери студентів у процесі фізичного виховання» (виконавець теми Крижанівська О.Ф.) за період з 01 вересня по 10 жовтня 2015 року, внесено такі рекомендації і пропозиції:

Назва результату дисертаційної роботи, що впроваджується	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Програма розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів	Розроблено і експериментально доведено ефективність авторської програми розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів, пріоритетним компонентом якої була легка атлетика. При розробці програми вперше було використано культурно-історичну спадщину пов'язану з регіональним розвитком легкої атлетики; Комплексно досліджено ціннісно-мотиваційну сферу студентів, що дозволило виявити ряд факторів, які сприяють формування особистісних орієнтирів професійного розвитку. Визначено шляхи розвитку	З'ясовано особливості формування мотивів та ціннісних орієнтацій студентів у процесі фізичного виховання та факторів, що на них впливають. Це дає змогу структурувати особистісно орієнтовану парадигму у системі професійної підготовки з урахуванням визначених потреб, мотивів та інтересів студентів.

	ціннісних орієнтирів студентів в процесі фізичного виховання	
--	--	--

Результати впровадження матеріалів дисертаційної роботи О.Ф. Крижанівської було обговорено та схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання (протокол № 3 від 15 жовтня 2015 року).

**Проректор з наукової роботи,
доктор фізико-математичних наук,
професор**



І.М. Конет



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Івано-Франківський коледж фізичного виховання

Національного університету фізичного виховання і спорту України

76026, м. Івано-Франківськ, вул. Гетьмана Мазепи, 142-а, тел.-факс 53-93-60 E-mail: fizkol@ukr.net

№ 242101-15144 від "19" травня 2014 року
 На _____ від "____" _____ 2014 року

ДОВІДКА

**про впровадження результатів наукових досліджень Крижанівської О.Ф.
 "Розвиток ціннісно-мотиваційної сфери студентів у процесі фізичного
 виховання" у практику діяльності Івано-Франківського коледжу фізичного
 виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України**

Ефективність реалізації завдань реформування освіти, спрямованих на виховання національно свідомих і освічених громадян України, багато в чому залежить від комплексу професійно важливих цінностей і мотивів діяльності студентської молоді. Про важливість забезпечення ефективності такої підготовки засвідчують державні документи "Концепція національного виховання", "Концепція громадянського виховання".

Матеріали представлені автором дисертаційного дослідження доповнюють теоретичні положення, присвячені проблемі професійно-спрямованого розвитку, вдосконалення професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту.

Авторська програма вдосконалення ціннісно-мотиваційної сфери студентів коледжу підтверджена схвальними відгуками провідних фахівців напрямку підготовки „фізичне виховання”. Отримано достовірні зміни професійного становлення молоді, формування важливих мотивів вдосконалення особистості. Особливий пласт експериментального матеріалу лежить у розрізі історії легкої атлетики на Івано-Франківщині. Здобувач запропонувала цікаві теоретичні дані в поєднанні з практичними заняттями з видів легкої атлетики. На спеціально розроблених заняттях студенти демонстрували високу зацікавленість зародженням та розвитком легкої атлетики. Після впровадження програми спостерігається домінування національних, патріотичних цінностей у студентів.

На даному етапі результати дослідження використовуються у роботі зі студентами коледжу під час лекцій та практичних занять з курсу “Історія фізичної культури і спорту”, “Вступ до спеціальності та основи науково-дослідної роботи”, “Олімпійський і професійний спорт”, „Легка атлетика та методика її викладання”.

Вважаємо, що розроблені Крижанівською Оксаною Федорівною рекомендації – на основі дисертаційної роботи за темою “Розвиток ціннісно-мотиваційної сфери студентів у процесі фізичного виховання”, можуть бути використані у процесі підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту.

Директор
 Івано-Франківського коледжу фізичного виховання
 Національного університету
 фізичного виховання і спорту України



Пасічник Л.В.