

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

На правах рукопису

Цибульська Вікторія Вікторівна

УДК 796.07 - (043.3)

**Формування мотивації до професійно-прикладної фізичної
підготовки студентів педагогічних спеціальностей на різних формах
навчання**

24.00.02. – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Дисертація

на здобуття наукового ступеня

кандидата наук з фізичного виховання і спорту

Науковий керівник:

кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, доцент

Безверхня Галина Василівна

Дніпропетровськ – 2015

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ВНЗ	11
1.1.Неспеціальна фізкультурна освіта студентів як пріоритетний напрям навчально-виховного процесу педагогічного ВНЗ.....	11
1.2.Концептуальні підходи у поясненні нового вектору формування особистої фізичної культури студентів у процесі неспеціальної фізкультурної освіти	16
1.3.Проблемне коло питань у формуванні цінностей фізичної культури і мотивації до професійно-прикладного самовдосконалення	23
1.4.Професійно-прикладна фізична підготовка як складова фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей.....	34
1.5.Мотивація до занять фізичною культурою і спортом студентів педагогічних спеціальностей	41
Висновки до розділу 1	48
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	50
2.1. Методи дослідження	50
2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел...	50
2.1.2. Спостереження	51
2.1.3. Анкетування	51
2.1.4. Відношення до предмету «Фізичне виховання»	51
2.1.5. Тестування теоретичних знань з дисципліни «Фізичне виховання»	52
2.1.6. Психологічні тести	52
2.1.6.1. Мотивація до навчання у ВНЗ (Т.І. Ільїна)	52
2.1.6.2. Ціннісні орієнтації (М. Рокич)	53
2.1.6.3. Мотивація до успіху (Елерс)	54
2.1.6.4. Експрес-діагностика емпатії (Юсупов)	55
2.1.6.5. Самоопис фізичного розвитку	55
2.1.7. Фізіологічні методи експрес-діагностики фізичного здоров'я	56
2.1.8. Рухові тести	56
2.1.9. Педагогічний експеримент	56
2.1.10. Методи математичної статистики	57
2.2. Організація дослідження	57
РОЗДІЛ 3. МОТИВАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ТУТ СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	59
3.1. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом студентів факультету початкової освіти.....	59
3.1.1. Залученість до різних форм занять руховою активністю студентів	59

3.1.2. Мотиви відвідування занять з фізичного виховання і відношення до них студентів	67
3.2. Мотиваційні пріоритети студенток до навчання	76
3.2.1. Мотивація навчання у ВНЗ	76
3.2.2. Мотивація до успіху	79
3.3. Ціннісні орієнтації студенток факультету початкової освіти ...	85
3.3.1. Характеристика фізично культурної людини	85
3.3.2. Ціннісні орієнтації (термінальні та інструментальні цінності) студенток	89
3.3.3.Реалізація загальнокультурних цінностей студенток у вільний час	94
3.4. Особливості емпатії студенток	97
Висновки до розділу 3	102
РОЗДІЛ 4. ОСОБЛИВОСТІ СФОРМОВАНOSTІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТОК ФАКУЛЬТЕТУ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ РІЗНИХ ФОРМ НАВЧАННЯ.....	104
4.1. Теоретичні знання в галузі фізичної культури	104
4.2. Оцінка фізичного розвитку і фізичного здоров'я студенток.....	111
4.2.1. Самооцінка фізичного розвитку	111
4.2.2. Оцінка об'єктивних показників фізичного розвитку студенток	117
4.2.3. Оцінка показників фізичного здоров'я студенток	118
4.2.4. Оцінка показників фізичної підготовленості студенток ...	123
4.2.5. Адекватність самооцінки своїх фізичних можливостей студентками	125
4.3. Фактори, що впливають на формування мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів	129
4.4. Експериментальні умови формування мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студенток заочної форми навчання	146
4.5. Результати впровадження організаційно-методичних умов формування мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студенток заочної форми навчання в систему самостійних занять	151
Висновки до розділу 4	170
РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ І ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	172
ВИСНОВКИ	188
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	193
ДОДАТКИ	220

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ВНЗ – вищий навчальний заклад

СО – самооцінка особистості

ФК – фізична культура

ЦО – ціннісні орієнтації

ФОЗ – фізкультурно-оздоровчі заняття

КГ – контрольна група

ЕГ – експериментальна група

ЖЄЛ – життєва ємність легень

ЧСС_{спок} – частота серцевих скорочень у спокої

АТ – артеріальний тиск

ІМТ – індекс маси тіла

ФП – фізична підготовленість

ЗСЖ – здоровий спосіб життя

ППФП – професійно-прикладна фізична підготовка

ВСТУП

Актуальність теми. Одним з найважливіших завдань національної освіти є підготовка висококваліфікованих педагогічних кадрів. Учитель виконує важливу соціальну функцію – здійснює духовний, розумовий, фізичний розвиток і виховання особистості. Його праця спрямована не тільки на організацію навчально-пізнавального процесу, а й позакласної оздоровчої діяльності учнів, систематичного вирішення завдань формування активного громадянина. Тому основні напрямки розвитку сучасної вищої школи потребують пошуку ефективних шляхів формування особистої фізичної культури майбутнього вчителя, яка зумовлює прояв моральних і вольових якостей, є важливим засобом поліпшення фізичного, психічного і соціального здоров'я, у той же час, одним із показників ефективності процесу професійної підготовки, оскільки особиста фізична культура вчителя проектується на учнів і є прикладом для наслідування [154].

Згідно думки вчених [22; 79] професійно-прикладні компетентності майбутнього педагога повинні забезпечувати оволодіння практичними вміннями і навичками, що сприяють збереженню і зміцненню власного здоров'я і здоров'я учнів, забезпечувати загальну і професійно-прикладну фізичну підготовку, визначену психофізичну готовність випускника педагогічного ВНЗ до професії учителя, набуття досвіду творчого використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих цілей.

Мотивацію як фактор здійснення різного роду діяльності вивчало багато авторів [101; 132; 43; 24; 33 та ін.]. Зважаючи на те, що діяльність характеризує, перш за все, постановку мети, вибір засобів досягнення мети, процес реалізації і кінцевий результат, основним рушійним чинником є мотив, тобто для чого вибудовується весь ланцюг дій людини. Результативність діяльності буде залежати від усвідомленості вибору мети і значущості її досягнення для соціальної і духовної життєдіяльності людини.

Досягнення рівня освіченості в галузі фізичної культури характеризується грамотністю, теоретичною і практично-методичною підготовленістю і впливом її на сформованість потребо-мотиваційної сфери, рухової активності, а також фізичного розвитку і фізичної підготовленості [127].

Таке складне завдання можна вирішити тільки організувавши ефективну систему фізичного виховання, посиливши роль професійно-прикладної фізичної підготовки. Для цього у ВНЗ викладається навчальна дисципліна «Фізичне виховання», мета якої –сприяння підвищенню рівня неспеціальної фізкультурної освіти [182], суть якої полягає у фізкультурно-спортивній діяльності як організованій, так і самостійній [45]. Професійно-прикладна фізична підготовка є складовою частиною цієї дисципліни, однак на заочній і дистанційній формах навчання вона відсутня, що і зумовлює пошук шляхів формування мотивації студенток до самостійного набуття теоретичних і методичних знань із фізичної культури, практичних умінь та навичок і досягнення фізичної кондиції для успішного виконання професійної діяльності вчителя.

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

Дисертаційна робота виконувалась в рамках теми «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту 3.2.1. «Науково-методичні засади удосконалення викладання дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» (номер держреєстрації 106U010782)», а також згідно теми 3.1. Зведеного плану науково-дослідної роботи на 2011-2015 рр. «Удосконалення програмно-нормативних основ фізичного виховання в навчальних закладах» (номер держреєстрації 0111U0011735). Роль автора полягає у розробці організаційно-методичних умов формування мотивації студентів до професійно-прикладної фізичної підготовки для реалізації

дидактичного принципу свідомості і активності у навчально-виховному процесі.

Мета роботи: дослідити особливості професійно-прикладної фізичної підготовленості студентів факультету початкової освіти на різних формах навчання і розробити рекомендації щодо організаційно-методичних умов формування мотивації студентів для підвищення ефективності фізичного виховання і професійно-прикладної підготовки.

Завдання дослідження:

1. Дослідити сучасні проблеми освіти у навчально-виховному процесі з фізичного виховання студенток у ВНЗ.
2. Визначити рухову активність, мотивацію та ставлення до занять фізичним вихованням, ціннісні орієнтації студентів факультету початкової освіти на різних формах навчання.
3. Виявити особливості професійно-прикладної фізичної підготовленості студенток на різних формах навчання.
4. Визначити чинники, що впливають на мотивацію студенток до професійно-прикладної фізичної підготовки.
5. Розробити організаційно-методичні умови формування мотивації студенток заочної форми навчання в системі самостійних занять та перевірити їх ефективність під час навчально-виховного процесу.

Об'єкт дослідження – професійно-прикладна фізична підготовка студенток різних форм навчання у педагогічних ВНЗ.

Предмет дослідження – вплив мотиваційних факторів на формування професійно-прикладної фізичної підготовленості студенток у системі самостійних занять.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел, анкетування, тестування теоретичних знань, рухові тести, експрес-оцінка фізичного здоров'я, самооцінка фізичного розвитку,

психологічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів:

Вперше:

- визначені особливості професійно-прикладної фізичної підготовленості студентів педагогічних спеціальностей на різних формах навчання, які відрізняються недостатнім рівнем теоретико-методичних знань на заочній формі навчання і фізичною підготовленістю, що у більшості студентів знаходиться на рівні учнів молодших класів;
- визначено лімітуючі фактори, що негативно впливають на стан професійно-прикладної фізичної підготовленості студентів заочної форми навчання, серед яких: відсутність обов'язкових занять з фізичного виховання, низький рівень рухової активності, необізнаність щодо належних норм професійно-прикладної фізичної підготовленості вчителів початкових класів, відсутність цілеспрямованих предметних самостійних занять і низький рівень мотивації до самовдосконалення;
- визначено структуру мотиваційних факторів, що впливає на активність самостійних занять студентів, серед яких: адекватність самооцінки фізичних можливостей, мотивація до успіху, мотив отримання знань, мотив оволодіння професією, емпатія з дітьми;
- визначено можливість формування мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів заочної форми навчання при дотриманні спеціальних педагогічних умов організації і методичного забезпечення навчально-виховного процесу з фізичного виховання з використанням системи предметних цілеспрямованих самостійних занять.

Отримало подальший розвиток:

- уявлення про ціннісні орієнтації студентів педагогічних спеціальностей і динаміку їх ієрархії на різних курсах навчання;
- структура мотивації студентів до занять фізичними вправами з урахуванням емпатії і адекватності самооцінки фізичних можливостей.

Практична значущість отриманих результатів значущість полягає у розробці організаційно-методичних умов формування мотивації студенток педагогічних спеціальностей заочної форми навчання до професійно-прикладної фізичної підготовки. До організаційних умов належать діяльність кафедри теорії і методики фізичного виховання з розробки плану-графіка індивідуальних і групових консультацій та термінів отримання завдань студентами, термінів звітності, форм звітності, термінів періодичного педагогічного контролю і самоконтролю.

До методичних умов відносилось забезпечення студентів відповідною навчально-методичною літературою для визначення змісту і спрямування професійної теоретичної і практичної самопідготовки, та розробка змісту методичних і практичних завдань для студентів протягом навчального року.

Отримані наукові дані та практичні рекомендації можуть бути використані при організації діяльності викладачів фізичного виховання педагогічних ВНЗ у роботі зі студентами заочної форми навчання для залучення їх до систематичних занять фізичними вправами і самостійних предметних занять з професійно-прикладної фізичної підготовки.

Результати формування мотивації студентів до фізичного виховання можна використовувати для підготовки студентів-магістрантів на лекційних і семінарських заняттях з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання студентів ВНЗ», на курсах підвищення кваліфікації викладачів фізичного виховання.

Результати дослідження було впроваджено в навчально-виховний процес Національного університету фізичного виховання і спорту України, Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту, Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини, навчальний процес ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського.

Особистий внесок здобувача полягає спільних публікаціях полягає в дослідженні експериментального матеріалу, математичній обробці даних, постановці мети і завдань, формулюванні висновків.

Апробація результатів дослідження.

Результати проведених досліджень знайшли своє відображення в доповідях на міжнародних конференціях: «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (м. Дніпропетровськ, 2011; 2014), I Międzynarodowej Konferencji Naukowej: RATOWNICTWO WODNE, SPORT PŁYWACKI I KULTURA FIZYCZNA W TEORII I PRAKTYCE (Water rescue service, swimming and physical culture in the theory and practice) (Gdańsk, 2014), «Фізичне виховання в контексті сучасної освіти» (Київ, 2014); на всеукраїнських конференціях: «Проблеми та перспективи професійної освіти в сучасних умовах» (м. Умань, 2012); «Професійна педагогічна позиція – ефективна умова формування культури здорового способу життя в освітньому просторі» (м. Умань, 2012) «Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі» (Умань, 2013, 2014), «Актуальні проблеми фізичного виховання: теорія та практика» (Умань, 2013, 2014), а також на університетських конференціях: «Проблеми наркоманії, алкоголізму та паління серед школярів» (м. Умань, 2011, 2012, 2013), «Боротьба зі СНІДом – боротьба за життя» (м. Умань, 2011, 2013), «Туберкульоз – проблема сучасності» (м. Умань, 2012, 2013), «Формування готовності вчителя фізичного виховання до реалізації освітніх завдань» (м. Умань, 2012, 2013).

Публікації. За результатами дослідження опубліковано 8 наукових праць, з них – 5 статей у фахових виданнях України, з них 3 у наукометричних і 1 у зарубіжному виданні.

РОЗДІЛ 1

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ВНЗ

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

Одним з важливих завдань національної освіти є підготовка висококваліфікованих педагогічних кадрів. Учитель виконує важливу соціальну функцію – здійснює духовний, розумовий, фізичний розвиток і виховання особистості. Його праця спрямована не лише на організацію навчально-пізнавального процесу, а й організацію позааудиторної, оздоровчої діяльності учнів, систематичне розв'язання завдань формування активного громадянина. Тому основні напрями розбудови сучасної вищої школи вимагають пошуку ефективних шляхів здійснення професійної підготовки майбутніх учителів, завданням яких є не тільки оволодіння фундаментальними фаховими знаннями, а й сприяння становленню культу здоров'я, виховання фізично, психічно і духовно здорового громадянина держави [154, с.3].

Державна програма «ВЧИТЕЛЬ» визначає за вчителем провідну роль, адже через його діяльність відбувається становлення особистості, удосконалення її інтелектуального, духовного і фізичного потенціалу, який потребує оновлення змісту вищої педагогічної освіти, зокрема стосовно забезпечення випереджувального спрямування підготовки вчителів [52].

В програмі дисципліни «Фізичне виховання» у вузах від 12 травня 2003р. підкреслюється, що метою даної дисципліни є формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти. І до завдань фізичного виховання студентів входить не тільки забезпечення їх фізичної підготовки до здачі відомчих нормативів, але і формування системи теоретичних знань про здоровий спосіб життя, основи організації

найефективніших видів раціональної рухової активності і уміння використовувати їх на практиці в повсякденному житті [187].

Учителі виступають у ролі безпосередніх організаторів, і саме вони в процесі життя і діяльності підводять учнів до розуміння норм, переконань, уявлень про здоровий спосіб життя. Цілеспрямований і систематичний вплив на свідомість школярів формує в них якості здорового способу життя відповідно до ідеалів і принципів. Професійно-педагогічні цінності вчителя значною мірою стають життєвими цінностями школярів [21].

Формування високої культури здорового способу життя знаходиться в прямій залежності від рівня освіти та виховання самого викладача. Такий наставник має виховати потребу та мотивацію вести ЗСЖ, змусити вихованців відчувати всю важливість відповідальності за власне здоров'я не лише перед собою, але й перед суспільством [184].

Одним з важливих завдань вищих педагогічних навчальних закладів є формування активності майбутнього вчителя до фізкультурної діяльності, яка зумовлює прояв ініціативності, цілеспрямованості, рішучості, є важливим засобом поліпшення фізичного, психічного здоров'я й, у той же час, одним з показників ефективності процесу професійної підготовки, оскільки ставлення вчителя до фізкультурної діяльності проектується на учнів, є прикладом для наслідування [153].

Як справедливо зазначає вітчизняний науковець В. Горашук, знання, які майбутні вчителі одержують у ВНЗ, у своїй основній масі не цілком об'єднані в єдину систему наукових уявлень про майбутню діяльність у школі. Необхідно так відкоригувати систему знань, щоб кожна навчальна дисципліна виступала у свідомості студента як засіб вирішення головного завдання професійно-педагогічної діяльності – формування всебічно розвиненої, здорової особистості школяра [44].

Сьогодні країни пострадянського простору все активніше в навчальний процес починають впроваджувати неспеціальну фізкультурну освіту. Зокрема, в Російській Федерації приділена особлива увага цьому питанню і

пріоритетним напрямком вбачається запровадження неперервної фізкультурної освіти починаючи вже із школи [25, 35, 49, 77, 137, 139, 156, 202]. В Білорусії також дана проблематика не залишилася поза увагою вчених [98]. В Україні в останні роки побільшало постановочних [17, 18, 54] та фундаментальних досліджень з питання непрофесійної фізкультурної освіти. Зокрема, під консультуванням Т.Ю. Круцевич захищено докторські дисертації Л.П. Пилипея [151] та О.А. Томенко [182], які прямо направлені на вдосконалення процесу фізичного виховання студентів. Втім поштовх і напрямок непрофесійної фізкультурної освіти дав український вчений В.В. Приходько [162] ще в далеких 90-х роках ХХ ст. Ним була захищена дисертація на здобуття вченого ступеню доктора педагогічних наук «Педагогические основы физкультурного образования студентов (Опыт игрового проектирования и экспертизы)». Цим власне і були закладені підвалини подальшого пошуку вдосконалення фізкультурної освіти студентів.

Що ж таке сталося, що фізичне виховання у вузах перестало ефективно функціонувати? Очевидно, що «вузівська фізкультура» залишилася тією ж, а вимоги та завдання, які висуває суспільство до неї невинно змінюються. Більше того сьогодні існує загроза людській тілесності, яку починає активно деформувати сучасний техногенний світ, який вимагає включення людини у постійно зростаюче різноманіття соціальних структур, що пов'язане з гігантськими навантаженнями на психіку, стресами [82]. У 80-х роках ХХ ст. головним завданням фізичного виховання у вищому навчальному закладі було повсякчасне сприяння формуванню всесторонньо розвиненої молоді людини, виховуючи суспільну культуру в ній, завдяки чому вона реалізовуватиме в повсякденному житті власні й суспільні потреби [169]. Проведення занять з фізичного виховання базується на цілеспрямованій теоретичній, фізичній і техніко-тактичній підготовці студента до виконання ряду функцій, які формуються в органічній взаємодії викладача і студента [158]. В 90-х роках ХХ ст. функції викладача мало в чому змінилися і

П.Г. Якубовським [209, 124] зводилися до «забезпечення кожного студента виконанням певної рухової діяльності, засвоєння навчального матеріалу й «огороження» студента від негативних психофізичних факторів». Втім в сьогоденішньому глобалізованому суспільстві зациклення лише на цих завдань явно недостатньо.

Як констатують Т. Круцевич та О. Томенко [101, 48]: «Освітня практика недостатньо сприяє формуванню ціннісного ставлення школярів та студентів до фізичної культури, прояву ними творчості, ініціативи, навичок самостійних занять фізичною культурою. Причиною цьому є слабка теоретична розробленість та недостатня експериментальна обґрунтованість основ неспеціальної фізкультурної освіти, що базується на гуманістичній спрямованості занять». А між іншим, як зараз, показує практика шкільні спеціалісти з фізичної культури не в змозі самотужки забезпечити орієнтацію молоді, що навчається на здоров'язбереження, потрібна консолідація зусиль вчителів-предметників, а для цього потрібно в останніх сформувані направленість на ціннісний потенціал фізичної культури. Вирішити це складне завдання можна з допомогою фундаментальних розробок із неспеціальної фізкультурної освіти педагогів, які зможуть переносити отриманні знання в практичну діяльність учнів.

Результатом фізичної освіти є фізична культура особистості (в культурологічному сенсі). Остання, відповідно до гуманістичної парадигми освіти, може бути визначена як діяльність індивіда щодо позитивного самоперетворення, в ході якого вирішуються завдання тілесного, психологічного, інтелектуального і морального плану і досягнення результату цієї діяльності у вигляді системи утворюваних нею цінностей [124].

Проте в реальній фізкультурно-практичній діяльності з позиції структурного аналізу ідеалу всесторонньо розвиненої особи, через розрив соматопсихічної і соціокультурної єдності людини (його цілісності) ці потужні можливості у формуванні такої особи засобами фізичної культури

використовуються далеко не повною мірою. І перш за все слабо представлені такі суб'єктивні елементи прояву індивідуальної всебічності, як самореалізація, проектний (цілеспрямований) саморозвиток, творчість особистості, пов'язані із задоволенням перш за все духовних потреб, що є первинним імпульсом всякої діяльності. Це обмежує можливості фізкультурної діяльності розвитком часто тільки рухової сфери тих, хто займається. У фізичній культурі в цьому випадку значно знижується (або зовсім не реалізується) її культурний потенціал, пов'язаний з розвитком інтелектуальних, розумових, творчих, комунікативних потенцій людини, з формуванням у нього особистісної фізичної культури, системи розумних потреб. У зв'язку з цим у людини порушується такі індивідуальні форми суспільної всебічності, як гармонійність, цілісність, універсальність [141].

Так фізкультурна освіта, в баченні А.А. Горелова, С.А. Горелова та В.В. Сокорева [45, с. 42] – «это иной, более высокий уровень освоения физической культуры, главный признак физкультурнообразованной личности – включенность в физкультурно-спортивную деятельность как самостоятельно конструируемых и реализуемых систем занятий или участие в их разработке, если учащиеся занимаются не самостоятельно, а в группе, когда субъектом деятельности выступает коллектив. Причем эти системы занятий имеют характер индивидуализированных, периодически изменяемых. Они связаны с сознательно воспроизводимыми либо создаваемыми новыми средствами физической культуры и новыми вариантами их использования для укрепления здоровья, рекреации и повышения работоспособности, как реакций объекта на трудные и экстремальные ситуации жизнедеятельности» [45, 42].

Л.Б. Лукіна поняття «освіченість в галузі фізичної культури» визначає як взаємозумовленість і вираженість компонентів особистої фізичної культури студентів: рівень грамотності, теоретичної і практично-методичної підготовленості, вплив її на сформованість потребнісно-мотиваційної сфери,

рухової активності та індивідуальної фізкультурно-спортивної діяльності, а також рівні фізичного розвитку і фізичної підготовленості [127].

Тобто головною метою фізичної освіти студентів на сьогодні, за влучним висловом, М.Є. Дуранова [64] є «залучення студентів до цінностей фізичної культури. До завдань необхідно віднести наступні: озброєння знаннями фізичної культури, оволодіння вміннями і навичками рухової активності, орієнтацію в цінностях фізичної культури, формування установки на фізичну освіту, гармонійне поєднання духовного і фізичного розвитку особистості» [64, 186].

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

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

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

Непрофесійна фізкультурна освіта, на відміну від професійної, не використовується для заробітку на життя, а існує як частина загальної культури людини і спрямована на потреби і смаки різних соціальних груп.

Непрофесійна фізкультурна освіта повинна починатися якомога раніше – з освоєнням сутності і змісту фізичної культури в процесі дошкільного і молодшого шкільного віку, з навчанням фізичним вправам. Принциповим є те, що акцент повинен бути зроблений на освіту, одержання знань на основі формування фізичних якостей і навичок, відповідно до можливостей тих, хто вчиться [199].

Фізкультурна освіта є похідною від фізичної культури, яка науковцями [7, 8, 26, 29, 31, 66, 104, 120, 126, 134] розглядається як базова частина загальнолюдської культури, що наділена потенціалом у формуванні всебічно розвиненої особистості.

Фізкультурна освіта – поняття для сфери фізичної культури і спорту не нове, воно має більш як сторічну історію, але з метою уникнення плутанини і неоднозначності терміну «фізична освіта», а точніше причетності саме до сфери тілесності, а не до фізики дане поняття на початку ХХ ст. свідомо обмежується на певний час, в науковому вжитку. А наприкінці ХХ ст. термін «фізична освіта» поступається місцем терміну «фізкультурна освіта», а науковцями Д.Н. Давиденко і Г.Н. Пономарьовим в процесі дослідження встановлено, що «...з лінгвістичної точки зору правильність вжитку поняття «фізкультурна освіта» не викликає сумнівів» [50, 53]. З.М. Кузнецова, Ю.П. Сімаков [2007] досліджуючи історичні передумови виникнення фізкультурної освіти пишуть: «Поняття «физическое воспитание», «спорт», «физическая активность» и т.п. являются ветвями родового дерева «культура физическая». Понятие «физкультурное образование» по своему содержанию значительно шире общепринятой учебной дисциплины «физическое воспитание», оно совмещает в себе процессы обучения и воспитания, является одним из важных разделов педагогической науки» [106, с.5].

Творцем цього терміну вважається П.Ф. Лесгафт [109-113], який окреслив суть даного явища і як справджується зараз зумів передбачити істинне значення фізкультурної освіченості до якої вже наразі закликають теперішні фахівці. Сьогодні відбувається відродження даного поняття і

питання стоїть не в термінологічному заміщенні дефініцій «фізичне виховання» на «фізкультурна освіта», а перебудові самого процесу у фізичній культурі студентів. П.Ф. Лесгафт в численних своїй працях, присвячених фізичній освіті школярів наголошував на необхідності привчити молоду людину в гармонії з розумовим вихованням усвідомлено відноситися до своїх дій, обмежуючи тим самим їх нездорову довільність, тобто фізична освіта має сприяти розумовому і моральному розвитку та формуванню морально-вольових якостей, а виховання фізичних якостей само собою будуть виховуватися попутно. Таким чином, П.Ф. Лесгафт акцентує на необхідності закладення в мету фізичної освіти духовних якостей, а не суто механістичну концепцію навчання руху. Так, згідно бачення фундатора «Задача общего физического образования, может состоять только в том, чтобы научить молодого человека сознательно действовать и проверять умственную свою деятельность» [110, с. 19]. На підтвердження своїх слів він бере наступне порівняння: «Человек и отличается от животного тем, что способен дифференцировать, а, следовательно, чем развитее и образование, тем больше он способен анализировать явления, дифференцировать их и сравнивать между собой. При этом общее образование, умственное и физическое, имеет между собой тесную связь: одно дополняет другое, одно без другого не может существовать» [110, с. 21].

П.Ф. Лесгафт власними науковими доробками [114-118] створив власну оптимальну програму фізичної освіти молоді, яка ґрунтувалася на принципах гуманності, поступовості і послідовності, систематичності, наочності, врахування вікових особливостей, природовідповідності і направлена на самовдосконалення шляхом поступового наближення до ідеалу.

Незважаючи на стрімкий розвиток практичних проявів фізкультурної освіти молоді, теорія, понятійний апарат і методологія фізкультурної освіти знаходяться на шляху становлення, тому дослідження, пов'язані із уточненням, систематизацією і поглибленням понятійного апарату

фізкультурної освіти є актуальними і потрібними на сучасному етапі розвитку галузі [181].

Наразі ж багатьма авторами [39, 56, 70, 71, 72, 80, 203] **фізкультурна освіта** розглядається як педагогічний процес з усіма характерними наслідками для нього: направленість на формування здорового, фізично досконалого, соціально активного, морально стійкого підростаючого покоління; зміцнення здоров'я, всебічний фізичний і духовний розвиток; покращення працездатності; творче довголіття, формування фізичної культури особистості, оволодіння знаннями біологічних резервів і адаптаційних можливостей людини тощо. Цими ж науковцями введено слова-синоніми терміну «фізкультурна освіта» – «непрофесійна фізкультурна освіта», «неспеціальна фізкультурна освіта» і «загальна фізкультурна освіта».

Досить розповсюдженим серед вчених є трактування фізкультурної освіти з аксіологічних позицій. Так, за С.В. Барабашовим – це «...процес поетапного засвоєння і формування у школярів цінностей фізичної культури: – інтелектуальних та рухових інтенцій» [9, с. 384]. В.І. Столяров в особистісно-орієнтовану фізкультурну освіту вкладає «педагогічний процес, що спрямований на засвоєння аксіологічного потенціалу фізичної культури, що містить формулювання системи світоглядних категорій, ціннісних орієнтацій на фізичне самовдосконалення, здоровий спосіб життя, соціальну активність молоді людини» [175, с. 345].

Деякі науковці поняття «фізкультурна освіта» визначають як «цілеспрямований вплив соціального середовища на людину з метою формування у неї здатностей до фізкультурної діяльності» [178, с. 16].

В.В. Приходько, В.П. Кузьмінський в непрофесійну фізкультурну освіту (фізкультурна освіта людини) вкладають наступний зміст: «складова частина різнобічної освіти особистості важлива для раціональної організації її індивідуальної життєдіяльності» [160, с. 230].

О.А. Томенком визначення поняття неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді дається як «різновид фізичної культури, педагогічний

процес, що здійснюється як цілеспрямовано у середніх загальноосвітніх навчальних закладах, спортивних та фізкультурно-оздоровчих клубах і секціях, так і недостатньо цілеспрямовано під час побутової, оздоровчо-рекреаційної діяльності, у системі спорту для всіх з метою сприяння формуванню фізичної культури особистості через засвоєння цінностей фізичної культури, оволодіння специфічними знаннями, формування відповідної мотивації та рухових навичок» [182, с. 12]. Також ним розроблено поняття, що стосується неспеціальної фізкультурної освіти – неспеціальна фізкультурна освіченість – «це такий рівень засвоєння цінностей фізичної культури, оволодіння спеціальними знаннями і життєво важливими руховими діями і, як результат, рівень рухової активності та соматичного здоров'я, який дозволяє забезпечити ефективне формування фізичної культури особистості молодій людині. Таке визначення згідно бачення О.А. Томенко «відображає структурні компоненти неспеціальної фізкультурної освіченості: аксіологічний – засвоєння цінностей фізичної культури; практичний – рівень оволодіння життєво важливими руховими діями, що мають прикладне значення у житті молодій людині; теоретичний – рівень спеціальних знань зі сфери фізичної культури і спорту; руховий – рівень рухової активності людини; здоров'язбережний – наявний рівень соматичного здоров'я» [182, с. 12].

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

культури особистості, адже пріоритетна її направленість зводиться до конкретної людини.

Загальновідомо, що в ієрархії особистісних утворень особиста фізична культура є інтегративним і найбільш складним формуванням молоді людини, адже вона дозволяє їй розвиватися у поєднанні з культурою суспільства, досягати гармонії знань та креативної дії, розуму та почуттів, фізичного та духовного. У фізкультурно-спортивній сфері максимально збалансовані та наближені особисті і суспільні інтереси, що сприяють формуванню здорового морально-психологічного клімату в різних соціально-демографічних групах [85].

Таким чином, метою фізкультурної освіти є «задоволення особистої і суспільної потреби – формування і розвиток особистості – творця, перетворювача і споживача матеріальних, духовних і художніх цінностей суспільства. Звідси, *об'єкт* фізкультурної освіти – це процес відтворення людського фактору – особистості, що складає єдність та гармонію тілесних і духовних начал; предмет – становлення специфічних компонентів культури особистості. Системоутворюючим фактором фізкультурної освіти виступає культура особистості, а компонентами структури фізкультурної освіти є процеси навчання, виховання і розвитку» [37, с. 18].

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

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

діяльності, уміння самокритично оцінювати результати тілесного і духовного розвитку;

4. Орієнтація студентів на самоосвіту, саморозвиток, саморегуляцію і самоконтроль в області фізкультурної діяльності, безперервний духовний і фізичний розвиток як важливий фактор у всіх сферах їх життєдіяльності [122].

Т. Круцевич, О. Томенко окреслили концептуальні підходи щодо неспеціальної фізкультурної освіти, попередньо розбивши їх на три групи: «Стосовно мети і завдань неспеціальної фізкультурної освіти (холістичний, аксіологічний, біосоціокультурний, методологічний, оздоровчий, сельфмейдменівський, тезаурусний, філософсько-культурологічний); змісту неспеціальної фізкультурної освіти (антропоцентричний, елективний, інноваційний, інформаційно-гносеологічний, компаративний, наступництва засобів та форм фізкультурної освіти, синергетичний, формально-логічний, профорієнтаційний) та умов реалізації неспеціальної фізкультурної освіти (віково-статевий, діяльнісний, індивідуальний, креативний, науковий, особистісно-зорієнтований, прогностичний, системний) [101].

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

методів тілесного і духовного розвитку молоді в умовах фізкультурної діяльності [122].

В.А. Востриков функції фізкультурної освіти представляє у двох основних напрямках: «1. Загальнокультурні, соціальні функції, які відображають зв'язок фізкультурної освіти з іншими соціальними явищами і видами культури. До них відносяться морально-світоглядні, культурологічні, естетичні, ціннісно-орієнтаційні, нормативні, інформаційні, соціалізуючі і комунікативні функції. 2. Специфічні функції, що забезпечують зв'язок всередині самої фізкультурної освіти та відображають процесуальну складову в формуванні особистості, – навчальну, виховну, розвиваючу та оздоровчу» [37, с. 18].

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

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

С.М. Воронін оперуючи власними дослідженнями (проведеними ще в 2002 р.) висловлює твердження, яке і сьогодні відображає загальну ситуацію фізичного виховання студентів непрофільного вузу. Цитуємо: «Незалежно від факультету і статі студентів ставлення до занять фізичною культурою і спортом більшою мірою нейтральне. Про значення фізичної культури в підготовленості спеціаліста до реалізації себе в професійній діяльності студенти мають дуже неточні представлення» [36, с. 60].

Низка науковців серед головних причин низької мотивації студентів до занять фізичною культурою розглядають саме не сформованість у них

ціннісних категорій здоров'я і фізичного самовдосконалення студентів [75, 88, 119, 148], а ще «відсутність усвідомленого взаємозв'язку фізичної підготовленості і професійної готовності спеціалістів; умови організації навчально-виховного процесу; репродуктивний метод навчання; відсутність реалізації таких функцій педагогічного контролю, як діагностична, методична, навчальна, розвиваюча, виховна» [101, с. 48].

В.А. Стрельцов зауважує, що «... система цінностей фізичної культури залишається для більшості студентів на абстрактному особистісному рівні, а динаміка ціннісних орієнтацій значної частини молоді характеризується зсувом в сторону матеріальних інтересів, послабленням серйозних культурних запитів, терпимістю до негативних соціальних явищ, зростанням авторитету фізичної сили, агресивності» [176, с. 16]. Це свідчить про те, що «фізичне виховання» як навчальна дисципліна серед студентів вищих навчальних закладів не користується популярністю, особливо це стосується студентів спеціальної медичної групи і тих, хто додатково не займається спортом [103, 130].

Категорію «ціннісні орієнтації» ми розумітимемо згідно визначень вітчизняних науковців. Так, С.У. Гончаренко [183, с. 357] дає таке пояснення: «Ціннісні орієнтації – вибіркова, відносно стійка система спрямованості інтересів і потреб особливості, зорієнтована на повний аспект соціальних цінностей. Ціннісні орієнтації формуються в процесі соціального розвитку індивіда, його участі в трудовому житті. Виховання людини можна розглядати як керування становленням або зміною її ціннісної орієнтації».

М.Д. Ярмаченко дає наступне визначення: «Ціннісна орієнтація – вибіркоче ставлення людини до матеріальних та духовних цінностей, система її установок, переконань, переваг, що виражаються в поведінці» [210, с. 514].

У Програмі виховання дітей та учнівської молоді в Україні (2010) ціннісні орієнтації розглядають як «спрямованість інтересів і потреб особистості на певну ієрархію життєвих цінностей; способи диференціації нею об'єктів за їх значущістю для себе» [163].

Ціннісні орієнтації особистості не тільки визначають мотивацію індивідуальної поведінки, але й складають світогляд людини. Ціннісні орієнтації молоді формуються в процесі виховання і навчання. Причому навчання має на меті не стільки повідомити конкретні знання в певній галузі, скільки відтворити культурні та історичні нормативи, які сприяють самореалізації особистості. Через виховання здійснюється трансляція (передача) ціннісних орієнтацій від покоління до покоління як на вербальному так і на невербальному рівнях [192].

А.М. Крамаренко визначає систему цінностей педагога як «його внутрішній світ, що виникає найбільшою мірою як результат процесу професійно-педагогічної підготовки у вищому навчальному закладі» [99].

Серед загальнодержавних цінностей, що визначають соціально-економічну політику цивілізованих держав, пріоритет здоров'я і здорового способу життя не викликає сумнівів. Здоров'я людей головна «візитна картка» соціально-економічної зрілості, культури й успішності цивілізованої держави [67].

Визначення ціннісного ставлення особистості до свого фізичного стану і розвитку, фізичного вдосконалення, фізичного виховання характеризує її погляди, ідеали, принципи, на яких створюється самосвідомість. В узагальненому визначенні, ціннісне ставлення до свого фізичного стану – це прояв уваги, вибіркового прояв зусиль волі, мотивації, потреби людини, спрямованих на оцінювання сутності властивостей матеріальних об'єктів і духовних явищ у свідомості особистості, характеризуючи їх значення для людини [76].

А між іншим освоєння цінностей фізичної культури озброює молоду людину розумінням складності життя, допомагає виробити духовно-етичні критерії самооцінки особистості [8]. Процес залучення студентів до цінностей фізичної культури через теорію і практику суттєво активізує культурний потенціал особистості студента, розширює його світогляд, підвищує духовність, сприяє формуванню активної життєвої позиції [12, 14,

47]. Це у свою чергу, вимагає формування і розвитку здібностей до загальнокультурного самовираження, що в умовах практики означає виховання потреби в культурній інформації і знаннях та уміннях розпізнавати істинні культурні цінності [157]. Проявом такого прагнення є участь студентської молоді в створенні і діяльності ініціативних об'єднань в фізкультурній діяльності за інтересами. Сюди відноситься уміння змістовно і творчо проводити вільний час із щонайширшим застосуванням потенціалу фізичної культури [39, 40].

Однак як слушно зауважує Ш.М. Бахтибекова «организация и содержание неспециального физкультурного образования не позволяет должным образом готовить учителей-предметников, способных в полной мере решить вопросы воспитания, приобщения учащихся к фундаментальным культурным ценностям, среди которых особое место занимает физическая культура [11, с. 23].

У вузі навчання студентів виступає як соціокультурний процес, який включає в себе: формування установки на присвоєння культурних цінностей; орієнтацію в культурних (пізнавальних) цінностях; формування мети культурної (освітньої) діяльності; оволодіння духовними цінностями суспільства; формування цілісної (ціннісної) картини світу; орієнтацію в загальнолюдських цінностях [69].

Ю.М. Ніколаєв наголошує на важливості обґрунтування соціокультурного компоненту фізкультурної освіти без відкидання знань, що стосуються розвитку тілесно – рухового (соматопсихічного) компоненту фізичної культури і встановлення єдиного взаємозв'язку між ними в реальному педагогічному процесі. Особливо важливо сформувати в учнів інтерес і потребу в засвоєнні різноманітних цінностей фізичної культури. У зв'язку з цим він радить будувати взаємовідносини педагогів і учнів з урахуванням переводу із об'єкт-суб'єктної форми в суб'єкт-суб'єктну взаємно мотивовану творчу педагогічну діяльність, яка дозволить гармонійно впливати на дітей [143].

Ю.М. Ніколаєв в низці своїх публікацій [140-144] наголошує, що рейтинг цінностей фізичної культури в сучасному пострадянському просторі вкрай низький, а це перешкоджає повноцінному формуванню цінностей особистої фізичної культури студента, для якої потрібні певні умови організації фізичного виховання і відповідний статус та імідж фізкультурної аксіосфери у суспільстві. Як вихід з цієї складної ситуації Ю.М. Ніколаєвим та іншими вченими [6, 28, 124, 125, 172] вбачається у переорієнтації мети фізкультурної освіти в сторону духовності, свого роду одухотворення фізичного, що сприятиме освоєнню цінностей фізичної культури. А це можливо за передбаченням І.М. Биховської; Д.Д. Донського [27, 60, 173, 174, 208]; В.С. Якімовича; В.І. Столярова лише при розширенні сутнісного розуміння фізичної культури на позиціях філософсько-культурологічного підходу, що дозволить зорієнтувати систему неспеціальної фізкультурної освіти на формування і відтворення людини в цілісності тілесного і духовного.

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

Говорячи про розвиток ціннісного потенціалу Л.І. Лубишева відмічає, що ціннісний склад фізичної культури «залишається відносно стабільним. Змістові ж аспекти цінностей постійно оновлюються, доповнюються, вдосконалюються в міру того як розвиваються знання і підвищується рівень суспільної культури» [123, с. 13].

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

підготовки, особистісні досягнення підготовленості людини в рухах, її реальний потенціал. Під цінностями *технологій* формування фізичної культури розуміються різноманітні комплекси методичних рекомендацій, практичних рекомендацій, методик оздоровчого і спортивного тренування – всього того, що напрацьовано спеціалістами для забезпечення процесу фізичної і спортивної підготовки. *Цінності інтенційного характеру* відображають сформованість суспільної думки, престиж фізичної культури та спорту в конкретному суспільстві, їх популярність серед різних категорій людей, а головне – бажання і готовність людини до постійного розвитку та вдосконалення потенціалу власної фізичної культури. До цієї групи автор відносить і соціально-психологічні установки людей, що визначаються характером, структурою і направленістю потреб, мотивацій та ціннісних орієнтацій на заняття фізичними вправами і спортом. *Мобілізаційні цінності* – здатність до раціональної організації свого бюджету часу, внутрішня дисципліна, зібраність, швидкість оцінки ситуації та прийняття рішення, наполегливість у досягненні поставлених цілей, вміння спокійно пережити невдачу» [123].

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

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

- культурні цінності ФК (пізнання, самоствердження, самоповага, почуття власної гідності, естетичні і моральні якості, спілкування, авторитет) [186, с. 18-19.].

Розглянемо наскільки сучасні студенти залучені до цінностей фізичної культури, адже «ціннісне ставлення особистості до своєї фізичної культури – це прояв самостварення, інтересу, зацікавленості, спрямованих на позитивне оцінювання цінностей фізичної культури, сутності набутих якостей, властивостей фізичної культури, які сприяють формуванню самосвідомості і мають позитивне значення для життєздатності особистості. Фізична культура особистості характеризується певним рівнем самосвідомості, освіченості; культурою потреб та інтересів; організацією особистого часу, естетичного смаку, властивостями рухів та побудовою тіла; певним видом рухової діяльності, що складається на основі ціннісних орієнтацій, знань, переконань; культурою поведінки, яка формується на основі вимог і правил життєдіяльності і перетворюється в ціннісну якість особистості – вихованість» [76].

Ю.В. Суббота наводить дані соціологічного опитування, згідно яких регулярно займаються фізичною культурою у позанавчальний час 21,5% опитаних студентів: 59,9% займаються, але роблять це нерегулярно; 18,1% студентів фізичною культурою не займаються. Таким чином, на думку самих студентів, число регулярно займаються фізичною культурою у позанавчальний час становить трохи більше п'ятої частини. У решти студентів заняття носять епізодичний характер, або зовсім відсутні [177].

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

традиціях, принципах життя і професійній діяльності, у психічних станах, вчинках та якостях [87].

Є.П. Козаком визначено і експериментально перевірено (через запровадження спецкурсу «Формування ціннісного ставлення до фізичної культури») вплив когнітивного компоненту (оволодіння системою знань про здоров'я та здоровий спосіб життя) на формування ціннісного ставлення до фізичної культури студентів ВНЗ. Так, ним встановлено, що: «в контрольній групі рівень сформованості ціннісного ставлення до фізичної культури практично не змінився (високий рівень до експерименту – 31,8 % студентів, після – 32,0 % студентів; середній рівень до експерименту – 35,9 % студентів, після – 33,4 % студентів; низький рівень до експерименту – 32,3 % студентів, після – 34,6 % студентів). Статистично значимі відмінності відсутні ($p > 0,05$). У той же час в експериментальній групі намітилася стійка тенденція підвищення рівнів сформованості показників когнітивного компонента (високий рівень до експерименту – 31,0 % студентів, після – 56,4 % студентів; середній рівень до експерименту – 35,2 % студентів, після – 37,9 % студентів; низький рівень до експерименту – 34,3 % студентів, після – 5,7 % студентів)» [86, с. 74-75].

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

прилучення їх до цінностей фізичної культури; забезпечення мотивації студентів до оволодіння цінностями фізичної культури, що ґрунтуються на пізнавальній активності, діалогічності, креативності, практичній значущості навчального процесу з фізичного виховання для кожного суб'єкта діяльності та вільному виборі його позиції; удосконалення змісту навчальних занять з фізичного виховання; залучення студентської молоді до професійно-прикладної фізичної підготовки; підвищення педагогічної майстерності викладачів фізичного виховання); розробив модель прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури та визначив критерії (знання щодо цінностей фізичної культури і ставлення до них; бажання пізнати та оволодіти ними з подальшим застосуванням в повсякденному житті тощо) та рівні (високий, середній, низький) прилучення студентів до цінностей фізичної культури [168].

О.В. Богачова обґрунтовує необхідні складові неспеціальної фізичної освіти у професійно-особистісному становленні майбутнього вчителя. Це: «понимание роли физической культуры в развитии личности, подготовке ее к жизни и профессиональной деятельности; знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни, возрастных особенностей детей школьного возраста; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установка на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом» [22, с. 32]. З приводу професійно-прикладної компетенції, то майбутній педагог, згідно твердження О.В. Богачової повинен забезпечувати: «овладение практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление собственного здоровья и здоровья школьников, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки, определенной психофизической готовностью выпускника

педагогического вуза к профессии педагога; приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных целей» [22, с. 32-33].

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

На сьогоднішній день є досить велика кількість робіт, що присвячені мотивації діяльності, занять фізичними вправами [12, 13, 14, 132, 167, 190].

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

- 1) внутрішня причина поведінки і діяльності [75];
- 2) визначена сукупність мотивів і інших факторів, що організують і спрямовують поведінку людини;
- 3) процес детермінації поведінки, діяльності, яка може бути обумовлена внутрішніми (психічними, фізіологічними) і зовнішніми (професійними, соціальними, економічними) збудниками [135].

Характер мотивації (конкретні мотиви і цілі, направленість і інтенсивність) обумовлюються особливостями станів професійного становлення суб'єкта – вибору професії, професійного навчання, професійної діяльності [135, 180, 205, 216].

Автори відмічають, що зміст мотивів, їх цільова спрямованість, структура і специфічність для різних видів діяльності здійснюють регулятивний вплив на успішність опанування професією, ефективність діяльності, задоволеність працею, розвиток особистості, і в підсумку визначає рівень професійної придатності суб'єкта.

Відповідно до навчальної діяльності студентів вишів під професійною мотивацією І.В. Мітюкова [135] розуміє сукупність факторів і процесів, які

відображаються у свідомості, спонукають і направляють особистість до вивчення майбутньої професійної діяльності.

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

З точки зору психологів (33, 75, 129, 135, 137, 220) мотивація досягнення є рушійною силою у питаннях саморозвитку, самовизначення і розглядається як сукупність стимулів і умов, які спрямовують і регулюють процес професійного становлення.

Прагнення особистості до успіху, що соціально заохочується, сприяє формуванню стійкої мотивації досягнення, адекватній самооцінці, свідомій постановці цілей своєї діяльності, повноцінному розвитку особистості [135].

Звернемо увагу на поняття самооцінки і його роль в розвитку мотивації. Так, деякі автори [127, 145] вважають, що спрямованість студентів на самовдосконаленість залежить від того, наскільки реально вони себе оцінюють, свій стан здоров'я, фізичної підготовленості. Згідно дослідженням О.Ю. Марченко, якщо студенти високо оцінюють ці показники свого стану, задоволені рівнем їх розвитку, то в них не виникає сильна мотивація на включення в заняття фізичними вправами і тим більш самостійно. Тому важливим питанням є дослідження якою мірою суб'єктивна оцінка своїх здібностей відповідає реальним показникам, які можуть визначатись об'єктивними методами дослідження [132].

При не співпаданні суб'єктивної і об'єктивної оцінки (особливо при перевищенні своїх можливостей) перед викладачем виникає задача, використовуючи різні аргументи показати майбутньому учителю, які небажані наслідки можуть його спіткати при неготовності виконання своїх професійних обов'язків в школі [205].

Особливу значущість адекватна самооцінка свого фізичного розвитку і фізичної підготовленості має для студентів педагогічних спеціальностей заочної форми навчання, тому що в них відсутні обов'язкові заняття по

фізичному вихованню і задача самовдосконалення і досягнення належного рівня фізичної кондиції має бути вирішене тільки в самостійних заняттях.

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

Радикальна соціально-політична трансформація суспільства, політичні та економічні проблеми країни, глобальна екологічна криза, зростання рівня захворюваності громадян, зниження їх працездатності і особливо виражене погіршення фізичного, психічного, розумового розвитку і працездатності серед дітей і молоді загострює актуальність проблеми збереження і розвитку духовного й фізичного здоров'я молодого покоління української нації [200].

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

Ідея створення у молодих людей мотивації до здорового способу життя повною мірою реалізувалась в Національній доктрині розвитку освіти України в XXI столітті, прийнятій у 2001 році на II з'їзді освітян. В ній визначено як один із пріоритетів державної політики в розвитку освіти – формування здоров'я нації через освіту [149]. У 2001 році творчим колективом фахівців у галузі валеологічної освіти і виховання, до складу якого ввійшли С. Страшко, М. Гриньова, Л. Животовська та ін., було розроблено концепцію валеологічної освіти педагогічних працівників. Згідно до цієї концепції, основна мета валеологічної освіти педагогічних

працівників полягає у формуванні валеологічного світогляду майбутнього вчителя, який є важливим чинником його адаптації до нової педагогічної парадигми гуманістичної спрямованості навчального процесу [95].

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

О.Г. Черевичко, Є.М. Щеглов негативну ситуацію, що пов'язана зі станом здоров'я студентів вузів, аргументують проблемами сучасної вищої освіти, для якої є характерним: переважання в режимі дня студента навчальної діяльності над руховою активністю; відсутність обліку об'ємів фізичного і розумового навантаження протягом навчального дня; скорочення тривалості занять фізичною культурою і спортом внаслідок збільшення кількості навчальних занять, а також невикористання можливостей цих занять з метою зняття фізичного і розумового напруження; недоліки в організації активного відпочинку студентів, і, як наслідок – виключення з організації процесу фізичного виховання фізкультурно-масових заходів із оздоровчою спрямованістю [196].

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

через запровадження інноваційної технології непрофесійної фізкультурної освіти» [197, с. 487].

Така практика (скорочення годин на академічні заняття фізичним вихованням у вузі) в незалежній Україні вже має всі риси тенденції. Наслідки таких бездумних дій проілюструємо наступними статистичними даними. Так, кількість студентів, зарахованих до спеціальних медичних груп, складає в Україні 20-25 %, в деяких ВНЗ досягає 40 % і прогнозується її збільшення до 50 %. На другому курсі кількість випадків захворювань підвищується на 23 %, а на четвертому курсі зростає до 43 %. Аналіз результатів державного тестування та функціонального стану студентів виявив, що високому рівню відповідають лише 1,8 % студентів, середньому – 7,7 %, низькому – 21,5 % і дуже низькому – 69,0 % [78, 171]. Дослідження свідчать, що з кожним роком показники біологічного віку студентів I курсу збільшуються. Так, якщо на початок 2003-2004 навчального року вони склали у дівчат 34,1 і юнаків 41,9 роки, то вже на початок 2009-2010 навчального року відповідно 40,7 і 51,9 років. В цілому, в абсолютних цифрах, кількість студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, збільшилась із 120–146 осіб у 2002 р. до 149–439 осіб у 2009 р. За цей же час кількість осіб, які відвідують практичні заняття з фізичного виховання, зменшилась з 86,6 % від загальної кількості студентів в Україні, до 66,5 %. Тобто кількість студентів, звільнених від практичних занять, складала у 2009 р. 33,5 % і тенденція до зростання цього показника зберігається [159].

Таким чином, стає очевидним, що більшість студентів знаходяться поза межею безпечного рівня здоров'я. Заняття фізичним вихованням скасовані на тих курсах, студентам яких вони б найбільше згодилися. Втім, так було не завжди. Ще донедавна, в 2003 р. була розроблена перша українська навчальна програма «Фізичне виховання для вищих навчальних закладів України III—IV рівнів акредитації» [187], яка С. Козіброцьким охарактеризована як позитивний крок вперед, адже на фізичне виховання у вузах на всі курси відводилися безпрецедентні 630 годин. При цьому

програма відповідала регіональним традиціям, матеріально-технічним та природнім умовам, враховувала інтереси та уподобання учасників навчально-виховного процесу тощо [89]. Так, якщо характеризувати в загальному контексті, то у вищій школі України за період існування Радянського Союзу діяло близько 25 навчальних програм, які, у переважній більшості, носили загальнодержавний, обов'язковий для всіх навчальних закладів, характер. Змістовне наповнення навчальних програм різних років мало істотні відмінності, зумовлені соціально-історичними, військово-політичними, економічними, загальноосвітніми та культурними умовами відповідного часового періоду. У розвитку програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання студентів С. Козіброцьким виділено кілька періодів, зокрема: 20-х років; 30-х років; 40–50-х років; 60–80-х років ХХ століття та сучасний пострадянський період. В 40-50-і роки ХХ століття істотно зростає кількість годин для загального курсу з фізичного виховання: з 180 годин у 1933 році до 560 годин у 1948 році, виокремлюється розділ професійно-прикладної фізичної підготовки, як обов'язкової складової частини фізичного виховання студентів [90].

В даному випадку проаналізуємо сучасне науково-методичне забезпечення навчального процесу, що відбувається завдяки навчальним програмам, які розробляються на основі державних стандартів або кваліфікаційних характеристик професій, але перед цим наведемо історичну довідку.

Весь теперішній навчальний процес фізичного виховання студентів в Україні здійснюється, при дотриманні наступних програмно-нормативних документів: 1) базової програми з «Фізичного виховання» для ВНЗ III-IV рівнів акредитації (її методологічною основою є чинні державні документи, що регламентують «Фізичне виховання» як обов'язкову дисципліну), що розроблена на основі «Державних вимог до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти» [53]; 2) Наказу МОН України № 642 від 09.07.09 р. «Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором

студента»; 3) Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у ВНЗ (Наказ МОН України № 4 від 11.01.06 р.), зареєстрованим Мін'юстом 10.03.06 р. за № 249/12123.

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

Метою програми з фізичного виховання для студентів ВНЗ є формування фізичної культури студента як системної та інтегративної якості – невід'ємного компонента загальної культури майбутнього спеціаліста, здатного реалізувати її навчальній, соціально-професійній діяльності та сім'ї. Програма рекомендує організувати навчальні заняття з фізичного виховання в обсязі 4 години/тиждень як позакредитну дисципліну. Для студентів I-II курсів фізичне виховання планують в аудиторне навантаження, яке не може перевищувати 30 годин на тиждень, а для старшокурсників – у формі секційних занять. Інші види навчальних занять визначаються у порядку, встановленому кафедрою фізичного виховання вищого навчального закладу. Позанавчальні заняття з фізичного виховання організовуються у формі: занять у спортивних клубах, фізкультурно-оздоровчих секціях; самостійних занять фізичними вправами, спортом, туризмом; оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів [53].

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

О.В. Ковалів зробив порівняльний аналіз видів діяльності на денній та заочній формах навчання і встановив, що за кількістю годин навчальні плани і програми єдині, але на заочному відділенні лекційний курс читається у значно меншому обсязі, це в основному оглядові лекції і декілька практичних занять. Щодо співвідношення різних видів діяльності денної та заочної форм навчання, то ним встановлено що самостійна та індивідуальна робота студентів є найважливішою складовою освітнього процесу у ВНЗ. Їх частка по відношенню до аудиторної роботи складає на денному відділенні – 60,25 %, а на заочному відділенні – 89,4%. Різниця між цими формами навчання складає 29,15%, а дисципліна «фізичне виховання» зовсім відсутня на заочній формі навчання. Це говорить про те, що самостійна та індивідуальна робота саме на заочній формі навчання є пріоритетною [83].

О. Кубович співставила спосіб життя студентів денної і заочної форм навчання і встановила ряд відмінностей. Так, дослідження тривалості сну свідчить, що більшість студентів дотримується гігієнічних норм тривалості нічного сну. Зокрема, 68 % студентів денної форми навчання та 48 % заочної форми навчання сплять 7–8 годин на добу, що є гігієнічною нормою для їхнього віку. Решта студентів або недосипають, або сплять забагато, що негативно впливає на стан їхнього здоров'я. Щодо тривалості розумового навантаження протягом дня, нею встановлено, що студенти денної форми навчання витрачають більше часу на навчання, ніж студенти-заочники. 43 % студентів денної форми навчання витрачають на самопідготовку від 3 до 4 годин на день. Проте можна з упевненістю сказати, що студенти заочної форми навчання краще відвідують бібліотеку – 74 % користуються її послугами. Харчування студентів денної форми навчання є нераціональним та несистематичним. На відміну від студентів денної форми навчання,

заочники харчуються набагато краще: 74 % студентів харчується тричі на день [105].

За результатами досліджень Б.М. Шияна, отримуємо інформацію, що випускники факультетів заочного навчання педагогічних навчальних закладів мають низький рівень психолого-педагогічної підготовки, а 59 % опитаних вчителів семи областей України не можуть самостійно визначати зміст, засоби і форми фізичного виховання школярів [204].

Інші дослідження вітчизняних науковців [164], спеціалістів країн СНД [30], та зарубіжних фахівців фізкультурної галузі [217, 221, 219, 218, 222] також підтверджують те, що в реальній педагогічній практиці у більшості вчительських кадрів ще недостатньо сформована особиста фізична культура, що проявляється байдужим, або взагалі негативним ставленням до різних форм занять фізичними вправами і спортом. В певній мірі до цього призвело нерозуміння значення професійно-прикладної фізичної підготовки для студентів.

Багато науковців, що займалися цією проблематикою [34, 35, 51, 92, 93] наголошують, що для професійно-прикладної фізичної підготовки студентів будь-яких спеціальностей обов'язковою умовою має бути наявність доволі широкого арсеналу фізичних вправ і їх простота за координаційною структурою. Стає очевидним, що більшість цих проблем зводяться до одного – поверхневого бачення суті фізичної культури для розвитку суспільства.

Виховна діяльність педагога містить різні за своїми функціями компоненти, які вимагають відповідних професійних здібностей: пізнавальних (гностичних), конструктивних, прогностичних, організаторських, комунікативних (перцептивних та сугестивних), аналітичних [79].

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

В професії учителя комунікативний компонент є основним, тому що педагогічна діяльність за своєю суттю є комунікативною. Головним завданням педагога є забезпечення позиції учня, як активного суб'єкта своєї діяльності. В цьому, насамперед, і допомагають комунікативні здібності, які проявляють себе у вмінні зацікавити, викликати емоційний відгук, забезпечити контакт і підтримати його, попередити конфлікт, з'ясувати стосунки, здійснити виховний вплив [79].

Результативність прояву комунікативних здібностей залежить від подолання деяких негативних факторів, які психологи називають «внутрішні перешкоди» (В.В. Столін), «психологічні бар'єри» (Б.Д. Паригін), «сили відштовхування» (В.Леві) [нав. по 79]. Одним з таких психологічних якостей є емпатія. Здібність до емпатії є професійною якістю педагога, чия діяльність безпосередньо пов'язана з дітьми.

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

Як показує практика роботи в школі, тільки виключно вчителі фізичної культури невзможі забезпечити орієнтацію школярів на здоров'язбереження, активний спосіб життя, необхідна консолідація вчителів-предметників. Для цього необхідно в них формувати спрямованість на ціннісний потенціал фізичної культури ще в процесі навчання у виші. Результатом цього має бути досягнення такого рівня фізичної культури особистості, яка характеризувалася діяльністю по своєму тілесному, духовному, інтелектуальному самовдосконаленню [76].

1.5. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом студентів педагогічних спеціальностей

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

В.І. Ильїніч в концептуальній роботі «Фізична культура студента» [186] великий акцент робить на необхідності врахування мотиваційно-аксіологічного компонента для успішного навчально-виховного процесу з фізичної культури студентів. За В.І. Ильїнічом «Мотивационно-ценностный компонент отражает активно положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование» [186, с. 8]. В даному випадку науковець в мотиваційно-ціннісний аспект закладає всю сукупність психологічних детермінант – цінностей, мотивів, потреб та інтересів.

Незважаючи на те, що в сучасних умовах державним пріоритетом фізичного виховання молоді є зміцнення здоров'я, стан здоров'я студентської молоді країни невпинно погіршується. Поряд із погіршенням умов існування (харчування, навколишнє середовище, медичне лікування тощо) такий стан поглиблює низька особиста фізична культура переважної більшості студентів. На стан здоров'я молоді украї негативно впливає низка чинників: нераціональне харчування, тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків і токсичних речовин, дефіцит рухової активності, часті й надмірні психоемоційні стреси, зокрема, екзаменаційний стрес [4, с. 19].

При цьому варто також враховувати темпи життя, які невпинно зростають. Сьогодні навчання у вузі вимагає від молоді людини все більше інтелектуальних, емоційних і вольових зусиль. Крім того, навчання в педагогічному вузі має особливу, визначену специфіку. Це і великий обсяг

самостійної роботи, особливо на гуманітарних факультетах і проходження педагогічної практики в школі – усе це призводить до нервового перенапруження, порушення режиму праці і відпочинку, скорочення часу фізичної діяльності, що врівноважувала б психічні навантаження. Зниження рухової активності негативно змінює функціонування організму, що супроводжується різким зниженням працездатності [65]. За статистикою кількість студентів з відхиленням у стані здоров'я до четвертого курсу збільшується в 2 рази у порівнянні з абітурієнтами. Якщо до групи хворих під час медичного обстеження було віднесено 24% абітурієнтів, то під час проведення першого медичного обстеження ця група зростає до 40%, а після другого – до 52% від загальної кількості обстежень. Ці дані свідчать, що впродовж навчання у ВНЗ збільшується кількість студентів із відхиленнями у стані здоров'я [5].

Деякі науковці відмічають, що «основна проблема фізичного виховання, у вищій школі, полягає у необхідності досягнення студентами оптимального рухового режиму. Це можливо тільки при умові ефективного використання об'єктивних і суб'єктивних факторів, які впливають на особистість студента. В цьому випадку можливо підтримувати на достатньо високому рівні фізичний стан студентів, включаючи і стан здоров'я, і успішність» [188, с. 153].

Рівень фізичного виховання у вищій школі не сприяє ефективному зменшенню дефіциту рухової активності студентів, що є однією із причин різного роду відхилень у їхньому здоров'ї. Установлено, що впродовж терміну навчання у вищих навчальних закладах чисельність підготовчої і спеціальної медичних груп зростає від 5,36 % на першому курсі і до 14,46 % на четвертому курсі [63]. Наукові дослідження, що присвячені руховій активності студентської молоді [62, 73], інформують про низький її рівень. А це в свою чергу негативно відображається на організмі людини, її нормальній життєдіяльності, фізичній підготовленості та в цілому на соматичному здоров'ї.

Р.Б. Чаплінський встановлюючи взаємозв'язок між фізичною активністю і серцево-судинною системою зауважує, що «фізична активність – одна з необхідних умов життя, що має не тільки біологічне, але і соціальне значення. Здорові люди молодого і середнього віку повинні затрачати на заняття фізичними вправами по 20-60 хвилин 3-5 разів на тиждень (ходьба, біг, велосипед, плавання, лижі, спортивні ігри і т.д.). При цьому заняття повинні бути досить інтенсивними» [195, с. 383].

Надмірне навчальне навантаження поряд зі зниженням рухової активності в режимі дня студентів, підвищеною рухливістю нервових процесів, частими стресовими впливами, й разом із несприятливими факторами, може створити реальні умови для погіршення стану здоров'я, появи хронічних захворювань, головним чином, нервово-психічних й серцево-судинних [153].

В. Пильненький, В. Романенко, А. Драчук досліджуючи стан здоров'я студентів педагогічних вузів за допомогою об'єктивних і суб'єктивних показників та статистичних даних лікарського контролю виявили, що самооцінка власного здоров'я студентів різних курсів неоднакова: на молодших курсах стан здоров'я 28% першокурсників визначили як ідеальний; на другому курсі таких було 14%, а на третьому і четвертому курсах 19% і 15,6%. Студентки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського третього і четвертого курсів навчання стан свого здоров'я ідеальним не вважають. Відсутній ризик захворювання серцево-судинної системи у 16,6% юнаків першого курсу, 25% другого курсу, 23,8% третього курсу і 25% студентів четвертого курсу. У 10,2-16,6% студентів першого-четвертого курсів він явний і максимальний. Показники щодо кількості навчальних днів пропущених з причин хвороби свідчать про те, що найбільша їх кількість виявлена на третьому і четвертому курсах [61, 152, 169, 170].

Вимушене обмеження рухової активності скорочує потік імпульсів від м'язів до рухових центрів кори головного мозку. Це знижує збудливість

нервових центрів, а отже і розумову працездатність. Тривала відсутність м'язового напруження і механічне стискання кровеносних судин задньої поверхні стегон при позі сидючи ускладнює відтік крові з нижніх кінцівок. Утворюються застійні явища в черевній порожнині, що погіршує травлення, знижує кровопостачання головного мозку, ускладнює його роботу [93, 211, 213].

Серед працівників педагогічних спеціальностей, які виконують роботу сидючи, часто зустрічаються захворювання жіночої статевої сфери і шлунково-кишкового тракту. Тривале сидіння в незмінній позі веде до розслаблення м'язів живота, появи відвислого живота тощо [35, 92].

Щодо студентів гуманітарних вузів то в цілому, як констатує А.І. Драчук – «характерний слабкий функціональний стан серцево-судинної системи (запалення серцевого м'яза (міокардит), ревматичні етіології, ревматичне пошкодження клапанів серця, вроджені вади серця, тонзілокардіальний синдром). За період навчання студентів збільшується кількість осіб з міопією високого ступеня та ін. захворювання» [61, с. 26].

О.Е. Коломійцевою встановлено, що розумова та фізична втома вчителів початкових класів проявляється в період 3-5 уроків, на що вказали 51,6 і 56,6 % респондентів відповідно. Втомі піддаються, в основному, м'язи спини та ніг, що відмічено в 83,4% випадків. Часовий період, необхідний вчителям для відновлення після робочого дня, закінчується у 93,3% респондентів, ближче до вечора та на ранок наступної доби. Значна частина вчителів висловили бажання поглибити свої знання та розширити коло вмінь і навичок з професійно-прикладної фізичної підготовки. Професійні захворювання вчителів виявили різноспрямовану картину: частіше зустрічаються відхилення в діяльності нервової та кардіо-респіраторної систем, шлунково-кишкового тракту, органів зору [91]. З цих даних стає очевидним, що вчителям, які безпосередньо працюють в школі не вистачає знань із галузі фізичної культури, щодо здоров'язбереження, а тому студентів

різних спеціальностей педагогічного вузу потрібно навчати фізкультурній освіті для того, щоб у майбутній діяльності в них не виникало таких проблем.

Попри такий невтішний стан здоров'я студенти-педагоги не поспішають займатися фізичною культурою позааудиторно чи відвідувати спортивні секції. Так, О.М. Колумбет, А.І. Димуцька, Н.Ю. Максимович анкетним опитуванням студентів першого курсу Київського університету імені Бориса Грінченка встановлено, що «більшість опитаних студентів абсолютно не займалися спортом, за виключенням академічних занять (71,6%) і тільки 28,4% студентів займаються спортом. Із них: шейпінгом (12,8%), плаванням і спортивними танцями (6,1%), спортивними іграми, єдиноборствами, легкою атлетикою (5,4%), іншими видами спорту (4,1%). Стосовно мотивів, які спонукають до занять фізичним вихованням, то вони у юнаків стосуються розвитку фізичних якостей (63,0%), зміцнення здоров'я (55,4%), покращення настрою та самопочуття (33,6%), бажання поліпшити статуру (27,7%), знань та навичок ППФП (10,0%) і бажання бути привабливим для осіб іншої статі (9,2%). У дівчат мотиви в наступній послідовності: зміцнити здоров'я (54,8%), бажання поліпшити статуру (42,5%), розвиток фізичних якостей (41,2%), покращення настрою та самопочуття (35,3%), отримання знань та навичок ППФП (4,4%) і менш за все добитися визнання оточуючих і підняти свій авторитет (1,7%)» [93, с. 215].

З.І. Філатовою експериментально з'ясовано, що для учбових занять студентів переважне значення мають наступні чинники: 1) стан учбової бази - 84,3%; 2) стан здоров'я – 82,2%; 3) особа викладача – 80,7%; 4) рівень висунутих вимог – 68,5%; 5) направленість учбових занять – 65,3%. При цьому відношення до позаучбової фізкультурно-спортивної діяльності в багатьох визначається наступними факторами: 1) особа педагога-організатора - 86,2%; 2) стан місць занять і змагань - 74,1%; 3) стан інвентаря і обладнання, які використовуються - 70,4%; 4) відповідальність за участь в змаганнях - 69,5% [188].

Проблема виховання мотивації у студентської молоді до занять фізичною культурою, прилучення їх до ведення здорового способу життя вивчається науковцями не одне десятиліття [46, 48, 96, 107, 155, 166, 180], розробляються експериментальні програми з фізичного виховання студентів гуманітарного вузу для формування в них стійкої мотивації до рухової активності [73] та шляхи покращення процесу фізичного виховання студентської молоді [100, 130]. Тобто в цьому напрямку спостерігаються певні зрушення.

Не випадково Е. Вільчковський, А. Вільчковська, В. Пасічник та А. Чвенар досліджуючи мотивацію студентів педагогічних вузів Польщі до систематичних занять фізкультурою та спортом приходять до висновку, що «... система фізичного виховання у вузі повинна враховувати потреби, мотиви, інтереси та схильності студентів до розвитку своїх рухових здібностей. Спрямованість мотивів до занять з фізичної культури повинна бути зорієнтована не стільки на результат (виконати норматив, скласти залік), скільки на сам процес їх фізкультурно-спортивної діяльності. Тому значно збільшується роль творчих, новаторських здібностей викладача фізичного виховання у вузі. Від його професійної майстерності залежить не тільки організація та зміст занять з фізичної культури, а й конструктивна, цілеспрямована виховна робота щодо формування інтересів і мотиваційних потреб студентів в здоровому способі життя» [32, 136]. До таких новаторських положень, які мають на меті покращити бажання займатися фізичними вправами, сформувати мотивацію до занять фізичною культурою, останнім часом (вслід за російськими) все більше долучаються українські науковці. Це і вплив нетрадиційних форм фізичної культури [10, 147, 167], методологія побудови особистісно-орієнтованого змісту фізкультурно-спортивної діяльності студентів [212, 201], застосування різноманіття спорту як засобу формування мотивації [94, 190], пропаганда фізкультурних занять і реклама оздоровчих послуг [168, 150, 179]. Великої популярності набули

підходи з формування мотивації до занять фізичною культурою молоді з використанням інформаційних технологій [81, 198].

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

Висновки до розділу 1

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

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

В наукових дослідженнях набуває популярності звернення до категорій «фізкультурна освіта», «непрофесійна освіта», «неспеціальна освіта», головним завданням, яке їх об'єднує, виступає формування теоретичних знань та практично-рухових навичок самостійного тіловиховання, тобто формування фізичної культури особистості.

Головним завданням в процесі навчання студентів є активізація їх навчальної діяльності як в системі організованих, так і самостійних занять. Ефективність цієї діяльності залежить від мотивації, тобто сукупності

факторів, збуджуючих, організуючих і спрямовуючих поведінку людини на успішність освоєння і виконання конкретної професійної діяльності.

В дослідженнях вчених відмічається, що в реальній педагогічній практиці у більшості вчительських кадрів ще не достатньо сформована особиста фізична культура, що проявляється байдужим, або взагалі негативним ставленням до різних форм занять фізичними вправами і спортом. В певній мірі це пов'язано із нерозумінням значення професійно-прикладної фізичної підготовки для студентів.

В педагогічних ВНЗ підготовка вчителів здійснюється на денній і заочній формах навчання, тому виникає питання адекватності професійно-прикладної фізичної підготовки студентів майбутній професійній діяльності і засобів підвищення мотивації до самостійних занять фізичним вихованням.

Результати дослідження опубліковані в наступних роботах автора [15, 57, 193]

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Відповідно до мети і поставлених завдань нами були використані наступні методи дослідження:

- Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел.
- Спостереження.
- Анкетування.
- Психологічні тести.
- Фізіологічні методи.
- Рухові тести.
- Педагогічний експеримент.
- Методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел

Для вирішення першого завдання, що стосується сучасних проблем освіти у навчально-виховному процесі з фізичного виховання студентів, було вивчено 127 українських авторів, а також 95 авторів зарубіжних країн. Література систематизувалась по питаннях неспеціальної фізкультурної освіти студентів педагогічних вузів, а також виявлення проблем, що виникають під час навчання у ВНЗ. Вивчались концептуальні підходи у положенні нового вектору формування особистої фізичної культури студентів у процесі фізичного виховання. Визначалось проблемне коло питань у формуванні цінностей фізичної культури і мотивації до професійно-прикладного самовдосконалення. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх вчителів розглядалась як складова фізичного виховання студентів.

Виявлено небагаточисельні роботи, які виділяють фактори, що впливають на формування мотивації студентів до професійної діяльності, серед яких пізнання психологічних особливостей особистості і підбір адекватних умов навчання.

2.1.2. Спостереження

Педагогічне спостереження являло собою планомірний аналіз і оцінку поведінкових реакцій студентів, оцінку організації навчально-виховного процесу без втручання дослідника в хід цього процесу.

Об'єктами спостереження були:

- відвідування занять студентами;
- успішність студентів;
- відношення до занять фізичною культурою і спортом;
- поведінка студентів у процесі занять;
- відношення до психологічного тестування.

2.1.3. Анкетування

Даний метод характеризується письмовими відповідями респондентів на систему стандартизованих запитань анкети.

Цей метод дослідження проводився з метою виявлення мотивів і інтересів студентів в галузі фізичного виховання і спорту, видів зайнятості у вільний час і дотримання факторів здорового способу життя. Була використана анкета, що розроблялась Г.В. Безверхньою, Г.І. Гончар [12, 14] у нашій модифікації (Додаток А).

Анкета складалася з трьох частин: ввідна, основна і демографічна (Додаток А). В основну частину було включено 30 питань, в демографічну 2 питання. В більшості використовувались такі форми запитань як напівзакриті з варіантами відповідей, а також з варіантом «інше» (всього 16 запитань). 4 питання були відкритими і на них потрібно було дати власну відповідь. 3 запитання дихотомічних з вибором двох варіантів відповідей, типу «так», «ні». Три питання стосувались рейтингу цінностей, а вісім питань мали якісну оцінку від 1 до 10 балів.

2.1.4. Відношення до предмету «Фізичне виховання»

Дана методика розроблена Г.Н. Казанцевою в модифікації О.Ю. Марченко [132] проводиться з метою визначення відношення до предмету «Фізичне виховання». Методика складається з 23 тверджень. Необхідно прочитати уважно твердження і обвести одну із цифр в залежності від того, настільки думка респондента наближена до протилежного твердження (5 балів). Повна згода з твердженням, яке написано зліва, оцінюється в 1 бал (Додаток Б).

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

Опитування студентів проводилося з метою оцінки теоретичних знань з фізичного виховання. Було розроблено 62 питання, які стосувались олімпійської тематики, теорії фізичної культури, здорового способу життя і методики використання фізичних вправ і самоконтролю. Студентам надавалось чотири варіанти відповідей, з яких один був вірний. Питання входили не тільки в програму фізичного виховання студентів ВНЗ, а й в програму учнів молодших класів з фізичної культури (Додаток В).

2.1.6. Психологічні тести

Психологічні методи використовувались для вивчення структури і динаміки мотивації студентів II-го і IV курсу денної і заочної форм навчання факультету початкової освіти.

2.1.6.1. Мотивація до навчання у ВНЗ (Т.І.Ільїна)

Методика складається з трьох шкал: «Здобуття знань» (бажання здобути знання, цікавість), «Оволодіння професією» (бажання оволодіти професійними знаннями і сформувати професійно важливі якості), «Отримання диплому» (бажання отримати диплом при формальному засвоєнні знань, бажання знайти обхідні шляхи при здачі екзаменів і заліків). В питальнику, для планування, автор методики включила ряд фонових тверджень, які в подальшому не будуть опрацьовуватися (Додаток Г).

Опрацювання та інтерпретація результатів. Ключ до питальника.

Шкала «Здобуття знань» - за згоду («+») з твердженням по п.4 проставляється 3,6 бала; по п.17 – 3,6 бала; по п.26 – 2,4 бала; за незгоду («-») з твердженням по п.28 – 1,2 бала; по п.42 – 1,8 бала. Максимум 12,6 бала.

Шкала «Оволодіння професією» - за згоду по п.9 – 1 бал; по п.31 – 2 бала; по п.33 – 2 бала; по п.43 – 4 бала; по п.48 – 1 бал; по п.49 – 1 бал. Максимум 10 балів.

Шкала «Отримання диплому» - за незгоду по п.11 – 3,5 бала; за згоду по п.24 – 2,5 бала; по п.35 – 1,5 бала; по п.38 – 1,5 бала; по п.44 – 1 бал. Максимум 10 балів.

Питання по пп.5,13,30,39 являються нейтральними до мети питальника і в опрацювання не включалися.

Перевага мотивів по перших двох шкалах свідчить про адекватний вибір студентом професії і задоволеність нею [23].

2.1.6.2. Вивчення особливостей формування ціннісних орієнтацій (методика М. Рокича)

Методика призначена для вивчення особливостей формування ціннісних орієнтацій. В залежності від того, які конкретні цінності входять в ієрархію ЦО особистості, поєднання цих цінностей, ступінь більшої чи меншої їх переваги відносно інших і т.п., дозволяє визначити, на які цілі життя направлена діяльність людини і яким засобам для досягнення цих цілей, на її думку, надається перевага. Аналіз змістовної сторони та ієрархічної структури ЦО показує також, в якій мірі виявлення ЦО студентів відповідають громадському еталону, наскільки вони адекватні цілям виховання.

У відповідності з прийнятим розумінням природи й особливостей функціонування ЦО особистості цінності, що входять до її структури, і зміст, розподіляються на дві основні групи з точки зору цілей і завдань, яким відповідає та чи інша цінність. Першу групу складають цінності мети (термінальні), другу – цінності-засоби (інструментальні). Термінальні цінності (Т-цінності) – це основні цілі людини, які відображають

довготривалу життєву перспективу, те, до чого вона прагне зараз і в майбутньому. Термінальні цінності в основному визначають сенс життя людини, вказують, що для неї особливо важливе, значиме, цінне. Як відомо, уміння визначати свої цілі, тобто знайти самого себе і своє місце в житті, - дуже важливий показник особистої зрілості. Інструментальні цінності (І-цінності) відображають засоби, які вибираються для досягнення цілей життя. Вони виступають в якості інструменту, за допомогою якого можна реалізувати термінальні цінності. Дане ділення цінностей достатньо умовне, тому що на відповідно ранніх етапах формування особистості, виражають в основному якості особистості, можуть виступати і як цілі, граючи роль термінальних. Проте виділення в структурі і змісті ЦО цих двох груп цінностей дозволяє, з однієї сторони більш глибоко підійти до інтерпретації змістовної сторони поняття «спрямованість особистості», а з іншої – уміння людини диференціювати створення цілей і засобів діяльності керуючись відповідним рівнем розвитку особистості.

Респонденту пропонується два списки цінностей (по 18 в кожному) (Додаток Д). В списках респондент присвоює кожній цінності ранговий номер. Спочатку дається список термінальних, а потім список інструментальних цінностей [23, 67].

2.1.6.3. Мотивація до успіху (методика Т.Елерса)

При оцінці підсистеми спрямованості особистості майбутнього спеціаліста використовувався тест «Мотивація до успіху», який складається з 41 твердження. Респондент повинен кожне із тверджень підтвердити відповіддю «так» або «ні» (Додаток Е).

Використовуючи «ключ» досліджуваний повинен підрахувати бали. За кожен відповідь «так» на 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,14,15,16,17,19,21,22,23,25,26,27, 28,29,30,32,37,40,41 і «ні» на 6, 11,12,13,18,20,24,31,33,34,35,36,38,39 питання респондент ставить собі по 1 балу. Потім підраховує суму балів. Результативний показник названий як «Показник оцінки мотивації до успіху особистості майбутнього спеціаліста» і позначається буквою М.

Якщо М знаходиться від 0 до 19 балів, то рівень показника оцінки мотивації до успіху майбутнього спеціаліста рахується низьким. Коли М від 20 до 29 балів, рівень цього показника являється середнім. Якщо М знаходиться від 30 до 41 бала, то рівень вказаного показника рахується високим. Відповідно високий рівень оцінки мотивації майбутнього спеціаліста – це такий рівень, при якому повністю сформована підсистема спрямованості особистості. Середній рівень – це рівень часткової сформованості підсистеми спрямованості особистості спеціаліста. Низький рівень оцінки мотивації до успіху особистості майбутнього спеціаліста – це такий, при якому підсистема її спрямованості взагалі не сформована [23, 67].

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

Дана методика складається з шести діагностичних шкал емпатії, які виражають відношення до батьків, звірів, людей похилого віку, дітей, героїв художніх творів, незнайомих і малознайомих людей. Даний опитувальник містить 36 тверджень. Респондент повинен дати відповідь на кожне з них, використовуючи 6 варіантів відповідей: «не знаю», «ніколи або ні», «ніколи», «часто», «майже завжди», «завжди або так». Кожному варіанту відповіді відповідає числове значення: 0,1,2,3,4,5 (Додаток Ж).

Опрацювання результатів дослідження слід починати з визначення достовірності даних. Для цього необхідно підрахувати, скільки відповідей певного типу дано на вказані номери тверджень питальника: «не знаю»: 2,4,16,18,33; «завжди або так»: 2,7,11,13,16,18,23. Крім того, слід виявити, скільки раз відповідь типу «завжди або так» отримано на обидва твердження в наступних парах: 7 і 17, 10 і 18, 17 і 31, 22 і 35, 34 і 36; скільки разів відповідь типу «завжди або ні» отримано для одного з тверджень, а типу «ніколи або ні» для іншого в наступних парах: 3 і 36, 1 і 3, 17 і 28. Після цього додаються результати окремих підрахунків. Якщо загальна сума – 5 і більше, то результат дослідження не достовірний; при сумі, яка дорівнює 4 – результат сумнівний; і якщо ж сума не більше 3 – результат дослідження достовірний [23, 67].

2.1.6.5. Самоопис фізичного розвитку

Запропонована методика містить 70 тверджень, які стосуються сфери фізичного розвитку людини [132]. Респонденти можуть виразити своє відношення до цих тверджень, використовуючи один із шести варіантів відповідей: «не вірно», «в основному не вірно», «скоріше не вірно, ніж вірно», «скоріше вірно, ніж не вірно», «в основному вірно», «вірно». Питальник «Самоопис фізичного розвитку» встановлює 10 показників фізичного розвитку і 1 показник загальної самооцінки: «здоров'я», «координація рухів», «фізична активність», «стрункність тіла», «спортивні здібності», «глобальне фізичне Я», «зовнішній вигляд», «сила», «гнучкість», «витривалість», «самооцінка» (Додаток З).

2.1.7. Фізіологічні методи

Проводилося вимірювання артеріального тиску (сistolічного і діастолічного) за допомогою електронного тонометра; кистьової динамометрії за допомогою кистьового динамометра; життєвої ємності легень за допомогою спірометра; ЧСС у спокої за допомогою пальпації.

Індекси фізичного здоров'я вираховувалися за таблицею «експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я жінок», яку запропонував Г.А. Апанасенко [4].

2.1.8. Рухові тести

В дослідженні використовувались рухові тести: біг 30 м з високого старту, біг 4x9 м, стрибок у довжину з місця, нахил з положення сидячи, підйом тулуба за 30 с., комплексна силова вправа[102]. Була розроблена індивідуальна карта тестування фізичної підготовленості студента (Додаток К).

2.1.9. Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент проводився у формі констатуючого і перетворюючого. Констатуючий експеримент включав дослідження показників мотивів, інтересів студентів II і IV курсу стаціонарної та заочної форм навчання, ціннісних орієнтацій, емпатії, рівня фізичного здоров'я і

фізичної підготовленості для визначення їх фактичного стану і відповідності загальноприйнятим нормам.

Перетворюючий експеримент проводився з метою перевірки розроблених організаційно-методичних умов формування мотивації до самовдосконалення для досягнення певних норм професійно-прикладної фізичної підготовки студентів, що опановують професію учителя початкових класів. Для цього були сформовані контрольна і експериментальна групи. Тривалість експерименту – один навчальний рік.

2.1.10. Методи математичної статистики

В роботі використовувались загальноприйняті методи математичної статистики з розрахунками середніх арифметичних величин (\bar{x}), середнього квадратичного відхилення (S), а також статистичні перевірки статистичних гіпотез. Для визначення інформативності психофізіологічних факторів щодо їх впливу на формування мотивації до самовдосконалення студентів використовувався факторний аналіз з верімаксним обертанням з виділенням головних компонент. Усі дані опрацьовувались на персональному комп'ютері з використанням пакету стандартних програм (Excel – 7; Statistika – 6; SPSS 13.0).

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося в Уманському державному педагогічному університеті імені Павла Тичини на факультеті початкової освіти. В констатуючому експерименті прийняли участь 60 студенток денного і 60 студенток заочного відділення II і IV курсів навчання. У перетворюючому експерименті взяли участь студентки III курсу заочної форми навчання, в контрольній групі – 25 студенток, в експериментальній групі – 28 студенток. Всі досліджувані були жіночої статі. Середній вік студенток II курсу був 18-19 років, IV курсу – 21-22 роки.

Дослідження проводилось в кілька етапів:

I етап – 2009-2010 рр. Вивчення літературних джерел. Визначення проблемного поля і складання програми досліджень. Апробація методів. Вибір контингенту досліджуваних. Написання першого розділу дисертації.

II етап – 2010-2011 рр. Проведення констатуючого експерименту. Дослідження мотивації, цінностей фізичної культури, теоретичних знань і рівня фізичного здоров'я студенток II і IV курсів різних форм навчання. Порівняння їх результатів, визначення динаміки від II до IV курсу навчання, аналіз і визначення особливостей їх професійно-прикладної фізичної підготовки.

III етап – 2011-2012 рр. Визначення факторів, що впливають на мотивацію студенток до навчання і професійно-прикладної фізичної підготовки. Розробка організаційно-методичних умов, що сприяють формуванню мотивації студенток заочної форми навчання до професійно-прикладної фізичної підготовки в системі самостійних форм занять.

IV етап – 2012-2013 рр. Проведення перетворюючого педагогічного експерименту для перевірки ефективності організаційно-методичних умов формування мотивації студенток III курсу заочного навчання до самовдосконалення протягом навчального року.

V етап – 2013-2014 рр. Оформлення дисертаційного дослідження. Впровадження результатів. Апробація дисертаційної роботи.

РОЗДІЛ 3. МОТИВАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

3.1. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом студенток факультету початкової освіти

Специфікою роботи вчителя початкової школи є те, що він одночасно є класним керівником і викладає всі дисципліни, передбачені навчальним планом. Винятком можуть бути уроки фізичної культури, які повинен проводити лише педагог із вищою фізкультурною освітою. Однак близько 40% учителів молодших класів через різні обставини (малокомплектна школа, невелике навантаження і т. п.) проводять і уроки фізичної культури. До особистості вчителя початкової школи суспільство ставить високі вимоги, оскільки саме він формує в молодших школярів потребу в руховій активності, фізичну культуру особистості, яка включає ціннісні орієнтації на здоровий спосіб життя, що потім будуть продовжувати формувати в середньому і старшому шкільному віці. Через це важливою є індивідуальна фізична культура майбутнього педагога, який для дітей має бути еталоном фізичного і морального розвитку. Він повинен мати теоретичні знання, щоб переконувати дітей у користі рухової активності для попередження захворювань, і займатися певним видом спорту, показуючи дітям приклад.

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

3.1.1. Залученість до різних форм занять руховою активністю студенток

Особливістю навчального плану для студентів II курсу є те, що студенти денної форми навчання мають 120 годин практичних занять

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

Опитування студенток засвідчує, що на II курсі денного відділення спортом займається 60% дівчат, тоді як на заочному відділенні лише 36,7% (табл. 3.1). До IV курсу стаціонару процент тих, які займаються спортом, знижується до 50%, що може бути зумовлено відсутністю обов'язкових занять із фізичного виховання. На IV курсі заочної форми навчання кількість таких студенток знижується до 23,3%, незважаючи на те, що з'являється обов'язковий навчальний предмет «Фізична культура з методикою викладання». Очевидно, 80 годин, відведених на самостійну роботу, не використовуються для підвищення рівня професійної підготовки.

Таблиця 3.1.

Заняття спортом студенток факультету початкової освіти

Відповідь	Форма навчання у ВНЗ							
	Денна				Заочна			
	II курс (n=30)		IV курс (n=30)		II курс (n=30)		IV курс (n=30)	
	п	%	п	%	п	%	п	%
Так	18	60	15	50	11	36,7	7	23,3
Ні	12	40	15	50	19	63,3	23	76,7

Серед причин, які заважають займатися спортом, найчастіше називають відсутність бажання: 58–60% студенток денної форми і 52–74% дівчат-заочниць не мають мотивації до підвищення своєї фізичної підготовки та рівня фізичного здоров'я (табл. 3.2).

На поганий стан здоров'я, що заважає займатися спортом чи фізкультурно-оздоровчими заняттями, скаржаться на II курсі стаціонару

33,4%, на IV –26,7% студенток, на заочному – 26,3% і 39,1% відповідно.

Таблиця 3.2.

Причини, що заважають студенткам займатися спортом

Причини	Форма навчання у ВНЗ							
	Денна				Заочна			
	II курс (n=12)		IV курс (n=15)		II курс (n=19)		IV курс (n=23)	
	n	%	n	%	n	%	N	%
Не маю бажання	7	58,3	9	60	14	73,7	12	52,2
За станом здоров'я	4	33,4	4	26,7	5	26,3	9	39,1
Немає часу	1	8,3	2	13,3	-	-	2	8,7

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

Від II до IV курсу зменшується кількість видів спорту, якими займаються студентки. Так, на II курсі дівчата займаються вісьмома видами спорту (табл. 3.3). Пріоритетними є легка атлетика (27,8% – стаціонар і 18,2 – заочне), волейбол (22,2 і 27,2% відповідно), футбол (11,1 і 9,1% відповідно). На II курсі стаціонару 16,7% студенток займаються плаванням, чого немає на заочній формі навчання. Одиниці займаються боксом, фітнесом, гімнастикою на стаціонарі, і хокеєм, тенісом і бодібілдингом на заочному відділенні.

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

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

Таблиця 3.3.

Види спорту, якими займаються студентки

Заняття спортом	Форма навчання у ВНЗ
-----------------	----------------------

	Денна	Заочна
--	-------	--------

продовж. табл. 3.3.

	II курс (n=18)		IV курс (n=15)		II курс (n=11)		IV курс (n=7)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Легка атлетика	5	57,8	5	33,3	2	18,2	-	-
Волейбол	4	22,2	5	33,3	3	27,2	3	42,9
Бокс	1	5,5	2	13,3	1	9,1	-	-
Баскетбол	1	5,5	-	-	-	-	3	42,9
Плавання	3	16,7	-	-	-	-	-	-
Фітнес	1	5,5	-	-	1	9,1	-	-
Футбол	2	11,1	3	20	1	9,1	-	-
Гімнастика	1	5,5	-	-	-	-	-	-
Хокей	-	-	-	-	1	9,1	-	-
Теніс	-	-	-	-	1	9,1	1	14,3
Бодібілдинг	-	-	-	-	1	9,1	-	-

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

Це може бути зумовлено мотивами занять, не спрямованими на досягнення високих спортивних результатів (табл. 3.4). На II і IV курсах стаціонару пріоритетом є мотив покращання здоров'я (68,7% і 33,7% відповідно), що доповнюється іншими рекреаційно-оздоровчими мотивами такими, як: одержати задоволення від рухової активності (16,7 і 13,4% відповідно), активно проводити дозвілля (5,5 і 20% відповідно). На II курсі дівчата хочуть досягнути гармонії статури та нормалізувати вагу (по 5,5%). Мотив «самоствердження» називають лише три особи. Спортивні мотиви такі, як «досягти високих спортивних результатів» і «брати участь у змаганнях» називають 1 і 2 особи відповідно. У студенток заочної форми навчання спортивні мотиви взагалі відсутні.

У студенток II курсу заочної форми навчання переважають мотиви, пов'язані з досягненням гармонії статури (45,5%), підвищенням фізичної підготовленості (36,4%), покращання здоров'я (27,2%) і одержання задоволення від рухової активності (18,2%). На IV курсі заочного відділення

студентки найбільше хочуть «одержати задоволення від рухової активності» (57,1%) та підвищити фізичну підготовленість (28,6%). Лише одна дівчина хоче покращити стан здоров'я. Очевидно, ці мотиви впливають на вибір для занять саме ігрових видів спорту (волейбол, баскетбол, теніс).

Ставлення студенток до занять фізичним вихованням можна визначити за їх відвідуванням занять. Ніхто із опитуваних студенток стаціонару не повідомив, що часто пропускає заняття (табл. 3.5), майже не пропускають занять із фізичного виховання 33–37% студенток, а через хворобу близько 60%.

Таблиця 3.4.

Мета занять спортом студенток

Мета заняття спортом	Форма навчання у ВНЗ							
	Денна				Заочна			
	II курс (n=18)		IV курс (n=15)		II курс (n=11)		IV курс (n=7)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Підвищити фізичну підготовленість	1	5,5	3	20	4	36,4	2	28,6
Отримати задоволення від рухової активності	3	16,7	2	13,4	2	18,2	4	57,1
Досягти високих спортивних результатів	1	5,5	-	-	-	-	-	-
Брати участь у змаганнях	1	5,5	1	6,7	-	-	-	-
Покращити здоров'я	7	38,7	5	33,7	3	27,2	1	14,3
Досягти гармонійності будови тіла	1	5,5	-	-	5	45,5	-	-
Нормалізувати масу тіла	1	5,5	-	-	-	-	-	-
Для самоствердження	2	11,1	1	6,7	-	-	-	-
Активно проводити дозвілля	1	5,5	3	20	-	-	-	-

Студентки заочної форми навчання мають лише на IV курсі навчальну дисципліну «Фізична культура з методикою її викладання» (4 години практичних занять). Якщо половина студенток заочної форми навчання їх

пропускає, то у майбутньому сформувавши вміння виконувати фізичні вправи в учнів початкової школи вони не зможуть.

Таблиця 3.5.

Пропуски студентками занять із фізичного виховання

Пропуски занять із фізичного виховання	Форма навчання у ВНЗ							
	Денна				Заочна			
	II курс (n=30)		IV курс (n=30)		II курс (n=30)		IV курс (n=30)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Майже не пропускаю	10	33,3	11	36,7	-	-	12	40
Коли хворію	18	60	16	53,3	-	-	14	46,7
3 – 4 рази на семестр	2	6,7	3	10	-	-	-	-
Часто	-	-	-	-	-	-	4	13,3

Це стосується і фізичної підготовки до професійної діяльності. Більшість студенток II курсу заочного відділення (56,7%) вважають, що фізична підготовка їм не потрібна (табл. 3.6). Лише на IV курсі при вивченні навчальної дисципліни «Фізичне виховання з методикою викладання» 53,3% студенток починають розуміти, що без відповідної фізичної підготовки проводити заняття з фізичної культури неможливо. 60% студенток стаціонару впевнені, що для оволодіння професією вчителя початкових класів їм необхідна фізична підготовка.

Таблиця 3.6.

Чи вважають студентки, що фізична підготовка потрібна для оволодіння професією вчителя

Форма відповіді	Форма навчання у ВНЗ							
	Денна				Заочна			
	II курс (n=30)		IV курс (n=30)		II курс (n=30)		IV курс (n=30)	
	n	%	n	%	n	%	N	%
Так	18	60	18	60	13	43,3	16	53,3
Ні	12	40	12	40	17	56,7	14	46,7

Студенткам було запропоновано 10-бальну шкалу для визначення самооцінки фізичної підготовленості (табл. 3.7). Зауважимо, що середній бал на стаціонарі дещо підвищується з II по IV курс (6,1±0,2 бала і 6,7±0,2 бала), а на заочному залишається сталим (5,7±0,2 бала і 5,6±0,2 бала). Різниця в 1 бал ($p < 0,01$) відзначена між показниками студенток IV курсу стаціонару і II та IV курсами заочного відділення, що свідчить про позитивний вплив занять із фізичного виховання, які на I–II курсах є обов'язковими, а на III–IV курсах – факультативними. Відповідно до самооцінки рівень фізичної підготовленості з показником 3 бали мають 10% студенток II курсу стаціонару, 4–7 балів – 66,7%, 8–10 балів – 23,3%.

На IV курсі стаціонару показник «2 бали» має 3,3%, «4–7 балів» – 60%, «8–9 балів» – 36,7%.

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

Таблиця 3.7.

Оцінка студентками своєї фізичної підготовки (бали від 1 до 10)

Бали	Форма навчання у ВНЗ							
	Денна				Заочна			
	II курс (n=30)		IV курс (n=30)		II курс (n=30)		IV курс (n=30)	
	n	%	n	%	n	%	N	%
1	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0	0	1	3,3	1	3,3	1	3,3
3	3	10	3	10	3	10	3	10
4	2	6,7	3	10	4	13,3	5	16,7
5	7	23,3	4	13,3	8	26,7	5	16,7
6	3	10	6	20	5	16,7	4	13,3
7	8	26,7	5	16,7	0	0	8	26,7

продовж. табл. 3.7.

8	6	20	11	36,7	8	26,7	4	13,3
9	0	0	0	0	1	3,3	0	0
10	1	3,3	0	0	0	0	0	0
Σ	184		202		170		168	
\bar{x}	6,1		6,7		5,7		5,6	
δ	0,2		0,2		0,2		0,2	

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

Фізична підготовка тісно пов'язана з фізичним здоров'ям. Своє здоров'я студентки оцінювали теж за 10-бальною шкалою (табл. 3.8).

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

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

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

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

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

Отже, без достатнього рівня рухової активності під час самостійних занять фізичними вправами рівень фізичного здоров'я і фізичної підготовленості студенток заочної форми навчання знижується, що є одним

із показників їх неспеціальної фізкультурної освіти, спрямованої на удосконалення свого організму.

Таблиця 3.8.

Оцінка студентками свого фізичного здоров'я (бали від 1 до 10)

Бали	Форма навчання у ВНЗ							
	Денна				Заочна			
	II курс (n=30)		IV курс (n=30)		II курс (n=30)		IV курс (n=30)	
	n	%	n	%	n	%	N	%
1	0	0	1	3,3	0	0	0	0
2	1	3,3	1	3,3	0	0	1	3,3
3	2	6,7	1	3,3	2	6,7	1	3,3
4	0	0	0	0	3	10	5	16,7
5	4	13,3	5	16,7	8	26,7	5	16,7
6	6	20	2	6,7	7	23,3	6	20
7	5	16,7	9	30	2	6,7	7	23,3
8	9	30	8	26,7	7	23,3	5	16,7
9	1	3,3	3	10	1	3,3	0	0
10	2	6,7	0	0	0	0	0	0
Σ	200	197	179	175				
\bar{X}	6,6	6,6	5,9	5,8				

3.1.2. Мотиви відвідування занять з фізичного виховання і ставлення до них студенток

Відвідування занять із фізичного виховання зумовлено мотивами (табл. 3.9). Студентки другого курсу стаціонару, для яких заняття є обов'язковими, головними називають мотив одержання заліка з фізичного виховання (30%), бажання не мати заборгованості з предмета (10%). Цих 40 % свідчать про зовнішній мотив примусу й уникнення неприємностей. Тільки 16,7% відвідують заняття для підвищення рухової активності, а 13,3% – для підвищення фізичної підготовки.

Таблиця 3.9.

Мета відвідувань занять із фізичного виховання

Мета відвідувань занять	Форма навчання у ВНЗ							
	Денна				Заочна			
	II курс (n=30)		IV курс (n=30)		II курс (n=30)		IV курс (n=30)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Знаю, що це корисно	2	6,7	5	16,7	7	23,3	5	16,7
Для отримання заліку з фізичного виховання	9	30	1	3,3	0	0	1	3,3
Цікаво на заняттях	3	10	3	10	1	3,3	3	10
Вчуся виховувати вольові якості	1	3,3	2	6,7	0	0	3	10
Для отримання консультацій із самостійних занять	0	0	1	3,3	1	3,3	2	6,7
Щоб підвищити фізичну підготовленість	4	13,3	7	23,3	12	40	10	33,3
Щоб не мати заборгованості	3	10	4	13,3	0	0	0	0
Щоб навчитися новим вправам	1	3,3	0	0	0	0	2	6,7
Для розрядки після розумового навантаження	2	6,7	1	3,3	3	10	0	0

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

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

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

Студентки заочної форми навчання виявили бажання взяти участь в анкетуванні, а їх відповіді засвідчують бажання більшої кількості практичних занять, пов'язаних із фізичними вправами (табл. 3.10).

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

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

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

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

Загальні положення про те, що теоретичні знання необхідні всім, студентки оцінили в межах 2,4–2,8 бала, а твердження про те, що теоретичні знання потрібні для майбутньої роботи продемонструвало різницю в оцінках II і IV курсів ($p < 0,01$). Студентки II курсу стаціонару оцінили це твердження в 2,3 бала, а IV – в 3,0 бали (при $p < 0,01$). Ще більша різниця в 1,3

балавiдмiчається в студенток заочної форми навчання. На II курсi студентки оцiнили необхіднiсть знань для майбутньої роботи в 1,5 бала, а на IV курсi – 2,8 бала. Суттєва рiзниця є i у вiдповiдях на твердження про те, що заняття з фiзичного виховання вимагають спостережливостi й кмiтливостi. На II-х курсах це твердження оцiнюють в 2,2–2,5 бали, а на IV-х курсах – в 3,1 бала ($p<0,05$). Це стосується i вияву такої якостi, як терпiння. На II-х курсах його оцiнюють в 2,3–2,9 бала, а на IV-х курсах – в 2,9–3,1 бала.

Простежується тенденцiя росту впливу iнтересу оточуючих до предмета «Фiзичне виховання». Студентки II курсу оцiнюють iнтерес своїх друзiв до цього предмета в 1,8 бала, а на IV курсi оцiнюють вже в 2,8 бала ($p<0,01$). Значний iнтерес своїх друзiв вiдзначають студентки заочного вiддiлення, на II курсi – 2,6 бала, на IV курсi – 3,1 бала.

Твердження, що всi вправи на заняттях цiкаві, оцiнюють середньо – 2,3–2,6 бала, що потребує подальшого вивчення.

Вiд II до IV курсу зростає оцiнка вiдносин iз викладачем фiзичного виховання, оскiльки на II-х курсах студенти оцiнюють їх в середньому 2,7–2,6 бала, а на IV-х курсах – 3,1–3,2 бала. Однак позитивна оцiнка стосункiв iз викладачем базується не на тому, що вiн часто хвалить на заняттях (2,0–2,4 бала), а на тому, що викладач цiкаво пояснює вправи i завдання, якi потрiбно виконати. На II-х курсах це оцiнюється в 2,6–2,7 бала, а на IV-х курсах – 3,2–3,1 бала ($p<0,05$).

Студентки II-х курсiв вiдзначають, що одержують задоволення на заняттях на 2,5–2,7 бала, а IV-х курсiв оцiнюють дещо вище – 3,1–2,8 бала.

Студентки низько оцiнюють заняття з фiзичного виховання для одержання знань про проведення самостiйних занять фiзичними вправами, на якi згiдно з навчальним планом вiдводиться 100 годин. Значимiсть таких занять студентки оцiнюють в 2,1–2,4 бала.

Досить позитивно оцiнюють студентки вплив занять iз фiзичного виховання на розвиток загальної культури (2,9–3,3 бала) i покращення здоров'я (3,3–3,6 бала).

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

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

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

Таблиця 3.10.

**Відношення студенток до предмету «Фізичне виховання»
(бали від 1 до 5)**

№ п/п	Люблю предмет, тому що:	Форма навчання			
		Денна		Заочна	
		II	IV	II	IV
1	Цей предмет цікавий	2,9	3,2	2,7	3,3
2	Подобається, як проводять заняття	2,7	3,1	2,6	2,8
3	Теоретичні знання потрібні всім	2,8	2,4	2,6	2,4
4	Знання потрібні для майбутньої роботи	2,3	3,0	1,5	2,8
5	На заняттях необхідно думати	2,5	2,8	2,4	2,3
6	Предмет потребує спостережливості та кмітливості	2,2	3,1	2,5	3,1
7	Предмет потребує терпіння	2,3	2,9	2,7	3,1
8	Друзі цікавляться ним	1,8	2,7	2,6	3,0
9	Цікаві всі вправи	2,3	2,6	2,5	2,5

продовж. табл. 3.10.

10	У мене хороші стосунки з викладачем	2,7	3,1	2,6	3,2
11	Викладач часто хвалить	2,1	2,0	2,4	2,2
12	Викладач цікаво пояснює та показує вправи на заняттях	2,7	3,2	2,6	3,1
13	Отримую задоволення на заняттях	2,7	3,1	2,5	2,8
14	Заняття предметом необхідні для самостійних занять	2,3	2,4	2,1	2,2
15	Предмет сприяє розвитку загальної культури	2,9	3,3	2,9	3,0
16	Предмет сприяє покращенню здоров'я	3,3	3,6	3,5	3,6
17	Просто цікаво	2,7	3,2	2,7	3,0
18	Фізичні навантаження на заняттях завищені	1,8	2,0	2,2	1,9
19	Фізичні навантаження на заняттях занижені	1,6	2,2	1,5	1,8
20	Більше люблю самостійні заняття	1,7	2,3	1,8	2,0
21	Хотіла б займатися вправами за власним вибором	2,6	2,6	2,5	2,1
22	Згодна виконувати вправи, які пропонує викладач	2,2	3,0	3,0	2,7
23	Хочу займатися додатково в спортивній секції	1,7	2,7	1,9	1,6
	Σ	54,8	64,5	56,3	60,5
	\bar{X}	1,8	2,1	1,87	2,0
	Δ	0,45	0,43	0,46	0,53

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Зацікавленість різними видами фізичних вправ у дівчат різних курсів і форм навчання неоднакова (табл. 3.11). На II курсі рейтинг очолюють вправи, спрямовані на витривалість (23,3%), далі йдуть вправи на гнучкість (20%), швидко-силові вправи (16,7%); силові вправи на координацію набрали по 10% прихильників, останнє місце займають вправи на швидкість (1 студентка). Це свідчить про негативне ставлення студенток II курсу до бігу на 100 м, який є обов'язковим у контрольних нормативах із фізичного виховання.

Таблиця 3.11.

Вправи, які найбільше подобаються студенткам

Вправи	Форма навчання у ВНЗ	
	Денна	Заочна

продовж. табл. 3. 11.

	II курс (n=30)		IV курс (n=30)		II курс (n=30)		IV курс (n=30)	
	N	%	n	%	n	%	N	%
Силові	3	10	4	13,3	4	13,3	5	16,7
Швидкісно-силові	5	16,7	2	6,7	1	3,3	2	6,7
На швидкість	1	3,3	2	6,7	1	3,3	1	3,3
На координацію	3	10	7	23,3	6	20	6	20
На гнучкість	6	20	8	26,7	11	36,7	8	26,7
На витривалість	7	23,3	3	10	1	3,3	3	10
На рівновагу	5	16,7	4	13,3	6	20	5	16,7

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

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

Більшість студенток заочного відділення мають досвід занять фізичними вправами на уроках фізичної культури в школі і на останні місця поставили вправи на швидкість і витривалість. Це в основному контрольний біг на 100 м, 1500 м і крос. Їм більше подобаються вправи, що виконуються в помірному темпі на координацію, гнучкість, рівновагу, силу. Вони обирають такі види спорту, де можна розвинути ці якості (табл. 3.12).

Виявлення інтересу до видів спорту пов'язане з відповідями студенток на питання про види спорту, якими вони займаються (табл. 3.3).

Студентки II курсу стаціонару назвали 15 видів спорту, які їм подобаються, хоча займаються лише вісьмома. У дівчат викликають зацікавленість бодібілдинг, аеробіка, аквафітнес, гандбол, важка атлетика, різні види боротьби, але секційних занять із цих видів спорту у ВНЗ немає. Ці дані можна використати для залучення студенток до занять спортом в позанавчальний час.

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

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

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

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

Таблиця 3.12.

Інтерес до видів спорту студенток

Вправи	Форма навчання у ВНЗ	
	Денна	Заочна

продовж. табл. 3.12.

	II курс (n=30)		IV курс (n=30)		II курс (n=30)		IV курс (n=30)	
	n	%	n	%	n	%	N	%
Легка атлетика	3	10	2	6,7	3	10	2	6,7
Плавання	3	10	3	10	0	-	1	3,3
Важка атлетика	3	10	0	-	0	-	2	6,7
Види боротьби	1	3,3	0	-	0	-	0	-
Бокс	1	3,3	2	6,7	1	3,3	0	-
Спортивні ігри:								
Баскетбол	3	10	0	-	0	-	7	29,3
Футбол	2	6,7	3	10	3	10	0	-
Волейбол	3	10	4	13,3	2	6,7	8	26,7
Гандбол	2	6,7	0	-	0	-	0	-
Бадмінтон	2	6,7	2	6,7	0	-	2	6,7
Бодібілдинг	1	3,3	0	-	1	3,3	1	3,3
Аеробіка	2	6,7	8	26,7	4	13,3	4	13,3
Фітнес	2	6,7	6	20	6	20	5	16,7
Аквафітнес	1	3,3	0	-	6	20	1	3,3
Зимові види	1	3,3	0	-	2	6,7	1	3,3
Інше	0	-	0	-	2	6,7	0	-

3.2. Мотиваційні пріоритети студенток до навчання

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

На стаціонарі виявлено значну різницю між показниками вияву мотиву оволодіння знаннями в студенток II і IV курсів. На IV курсі цей мотив більш виражений і становить 77,8%, тоді як на II курсі – 66,6%. На IV курсі найбільш виражений мотив оволодіння професією – 87%, на II курсі – тільки 66% (табл. 3.13). Досить висока мотивація отримання диплома у всіх

студенток (76–77%), однак на II курсі стаціонару цей мотив є пріоритетним і його показники вищі, ніж мотиву оволодіння професією та отримання знань на 10%.

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

Таблиця 3.13.

Мотивація навчання студенток у ВНЗ, %

Мотив	Форма навчання у ВНЗ			
	Денна		Заочна	
	II курс (n=30)	IV курс (n=30)	II курс (n=30)	IV курс (n=30)
	%	%	%	%
Оволодіння знаннями	66,6	77,8	71	70
Оволодіння професією	66,0	87,0	71	61
Отримання диплома	76,0	77,0	77	76

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

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

Для цього ми проаналізували відповіді на окремі питання тесту.

Більшість студенток згодна з тим, що найкраща атмосфера на занятті – це атмосфера вільного спілкування з викладачем (88%). Однак на стаціонарі з II до IV курсу збільшується кількість дівчат, які дуже напружуються навчаючись (з 23% до 43%), тоді як на заочному відділенні відзначено зворотні процеси. На II курсі 33% вказують на це, на IV курсі – лише 17%. Самостійно вивчають предмети, необхідні для майбутньої професії, 53% на II курсі 60% на IV курсі стаціонару, і 73% і 60% на заочній формі навчання

відповідно. Це означає, що близько 40% студенток не виконують завдання для самостійної роботи, передбачені сучасними навчальними програмами (2/3 на стаціонарі).

Не всі студенти впевнені, що навчальні дисципліни, які вони вивчають, потрібні для оволодіння професією. На стаціонарі таких 8%, а на заочному – 22%. Студентки відзначають, що їм важко змусити себе вивчати дисципліни, які прямо не пов'язані з їх майбутньою професією. На стаціонарі таких 47%, а на заочному – 52%.

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

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

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

фундаментальних дисциплін навчального плану і самостійного вивчення профільних предметів, що є основою заочного навчання.

3.2.2. Мотивація до успіху. Методика визначення мотивації до успіху доповнює уявлення про мотиви діяльності та навчання студенток на факультеті початкової освіти. Згідно методики визначаємо рівні мотивації «низький», «середній» і «високий» (табл. 3.14). Аналіз результатів свідчить, що низький рівень мотивації до успіху найбільш характерний для студенток II курсу стаціонару (40%). На IV курсі «низький» рівень мають тільки 6,7% дівчат.

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

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

Таблиця 3.14.

Рівень мотивації до успіху студенток

Рівень мотивації	Форма навчання у ВНЗ							
	Денна				Заочна			
	II курс (n=30)		IV курс (n=30)		II курс (n=30)		IV курс (n=30)	
	n	%	n	%	n	%	N	%
Низький	12	40	2	6,7	4	13,3	8	26,7
Середній	18	60	28	93,3	25	83,4	22	73,9
Високий	0	0	0	0	1	3,3	0	0

продовж. табл. 3.15.

1	Вибір між двома варіантами відразу	24	80	28	93	22	73	27	90
2	Дратівливість при незмозі виконати завдання	20	67	21	70	24	80	20	67
3	При роботі все ставлю на карту	4	13	12	40	9	30	9	30
4	При проблемі приймаю рішення останньою	4	13	11	37	7	23	10	33
5	При бездіяльності втрачаю спокій	14	47	17	57	15	50	9	30
7	До себе більш сувора, ніж до інших	12	40	18	60	19	64	15	50
8	Я доброзичливіша, ніж інші	17	57	14	47	20	67	25	83
9	При відмові від важкого завдання засуджую себе	19	64	15	50	22	73	18	60
10	При роботі потребую невеликих пауз для відпочинку	27	90	25	83	25	83	21	70
14	Засудження стимулює більше, ніж похвала	13	43	14	47	12	40	11	37
15	Колеги вважають мене діловою людиною	13	43	16	53	16	53	15	50
16	Перешкоди роблять рішення більш твердим	19	64	23	77	26	87	22	73
17	Легко виявляю шанобство	26	87	26	87	23	77	16	53
19	При роботі не розраховую на допомогу інших	24	80	15	50	19	64	21	70

продовж. табл. 3.15.

21	Потрібно покладатися тільки на себе	25	83	25	83	28	93	22	73
22	У житті мало речей більш важливих, ніж гроші	5	17	16	53	14	47	12	40
23	При виконанні завдання ні про що не думаю	23	77	21	70	20	67	17	57
25	В кінці відпустки радію, що вийду на роботу	15	50	13	43	14	47	9	30
26	Коли налаштована на роботу, то роблю її краще, ніж інші	20	67	22	73	27	90	25	83
27	Легко працювати з людьми, що наполегливо працюють	27	90	19	64	22	73	20	67
28	Коли немає справ, то почувуюсь ніяково	13	43	12	40	18	60	13	43
29	Виконую відповідальну роботу краще за інших	8	27	9	30	13	43	12	40
30	Коли приймаю рішення, то намагаюсь це робити якнайкраще	30	100	27	90	28	93	26	87
37	Праця разом з іншими дає кращі результати	18	60	21	70	23	77	11	37
40	Не заздрю тим, хто прагне влади	24	80	18	60	19	64	12	40
41	Для доведення своєї правоти піду на крайні заходи	15	50	17	57	22	73	19	64
Загалом		475	59	490	60	526	65	450	55
$\Sigma = 27 \times 30 = 810$									

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

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

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

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

Доповнює оцінку мотивації до успіху аналіз відповідей, що вимагають заперечення (табл. 3.16). Негативно оцінили 14 твердження всього 33% студенток на II – IV курсах стаціонару та 30% і 44% на II і IV курсах заочної форми навчання.

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

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

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

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

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

Таблиця 3.16.

**Варіанти відповідей, що потребують негативної оцінки в методиці
«Мотивація до успіху»**

№ п/п	Твердження	Форма навчання							
		Денна				Заочна			
		II к		IV к		II к		IV к	
		п	%	п	%	п	%	п	%
6	У деякі дні мої успіхи нижче середніх	3	10	7	23	12	40	13	43
11	Ретельність не моя риса	13	43	11	37	11	37	17	57
12	Досягнення у праці не завжди однакові	1	3	4	13	4	13	6	20
13	Мене більше приваблює інша робота	19	63	19	63	17	57	17	57
18	Коли працюю без натхнення, то це помітно	5	17	2	7	3	10	7	23
20	Іноді відкладаю те, що треба зробити негайно	5	147	13	43	5	17	10	33
21	Я менше честолюбна, ніж інші	5	17	5	17	2	7	8	24
31	Мої друзі іноді вважають	16	53	15	50	10	33	20	67

	мене ледачою								
33	Безглуздо протидіяти волі керівника	7	23	12	40	17	57	18	60

продовж. табл. 3.16.

34	Іноді не знаю, яку роботу доведеться виконувати	6	20	5	17	2	7	5	17
35	Коли щось не виходить, я нервую	8	27	7	23	7	23	10	33
36	Мало звертаю увагу на свої досягнення	22	73	12	40	10	33	16	54
37	Багато чого не доводжу до кінця	12	40	9	30	7	23	19	63
38	Заздрю людям, не завантаженим роботою	18	60	19	63	20	67	19	63
Загалом $\Sigma = 14 \times 30 = 420$		140	33	140	33	127	30,2	185	44

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

3.3. Ціннісні орієнтації студенток факультету початкової освіти

3.3.1. Характеристики фізично культурної людини. Фізична культура особистості складається з конкретних якісних характеристик, якими наділяють ідеал. Для з'ясування тих ціннісних якостей, які в уяві студенток уособлюють фізичну культуру людини, ми поставили запитання в анкеті «Кого ви вважаєте фізично культурною людиною?». Відповіді подано в табл. 3.17.

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

Пріоритетними якостями, що характеризують фізично культурну людину, студентки II курсу вважають також підтримання ЗСЖ (2 місце), досягнення гармонії фізичного і духовного розвитку (3 – 4), високий рівень

фізичного здоров'я (3 – 4), оволодіння навичками різних видів спорту (5). Регулярним самостійним заняттям студентки II курсу стаціонару визначили 6-е місце, а заочного відділення – 7 – 9 місце.

Таблиця 3.17.

Риси фізично культурної людини за визначенням студенток (рейтинг)

Риси	Форма навчання у ВНЗ											
	Денна						Заочна					
	II к (n=30)			IV к (n=30)			II к (n=30)			IV к (n=30)		
	Σ	\bar{x}	рейт	Σ	\bar{x}	Рейт	Σ	\bar{x}	Рейт	Σ	\bar{x}	рейт
Заняття спортом	102	3,4	1	135	4,5	3	102	3,4	1	129	4,3	2
Дотримання ЗСЖ	121	4,0	2-3	90	3	1	112	3,7	2	109	3,6	1
Досягнення гармонійності фізичної і духовної	153	5,1	4	136	4,5	4	138	4,6	3	140	4,7	3
Високий рівень фізичного здоров'я	120	4,0	2-3	124	4,1	2	139	4,6	4	150	5	4
Володіння навичками різних видів спорту	163	5,4	5	200	6,7	6	161	5,4	5	155	5,2	5
Регулярність самостійних занять фізичними вправами	190	6,3	6	168	5,6	5	219	7,3	7-9	186	5,9	6
Вища освіта	224	7,5	9	203	6,8	7-8	219	7,3	7-9	229	7,6	8

продовж. табл. 3.17.

Знання про вплив фізичних вправ на організм	223	7,4	8	248	8,3	11	207	6,9	6	279	9,1	11
Самостійне складання індивідуальних програм ФОЗ	196	6,5	7	220	7,3	10	267	8,9	11	244	8,1	10
Має фізичні вади, але підвищує рівень своїх можливостей	244	8,1	11	203	6,8	7-8	219	7,3	7-9	213	7,1	7
Використовує силу в своїх цілях	235	7,8	10	215	7,2	9	252	8,4	10	231	7,7	9

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

Найбільше студентки цінують у людях такі риси характеру: товариськість і комунікабельність (1 місце), інтелігентність і широке коло інтересів та вміння вести себе в суспільстві (2 – 3), що, очевидно, пов'язано з гендерними особливостями (табл. 3.18) і є однаково важливим для студенток II і IV курсів. Решту рис характеру, які вони цінують у людях, студентки II і IV курсу розподілили за рейтингом по-різному: II курс стаціонару «терплячість і вміння змінювати свою точку зору» – 4 місце, «красива

зовнішність»– 5 місце, «оптимістичність і виваженість» – 6 місце. На IV курсі стаціонару дівчата стають більш жорсткими і вимогливими: на 4 місці «красива зовнішність», на 5 місці – «уміння досягти мети будь-якими способами», на 6 місці – «фізична сила».

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

Таблиця 3.18.

Риси людини, що студентки найбільше цінують у людях (рейтинг)

Риси людини	Форма навчання у ВНЗ											
	Денна						Заочна					
	II к (n=30)			IV к (n=30)			II к (n=30)			IV к (n=30)		
	Σ	\bar{X}	рейт	Σ	\bar{X}	рейт	Σ	\bar{X}	Рейт	Σ	\bar{X}	рейт
Гарна зовнішність	174	5,8	5	155	5,2	4	115	3,8	2	209	7	7
Товариськість, комунікабельність	67	2,2	1	107	3,6	1	94	3,1	1	105	3,5	1
Інтелігентність та інтереси	142	4,7	2-3	130	4,3	3	158	5,3	4	141	4,7	2
Гарний одяг	243	8,1	9	225	7,5	8	194	6,5	6	217	7,2	8
Вміння поводити себе	241	4,7	2-3	127	4,2	2	147	4,9	3	156	5,2	3
Фізична сила	235	7,8	8	190	6,3	6	189	6,3	5	205	6,8	6
Вміння досягти мети будь-якими засобами	231	7,7	7	188	6,2	5	231	7,7	7	200	6,7	5
Безкомпромісність	252	7,4	10	265	8,8	11	260	8,7	11	236	7,9	11
Жорстокість та безапеляційність	313	10,4	13	331	11	13	330	11	13	296	9,9	13

продовж. табл. 3.18.

Вміння підкорити собі інших	298	9,9	12	243	8,1	10	241	8,3	9-10	226	7,5	9
Легідність та здатність міняти точку зору	166	5,5	4	236	7,7	9	235	7,9	8	234	7,8	10
Авантюризм та безцеремонність	289	9,6	11	320	10,7	12	299	10	12	293	9,8	12
Оптимістичність та виваженість	280	6,0	6	219	7,3	7	241	8,0	9-10	194	6,5	4

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

Очевидно, виділяючи пріоритетні якості, які вони найбільше цінують у людях, студентки мали на увазі представників протилежної статі, наділяючи їх маскулініними якостями фізичної сили і безкомпромісними рисами характеру.

3.3.2. Ціннісні орієнтації (термінальні та інструментальні цінності) студенток. Методика досліджень ціннісних орієнтацій М. Рокича передбачає визначення термінальних цінностей – визначальних життєвих цілей особистості – та інструментальних – цінностей-засобів. Ціннісні орієнтації студенток є складовими мотивації їх поведінки і вибору виду діяльності, доповнюють їх психологічні портрети. Г.І. Гончар, проводячи дослідження серед юнаків I–IV курсів факультету фізичного виховання, з’ясувала, що до IV курсу навчання знижується мотивація і змінюються ціннісні орієнтації студентів.

У зв’язку з цим ми вирішили вивчити рейтинг термінальних та інструментальних цінностей у студенток II і IV курсів денної та заочної форм навчання (табл. 3.19, 3.20).

Серед 18 цінностей за їх рейтингом можна виділити ядро цінностей (6 пріоритетних), середню ланку (з 7 по 12 місце) і нижчу ланку або «хвіст» (з 13 по 18 місце).

Студенти всіх курсів і форм навчання на 1 місце поставили здоров'я. Проте це є скоріше формальною відповіддю, ніж життєвою метою, оскільки спосіб життя більшості респонденток насичений шкідливими звичками і недотриманням рухової активності та режиму харчування.

2 місце в рейтингу цінностей більшості дівчат займає любов. Четвертокурсниці цінності «любов» відводять четверте місце, а на 2 позицію ставлять цінність «щасливе сімейне життя», що є пріоритетною у всіх дівчат. Другокурсниці стаціонару «щасливе сімейне життя» відразу поставили за «любов'ю» (3 місце), другокурсниці і четвертокурсниці-заочниці на 4 місце. Одностайно студентки визначили 4 позицію для цінності «активна життєва діяльність».

Цінність «цікава робота» тільки у студенток II курсу стаціонару знаходиться в ядрі і займає 5 місце. На інших курсах ця цінність займає середню ланку, а на IV курсі пересувається на 9–10 місце. Очевидно, це пов'язано з деякими розчаруваннями в обраній професії, тенденції якого ми відзначали при вивченні мотивації навчання у ВНЗ.

Цінність «життєва мудрість», яка досягається життєвим досвідом, студентки молодших курсів ставлять на 5 – 6 місце, а старших курсів на 8 – 13 місце, що також свідчить про певне розчарування у власних життєвих цілях.

Цінність «наявність хороших і вірних друзів» студентки IV курсу стаціонару поставили на третю позицію, а всю решту поставили в резерв ціннісних відносин (7-е місце).

Користується пріоритетом і цінність «матеріально забезпечене життя» особливо у студенток заочного навчання (2 – 5 місця) і IV курсу стаціонару (5 місце).

Можна відзначити певну тенденцію змін у рейтингах від курсу до курсу. Так, «продуктивне життя», що передбачає максимально повне використання власних можливостей, сил і здібностей втрачає значимість для студенток, про що свідчить зміна 12–13 місць на 14-е, та «ставлення до розваг», що зміщується з 16–17-го на 18-е місце.

Таблиця 3.19.

Рейтинг термінальних цінностей студенток

№ п/ п	Термінальні цінності	Форма навчання							
		Денна				Заочна			
		II к (n=30)		IV к (n=30)		II к (n=30)		IV к (n=30)	
		Σ	рейт	Σ	рейт	Σ	Рейт	Σ	рейт
1	Активна життєва діяльність	218	4	226	4	220	4	215	3
2	Життєва мудрість	239	6	266	8	222	5	324	13
3	Здоров'я	85	1	82	1	94	1	56	1
4	Цікава робота	224	5	268	9	261	8	295	10
5	Краса природи і мистецтва	426	18	412	17	425	18	454	18
6	Любов	174	2	241	6	208	2-3	145	2
7	Матеріально забезпечене життя	268	8	235	5	208	2-3	226	5
8	Хороші і вірні друзі	249	7	216	3	248	7	264	7
9	Суспільне визнання	323	11	293	11	307	12	299	11-12
10	Пізнання	347	13	336	13	346	14	299	11-12
11	Продуктивне життя	338	12	354	14	313	13	342	14
12	Розвиток	317	10	276	10	278	9	248	6
13	Розваги	387	17	421	18	390	16	401	17
14	Свобода	358	15	331	12	305	11	291	9
15	Щасливе сімейне життя	181	3	169	2	245	6	216	4
16	Щастя інших	351	14	384	16	386	15	382	15
17	Творчість	370	16	375	15	396	17	400	16
18	Впевненість у собі	275	9	253	7	286	10	267	8

Від курсу до курсу більше цінується свобода, самостійність, незалежність у судженнях і вчинках, на стаціонарі вона зростає у рейтингу з 15-го на 12-е місце, а на заочному – з 11-го на 9-е місце. Така ж тенденція спостерігається і з цінністю «упевненість в собі», яка переходить з 9 – 10-го на 7–8-е місце.

«Хвіст» цінностей складають: «краса природи і мистецтва» (18-е місце), «розваги» (17-е місце), «творчість» (16-е місце), «щастя інших» (15-е місце), «пізнання» і «продуктивне життя».

Інструментальні цінності очолює така якість, як «вихованість» (1 місце), а далі рейтинг цінностей у студенток залежно від року та форми навчання змінюється (табл.3.20). Так, студенткам II курсу стаціонару такі характерні якості, як: «акуратність» (2-е місце), «життєрадісність» (3-е місце), «чесність» (4-е місце), «старанність» (5-е місце) і «чуйність» (6-е місце). До IV курсу рейтинг якостей у студенток дещо змінюється, що, ймовірно, пов'язано з уже достатнім досвідом навчання у ВНЗ.

Таблиця 3.20.

Рейтинг інструментальних цінностей студенток

№ п/ п	Термінальні цінності	Форма навчання							
		Денна				Заочна			
		II к (n=30)		IV к (n=30)		II к (n=30)		IV к (n=30)	
		Σ	рейт	Σ	рейт	Σ	Рейт	Σ	рейт
1	Охайність	198	2	189	3	209	4	179	2
2	Вихованість	99	1	134	1	191	1	143	1
3	Високі запити	380	17	402	18	330	14	428	18
4	Життєрадісність	202	3	249	6	288	9	283	9
5	Старанність	228	5	290	10	204	2	262	8
6	Незалежність	336	15	367	15	325	12	254	7
7	Нетерпимість до чужих та власних недоліків	413	18	400	7	404	18	388	17
8	Освіченість	271	7	226	5	207	3	199	4

продовж. табл. 3.20.

9	Відповідальність	244	8	259	8	218	5	197	3
10	Раціоналізм	333	13-14	357	14	336	15	344	14
11	Самоконтроль	300	10	250	7	300	10	284	10
12	Сміливість у відстоюванні власної думки, власних поглядів	306	11	299	11	252	6	331	13
13	Сила волі	293	9	205	4	275	8	253	6
14	Терпіння	323	12	298	12	317	11	327	12
15	Широта поглядів	333	13-14	379	16	342	16	356	15
16	Чесність	326	4	188	2	268	7	212	5
17	Ефективність у справах	346	16	352	13	327	13	361	16
18	Чуйність	369	6	282	9	353	17	310	11

Їм характерні такі якості: «чесність» (2-е місце), «акуратність» (3-е місце), «сила волі» (4-е місце), «освіченість» (5-е місце) і «життєрадісність» (6-е місце). Отже, до IV курсу студентки стають більш цілеспрямовані, наполегливіші в досягненні своєї мети, цінують світогляд і високу соціальну культуру.

Портрет студенток II курсу заочного відділення відрізняється від їх ровесниць на стаціонарі. Їм притаманна «старанність» (2-е місце), «прагнення до освіти» (3-е місце), «акуратність» (4-е місце), «відповідальність» (5-е місце) і «сміливість у відстоюванні своїх поглядів» (6-е місце).

До IV курсу їх пріоритетні якості дещо змінюються. На 2 місці «акуратність», 3 – «відповідальність», 4 – «освіченість», 5 – «чесність» і 6 – «сила волі». Бажання відстоювати свої погляди переходить з «ядра» цінностей у «хвіст» – на 13-е місце.

Незатребуваними інструментальними цінностями є «високі запити», «широта поглядів», «ефективність у справах», «раціоналізм».

Проблемними цінностями, що не мають загального заперечення, є «незалежність», яку починають цінувати на IV курсі заочного навчання (7-е

місце) і «сміливість у відстоюванні своїх поглядів», яку поставили на 6-е місце студентки II заочного курсу. Це є свідченням того, що ціннісні відносини, життєві цілі та засоби їх досягнення змінюються залежно від умов буття, а в цьому випадку від соціальних умов, до яких належить навчання у ВНЗ. Способи досягнення мети змінюються залежно від року та форми навчання студенток. Заочна форма навчання відводить багато часу на самостійну роботу, очевидно, через те студентки заочного відділення більш відповідальні, старанні, мають більше сили волі та здатні діяти самостійно.

3.3.3. Реалізація загальнокультурних цінностей студенток у вільний час. Термінальні цінності можна розвивати в різних видах діяльності у навчальний та вільний час. Ми поставили запитання студенткам «Чим Ви захоплюєтеся у вільний час?». Відповідно до відповідей було укладено рейтинг їх видів занять (табл.3.21). На 1 місці у всіх студенток – «спілкування з друзями», хоча в рейтингу термінальних цінностей «наявність хороших і вірних друзів» у більшості дівчат на 7-му місці, тобто не входить до числа пріоритетних. Це може бути пов'язано з тим, що при відповідях за методикою М. Рокича дівчата вказували, насамперед, бажані життєві цілі, які були не задоволені, а зараз вони мають достатню кількість подруг та знайомих, з якими проводять дозвілля. Цю думку підтверджує спостереження за рейтингом життєвої цінності «любов», яка є пріоритетною і займає 2 – 3 місця, та відповіді про проведення вільного часу «зустрічі з коханою людиною», що знаходиться на 10 – 14 місцях. Отже, «любов» – це життєва мрія дівчат, яка поки що не реалізована.

Види занять студенток денного і заочного відділення у вільний час дещо відрізняються. Так, студентки стаціонарної форми навчання пріоритетними заняттями називають «читання художньої літератури», у студенток II курсу цей вид занять знаходиться на 2-му місці, а IV-го – на 3-му. Слухають музику всі студентки із задоволенням (2 – 3місця). Викликають сумніви відповіді студенток заочного навчання про те, що у вільний час вони займаються спортом (4-е місце на II курсі і 3-е місце на IV курсі). На пряме

запитання про заняття спортом (табл.3.1.) позитивно відповіли 36,7% студенток II курсу заочної форми навчання та 23,3% – IV курсу.

Таблиця 3.21.

Види занять студенток у вільний час (рейтинг)

Види Занять	Форма навчання у ВНЗ											
	Денна						Заочна					
	II к (n=30)			IV к (n=30)			II к(n=30)			IV к (n=30)		
	Σ	\bar{x}	рейт	Σ	\bar{x}	рейт	Σ	\bar{x}	рейт	Σ	\bar{x}	рейт
Спілкуюсь із друзями	51	1,7	1	62	2,1	1	80	2,7	1	126	4,2	1
Читаю художню літературу	84	2,8	2	142	4,7	3	208	7,0	5	184	6,1	5
Граю на музичних інструментах	200	6,7	5	311	7,0	6	223	7,4	6-7	222	7,4	7
Слухаю музику	131	4,4	3	101	3,4	2	173	5,8	3	161	5,3	2
Відвідную дискотеку	207	6,9	6	154	5,1	4	226	7,5	8	210	7	6
Займаюсь спортом	182	6,1	4	170	5,7	5	190	6,3	4	170	5,6	3
Вивчаю іноземну мову	231	7,7	8-9	241	8,0	8	223	7,4	6-7	247	8,2	8
Граю в комп'ютерні ігри	230	7,7	8-9	256	8,5	9	240	8	9	255	8,5	9
Малюю	284	9,5	10	262	8,7	10	297	9,9	11	303	10,111	12
Займаюсь технікою	385	12,8	15	361	12,0	14	248	10	12	297	9,9	11

продовж. табл. 3.21.

Воджу автомобіль	367	12,2	14	376	12,5	15	313	10,4	13	304	10,1	13
Допомагаю батькам	225	7,5	7	213	7,1	7	152	5,1	2	177	5,9	4
Відвідую церкву	334	11,1	12	333	11,1	13	344	11,5	14	341	11,3	15
Зустрічаюсь із хлопцем	336	11,2	13	323	10,8	12	288	9,6	10	315	10,5	14
Читаю спеціальну літературу	315	10,5	11	322	10,7	11	350	11,7	15	291	9,7	10
Інше (дивлюсь TV)	-	-	-	-	-	-	479	15,9	16	480	16	16

Відповіді студенток стаціонару більш об'єктивні, тому що при анкетуванні 60% другокурсниць та 50% четвертокурсниць відповіли, що займаються спортом (4-е та 5-е місця відповідно у видах занять у вільний час).

Значна кількість дівчат у вільний час грають на музичних інструментах (5–6 місця), відвідують дискотеку (6–4 місця), причому на IV курсі більше, ніж на II.

Студенти стаціонару мало допомагають батькам (7-е місце), очевидно, через те, що більшість часу проживають у гуртожитку.

Вивчення іноземних мов і комп'ютерні ігри займають 8 – 9 місця, що, з одного боку, свідчить про корисне проведення вільного часу, а з іншого – про пасивне за комп'ютерними іграми. Час, витрачений на комп'ютерні ігри, можна було б використовувати для спеціальної рухової активності.

Відмінності в способі життя студенток заочної форми навчання цілком об'єктивні, тому що більшість працює і має мало вільного часу. Найбільше вільного часу студентки витрачають на допомогу батькам, що цілком

зрозуміло, оскільки вони проживають разом. Читання художньої літератури займає 5-е місце (на стаціонарі 2 – 3 місця), відвідування дискотек – 8–6 місця. Менше часу приділяється грі на музичних інструментах (7-е місце). Студентки заочного відділення більше захоплюються технікою (12 – 11 місця, стаціонар – 15 – 14 місця) і водять власний автомобіль (13-е місце). Це цілком відповідає їх життєвим цінностям (табл.3.19) – «матеріальна забезпеченість», «свобода», «впевненість у собі».

Отже, ідеалом у життєвих цілях дівчат є фізичне і духовне здоров'я, любов, щасливе сімейне життя, активна життєва позиція, матеріальна забезпеченість, які вони ще не можуть реалізувати через лімітуючі чинники: рівень амбіцій, здатність діяти сміливо і рішуче, нетерпимість до своїх і чужих недоліків, вміння розважливо і логічно мислити, приймати обдумані й раціональні рішення, вміння розуміти точку зору іншої людини, поважати смаки інших, прояв турботи про інших.

Нереалізованість життєвих цілей проявляється у виборі тих видів занять, якими студентки займаються у вільний час. Зустрічі з коханою людиною знаходяться на 10–14 позиціях, а спілкування з друзями на 1 місці. В цілому в більшості студенток проведення вільного часу носить пасивно-розважальний характер і є мало спрямованим на пізнання, тобто розширення сфери навчання, світогляду, інтелектуального розвитку (13–14 місця), на роботу над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення (10–13 місця), тобто підтвердження заперечення термінальних цінностей (табл. 3.19).

3.4. Особливості емпатії студенток

Емпатія – це усвідомлене співпереживання поточному емоційному стану іншої людини. Розвинена здатність до емпатії є професійною якістю педагогів, чия діяльність безпосередньо пов'язана з дітьми. Емпатія потрібна для підвищення продуктивності діяльності, для розвитку компетентності в спілкуванні. Емпатія є емоційною чуйністю людини на переживання іншої людини. Крім емоційної, виділяють естетичну емпатію – сприйняття художнього образу, що викликає естетичну реакцію [206].

продовж. табл. 3.22.

з батьками	10,5	0,41	11,2	0,44	10,4	0,42	8,2	0,52
з тваринами	8,2	0,35	6,5	0,39	6,5	0,58	6,1	0,49
з людьми похилого віку	7,6	0,41	7,8	0,43	6,9	0,42	6,0	0,69
з дітьми	8,8	0,37	7,7	0,41	8,2	0,52	8,1	0,56
з героями худ. творів	6,3	0,42	6,9	0,50	5,8	0,40	5,9	0,6
з незнайомими і малознайомими людьми	7,7	0,42	8,0	0,45	7,7	0,50	6,7	0,47
Загальна Σ балів	49,1	1,6	48,3	1,7	45,7	1,70	40,6	1,82

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

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

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

Зауважимо, автор методики подає дуже широкий діапазон для визначення середнього рівня емпатії від 5 балів до 13 б., залишаючи для високо рівня тільки показник 14 балів. У зв'язку з цим більшість відповідей дорівнюють показникам середнього рівня (табл. 3.23) в межах 83–86%, що

свідчить про слабку чутливість системи оцінки. Згідно з цією методикою високий і дуже високий рівень емпатії на II курсі стаціонару мають лише 4 дівчини (13,4%), на IV курсі – 1, а на заочному відділенні по 2 дівчини.

Таблиця 3.23.

Рівні емпатії до дітей

Рівні емпатії	Форма навчання							
	Денна				Заочна			
	II к (n=30)		IV к (n=30)		II к (n=30)		IV к (n=30)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Дуже високий	1	3,3	1	3,3	0	0	0	0
Високий	3	10	0	0	2	6,7	2	6,7
Середній	25	83,4	25	83,4	26	86,7	25	83,4
Низький	1	3,3	3	10	1	3,3	3	10
Дуже низький	0	0	1	3,3	1	3,3	0	0

На II курсі стаціонару тільки 1 студентка має низький рівень емпатії до дітей, на IV курсі – 4 (13,4%), з яких одна має дуже низький рівень. На заочному відділенні 2 студентки II курсу мають низький і дуже низький рівень емпатії, а на IV – 3 студентки мають низький рівень. Отже, така методика допомагає визначити, яку професію не варто вибирати випускникам шкіл. У процесі навчання студенток у педагогічному ВНЗ необхідно виявляти рівень їх емпатії до дітей, щоб скоригувати ставлення до них, уникнути грубості й жорстокості в поведженні з учнями, що на практиці, на жаль, спостерігається.

Оцінка загального рівня полікомунікативної емпатії (табл. 3.22) свідчить про зниження середнього бала (45,7–40,6 б.) у студенток заочного відділення порівняно зі стаціонаром (49,1–48,3) при $p < 0,05$. Розподіл за рівнями емпатії індивідуальних показників студенток подано в табл. 3.24. Згідно з цією оцінкою на стаціонарі навчаються 13,3% (II курс) і 6,7% (IV курс) осіб із високим рівнем емпатії, а на заочному – 6,7% на II курсі і 3,3% на IV курсі.

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

Більшість студенток має середній або нормальний рівень емпатійності (табл. 3.24). Як стверджують психологи, нормальний рівень емпатійності притаманний переважній більшості людей. Оточуючі не можуть назвати таку людину «товстошкірою», але вона не є і особливо чутливою. У міжособистісних стосунках більше зважає на вчинки іншої людини, ніж на свої особисті враження. Емоційні прояви тримає під самоконтролем. У спілкуванні уважна, намагається зрозуміти більше, ніж сказано словами, але при зайвих почуттях співрозмовника втрачає терпіння. Віддає перевагу не висловлювати свою думку, не будучи впевненою, що вона буде прийнята. При читанні художніх творів і перегляді фільмів стежить за дією більше, ніж за переживаннями героїв. Не може прогнозувати розвиток відносин між людьми, тому трапляється, що їх вчинки стають для неї несподіваними.

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

Таблиця 3.24.

Загальний рівень полікомунікативної емпатії студенток

Рівні емпатії	Форма навчання							
	Денна				Заочна			
	II к (n=30)		IV к (n=30)		II к (n=30)		IV к (n=30)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Дуже високий	0	0	0	0	0	0	0	0
Високий	4	13,3	2	6,7	2	6,7	1	3,3
Середній	24	80	28	93,3	24	80	20	66,7
Низький	2	6,7	0	0	4	20	9	30
Дуже низький	0	0	0	0	0	0	0	0

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

Висновки до III розділу

Залучення до систематичних занять фізичними вправами студенток денної форми навчання складає на II курсі 60%, на IV курсі – 50%, що в два рази більше, ніж у студенток заочної форми навчання.

Різниця в мотивах занять полягає в тому, що у студенток стаціонару більше виявлені оздоровчий і спортивний мотиви, а заочного відділення результуючий (досягти гармонійності статури – 45,5%) та рекреаційний (отримати задоволення від рухової активності – 57,1%).

Значення фізичної підготовки для виконання професійної діяльності визнають 60% студенток стаціонару і 43–53% студенток заочної форми навчання. В той же час самооцінка фізичної підготовленості студенток заочного відділення на 10% нижча, ніж на денному ($p < 0,05$).

Проведені дослідження ставлення студенток до фізичного виховання денної та заочної форм навчання дозволяють виділити однакові тенденції в характеристиках предмета студентками II і IV курсів незалежно від форми навчання, що, ймовірно, пов'язано з вивченням спеціальної дисципліни «Фізична культура з методикою викладання» на IV курсі. Студентки IV курсу оцінюють значимість предмета «фізичне виховання» через його необхідність для майбутньої професійної діяльності.

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

До IV курсу відзначається зниження мотивації до навчання у студенток заочного відділення. Так, мотив «оволодіння знаннями» нижче, ніж на стаціонарі на 7,8%, «оволодіння професією» на 26%. Це ж підтверджує методика «мотивація до успіху». Кількість студенток із низьким рівнем мотивації збільшується в 2 рази (26,7%), а з середнім – знижується на 10% (73,9%).

Ціннісні орієнтації студенток, життєві цілі і способи їх досягнення змінюються залежно від року та форми навчання. Заочна форма навчання пропонує більш складні способи отримання знань, орієнтовані на самостійну роботу. Через те у заочників більше відповідальності, старанності, сили волі, здатності діяти самостійно.

Складова комунікативних здібностей (емпатія до дітей) у студенток стаціонару знижується з 8,8 б. на II курсі до 7,7 б. на IV курсі. На заочній формі навчання рівень емпатії до дітей не дуже високий, але стабільний – на II і IV курсах 8,2 і 8,1 б. відповідно.

Результати дослідження відображено в публікаціях [15, 16, 57, 212].

РОЗДІЛ 4. ОСОБЛИВОСТІ СФОРМОВАНOSTІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТОК ФАКУЛЬТЕТУ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ РІЗНИХ ФОРМ НАВЧАННЯ

4.1. Теоретичні знання в галузі фізичної культури

Професійно-прикладна фізична підготовленість учителів початкових класів має теоретичну і практичну складові, орієнтовані на професіограму вчителя. Згідно з теоретичним розділом програми з фізичної культури для молодшої школи вчитель має бути підготовленим із питань здорового способу життя, історії виникнення та проведення олімпійських ігор, теоретичних основ фізичної культури, що включають термінологічний апарат та знання фізіології рухової активності, а також методичних питань, пов'язаних із використанням засобів фізичного виховання для самопідготовки та самовдосконалення.

Студентам було запропоновано 62 тестових запитання однакових для всіх курсів. Оцінка виставлялася за кількістю правильних відповідей: низький рівень – 50% і нижче; середній рівень – 51 – 60%; достатній рівень – від 61% правильних відповідей.

Загальний рівень якості теоретичних знань подано в табл. 4.1. У студенток денної форми навчання помітний певний прогрес від II до IV курсу, про що свідчить зменшення кількості студенток із низьким рівнем знань з 66,7 % до 33,3 % ($p < 0,01$) та збільшення із середнім рівнем з 33,3% до 60 % ($p < 0,01$). Однак достатній рівень на IV курсі мали лише 2 студентки.

На заочній формі навчання динаміка покращення теоретичної підготовленості в галузі фізичної культури не спостережена. Кількість студенток із низьким рівнем знань в межах 46,6–50% з середнім рівнем 47–53%. Ймовірно, це пов'язано з відсутністю обов'язкових занять із фізичного виховання, які є в навчальному плані студентів денної форми навчання.

Таблиця 4.1.

Рівні теоретичних знань студенток із фізичної культури

Рівні знань	Форма навчання							
	Денна				Заочна			
	II к (n=30)		IV к (n=30)		II к (n=30)		IV к (n=30)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
I (низький)	20	66,7	10	33,3	15	50	14	46,6
II (середній)	10	33,3	18	60	14	46,6	16	53,4
III (достатній)	0	0	2	6,7	1	3,3	0	0

Для більш детального вивчення рівня знань студенток ми диференціювали питання за тематикою: олімпійська, здоровий спосіб життя, теорія фізичної культури, методичні знання. Такий аналіз дав нам можливість визначити прогалини в знаннях студенток (табл. 4.2.).

Студентки показали найбільш високий рівень знань на олімпійську тематику (66 –84%). Відмічається динаміка правильних відповідей від II до IV курсу стаціонару (67,1% і 84,0%). Ймовірно, це пов'язано з тим, що студентки, які відвідують заняття з фізичного виховання, постійно бачать стенди з олімпійськими плакатами і тематичну інформацію кафедри фізичного виховання. Крім цього, на практичних заняттях відбувається обговорення спортивного життя колективу, області та виступів спортсменів на Олімпійських іграх. Студентки заочного відділення таку інформацію отримують самостійно з літературних джерел і засобів масової інформації. Рівень підготовленості студенток IV курсу стаціонару вище за рівень підготовленості студенток заочного відділення майже на 14%.

Менше студентки розуміються на питаннях здорового способу життя. Показники рівня знань у студенток II та IV курсів стаціонару мало

відрізняються – 55,2 % і 60,0 %, а це свідчить про те, що цьому приділяється мало уваги на заняттях із фізичного виховання. Студентки заочної форми навчання мають приблизно такий же рівень знань (56,1 – 55,9 %): вони користуються загальновідомими джерелами, які ще вивчали в загальноосвітній школі, і спеціальними знаннями, необхідними для організації свого способу життя і дітей молодшого шкільного віку, не володіють.

Нами з'ясовано, що студентки мало знають такі питання, що стосуються здорового способу життя:

- Які м'язи відіграють основну роль у підтримці постави? (50 %);
- Як повинні рухатися руки при проведенні самомасажу? (50 – 53 %);
- Що означає термін «фізична реабілітація» (40 – 46 %), «фізична рекреація»? (7 – 46 %);
- Що собою становить особиста гігієна? (26 – 40 %);
- Яка норма пульсу в здорових молодих людей? (40 – 50 %);
- Як необхідно починати загартовування водними процедурами? (20 – 40 %);
- Яка норма ЖЄЛ? (36 – 50 %);
- Які функції нирок? (30-40 %);
- Питання раціонального харчування? (23 – 40 %).

Найнижчий рівень знань мають студентки з теоретичних базових питань у галузі фізичного виховання, хоча на стаціонарній формі навчання є суттєва позитивна динаміка (на II курсі 31,8 % правильних відповідей, на IV – 46,3 %), однак, загальний рівень знань не має 50 %. Збільшується кількість правильних відповідей на заочному відділенні (з 32 % до 41,5 %), але все одно менше, ніж на стаціонарі на 5 %.

До теоретичних питань, які погано знають студентки, належать такі:

- Що таке фізична вправа? (33 – 36 % правильних відповідей);
- Що таке «спорт»? (13 – 33 %);
- Ознаки рухового навику? (33 – 40 %);

- Ознаки рухового вміння? (30 – 40 %);
- Що позначає термін «фізичне здоров'я»? (20 –30 %);
- Що позначає термін «фізична культура» ? (43 –48 %);
- Що включає поняття «фітнес» ? (26 –30 %);
- Що позначає термін «онтогенез» ? (33 – 40 %);
- Що таке «гомеостаз» і «адаптація» ? (34 –40 %);
- Що позначає термін «фізичне вдосконалення» ? (20 – 33 %).

У студентів стаціонару рівень знань із методичних питань вищий, ніж на заочному на 15 %.

Таблиця 4.2.

Кількість правильних відповідей студенток за змістом теоретичних знань із фізичної культури

Напрями питань	Форма навчання							
	Денна				Заочна			
	II к (n=30)		IV к (n=30)		II к (n=30)		IV к (n=30)	
	п	%	п	%	п	%	п	%
Олімпійські	161	67,1	201	84,0	159	66,2	170	70,8
ЗСЖ	232	55,2	251	60,0	236	56,1	235	55,9
Теоретичні	248	31,8	365	46,8	251	32,0	324	41,5
Методичні	206	49,0	275	65,5	213	50,7	212	50,5
Всього	847	50,8	1092	64,1	859	51,25	941	54,7

Відзначено явно виражену позитивну динаміку рівня знань від II до IV курсу (49 % і 65,5 %), чому сприяють практичні заняття з фізичного виховання, де студентки отримують знання із профілактики травматизму, вивчають основні прийоми самоконтролю за методикою розвитку фізичних якостей сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості. У студенток заочної форми навчання рівень правильних відповідей не перевищує 30 – 40 %, хоча саме ці знання лежать в основі самопідготовки та організації процесу фізичного виховання молодших школярів.

Очевидно, студентки відчувають брак теоретичних і методичних знань для самопідготовки та самовдосконалення. Студентки оцінювали відповідь

на запитання «Чи хотіли Ви більше дізнатися про свій фізичний стан?» за десятибальною системою. Результати опитування подано в табл. 4.3. При порівнянні середнього бала відповідей виявлено позитивну динаміку. Навчаючись у ВНЗ, студентки більше хочуть мати інформації (на II курсі стаціонару – 7,3 б., на IV – 8,2 б.; на II курсі заочного відділення – 7,7 б., на IV – 8,7 б.). Тестування засвідчує, що на заочній формі навчання така потреба вища, ніж на стаціонарі (різниця 0,4 – 0,5 б.), що, очевидно, пов'язано з меншим рівнем знань і з необхідністю ліквідувати цю прогалину у зв'язку із розумінням значення цієї інформації для власного рівня освіти.

Таблиця 4.3.

**Чи хотіли б студентки дізнатись більше про свій фізичний стан?
(бали від 1 до 10)**

Бали	Форма навчання							
	Денна				Заочна			
	II к (n=30)		IV к (n=30)		II к (n=30)		IV к (n=30)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
1	3	10	1	3,3	1	3,3	0	0
2	0	0	0	0	0	0	0	0
3	0	0	0	0	0	0	0	0
4	2	6,7	0	0	1	3,3	1	3,3
5	2	6,7	1	3,3	5	16,7	1	3,3
6	2	6,7	1	3,3	1	3,3	1	3,3
7	2	6,7	3	10	4	13,3	3	10
8	6	20	7	23,3	4	13,3	4	13,3
9	6	20	3	10	4	13,3	7	23,4
10	7	23,4	13	43,3	10	33,3	13	43,3
Σ	219		246		232		261	
\bar{x}	7,3		8,2		7,7		8,7	
δ	0,1		0,2		0,1		0,1	

Брак знань студенти заочного відділення хочуть компенсувати, вивчаючи методичні матеріали, яких їм не вистачає (табл. 4.4). Якщо студентки стаціонарної форми навчання оцінили це питання на 6,1 – 6,2 б., то заочного відділення на 1,2 – 2,6 бала вище. Причому потреба знань із самоконтролю за фізичним станом у студенток IV курсу на 1,4 б. вище, ніж у студенток II курсу.

Таблиця 4.4.

Чи потрібні студенткам методичні матеріали про методи самоконтролю за фізичним станом? (бали від 1 до 10)

Бали	Форма навчання							
	Денна				Заочна			
	II к (n=30)		IV к (n=30)		II к (n=30)		IV к (n=30)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
1	5	16,7	2	6,7	0	0	0	0
2	2	6,7	1	3,3	2	6,7	0	0
3	0	0	0	0	0	0	0	0
4	0	0	2	6,7	1	3,3	1	3,3
5	8	26,7	6	20	5	16,7	1	3,3
6	0	0	4	13,3	2	6,7	1	3,3
7	3	10	6	20	4	13,3	1	3,3
8	1	3,3	6	20	4	13,3	4	13,3
9	5	16,7	1	3,3	4	13,3	10	33,3
10	6	20	2	6,7	8	26,7	12	40
Σ	183		185		221		264	
\bar{x}	6,1		6,2		7,4		8,8	
δ	0,1		0,1		0,2		0,2	

Студентки стаціонару менше відчують необхідність у методичних матеріалах, оскільки вони мають можливість систематично спілкуватися з викладачами фізичного виховання і при необхідності можуть отримувати інформацію від них.

Оцінюючи свій рівень знань, студенти досить об'єктивно відповіли на питання про те, чи змогли б вони скласти для себе індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять (табл. 4.5). Практично 90 % студентів заочної форми навчання оцінили свої можливості нижче 4 балів. Деяко вище оцінка в студенток стаціонару (3,8 б. на II курсі і 4,9 б. на IV курсі). Але в

цілому такі показники свідчать про низький рівень теоретичних і методичних знань для здійснення практичної самопідготовки.

Отже, тестування теоретичних знань з фізичного виховання свідчить про недостатній їх рівень у студенток заочної форми навчання, який є нижчим від рівня успішності студенток стаціонару на 15 %, хоча ступінь оволодіння необхідними знаннями в галузі професійно-прикладної фізичної підготовки студенток стаціонару неоднаковий.

Таблиця 4.5.

Чи мають студентки достатній рівень знань, щоб скласти індивідуальну програму ФОЗ? (бали від 1 до 10)

Бали	Форма навчання							
	Денна				Заочна			
	II к (n=30)		IV к (n=30)		II к (n=30)		IV к (n=30)	
	N	%	n	%	n	%	n	%
1	10	33,3	3	10	5	16,7	1	3,3
2	2	6,7	2	6,7	7	23,3	2	6,7
3	2	6,7	2	6,7	6	20	17	56,6
4	2	6,7	6	20	5	16,7	8	26,7
5	6	20	8	26,7	3	10	2	6,7
6	4	13,3	2	6,7	1	3,3	0	0
7	2	6,7	2	6,7	2	6,7	0	0
8	1	3,3	3	10	0	0	0	0
9	1	3,3	0	0	0	0	0	0
10	0	0	2	6,7	1	3,3	0	0
Σ	113		147		102		98	
\bar{x}	3,8		4,9		3,4		3,3	
δ	0,05		0,06		0,05		0,05	

Найкраще студентки вивчили питання олімпійської тематики (80 % правильних відповідей), методику організації занять (65,5 %), питання організації ЗСЖ (60 %). Найнижчі показники знань з основ теорії фізичного виховання (46,8 %). У питаннях теорії найбільш важливими є основи

самоконтролю рівня фізичного стану, підбору фізичних вправ, адекватних своєму фізичному стану і основам (принципам) складання індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять. Недостатній рівень знань найбільше відчувають студентки заочного відділення через відсутність у них обов'язкового практичного предмета «Фізичне виховання», що включає професійно-прикладну фізичну підготовку. Для самопідготовки з цього предмета необхідні методичні матеріали, які у ВНЗ обмежені, а затребуваність (мотивація) у студентів заочного відділення досить висока.

4.2. Оцінка фізичного розвитку та фізичного здоров'я студенток.

Одним із показників професійно-прикладної фізичної підготовки є рівень розвитку фізичних якостей та здоров'я, які є основою для виконання професійних функцій. Учитель початкових класів – авторитет для учнів, тому виховне значення несе вже зовнішність педагога, його постава, підтягнутість, стрункість, фізична підготовленість, від якої залежить здатність організувати і брати участь у руховій активності дітей у навчальний та позанавчальний час. Професійно необхідними фізичними якостями є гнучкість, сила, координація, що лежать в основі навчання рухів у гімнастиці, способів пересувань, стрибків, манері тримати поставу. Координація як фізична якість необхідна вчителю початкових класів для вивчення нових рухів у комплексах вправ рекреаційно-оздоровчого характеру, танцювальних вправ, підготовці школярів до різних виступів.

Для визначення рівня здоров'я, фізичної активності і підготовленості студенток різних форм навчання, нами використано дві методики. Одна включала самооцінку цих показників студентками, інша – складалася з тестування антропометричних і функціональних показників та фізичної підготовленості. Порівняння показників, отриманих за двома методиками, дає можливість визначити ступінь об'єктивності самооцінки, від якої залежить мотивація до самовдосконалення.

4.2.1. Самооцінка фізичного розвитку. Методика самооцінки фізичного розвитку передбачає виставлення балів (від 1 до 6) за кодові

запитання, що характеризують здоров'я, координацію, фізичну активність, стрункість тіла, спортивні здібності, глобальне фізичне «Я», зовнішність, самооцінку. Кожна шкала включає певні питання. Шкали «здоров'я» і «самооцінка» включають по 8 запитань, тобто максимальна кількість балів – 48, що відповідає 100%. Решта шкал мають по 6 питань, тобто за 100% приймаємо 36 балів. Порівнюючи процентне співвідношення за шкалами, можна з'ясувати ступінь вияву тієї чи іншої якості в студенток різних курсів і форм навчання.

Так, проводячи порівняльний аналіз відповідей студенток за шкалою «здоров'я» (табл. 4.6.), спостерігаємо тенденцію поліпшення стану здоров'я студенток стаціонару від II до IV курсу. На II курсі було 71,7 % відповідей студенток, які позитивно оцінюють свій стан здоров'я, а на IV курсі вже 76,6 % ($p < 0,05$). На заочній формі навчання відзначається тенденція до погіршення оцінки стану здоров'я з 73,5 % до 72,4 %. Результати оцінки власного здоров'я студентками IV курсу денної та заочної форм навчання достовірно відрізняються (36,8 б. і 34,8 б.), що свідчить про те, що студентки-заочниці до IV курсу мають нижчий рівень неспецифічної резистентності організму. Вони відзначають, що частіше хворіють на грип, вірус, застуду, а період відновлення після хвороби збільшується.

Студентки II курсу стаціонару оцінюють координацію рухів найнижче – 62,4 % від максимуму. Вони відчують певні труднощі при виконанні нових видів фізичних вправ. Однак до IV курсу із збільшенням занять фізичним вихованням самооцінка координації рухів у них зростає майже на 10 % (73,1 %), що при порівнянні середніх величин балів (22,5 б. і 26,3 б.) є достовірним на рівні $p < 0,05$.

Студентки заочного відділення II і IV курсів оцінюють свою координацію рухів вище, ніж студентки II курсу стаціонару (71,0 % і 73,2 % відповідно). Однак приріст цієї якості від II до IV курсу несуттєвий.

При самооцінці своєї фізичної активності студентки демонструють прогрес від курсу до курсу. Так, на II курсі стаціонару та заочного відділення

найбільш низький відсоток позитивних відповідей 52,1 % і 57,8 % відповідно. Студентки вказують, що не займаються систематично 3 – 4 рази на день фізичними вправами, хоча б 30 хвилин, а заняття їх носять епізодичний характер в основному у вихідні (прогулянки, танці, туристичні походи). У студенток IV курсу стаціонару рівень фізичної активності збільшується до 71,0 %, а заочної форми – до 73,2 %. Вони вказують, що частіше займаються фізичними вправами, іншими видами фізичної діяльності, які тривають більше 30 хвилин і від яких у них частішає дихання. Відмінності між II і IV курсом за шкалою «Фізична активність» достовірні на рівні $p < 0,05$.

Оцінка стрункості власного тіла пов'язана з масою тіла. На II курсі стаціонару дівчата більш високо оцінюють свою фігуру (86,1 %), але до IV курсу думка студенток дещо змінюється (відсоток знижується до 79,3 % від максимального бала). Вони вказують на збільшення обхвату талії, живота і підвищену масу тіла. А в студенток заочного відділення відзначається інша тенденція. На II курсі стрункість тіла була оцінена 76,5 % від максимуму, а на IV курсі – 83,1 % ($p < 0,05$).

Така тенденція зміни самооцінки своєї стрункості, ймовірно, пов'язана з фізичною активністю, яка на IV курсі заочної форми навчання вище, ніж в інших студенток в основному за рахунок фізичної діяльності в процесі роботи. Студентки IV курсу заочного відділення працюють за профілем освіти (дошкільні установи, молодша школа) та в інших сферах (торгівля, обслуговування), тоді як студентки стаціонару в основному зайняті навчальним процесом.

Самооцінка спортивних здібностей студенток стаціонару суттєво збільшується від II до IV курсу (20,1 б. і 25,8 б., відповідно, $p < 0,05$) за рахунок занять у секціях із різних видів спорту в позанавчальний час, що відповідає даним, репрезентованим у III розділі. Самооцінка спортивних здібностей студенток заочного відділення є явно завищеною (74,2–74,8 %).

Таблиця 4.6.

Оцінка шкал самовизначення фізичного розвитку студенток

Форма навчання, курс	Статистична величина	Шкали										
		Здоров'я тах. 48 б.	Координація тах. 36 б.	Фізична активність тах. 36 б.	Срункість тіла тах. 36 б.	Спортивні здібності тах. 36 б.	Глобальне фізичне «Я» тах. 36 б.	Зовнішній вигляд тах. 36 б.	Сила тах. 36 б.	Гнучкість тах. 36 б.	Витризалість тах. 36 б.	Самооцінка тах. 48 б.
Стаціонар на II курс (n=30)	\bar{x}	34,4	22,3	18,8	31,0	20,1	23,2	26,3	22,6	19,3	17,8	37,3
	%	71,7	62,4	52,1	86,1	55,7	64,4	78,7	62,9	53,7	49,4	77,8
Стаціонар на IV курс (n=30)	\bar{x}	36,8	26,3	25,6	28,6	25,8	30,3	28,7	27,7	27,0	24,7	38,3
	%	76,6	73,1	71,0	79,3	71,7	84,2	79,6	76,9	75,0	68,5	79,9
Заочна II курс (n=30)	\bar{x}	35,3	25,6	20,8	27,5	26,7	24,7	26,6	25,6	23,6	23,1	35,2
	%	73,5	71,0	57,8	76,5	74,2	68,7	73,8	71,1	65,6	64,3	73,3
Заочна IV курс (n=30)	\bar{x}	34,8	26,4	26,6	30,0	27,0	28,6	27,3	26,2	24,7	21,7	39,4
	%	72,4	73,2	73,9	83,1	74,8	79,4	76,0	72,8	68,6	60,4	82,1

Позитивні відповіді про заняття спортом в анкеті дали тільки 26-36 %, через це високо оцінено такі твердження, як «більшість видів спорту даються мені легко», «я маю успіхи в спорті», «у мене хороші спортивні навички», викликають сумніви.

Оцінка шкали «Глобальне фізичне «Я»» включає задоволення власним фізичним станом, фізичним здоров'ям, фізичними здібностями, фізичною працездатністю, зовнішністю. Від курсу до курсу в студенток зростає задоволення своїм фізичним «Я». Студентки II курсу стаціонару були найменш задоволені собою (64,4 %), а до IV курсу цей показник збільшився на 10 балів (з 23,2 б до 30,3 б.), що склало майже 20 % і досягло 84,2 % від максимуму ($p < 0,01$). Тенденція зростання задоволення власним фізичним «Я» спостерігається і в студенток заочного відділення (68,7 % на II курсі і 79,4 % на IV курсі, при $p < 0,05$).

Зростання впевненості студенток у собі підтверджує шкала оцінки свого зовнішнього вигляду, показники якої, зокрема задоволеність своєю фігурою, обличчям, збільшуються в студенток від курсу до курсу (72,7 % – II курс стаціонару і 73,8 % – заочного відділення; 79,6 % – IV курс стаціонару і 76,0 % – IV курс заочного відділення).

Самооцінка фізичних якостей передбачала суб'єктивну оцінку за твердженнями «я фізично сильна», «я сильніша за своїх ровесниць» та успішне виконання тестів на силу. Студентки II курсу стаціонару невисоко оцінили свої силові здібності (62,9 %), проте в процесі занять фізичним вихованням до IV курсу впевненість студенток у своїх силах зросла з 22,6 б. до 27,7 б., що склало 76,9 % від максимуму ($p < 0,01$). У студенток заочної форми навчання спочатку (II курс) самооцінка силових здібностей була вища (71,1 %), ніж у студенток II курсу стаціонару ($p < 0,05$), проте приріст цього показника до IV курсу був незначний і склав 72,8 %. Різниця між самооцінкою силових здібностей студенток IV курсу стаціонару (27,7 б. і 26,2 б. відповідно) має достовірність на рівні $p < 0,05$.

Гнучкість теж розвивається в процесі фізичної підготовки. Студентки II курсу стаціонару мали найнижчий рівень самооцінки гнучкості – 19,3 б. (53,7 % від максимуму), однак до IV курсу цей показник збільшився до 27,7 б., що склало вже 75,0 %, (достовірність відмінностей на рівні $p < 0,001$). Студентки заочного відділення оцінили свій рівень розвитку гнучкості на 23,6б. (65,6 %), що вище, ніж у студенток II курсу стаціонару ($p < 0,05$). Відзначається певний приріст у самооцінці студенток IV курсу заочного відділення – 24,7б. (68,6 %), однак він незначний. Суттєві відмінності існують між самооцінкою гнучкості студентками IV курсу стаціонару і заочного відділення. На стаціонарі показник гнучкості склав 27,0 б. (75,0 %), а на заочній формі – 24,7 б. (68,6 %), при $p < 0,05$.

Найнижче студентки оцінюють власну витривалість, зокрема твердження, що можуть пробігти 5 км підтюпцем без зупинки, можуть вдома зберігати фізичну активність без втоми, виконувати такі вправи на витривалість, як біг на довгі дистанції, плавання, ходьба на лижах, їздити на велосипеді. Позитивно студентки оцінюють заняття аеробікою. На II курсі студентки стаціонару оцінили витривалість на 17,8 б. (49,4 %), а на IV курсі вже на 24,7 б. (68,5 %), що свідчить про позитивний вплив занять фізичним вихованням. Студентки заочного відділення на II курсі мали самооцінку 23,1 б. (64,3 %), що значно вище, ніж у студенток стаціонару II курсу ($p < 0,01$), однак до IV курсу рівень самооцінки витривалості знизився до 21,7 б. (60,4 %), при $p < 0,05$, що пов'язано з відсутністю спеціальної підготовки. В цілому самооцінка фізичних якостей студентками стаціонару до IV курсу значно зростає порівняно із самооцінкою студенток IV курсу заочної форми навчання.

Загальна самооцінка успішності реалізації себе в суспільстві у студенток від курсу до курсу підвищується. У студенток стаціонару з 37,3 б. (77,8 %) до 38,3 б. (79,9 %), а в заочного відділення – з 35,2 б. (73,3 %) до 39,4 б. (82,1 %), при $p < 0,05$. Таке підвищення самооцінки в студенток IV курсу заочного відділення, очевидно, пов'язано з виробничою діяльністю, де вони

вже можуть себе реалізувати і побачити свої успіхи. Студентки стаціонару в основному не працюють, їхні успіхи – це досягнення в навчанні, тому в цілому вони ще недостатньо впевнені в собі.

Дослідження, проведені за методикою самооцінки здоров'я, зовнішності, стрункості і рівня розвитку фізичних якостей, будуть перевірені нами на об'єктивність при порівнянні конкретних результатів у вимірюваннях ваго-ростових фізіологічних показників і фізичної підготовленості студенток.

4.2.2. Оцінка об'єктивних показників фізичного розвитку студенток. Вимірювання абсолютних показників фізичного розвитку студенток дає можливість визначити відповідність їх показників віковим нормам і динаміку від курсу до курсу (табл. 4.7). Паспортний вік дівчат, які навчаються на денній формі, становить 18 – 19 років на II курсі і 20 – 21 рік на IV курсі. На заочній формі навчання вік студенток II курсу приблизно 18 – 20 років, а IV курсу – 21 – 23 роки. Дівчата 18 – 19 років на 3 – 4 см нижчі за дівчат 21 – 23 років, оскільки процес росту ще не завершений. Зрілий вік у жінок згідно з фізіологічною періодизацією настає після 20-ти років. Маса тіла в студенток стаціонару від II до IV курсу збільшується на 2,1 кг ($p < 0,05$). Однак порівняння маси тіла студенток денного і заочного відділення свідчить про різницю на II курсі в середньому на 7 кг, а на IV курсі – 4,8 кг ($p < 0,05$).

Важливим функціональним показником дихальної системи є життєва ємність легень (ЖЄЛ). Вона залежить від віку, статі, розмірів тіла і тренуваності організму. Для жінок норма коливається в межах 2,5 – 4 л. Зіставлення результатів вимірювання ЖЄЛ у студенток різних курсів свідчить, що в цілому вони відповідають середньостатистичній нормі. Однак існують відмінності залежно від курсу навчання. Цілком закономірним є збільшення ЖЄЛ з 2 985,8 мл на II курсі стаціонару до 3 518,3 мл на IV курсі стаціонару ($p < 0,01$). По-перше, це пов'язано зі збільшенням розмірів тіла, по-друге, зі збільшенням фізичної підготовленості студенток, які систематично

відвідували заняття з фізичного виховання. Такої динаміки в показниках ЖЄЛ у студенток заочної форми навчання нами не виявлено. Відмінності в показниках студенток II і IV курсу (3183,3 мл і 3293,3 мл) не достовірні ($p < 0,05$), тобто показник ЖЄЛ відповідає віку, статі, розмірам тіла, але не змінюється від фізичної тренуваності, як у студенток стаціонару. Відрізняються показники ЖЄЛ студенток IV курсу стаціонару (3518,3 мл) та II і IV курсу заочного відділення (3183,3 мл і 3293,3 мл відповідно, $p < 0,05$).

Показником економічності роботи серцево-судинної системи є частота серцевих скорочень у спокої. Необхідно відзначити, що середньогрупові показники ЧСС_{спок} у всіх студенток були в нормі (від 64 до 69 уд·хв.⁻¹). Дещо прискорений пульс (68,9 уд·хв.⁻¹) порівняно зі студентками стаціонару зафіксовано в студенток IV курсу заочного відділення.

Таку ж тенденцію відзначено і під час відновлення після виконання стандартного фізичного навантаження (20 присідань за 30 с). У студенток IV курсу заочного відділення час відновлення становить 2,3– 2,0 хв ($p < 0,05$). Відзначено збільшення часу відновлення і порівняно зі студентками II курсу заочного відділення на 0,8 хв ($p < 0,05$).

Артеріальний тиск у студенток II курсу стаціонару, як правило, в нормі: 122,8 мм. рт. ст. – систолічний і 75,3 мм. рт. ст. –діастолічний. З віком артеріальний тиск у студенток дещо збільшується і в середньому становить 128 – 130 на 74 – 79 мм. рт. ст.

Отже, середні показники довжини, маси тіла, ЖЄЛ, ЧСС у спокої студенток перебувають у межах норми, однак функціональні показники ЖЄЛ і серцево-судинної системи в реакції на стандартне фізичне навантаження у студенток денної і заочної форми навчання різні, що, ймовірно, пов'язано з різними рівнями спеціально організованої рухової активності студенток.

4.2.3. Оцінка показників фізичного здоров'я студенток. Показники фізичного здоров'я оцінювалися за методикою Г.Л. Апанасенко. Середня величина силового індексу, що враховує силу кисті (кг) і масу тіла (кг), у всіх

студенток низька (28 – 36 %), тому можна порівняти середньогрупові показники студенток за роками і формами навчання (табл. 4.8).

Так, на II курсі денного відділення силовий індекс (29,9 %) суттєво не відрізняється від показників студенток заочного відділення (27,7 і 28,1 %).

Відзначено позитивну динаміку силового індексу у студенток IV курсу стаціонару порівняно з II курсом до 36% ($p < 0,01$). В цілому показники силового індексу студенток IV курсу денного відділення достовірно вище середніх результатів студенток заочного відділення II і IV курсів на рівні $p < 0,01$.

За Г.Л. Апанасенко (1992), цей індекс визначає тонус активності м'язової тканини, яка свідчить про стан кисневотранспортної системи і не має вікових відмінностей у перерахунку на 1 кг маси тіла. Враховуючи це, зауважимо, що активність скелетної мускулатури в студенток IV курсу стаціонару вища, ніж на II курсі за рахунок систематичних занять фізичним вихованням на III і IV курсах навчання у ВНЗ.

Життєвий індекс враховує співвідношення ЖЄЛ (мл) до маси тіла (кг). Середньогрупові показники студенток стаціонару (52 – 59 мл·кг⁻¹) знаходяться у градації «вище середнього», а студенток заочного відділення (49,6 – 49,8 мл·кг⁻¹) – «середнього» рівня. Розглядаючи життєвий індекс як функціональний показник дихальної системи, зауважимо, що його збільшення з II до IV курсу з 52,6 мл·кг⁻¹ до 59,1 мл·кг⁻¹ ($p < 0,05$) може бути також пов'язано із систематичною спеціально організованою руховою активністю студенток.

Підтвердженням цієї думки можуть бути показники життєвого індексу студенток заочного відділення, де занять із фізичного виховання немає. Їх показники і на II і IV курсі в межах 49,6 – 49,8 мл·кг⁻¹, що нижче, ніж у студенток стаціонару ($p < 0,01$).

Індекс маси тіла (ІМТ) є загальноприйнятим міжнародним показником визначення відношення маси тіла (кг) до квадрата довжини тіла (м²). За величиною цього індексу визначають норму маси тіла жінок (19 – 21 кг·м⁻²),

перевищення (від $22 \text{ кг}\cdot\text{м}^{-2}$), за яким розраховуються відсоток жиру в тілі та прогнозується ризик розвитку серцево-судинних захворювань.

У студенток стаціонару індекс маси тіла знаходиться в межах $22 \text{ кг}\cdot\text{м}^{-2}$, що відповідає середньому рівню.

Відзначено деяке перевищення індексу маси тіла в студенток заочного відділення II і IV курсу ($22,6\text{--}23,1 \text{ кг}\cdot\text{м}^{-2}$), що свідчить про можливий ризик виникнення серцево-судинних захворювань на рівні 30–50 %.

Це підтверджує й визначення індексу Робінсона. У студенток заочного відділення збільшується напруга серцево-судинної системи, особливо на IV курсі, величина індексу становить 89,7 у.о. В цілому, за середніми показниками індексу Робінсона, у студенток денної форми навчання він кращий, ніж у студенток заочної форми ($p < 0,01$, $p < 0,001$).

Загальна оцінка індексу фізичного здоров'я у студенток денного відділення на рівні «нижче середнього» (4,5 б. – II курс) і «середнього» (6,3 б. – IV курс). Відзначено помітну позитивну динаміку, що супроводжується переходом на більш високий рівень. Однак професор Г.Л. Апанасенко вважає, що безпечним рівнем фізичного здоров'я є рівень «вище середнього» [4], досягти якого можна, збільшивши рухову активність за рахунок позааудиторних, факультативних та секційних занять із видів спорту.

У студенток заочної форми навчання індекс фізичного здоров'я (3,5 – 3,6 б.) відповідає рівню «нижче середнього».

Отже, всі індекси, що становлять експрес-оцінку фізичного здоров'я студенток денної форми навчання, від II до IV курсу мають позитивну динаміку, яка підтверджується загальним індексом фізичного здоров'я, що відповідає «середньому» рівню.

У студенток заочної форми навчання всі досліджувані індекси нижчі, ніж у студенток стаціонарної форми. Крім цього, не відзначено позитивної динамічних показників від II до IV курсу, що може свідчити про низьку рухову активність через відсутність обов'язкових занять із фізичного виховання.

Таблиця 4.7.

Показники фізичного розвитку студенток

Показники	Форма навчання								Достовірність різниці (p)					
	Денна				Заочна									
	II курс (n=30)		IV курс (n=30)		II курс (n=30)		IV курс (n=30)		$\bar{x}_1 - \bar{x}_2$	$\bar{x}_1 - \bar{x}_3$	$\bar{x}_1 - \bar{x}_4$	$\bar{x}_2 - \bar{x}_3$	$\bar{x}_2 - \bar{x}_4$	$\bar{x}_3 - \bar{x}_4$
	\bar{x}_1	S \bar{x}	\bar{x}_2	S \bar{x}	\bar{x}_3	S \bar{x}	\bar{x}_4	S \bar{x}						
Довжина тіла, см	164,9	1,6	165,6	1,8	169,6	1,1	168,6	1,3	>0,05	>0,05	<0,05	<0,05	<0,05	>0,05
Маса тіла, кг	57,9	1,4	61,0	1,7	65,1	1,0	65,8	1,0	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	>0,05
ЖСЛ, мл	2985,8	96,6	3518,3	76,3	3183,3	88,1	3293,3	58,5	<0,01	>0,05	>0,05	<0,05	<0,05	>0,05
ЧСС спок. (уд \times хв ⁻¹)	64,4	0,8	64,7	0,8	66,1	0,7	68,9	1,7	>0,05	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05	>0,05
ЧСС відн. після 20 прис., хв	2,3(1)	0,2	2,01(1)	0,1	2,0(1)	0,1	2,8(1)	0,1	>0,05	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05	<0,05
АТ сист. (мм.рт.ст)	122,8	1,6	130,0	1,6	128,0	1,4	130,0	1,5	<0,01	<0,05	<0,01	>0,05	>0,05	>0,05
АТ діаст.(мм.рт.ст.)	75,3	1,2	78,8	1,3	76,3	1,3	74,0	1,7	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Таблиця 4.8.

Показники індексів фізичного здоров'я студенток

Показники	Форма навчання								Достовірність різниці (p)					
	Денна				Заочна									
	II курс (n=30)		IV курс (n=30)		II курс (n=30)		IV курс (n=30)		$\bar{x}_1 - \bar{x}_2$	$\bar{x}_1 - \bar{x}_3$	$\bar{x}_1 - \bar{x}_4$	$\bar{x}_2 - \bar{x}_3$	$\bar{x}_2 - \bar{x}_4$	$\bar{x}_3 - \bar{x}_4$
	\bar{x}_1	S \bar{x}	\bar{x}_2	S \bar{x}	\bar{x}_3	S \bar{x}	\bar{x}_4	S \bar{x}						
Силовий індекс, %	29,9	1,1	36,0	1,3	27,7	0,7	28,1	1,1	<0,01	>0,05	>0,05	<0,01	<0,01	>0,05
Життєвий індекс, мл×кг ⁻¹	52,6	1,9	59,1	2,3	49,6	1,5	49,8	2,6	<0,05	>0,05	>0,05	<0,01	<0,01	>0,05
Індекс маси тіла, кг×м ⁻²	21,9	0,3	22,1	0,3	22,6	0,2	23,1	0,3	>0,05	<0,05	<0,01	>0,05	<0,05	>0,05
Індекс Робінсона, ум.од.	79,0	1,1	80,2	1,6	84,5	1,0	89,7	2,5	>0,05	<0,01	<0,001	<0,05	<0,01	<0,05
Індекс фізичного здоров'я, б.	4,5	0,5	6,3	0,5	3,5	0,5	3,6	0,5	<0,05	>0,05	>0,05	<0,01	<0,01	>0,05

4.2.4. Оцінка показників фізичної підготовленості студенток. Фізична підготовленість є результатом фізичної підготовки в процесі фізичного виховання для досягнення певної мети. Процес фізичного виховання студентів спрямований на підвищення рівня фізичного здоров'я та функціональних можливостей організму для безпечного рівня його життєдіяльності.

Завдання фізичної підготовки до професійної діяльності враховують її специфіку. У програмах з фізичного виховання студентів окремий розділ присвячено професійно-прикладній фізичній підготовці.

У зв'язку з цим ми вибрали групу рухових тестів, введених до програм із фізичної культури в молодшій школі, і один тест (комплексна силова вправа) з програми з фізичного виховання для студентів ВНЗ.

Індекс сили визначали на підставі вимірювання сили кисті ручним динамометром. Абсолютні показники подано в табл. 4.9. Середньогрупові показники є низькими навіть для учениць старшої школи.

Оцінюючи динаміку показника статичної сили кисті, в студенток від II до IV курсу стаціонару відзначаємо суттєвий приріст на 4 кг (при $p < 0,01$). На заочній формі навчання показники сили залишаються на тому ж рівні (17,9 – 17,8 кг).

Результати бігу на 30 м у студенток II курсу стаціонару 6,9 с, що відповідають рівню «нижче середнього» для дівчаток 10-ти років, а результат 5,9 с на IV курсі – рівню «вище середнього» також для дівчаток 10-ти років. Результати бігу на 30 м студенток заочного відділення також відповідають рівню 10-річних дівчаток. Отже, працюючи вчителем у молодших класах, педагог не зміг би наздогнати не тільки хлопчиків, але й дівчаток, якби виникла гостра педагогічна ситуація.

Результат човникового бігу 4x9 м у студенток II курсу стаціонару (11,5 с) відповідає «високому» рівню дівчаток 11-ти років. На IV курсі – 11,3 с – вже «високому» рівню дівчаток 12-ти років.

Результати човникового бігу студенток II курсу заочного відділення (11,8 с) відповідають «високому» рівню 10-річних дівчаток, а IV курсу (12,0 с) – «високому» рівню 9-річних дівчаток.

Порівняльний аналіз результатів тесту 4x9 м студенток стаціонару свідчить про їх більш високий рівень фізичної підготовленості відповідно тієї вікової групи, з якою їм доведеться працювати, ніж у студенток заочного відділення. Однак результати цього тесту не відповідають віковим нормативам студенток.

Результати стрибків у довжину з місця в студенток стаціонару зростають з II курсу (160,8 см) до IV курсу (175,3 см) майже на 15 см. У студенток заочного відділення такого прогресу не відзначено (163,4–163,8 см). Результати стрибків у довжину 160,8 см відповідають «високому» рівню 11-річних дівчаток, а – 175,3 см «високому» рівню 13-річних дівчаток.

Для старшокласниць результат стрибка в довжину з місця 175 см – «середній» рівень, а 163 см – «нижче середнього».

У студенток заочного відділення результати тесту на гнучкість від II курсу до IV зменшуються з 17,8 см до 16,0 см ($p < 0,05$), що, очевидно, пов'язано з відсутністю занять, спрямованих на розвиток цієї якості.

Оцінка швидкісно-силових здібностей була одержана під час виконання «підйому тулуба в положенні сидячи за 30 с». Студентки II курсу стаціонару справилися 14,1 разів, IV курсу – 17,9 разів. Результат 14,1 разів є рівень «високий» для школярок 9-ти років, а 17,9 – для 14-ти років.

Результати 15,5 – 16,1 разів, які показали студентки заочного відділення, є нормативом для дівчаток 10 – 11-ти років.

Порівняння результатів дослідження фізичної підготовленості студенток стаціонару і заочної форми навчання факультету початкової освіти засвідчують значні достовірні відмінності.

У студенток стаціонарної форми навчання спостерігається позитивна динаміка в прирості результатів профільних тестів, характерних для учнів

молодших класів (біг 30 м, біг 4х9 м, стрибок у довжину з місця, нахил із положення сидячи, підйом тулуба за 30 с).

У студенток IV курсу рівень цих фізичних якостей відповідає середнім показникам, характерним для учениць старших класів, однак нижче норми для студентів. В цілому такий рівень фізичної підготовленості дозволяє їм здійснювати професійну педагогічну діяльність організатора і безпосереднього учасника рухливих ігор, рекреаційно-оздоровчих заходів та проводити уроки фізичної культури в молодшій школі.

Результати рухових тестів студентів заочного навчання свідчать про низький рівень їх фізичної підготовленості до професійної діяльності вчителя молодших класів. Силкові, швидкісно-силкові, швидкісні якості розвинені на рівні 9–10-ти річних школярів, що буде лімітуючим фактором для участі в спеціально організованій руховій активності молодших школярів, обмежених можливостях показу і виконанні фізичних вправ. Недоліки в професійно-прикладній фізичній підготовленості студенток заочного відділення перешкоджатимуть реалізації навчально-виховного процесу в початкових класах і можуть негативно впливати на авторитет учителя, який для школярів цього віку є взірцем.

4.2.5. Адекватність самооцінки студентками своїх фізичних здібностей. Важливим стимулом для мотивації до самовдосконалення є адекватність самооцінки фізичного здоров'я, фізичної підготовленості фактичному стану. За результатами вимірювання об'єктивних соматичних та фізіометричних показників було зроблено висновок про рівень фізичного розвитку студенток стаціонарної та заочної форми. Відзначено низький рівень фізичної підготовленості студенток IV курсу заочного відділення. Виникає питання «Чи усвідомлюють студентки свою фізичну невідповідність до професійної діяльності?». Для відповіді на нього ми зіставили результати деяких тестів і самооцінку студенток.

Таблиця 4.9.

Показники фізичної підготовленості студентів

Показники	Форма навчання								Достовірність різниці (p)					
	Денна				Заочна									
	II курс (n=30)		IV курс (n=30)		II курс (n=30)		IV курс (n=30)		$\bar{x}_1 - \bar{x}_2$	$\bar{x}_1 - \bar{x}_3$	$\bar{x}_1 - \bar{x}_4$	$\bar{x}_2 - \bar{x}_3$	$\bar{x}_2 - \bar{x}_4$	$\bar{x}_3 - \bar{x}_4$
	\bar{x}_1	S \bar{x}	\bar{x}_2	S \bar{x}	\bar{x}_3	S \bar{x}	\bar{x}_4	S \bar{x}						
Сила кисті (кг)	17,6	0,5	21,6	0,5	17,9	0,3	17,8	0,3	<0,01	>0,05	>0,05	<0,05	<0,05	>0,05
Біг 30 м (с)	6,9	0,2	5,9	0,06	7,04	0,1	6,9	0,1	<0,01	>0,05	>0,05	<0,01	<0,01	>0,05
Біг 4×9 м (с)	11,5	0,1	11,3	0,1	11,8	0,1	12,0	0,1	>0,05	>0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Стрибок у довжину (см)	160,8	3,5	175,3	2,7	163,4	2,7	163,8	2,4	<0,01	>0,05	>0,05	<0,01	<0,01	>0,05
Нахил тулуба вперед (см)	13,9	0,9	18,2	0,7	17,8	0,8	16,0	1,0	<0,01	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05	<0,05
Підйом тулуба 30 с(к-сть разів)	14,1	0,6	17,9	1,1	15,5	0,7	16,1	0,7	<0,01	>0,05	>0,05	<0,05	>0,05	>0,05
Комплексна силова вправа (бали)	12,0	1,3	19,3	0,9	11,1	0,7	10,1	0,7	<0,01	>0,05	>0,05	<0,01	<0,01	>0,05

Здоров'я оцінювали за методикою Г.Л. Апанасенко в балах і порівнювали з самооцінкою за шкалою «здоров'я» в процентах. Процентне співвідношення розподілили за рівнями: 50–60 % – «низький»; 61–70 % – «нижче середнього»; 71–80 % – «середній»; 81–90 % – «вище середнього»; 91 % і вище – «високий». У колонках вказували кількісний результат у відповідних одиницях і якісний відповідно до певного рівня. У результаті порівняльного аналізу результатів тестування і самооцінки ми прийшли до висновку, що всі студентки переоцінили свій рівень здоров'я, визначивши його як «середній».

Велику різницю спостережено в самооцінці студенток заочного відділення. Їх фактичний результат, одержаний при вимірюванні морфофункціональних показників, становить 3,5–3,6 б., що відповідає «низькому» рівню фізичного здоров'я, тобто студентки переоцінили себе на два рівні. Студентки стаціонару переоцінили своє фізичне здоров'я на один рівень, їх бали відповідають показнику «нижче середнього».

Стрункість тіла за об'єктивними показниками ми визначали, використовуючи індекс маси тіла ($\text{кг}\cdot\text{м}^{-2}$). Результати в межах $22 \text{ кг}\cdot\text{м}^{-2}$ вважалися для дівчат нормою. Ця градація запропонована для студенток стаціонару, а студентки заочного відділення мають показники дещо вище норми. Переоцінка своєї стрункості більше властива студенткам IV курсу заочного відділення, у яких ІМТ становить $23,1 \text{ кг}\cdot\text{м}^{-2}$.

Координацію рухів оцінювали за допомогою бігу 4x9 м. На II курсі стаціонару дівчата оцінили себе «нижче середнього» рівня, в той час як їх результат 11,5 с може бути віднесений до «середнього» рівня вияву цієї фізичної якості. Адекватно оцінили себе студентки IV курсу стаціонару («середній рівень»). Переоцінили свої координаційні здібності студентки заочної форми. У студенток II курсу переоцінка склала один рівень (фактичний рівень «нижче середнього»), а на IV курсі переоцінка була в межах двох рівнів (фактичний рівень «низький»).

Неадекватно оцінюють власні силові здібності всі студентки. Зіставляємо результати тесту сили кисті (кг) з рівнем самооцінки. Студентки II курсу стаціонару нижче всіх оцінили свої силові здібності («нижче середнього»), що практично відповідає фактичному рівню «низький». На IV курсі стаціонару студентки оцінили себе на «середньому» рівні, хоча їх результати відповідають тільки рівню «нижче середнього».

Переоцінка студенток заочного відділення склала два рівні. Фактично їх результати тесту на силу знаходилися на низькому рівні, тоді як самооцінка свідчила про «середній» рівень.

Гнучкість оцінювалася тестом «нахил із положення сидячи». В цілому студентки себе недооцінили, визнавши свій рівень від «низького» до «середнього». У студенток II курсу стаціонару недооцінка склала два рівні, у студенток IV курсу – один рівень. Студентки II курсу заочного відділення недооцінили себе на два рівні, а на IV – на один.

Найбільш адекватною в студенток була самооцінка прояву витривалості. Ми порівнювали з результатами відновлення у функціональній пробі з 20-ма присіданнями протягом 30 с. Їх час відновлення знаходиться в діапазоні 2 – 2,8 хв, що відповідає функціональному рівню «нижче середнього». Всі студентки оцінили рівень розвитку своєї витривалості «нижче середнього». Проаналізувавши шість функціональних показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студенток, ми виділили три групи: збігається об'єктивна оцінка і самооцінка (0); переоцінка своїх здібностей (+); недооцінка своїх здібностей (-).

Отже, на II курсі стаціонару 50 % студенток переоцінили свої здібності на один рівень, недооцінили – 3 % і 17 % (один показник) відповідає об'єктивній оцінці. На IV курсі стаціонару збігаються до 50 % двох видів якісної оцінки, переоцінка двох показників здоров'я і сили, а недооцінка – гнучкості.

У студенток II курсу заочної форми навчання 33 % оцінок співпадають, 50 % студенток переоцінили свої здібності на два рівні. Найбільш

неадекватна самооцінка в студенток IV курсу. 66 % студенток переоцінюють свої здібності, з них 50 % аж на два рівні.

Неадекватна самооцінка фізичних здібностей у студенток заочної форми навчання, ймовірно, пов'язана з відсутністю реальної перевірки рівня розвитку своїх фізичних якостей, оскільки студентки не мають практичних і консультативних занять із фізичного виховання. Крім того, немає програми з фізичного виховання для студенток заочної форми навчання, яка орієнтувала б на самопідготовку і самостійні заняття фізичними вправами з прийняттям контрольних нормативів відповідно до вимог професійно-прикладної фізичної підготовки студенток. Все це негативно впливає на мотивацію студентів заочного відділення до підвищення професійно-прикладної фізичної підготовки до належного рівня.

4.3. Фактори, що впливають на формування мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студенток

Для вибору найбільш інформативних показників мотиваційної сфери студенток, що включають мотивацію до успіху, ставлення до предмета «фізичне виховання», теоретичні знання, мотиви навчання у ВНЗ, емпатію і складові самооцінки фізичного розвитку, було проведено факторний аналіз із веримаксним обертанням і виділенням головних компонентів. Всього було включено 23 показники, інтерпретації піддавалися фактори, які набрали не менше 6 %. Для порівняння факторний аналіз проводився окремо для груп студенток II і IV курсів, що навчаються на денній та заочній формах.

У факторній матриці показників мотиваційної сфери студенток II курсу стаціонару виділено сім факторів (табл. 4.11).

Перший фактор з дисперсійним внеском 27% складають практично всі показники самооцінки фізичного розвитку з коефіцієнтами кореляції від 0,91 (координація рухів) до 0,54 (здоров'я). Це свідчить про достатню інформативність методики «самооцінки фізичного розвитку» у визначенні

значимості її складових для формування мотивації до фізичної активності через самоаналіз своєї фізичної підготовленості.

Другий фактор має 10 % дисперсійного внеску і включає два показники загальної оцінки ставлення до предмета «фізичне виховання» ($r = 0,50$) і її складової оцінки теоретичних знань студентів ($r = +0,66$) та два показники емпатії до тварин і людей похилого віку. Різні складові показників ставлення до фізичного виховання, зокрема значимість теоретичних знань для професійної діяльності, прояв взаємодопомоги, виховання загальної культури, ми інтерпретували як фактор «ставлення до фізичного виховання».

У третього фактора внесок 7 % і два провідних показники – мотив навчання «оволодіння професією» ($r = 0,89$) і мотивація до успіху ($r = 0,64$). Об'єднання цих показників в один фактор є досить логічним, оскільки висока мотивація до успіху породжує високий мотив «оволодіння професією». Низька оцінка окремих складових питань методики «мотивація до успіху» (описано в III розділі) може бути лімітуючим фактором прояву мотивації до оволодіння професійно-прикладною фізичною підготовкою. Цей фактор ми інтерпретували як «мотивація до оволодіння професійною діяльністю».

Четвертий фактор має внесок 9 % і виділяє мотив навчання «отримання знань» ($r = 0,79$). До цього фактора ввійшов також показник емпатії до героїв художніх творів ($r = 0,74$). На нашу думку, це пов'язано з тим, що студентки читають не тільки спеціальну, а й художню літературу і виділяють якісь образи, які сприяють мотивації до навчання цієї професії. Фактор називаємо «мотив отримання знань».

П'ятий фактор (8%) включає провідний показник емпатії до батьків ($r = 0,78$) і самооцінку здоров'я ($r = 0,61$). Взаємозв'язок між ними спробуємо пояснити тим, що чим гірше власне здоров'я студенток, тим більше вони залежать від батьків, тим більше вони співчують батькам і навпаки. Цей фактор ми інтерпретували як «емпатія до батьків».

Таблиця 4.10.

Порівняльна характеристика фактичного стану та самооцінки фізичної підготовленості студенток

Показники	Форма оцінки	Форма навчання							
		Денна				Заочна			
		II курс (n=30)		IV курс (n=30)		II курс (n=30)		IV курс (n=30)	
		Кількісна	Якісна	Кількісна	Якісна	Кількісна	Якісна	Кількісна	Якісна
Здоров'я, бал	Тест, бал	4,5	Нижче середн.	6,3	Нижче середн.	3,5	Низька	3,6	Низька
	СО, %	71,7	Середн.	76,6	Середн.	73,5	Середн.	72,4	Середн.
Стрункість тіла, ІМТ	Тест, кг·м ⁻²	21,9	Норма	22,1	Норма	22,6	Вище норми	23,1	Вище норми
	СО, %	86,1	Вище середн.	79,3	Середн.	76,5	Середн.	83,1	Вище середн.
Координація	Тест, с	11,5	Середн.	11,3	Середн.	11,8	Нижче середн.	12,0	Низька
	СО, %	62,4	Нижче середн.	73,1	Середн.	71,0	Середн.	73,2	Середн.
Сила	Тест, кг	17,6	Низька	21,6	Нижче середн.	17,9	Низька	17,8	Низька
	СО, %	62,9	Нижче середн.	76,9	Середн.	71,1	Середн.	72,8	Середн.
Гнучкість	Тест, см	13,9	Середн.	18,2	Вище середн.	17,8	Вище середн.	16,0	Середн.
	СО, %	53,7	Низька	75,0	Середн.	65,6	Нижче середн.	68,6	Нижче середн.

продовж. табл. 4.10.

Витривалість	Тест, хв.	2,3	Нижче середн.	2,0	Нижче середн.	2,0	Нижче середн.	2,8	Нижче середн.
	СО, %	49,4	Низька	68,5	Нижче середн.	64,3	Нижче середн.	60,4	Нижче середн.
Загальна оцінка ФП	0	1	17%	3	50%	2	33%	1	17%
	+	3	50%	2	33%	3	50%	4	66%
	-	2	33%	1	17%	1	17%	1	17%

Для шостого фактора значущим показником є «емпатія до незнайомих і малознайомих людей» ($r = 0,87$). Очевидно, це пов'язано з тим, що студентки II курсу знаходяться ще в стані набуття нових знайомств у зв'язку зі зміною місця проживання, оскільки багато з них проживають у гуртожитках.

Сьомий фактор включає два показники: «емпатія до дітей» ($r = 0,78$) і «ставлення до предмета «фізичне виховання»» ($r = 0,51$), що показує їх позитивний взаємозв'язок і значимість занять із фізичного виховання для формування чуйного та доброзичливого ставлення до дітей, які будуть об'єктом професійної діяльності. Фактор інтерпретуємо як «емпатія до дітей».

Факторна структура мотиваційної сфери студенток IV курсу стаціонару має вісім головних компонентів.

До першого фактора (16 %) входять лише п'ять показників самооцінки фізичного розвитку (на II курсі було 10 показників). Головними показниками є загальна самооцінка ($r = 0,86$), самооцінка зовнішнього вигляду ($r = 0,84$), загальне фізичне «Я» ($r = 0,83$), гнучкість ($r = 0,64$), координація рухів ($r = 0,58$). Очевидно, це свідчить про значущість зовнішнього вигляду, пластичності й досконалості рухів у дівчат IV курсу, що може бути мотивацією до самостійних занять фізичними вправами. Цей фактор називаємо «самооцінка фізичного розвитку».

Другий фактор (9%) виділяє показник «мотив отримання знань» ($r = 0,86$). До цього фактора ввійшли також показники емпатії до літніх людей ($r = 0,54$), героїв художніх творів ($r = 0,57$) і дітей ($r = 0,72$). Отже, мотив навчання сприяє розвитку взаєморозуміння і доброзичливого ставлення до дітей – об'єкта професійної діяльності. Фактор інтерпретуємо як «мотив отримання знань».

Третій фактор (8%) включає показник мотиву «отримання диплома» ($r = 0,81$) і самооцінку стрункості тіла ($r = 0,79$). Мотивація навчання на IV курсі є цілком закономірною, оскільки, закінчивши IV курс, студенти одержують диплом про завершення бакалаврату. При цьому для дівчат має

значення не лише навчання, а й зовнішній вигляд, що є істотною гендерною ознакою. Фактор називаємо «мотив отримання диплома».

Четвертий фактор (7 %) складається з двох головних показників: «мотив оволодіння професією» ($r = 0,73$) і «ставлення до предмета «фізичне виховання»» ($r = 0,65$). Фізичне виховання є основою формування мотивації до оволодіння професійними навичками навчально-виховної роботи з дітьми початкових класів. Фактор номінуємо як «мотив оволодіння професією».

П'ятий фактор (9 %) виділяє три значущих показники: фізичну активність ($r = 0,57$), емпатію до тварин ($r = 0,84$) та емпатію до дітей ($r = 0,51$). Цілком імовірно, що емпатія до тварин впливає на формування в студенток емпатії до дітей, тим більше, що в дітей почуття доброти, співчуття і турботи про ближнього формується на базі емпатії до тварин. Ми інтерпретуємо цей фактор як «емпатія до дітей».

Шостий фактор (11 %) включає показники самооцінки фізичної підготовленості: спортивні здібності ($r = 0,77$), сила ($r = 0,78$), витривалість ($r = 0,69$), що дозволяє інтерпретувати фактор як «фізична підготовленість».

До сьомого фактора (10%) входять чотири значущих показники: мотивація до успіху ($r = 0,71$), емпатія до батьків ($r = 0,79$), до літніх людей ($r = 0,55$), до незнайомих або малознайомих людей ($r = 0,62$). Негативний взаємозв'язок з показниками емпатії можна розглядати як лімітуючі чинники, що стримують у студенток мотивацію до успіху. Очевидно, надмірна опіка рідних і старшого покоління знижує ініціативу студенток IV курсу, робить їх менш самостійними і спрямованими на досягнення успіху в діяльності. Фактор можна назвати як «мотивація успіху».

Восьмий фактор (7%) має один значимий показник – оцінку теоретичних знань студентів із фізичного виховання ($r = 0,82$).

Факторна структура мотивації студенток II курсу заочної форми навчання має сім головних компонентів, схожа із структурою мотивації студенток II курсу стаціонару, проте має деякі відмінності (табл. 4.13).

Таблиця 4.11.

**Факторна матриця показників мотиваційної сфери студенток
II курсу денної форми навчання**

Показники	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4	Фактор 5	Фактор 6	Фактор 7
Мотивація до успіху	-0,21	0,26	0,64	0,01	0,01	0,41	0,06
Ставлення до предмета «Фізичне виховання»	0,13	0,50	0,12	-0,31	-0,17	-0,23	0,51
Оцінка теоретичних знань студентів із фізичного виховання	0,13	0,66	0,20	-0,11	0,02	0,45	0,09
Здоров'я (самооцінка)	0,54	0,03	0,04	-0,04	-0,61	0,26	-0,12
Координація рухів (самооцінка)	0,91	0,09	-0,18	-0,07	-0,12	0,04	-0,07
Фізична активність (самооцінка)	0,68	0,25	-0,14	0,07	0,03	-0,34	0,24
Стрункість тіла (самооцінка)	0,28	0,23	0,39	-0,32	-0,40	0,27	0,17
Спортивні здібності (самооцінка)	0,68	0,19	-0,28	0,04	-0,31	-0,15	0,03
Глобальне фізичне "Я" (самооцінка)	0,81	0,03	0,21	-0,37	0,06	0,05	-0,13
Зовнішній вигляд (самооцінка)	0,81	-0,04	0,10	-0,30	-0,02	-0,17	0,17
Сила (самооцінка)	0,86	-0,03	-0,01	0,02	0,08	0,09	-0,22
Гнучкість (самооцінка)	0,82	0,01	0,07	0,14	0,04	0,01	-0,30

продовж. табл. 4.11.

Витривалість (самооцінка)	0,62	0,01	-0,21	0,31	-0,10	-0,26	0,25
Самооцінка загальна	0,81	-0,06	0,26	-0,31	-0,12	0,07	0,06
Емпатія до батьків	0,06	0,05	-0,06	0,11	0,78	0,10	-0,03
Емпатія до тварин	0,25	0,78	0,01	0,05	-0,10	-0,03	-0,08
Емпатія до літніх людей	-0,22	0,65	0,18	-0,01	0,47	0,08	0,07
Емпатія до дітей	-0,24	-0,09	0,04	0,17	0,09	0,29	0,78
Емпатія до героїв художніх творів	-0,08	-0,08	0,00	0,74	0,20	-0,18	0,17
Емпатія до незнайомих і малознайомих людей	-0,08	-0,11	0,01	-0,06	0,04	0,87	0,12
Здобуття знань (мотив)	-0,10	0,29	0,27	0,79	0,00	0,10	-0,10
Оволодіння професією (мотив)	-0,18	0,09	0,80	0,23	-0,09	0,19	0,08
Отримання диплома (мотив)	0,16	0,46	-0,19	0,15	0,37	0,19	0,17
<i>Expl. Var</i>	6,23	2,29	1,70	1,97	1,75	1,78	1,33
<i>Prp. Totl</i>	0,27	0,10	0,07	0,09	0,08	0,08	0,06

Перший фактор (24 %) формують показники самооцінки фізичного розвитку: координація ($r = 0,82$), фізична активність ($r = 0,75$), спортивні здібності ($r = 0,87$), глобальне фізичне «Я» ($r = 0,67$), зовнішній вигляд ($r = 0,72$), сила ($r = 0,70$), гнучкість ($r = 0,77$), витривалість ($r = 0,83$). Усі показники пов'язані з фізичною підготовленістю, що, очевидно, є найбільш необхідним для студенток заочного відділення через відсутність обов'язкової дисципліни «фізичне виховання». Цей фактор називаємо «фізичний розвиток».

Другий фактор (12%) включає три взаємопов'язаних показники: мотивація до успіху ($r = 0,83$), самооцінка здоров'я ($r = 0,83$) і загальна самооцінка ($r = 0,82$).

Взаємозв'язок показників, на нашу думку, свідчить про те, що загальний рівень фізичного стану впливає на успіх діяльності: що кращий стан здоров'я, то більша мотивація успіху. Фактор інтерпретуємо як «мотивація успіху».

Третій фактор (8%) включає показники емпатії до батьків ($r = 0,80$), тварин ($r = 0,60$) і героїв художніх творів ($r = 0,54$). На II курсі студентки заочного навчання найчастіше проживають з батьками, тому такий показник у них відзначено в III факторі, тоді, коли у студенток стаціонару він проявляється в V і VII факторах. Цю компоненту ми верифікуємо як «емпатія до батьків».

Четвертий фактор (8%) формують три показники: мотивація отримання знань ($r = 0,76$), оволодіння професією ($r = 0,71$) і самооцінка стрункості тіла ($r = 0,60$). Між цими показниками простежується взаємозв'язок: дівчата з високою самооцінкою стрункості тіла мають низьку мотивацію до отримання знань і оволодіння професією. В цьому проявляється гендерна ознака в молодих дівчат, коли зайва концентрація уваги на своїй фігурі, масі тіла знижує мотивацію до навчання. Цей фактор називаємо «мотивація до отримання знань».

П'ята головна компонента (9%) характеризується показниками емпатії, серед яких визначальною є емпатія до дітей ($r = 0,88$).

Шостий фактор (6 %) має основний внесок за рахунок оцінки теоретичних знань із фізичного виховання ($r = 0,90$), який ми так і називаємо.

Сьомий фактор (7 %) базується на позитивному ставленні до фізичного виховання ($r = 0,82$), яке стимулює бажання отримати диплом про вищу освіту ($r = 0,56$). Фактор інтерпретується як «ставлення до фізичного виховання».

На IV курсі заочної форми навчання також виділяємо сім значущих факторів. Перший фактор (23 %) включає дев'ять показників самооцінки фізичного розвитку, а саме: здоров'я ($r = 0,62$), координація рухів ($r = 0,71$), фізична активність ($r = 0,70$), спортивні здібності ($r = 0,92$), глобальне фізичне «Я» ($r = 0,68$), зовнішній вигляд ($r = 0,76$), сила ($r = 0,77$), гнучкість ($r = 0,68$), витривалість ($r = 0,71$). Всі показники мають позитивний взаємозв'язок і в основному характеризують фізичну активність і фізичну підготовленість, яка більш затребувана студентами заочного відділення. Цей фактор ми інтерпретуємо як «фізичний розвиток».

Другий фактор (11 %) включає мотиви навчання у ВНЗ. Характерною особливістю взаємозв'язку показників мотивації є те, що чим більше проявляється мотив отримання диплома ($r = 0,86$), тим менше мотивації до отримання знань ($r = 0,61$) і оволодіння професією ($r = 0,51$). Спрямованість прагнень лише на отримання диплома негативно позначається на мотивації до успіху діяльності ($r = 0,66$). Фактор називаємо «мотив отримання диплома».

Третій фактор (9%) базується на показниках емпатії до дітей ($r = 0,74$), літніх людей ($r = 0,81$) і самооцінки стрункості тіла ($r = 0,54$).

Характер взаємозв'язку показників емпатії свідчить, що вони допомагають один одному формувати добре, чуйне ставлення як до молодшого, так і до старшого покоління.

Таблиця 4.12.

Факторна матриця показників мотиваційної сфери студенток

IV курсу денної форми навчання

Показники	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4	Фактор 5	Фактор 6	Фактор 7	Фактор 8
Мотивація до успіху	0,17	0,25	-0,22	-0,06	-0,18	-0,15	-0,71	-0,30
Ставлення до предмета«Фізичне виховання»	0,04	0,06	0,15	0,65	-0,07	0,04	-0,21	-0,45
Оцінка теоретичних знань студентів із фізичного виховання	0,15	0,04	-0,17	0,05	0,17	-0,14	0,00	0,82
Здоров'я (самооцінка)	0,39	0,13	-0,10	0,38	-0,38	0,42	0,01	0,10
Координація рухів (самооцінка)	0,58	0,06	0,30	0,12	0,20	0,47	0,03	0,16
Фізична активність (самооцінка)	0,48	0,08	0,05	0,06	0,57	0,41	-0,26	0,04
Стрункість тіла (самооцінка)	0,20	-0,01	0,79	-0,21	0,02	-0,03	0,21	-0,13
Спортивні здібності (самооцінка)	0,37	0,12	-0,05	-0,17	0,17	0,77	-0,09	0,16
Глобальне фізичне "Я" (самооцінка)	0,83	-0,04	0,05	0,02	-0,03	0,24	-0,14	0,10
Зовнішній вигляд (самооцінка)	0,84	-0,06	-0,05	-0,15	0,04	0,23	-0,01	-0,02
Сила (самооцінка)	0,14	-0,01	-0,16	0,29	0,00	0,78	0,08	-0,15

продовж. табл. 4.12.

Гнучкість (самооцінка)	0,64	0,06	0,01	0,37	0,30	-0,11	0,06	-0,49
Витривалість (самооцінка)	0,30	-0,06	0,10	0,05	0,06	0,69	-0,10	-0,43
Самооцінка загальна	0,86	0,04	-0,13	0,21	0,10	0,13	0,04	0,00
Емпатія до батьків	0,01	0,22	0,07	-0,27	-0,18	-0,05	0,79	-0,06
Емпатія до тварин	0,12	-0,05	-0,05	0,01	0,84	0,09	0,09	0,16
Емпатія до літніх людей	0,04	0,54	0,37	0,04	0,01	-0,05	0,55	0,16
Емпатія до дітей	0,11	0,72	-0,20	-0,01	0,51	0,07	0,22	-0,11
Емпатія до героїв художніх творів	-0,27	0,57	-0,15	-0,29	0,32	0,01	0,40	0,01
Емпатія до незнайомих і малознайомих людей	0,03	0,21	-0,30	0,07	0,29	-0,23	0,62	-0,28
Здобуття знань (мотив)	0,00	0,86	0,05	-0,14	0,29	-0,06	0,07	-0,03
Оволодіння професією (мотив)	0,08	0,01	-0,25	0,73	0,06	0,13	-0,03	0,15
Отримання диплома (мотив)	-0,22	-0,12	0,81	0,01	-0,08	-0,05	-0,06	-0,10
<i>Expl. Var</i>	3,73	2,11	1,92	1,67	1,97	2,51	2,25	1,67
<i>Prp. Totl</i>	0,16	0,09	0,08	0,07	0,09	0,11	0,10	0,07

Негативний взаємозв'язок із самооцінкою стрункості тіла може свідчити, що такими властивостями емпатії володіють менш стрункі студентки, навіть і з перевищенням маси тіла. Фактор номінуємо «емпатія до дітей».

Для четвертого фактора (12%) властиві взаємозв'язки показників самооцінки здоров'я ($r = 0,53$), стрункості тіла ($r = 0,62$), глобального фізичного «Я» ($r = 0,53$), загальної самооцінки фізичного розвитку і ставлення до предмета «фізичне виховання» ($r = 0,76$). Причому всі зв'язки позитивні, що свідчить про позитивний вплив фізичного виховання на фізичний розвиток студенток. Фактор називаємо «ставлення до предмета «фізичне виховання»».

П'ятий фактор (8%) має один провідний показник «емпатія до батьків» ($r = 0,92$), який так і інтерпретуємо.

Шостий фактор (9%) виділяє специфічний для нашого дослідження показник оцінки теоретичних знань із фізичного виховання. Згідно з взаємозв'язками на якість цих знань позитивно впливає емпатія до тварин ($r = 0,77$) і до незнайомих і малознайомих людей ($r = 0,64$), які сприяють отриманню цих знань. Фактор називаємо «оцінка теоретичних знань».

Сьомий фактор (6%) можна верифікувати як мотивацію до оволодіння професією ($r = 0,50$) за допомогою емпатії до героїв художніх творів ($r = 0,81$).

Проведений аналіз дозволяє виділити особливості факторної структури мотиваційних пріоритетів студенток II і IV курсів різних форм навчання (табл. 4.15). Спільним для всіх студенток є фактор самооцінки фізичного розвитку, який становить від 16 до 27% всього дисперсійного внеску.

Особливостями показників, що входять до його складу, є те, що на заочній формі навчання перевагу мають показники самооцінки фізичної активності, спортивних здібностей, фізичних якостей сили, витривалості, гнучкості, координації, тобто фізичної підготовленості, яка нижча, ніж на стаціонарі.

Ще однією особливістю структури мотиваційної сфери студенток є те, що фактор «ставлення до предмета «фізичне виховання»» виокремився на II курсі стаціонару (10 %) та на II (7 %) і IV (12 %) курсах заочного відділення.

Як ми знаємо, в студенток заочної форми навчання практичних занять із фізичного виховання немає, а отже, поява фактора, який є основою мотиваційної структури навчання студенток факультету початкової освіти, свідчить про необхідність таких занять. Тим більше, що в першому факторі названі значимі показники фізичної підготовленості, що свідчать про необхідність її підвищення для досягнення придатності до професійної діяльності вчителя молодших класів.

Фактор «мотив отримання знань» відзначено в межах 9 % у студенток стаціонару і 8 % у студенток II курсу заочного відділення.

На IV курсі заочної форми навчання такий мотив відсутній, його витісняє мотив отримання диплома (11%).

Фактор мотиву оволодіння професією виявлено лише у студенток II і IV курсів стаціонару (7 %) та IV курсу заочного відділення (6 %).

Важливість теоретичних знань із фізичного виховання студентки розуміють на IV курсі стаціонару і II та IV курсах заочної форми навчання (6 – 9 %).

Фактор «емпатія до дітей» на всіх курсах і формах навчання має значення від 6 до 9 %, оскільки лежить в основі професійної придатності вчителя молодших класів.

Частка факторів мотиваційних пріоритетів студенток різних форм навчання може служити основою для визначення організаційно-методичних умов формування мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студенток факультету початкової освіти.

Таблиця 4.13.

Факторна матриця показників мотиваційної сфери студенток II курсу заочної форми навчання

Показники	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4	Фактор 5	Фактор 6	Фактор 7
Мотивація до успіху	-0,28	0,83	0,06	0,13	-0,10	-0,04	-0,01
Ставлення до предмета«Фізичне виховання»	-0,01	-0,07	-0,13	0,06	0,06	0,21	0,82
Оцінка теоретичних знань студентів із фізичного виховання	0,08	-0,03	-0,04	0,02	-0,09	-0,90	-0,10
Здоров'я (самооцінка)	0,20	0,83	-0,10	0,12	0,07	0,05	-0,18
Координація рухів (самооцінка)	0,82	0,19	0,02	0,03	0,14	0,05	0,07
Фізична активність (самооцінка)	0,75	-0,10	-0,17	-0,02	-0,04	0,22	-0,14
Стрункість тіла (самооцінка)	0,29	0,40	-0,22	0,60	0,22	0,17	-0,03
Спортивні здібності (самооцінка)	0,87	0,17	0,01	-0,10	-0,16	-0,12	0,08
Глобальне фізичне "Я" (самооцінка)	0,67	0,28	0,10	0,12	-0,30	0,21	0,00
Зовнішній вигляд (самооцінка)	0,72	0,38	0,24	0,03	0,20	-0,12	0,02
Сила (самооцінка)	0,70	0,25	-0,18	0,27	-0,26	0,08	-0,03

продовж. табл. 4.13.

Гнучкість (самооцінка)	0,77	-0,09	-0,14	0,05	0,09	-0,16	0,16
Витривалість (самооцінка)	0,83	-0,19	-0,15	0,22	0,01	-0,07	-0,05
Самооцінка загальна	0,34	0,82	0,12	0,08	0,08	0,06	0,04
Емпатія до батьків	-0,22	0,00	0,80	0,05	0,09	-0,01	-0,26
Емпатія до тварин	0,17	0,06	0,60	0,14	0,15	0,50	0,01
Емпатія долітніх людей	0,57	-0,19	0,39	-0,24	-0,25	-0,01	0,39
Емпатія до дітей	-0,02	0,01	0,00	0,11	0,88	0,08	-0,15
Емпатія до героїв художніх творів	-0,16	0,09	0,54	0,03	0,38	-0,05	0,51
Емпатія до незнайомих і малознайомих людей	-0,04	0,05	0,41	-0,11	0,75	0,11	0,25
Здобуття знань (мотив)	0,13	-0,04	-0,10	-0,76	0,07	0,28	-0,16
Оволодіння професією (мотив)	-0,17	-0,14	-0,10	-0,71	-0,03	-0,18	-0,03
Отримання диплома (мотив)	0,27	-0,14	-0,08	0,27	-0,25	-0,20	0,56
<i>Expl. Var</i>	5,63	2,72	1,90	1,82	1,96	1,48	1,68
<i>Prp. Totl</i>	0,24	0,12	0,08	0,08	0,09	0,06	0,07

Звертаємо увагу на результати досліджень показників студенток заочної форми навчання, у яких навчальним планом не передбачені практичні заняття з фізичного виховання, але їх значущість для формування професійної готовності вчителя початкових класів визначена самими студентками.

Таблиця 4.15.

Факторна структура мотиваційних пріоритетів студенток II і IV курсів різних форм навчання

Назва фактора	Форма навчання							
	Денна				Заочна			
	II курс		IV курс		II курс		IV курс	
	Рейт. факт.	внесок, %	Рейт. факт.	внесок, %	Рейт. факт.	внесок, %	Рейт. факт.	внесок, %
Самооцінка фізичного розвитку	I	27	I	16	I	24	I	23
Ставлення до предмета «Фізичне виховання»	II	10	-	-	VI	7	IV	12
Мотивація до успіху	-	-	III	10	II	12	-	-
Мотив здобуття знань	III	9	V	9	IV	8	-	-
Емпатія до батьків	V	8	-	-	IV	8	V	8
Емпатія до незн. та малозн. людей	IV	8	-	-	-	-	-	-
Емпатія до дітей	VII	6	IУ	9	III	9	III	9
Мотив «отримання диплома»	-	-	VI	8	-	-	II	11

продовж. табл. 4.15

Мотив «оволодіння професією»	VI	7	VII	7	-	-	VII	6
Фізична підготовленість	-	-	II	11	-	-	-	-
Оцінка теоретичних знань із фізичного виховання	-	-	VIII	7	VII	6	VI	9

4.4. Експериментальні умови формування мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студенток заочної форми навчання

У процесі дослідження нами відібрано фактори, які негативно впливають на стан професійно-прикладної фізичної підготовленості студенток заочного відділення факультету початкової освіти, зокрема:

- відсутність обов'язкових занять із дисципліни «фізичне виховання»;
- низький рівень зайнятості фізичними вправами у вільний час;
- відсутність знань про професіограму вчителя початкових класів;
- низький рівень теоретичних знань із методики фізичного виховання молодших школярів;
- низький рівень фізичної підготовленості, що не відповідає вимогам професійної діяльності;
- відсутність знань про самоконтроль фізичного стану;

Таблиця 4.14.

Факторна матриця показників мотиваційної сфери студенток IV курсу заочного навчання

Показники	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4	Фактор 5	Фактор 6	Фактор 7
Мотивація до успіху	0,30	-0,66	-0,20	-0,21	0,29	0,08	0,35
Ставлення до предмета «Фізичне виховання»	0,07	0,03	-0,06	0,76	-0,05	0,19	0,06
Оцінка теоретичних знань студентів із фізичного виховання	0,03	-0,33	-0,03	0,30	-0,04	0,77	-0,02
Здоров'я (самооцінка)	0,62	-0,06	0,03	0,53	0,26	-0,08	-0,26
Координація рухів (самооцінка)	0,71	0,49	-0,12	0,10	0,20	-0,17	0,04
Фізична активність (самооцінка)	0,70	0,01	-0,35	0,19	0,32	0,03	0,07
Стрункість тіла (самооцінка)	0,11	0,12	-0,54	0,62	-0,01	0,33	0,21
Спортивні здібності (самооцінка)	0,92	-0,05	0,05	-0,02	0,25	0,01	0,10
Глобальне фізичне "Я" (самооцінка)	0,68	-0,05	-0,01	0,53	-0,21	0,17	-0,18
Зовнішній вигляд (самооцінка)	0,76	-0,27	-0,07	0,13	-0,28	-0,11	-0,09
Сила (самооцінка)	0,77	0,05	0,17	0,11	0,13	-0,09	-0,07
Гнучкість (самооцінка)	0,72	0,10	0,09	0,08	-0,34	0,02	-0,07

продовж. табл. 4.14

Витривалість (самооцінка)	0,71	-0,08	0,14	0,05	-0,17	-0,23	0,10
Самооцінка (самооцінка)	0,33	0,13	-0,01	0,82	0,10	-0,15	-0,25
Емпатія до батьків	0,04	-0,14	0,07	0,05	0,92	0,06	0,01
Емпатія до тварин	-0,25	0,42	0,16	-0,11	0,04	0,77	-0,06
Емпатія до літніх людей	0,05	-0,24	0,81	-0,14	-0,10	0,16	0,14
Емпатія до дітей	0,20	0,24	0,74	0,04	0,19	0,19	0,22
Емпатія до героїв художніх творів	-0,05	0,06	0,24	-0,12	-0,05	0,12	0,81
Емпатія до незнайомих і малознайомих людей	-0,19	-0,05	0,30	0,07	0,13	0,64	0,30
Здобуття знань (мотив)	-0,23	-0,61	-0,16	-0,19	0,42	0,05	-0,18
Оволодіння професією (мотив)	-0,03	-0,51	0,00	0,42	0,27	-0,32	0,50
Отримання диплома (мотив)	-0,05	0,86	-0,23	0,00	0,03	0,01	0,07
<i>Expl. Var</i>	5,28	2,60	1,99	2,68	1,81	2,09	1,49
<i>Prp. Totl</i>	0,23	0,11	0,09	0,12	0,08	0,09	0,06

- низький рівень знань про контрольні нормативи фізичної підготовленості молодших школярів;
- відсутність знань, що дають можливість скласти власну програму індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять;
- низький рівень мотивації навчання, яка спрямована на отримання диплома, а не на оволодіння професією;
- нерівномірність діяльності студенток у різні тижні і місяці року;
- відсутність плану діяльності та видимого кінцевого результату;
- недоведення справи до завершення;
- відсутність ініціативи при виконанні завдання.

Це спонукало до розробки організаційно-методичних умов формування мотивації студенток заочної форми навчання до фізичного виховання.

Організаційно-методичні умови формування мотивації студенток заочної форми навчання до професійно-прикладної фізичної підготовки
На III курсі в V семестрі на настановчій сесії кафедра теорії і методики фізичного виховання дала ряд настанов та завдань:

1. Студенти отримали зошити для 1–4-х класів «Разом з фізкультуркіним» (Н.В. Москаленко).

Завдання:

- а) виписати перелік теоретичних знань, якими повинні володіти школярі 1-х, 2-х, 3-х, 4-х класів;
- б) розподілити ці знання на чотири групи: здоровий спосіб життя, методи самоконтролю, олімпійська освіта, правила безпеки на заняттях;
- в) скласти перелік рухових умінь, якими повинні оволодіти школярі 1-4 класів;
- г) скласти перелік і нормативи для контрольних вправ для учнів 1-4-х класів (хлопчиків і дівчаток);

г) скласти лист педагогічного контролю показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості для школярів молодших класів;

д) скласти перелік питань вікторини для учнів 1-4-х класів.

2. Укласти структуру та зміст професійно-прикладної фізичної підготовки вчителя початкових класів за такими розділами:

- теоретична підготовка;

- практична підготовка:

- знати;

- вміти;

- нормативний рівень розвитку фізичних якостей:

- сили;

- швидкості;

- витривалості;

- спритності;

- гнучкості.

3. Студенти отримують методичні матеріали та індивідуальні карти тестування фізичної підготовленості, де записують результати тестування за місяцями: вересень, грудень, квітень.

4. Вибрати форми занять фізичними вправами (організовані або самостійні), на базі одного виду спорту або комплексні. Кількість занять на тиждень 3–4 рази не менше 30 хв. При виборі самостійних занять викладачі кафедри теорії і методики фізичного виховання допомагають студенткам скласти індивідуальну програму занять.

5. Перевірка виконання 1-го і 2-го завдання здійснюється в VI семестрі під час вивчення дисципліни «Фізична культура з методикою викладання».

6. У травні VI семестру студенти оцінюють результати тестування своєї фізичної підготовленості відповідно до нормативів і визначають відповідність чи відхилення від них.

7. В VII семестрі оцінюється теоретична та практична підготовленість студентів за результатами тестування, що враховується в залік із дисципліни «Фізична культура з методикою викладання».

Експеримент проводився зі студентками III курсу заочної форми навчання факультету початкової освіти з вересня 2012 по травень 2013 р. В експериментальній групі було 28 осіб, а в контрольній – 25. В обох групах не було обов'язкових занять із фізичного виховання, але була обов'язковою дисципліна «Фізична культура з методикою викладання» в обсязі 90 годин, з них аудиторних –10 год.

Експериментальна група отримувала завдання від кафедри теорії та методики фізичного виховання для самостійної роботи. Формування експериментальної групи здійснювалося на добровільних засадах із урахуванням бажання студенток.

Критеріями ефективності розроблених організаційно-методичних умов формування мотивації студенток до професійно-прикладної фізичної підготовки вчителя початкових класів були такі:

- залученість до систематичних занять фізичними вправами;
- мотиви відвідування занять фізичними вправами;
- мотивація успіху;
- емпатія;
- рівень теоретичних знань;
- рівень фізичного здоров'я;
- рівень фізичної підготовленості.

4.5. Результати впровадження організаційно-методичних умов формування мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студенток заочної форми навчання в систему самостійних занять.

Основний зміст діяльності експериментальної групи було направлено на систематичність виконання теоретичних і практичних завдань у процесі самостійної роботи, підвищення мотивації до професійно-прикладної

фізичної підготовки, творчий підхід до виконання завдань. Для підвищення рівня фізичної підготовленості студентки повинні були займатися самостійно за складеними індивідуальними програмами або відвідувати організовані заняття у фізкультурно-оздоровчих групах, секціях за видами спорту у ВНЗ. Оцінку своїх показників функціонального стану фізичної підготовленості здійснювали самостійно, записуючи результати в щоденнику спостережень.

На початку навчального року були виміряні початкові показники фізичної підготовленості, фізичного здоров'я, мотивів навчання, заняття фізичними вправами, рівень теоретичних знань. Таке ж дослідження було проведено в кінці навчального року – в травні.

Проведене анкетування контрольної та експериментальної груп на початку навчального року засвідчило, що тільки 32 % студенток III курсу заочної форми навчання систематично займаються фізичними вправами (табл. 4.16). Основною формою занять є ранкова гігієнічна гімнастика. У контрольній групі 6 осіб вказали, що займаються у фізкультурно-оздоровчій групі, 2 – в секції. В експериментальній групі в секціях за видами спорту займалися 5 осіб, у фізкультурно-оздоровчих групах – 4 (табл. 4.17).

В кінці навчального року кількість студенток контрольної групи, які систематично займаються фізичними вправами, дещо зменшилася з 32 до 28 % через зменшення кількості тих, хто займається у фізкультурно-оздоровчій групі з 6 до 5 осіб. Дівчина пояснила це своєю зайнятістю на роботі. У секціях за видами спорту, зокрема «волейбол», показники збереглися.

В експериментальній групі кількість тих, хто систематично займається фізичними вправами, виросла більш, ніж в два рази, з 9 до 21 особи, що склало 75 % від усієї групи. 7 студенток відповіли, що розуміють значення систематичних занять фізичними вправами для їх професійно-прикладної фізичної підготовленості, намагаються займатися ранковою гігієнічною гімнастикою, оздоровчим бігом, склали комплекси індивідуальних занять,

займаються самоконтролем фізичного стану, але ці заняття носять епізодичний характер.

Студентки експериментальної групи називають різноманітні форми занять фізичними вправами (табл. 4.17). Серед них 86% називають ранкову гігієнічну гімнастику. У фізкультурно-оздоровчій групі збільшилася кількість тих, хто займається, в три рази – з 4 до 12 осіб, в секціях – з 5 до 6 осіб, з них чотири дівчини вже брали участь у змаганнях, що свідчить про зростання їх спортивних результатів. З'явилися студентки (7 осіб), які займалися самостійно за індивідуальними програмами. Консультувалися у викладачів фізичного виховання 16 студенток (76 %). Отже, спеціально-організована рухова активність збільшилася у 75 % студенток експериментальної групи.

У контрольній групі на початку і в кінці навчального року була практично одна й та ж мета. Дві дівчини хотіли підвищити свою фізичну підготовленість, чотири студентки – поліпшити здоров'я, троє – досягти гармонійності статури, четверо – нормалізувати масу тіла, троє – отримати задоволення від рухової активності, одна – активно проводити відпочинок.

Мета визначила форми занять фізичними вправами, які були обрані студентками контрольної групи, – ранкова гігієнічна гімнастика, заняття у фізкультурно-оздоровчих групах і в секції волейболу.

Таблиця 4.16.

Систематичні заняття різними формами фізичних вправ студенток

III курсу заочної форми навчання до та після експерименту

Відповідь	Контрольна група (n=25)				Експериментальна група (n=28)			
	Початок навч. року		Кінець навч. року		Початок навч. року		Кінець навч. Року	
	n	%	n	%	n	%	N	%
Так	8	32	7	28	9	32	21	75
Ні	17	68	18	72	19	68	7	25

Що мотивувало студенток заочного відділення займатися фізичними вправами?

Таблиця 4.17.

Форми занять студенток фізичними вправами

Форми занять фізичними вправами	Контрольна група (n=25)				Експериментальна група (n=28)			
	Початок навч. Року		Кінець навч. року		Початок навч. року		Кінець навч. Року	
	n=8	%	n=7	%	n=9	%	n=21	%
Ранкова гігієнічна гімнастика	8	100	5	71	7	78	18	86
Заняття у фізкультурно-оздоровчій групі	6	75	5	71	4	44	12	57
Заняття в спортивній секції	2	25	2	28	5	55	6	28
Самостійні заняття	-	-	-	-	-	-	7	33
Консультації у викладачів	-	-	-	-	-	-	16	76
Участь у змаганнях	-	-	-	-	-	-	4	19

Сума всіх названих мотивів для дівчат, які займаються фізичними вправами, склала 211 %.

Істотні зміни відбулися в мотивації експериментальної групи. На початку навчального року структура мотивів практично не відрізнялася від структури мотивів контрольної групи (табл. 4.18).

Таблиця 4.18.

**Мета занять фізичними вправами студенток III курсу
заочної форми навчання**

Мета занять фізичними вправами	Контрольна група (n=25)				Експериментальна група (n=28)			
	Початок навч. Року		Кінець навч. року		Початок навч. року		Кінець навч. Року	
	n=8	%	n=7	%	n=9	%	n=21	%
Підвищити фізичну підготовленість	2	25	2	28	1	11	19	90
Покращити здоров'я	4	50	3	42	4	44	20	95
Досягти належної професійно- прикладної фізичної підготовки	-	-	-	-	-	-	20	95
Досягти спортивних результатів	-	-	-	-	1	11	6	28
Брати участь у змаганнях	-	-	-	-	1	11	6	28
Досягти гармонійності будови тіла	3	37	2	28	3	33	8	38
Нормалізувати масу	4	50	2	28	3	33	4	19

тіла								
Для самоствердження	-	-	-	-	1	11	0	0
Отримати задоволення від рухової активності	3	37	4	57	2	22	4	19

продовж. табл. 4.18.

Активно проводити дозвілля	1	12	1	14	2	22	3	14
$\Sigma/\%$		211		211		198		426

Наприкінці навчального року з'являється новий мотив – досягти належного рівня професійно-прикладної фізичної підготовки (95%), і посилюються мотиви підвищити фізичну підготовленість (90%) і фізичне здоров'я (95 %). Очевидно, це було досягнуто у зв'язку з усвідомленням значущості своєї фізичної підготовленості для професійної діяльності вчителя молодших класів. При опитуванні студентки відповідали, що найбільшим стимулом для них було порівняння власних результатів у рухових тестах із нормативами для молодших школярів, коли вони виявляли, що їх фізична підготовленість відповідає чи не відповідає нормативам дівчаток 8 – 11 років. В цілому спектр мотивів студенток експериментальної групи був дуже різноманітним і в сумі склав 426 %.

Посилення мотиву, пов'язаного з підвищенням фізичної підготовленості, конкретизується усвідомленням значущості своєї фізичної форми для виконання професійної діяльності вчителя молодших класів. Це проявляється у відповідях студенток на питання анкети «Чи вважаєте Ви, що фізична підготовка необхідна для оволодіння професією вчителя?» (табл. 4.19). У контрольній групі повторюється та ж тенденція, що була відзначена в констатувальному експерименті. Лише 50 % студенток заочного відділення розуміють значимість фізичної підготовленості для роботи вчителем молодших класів. Однак в експериментальній групі після впровадження розроблених організаційно-методичних умов самостійної діяльності 96 % студенток дали ствердну відповідь на поставлене запитання.

Контроль за самостійними заняттями студенток фізичними вправами можливий за допомогою опитування та безпосереднього тестування фізичної підготовленості.

У табл. 4.20 репрезентовано дані самооцінки студенток, основані на суб'єктивних відчуттях власних фізичних можливостей, порівняно із станом на початку навчального року.

Таблиця 4.19.

Чи вважають студентки, що фізична підготовка потрібна для оволодіння професією учителя

Форма відповіді	Контрольна група (n=25)				Експериментальна група (n=28)			
	до експ.		після експ.		до експ.		після експ.	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Так	12	48	13	52	15	53	27	96
Ні	13	52	12	48	13	47	1	4

Таблиця 4.20.

Чи вважають студентки, що фізична підготовка потрібна для оволодіння професією учителя

Статистичні величини	Контрольна група (n=25)		Експериментальна група (n=28)	
	до експ.	після експ.	до експ.	після експ.
	Бали	Бали	бали	Бали
\bar{X}	5,8	5,9	5,7	8,2
δ	0,3	0,2	0,2	0,2
m	0,06	0,04	0,04	0,04
p	>0,05		<0,01	

Самооцінка за 10-бальною шкалою свідчить, що на початку навчального року студентки контрольної та експериментальної груп мали

однаковий рівень (5,8 і 5,7 б. відповідно). В кінці навчального року самооцінка контрольної групи практично не змінилася (5,9 б., $p > 0,05$). В експериментальній групі самооцінка в кінці експерименту суттєво збільшилася з 5,7 б. до 8,2 б. (при $p < 0,01$).

Самооцінку фізичного здоров'я подано в табл. 4.21. На початку навчального року кількість балів у контрольній і експериментальній групах істотно не відрізнялася і була в межах 5,9 – 5,7 б. відповідно. В кінці навчального року в контрольній групі самооцінка залишилася такою ж (5,8 б.), а в експериментальній збільшилася до 6,4 б. (при $p < 0,05$). Очевидно, студентки експериментальної групи суб'єктивно стали себе краще почувати.

Для того, щоб перевірити суб'єктивні відчуття фізичної підготовленості та фізичного здоров'я, було проведено заміри об'єктивних показників фізичної підготовленості та фізичного здоров'я (табл. 4.22, 4.23).

Таблиця 4.21.

**Оцінка студентками свого фізичного здоров'я до та після експерименту
(в балах в 1 до 10)**

Статистичні величини	Контрольна група (n=25)		Експериментальна група (n=28)	
	до експ.	після експ.	до експ.	після експ.
	Бали	Бали	бали	Бали
\bar{X}	5,9	5,8	5,7	6,4
δ	1,5	1,4	1,6	1,5
m	0,3	0,28	0,3	0,28
p	>0,05		<0,05	

Порівняння реальних показників тестування фізичної підготовленості студенток контрольної та експериментальної груп підтвердили в цілому

суб'єктивні оцінки. Результати всіх тестів суттєво покращилися. Так, сила кисті має приріст 3,7 кг (з 18,0 кг до 21,7 кг; $p < 0,01$), час бігу на 30 м зменшився з 7,04 с до 5,7 с ($p < 0,01$), стрибок в довжину з розбігу збільшився на 20,5 см ($p < 0,01$), кількість підйомів тулуба за 30 с збільшилася з 15,6 разів до 17,2 разів ($p < 0,01$), бальна оцінка за комплексну силову вправу зросла майже вдвічі з 10,9 б. до 19,2 б. ($p < 0,001$). Приріст результатів човникового бігу 4х9м ($p < 0,05$) і перевірки гнучкості ($p < 0,05$) незначний.

Таблиця 4.22.

Показники фізичної підготовленості студенток контрольної і експериментальної груп до та після експерименту

Показники	Контрольна група (n=25)					Експериментальна група (n=28)				
	до експ.		після експ.		P	до експ.		після експ.		p
	\bar{X}	δ	\bar{X}	δ		\bar{X}	Δ	\bar{X}	δ	
Сила кисті (кг)	18,1	0,5	18,5	0,5	<0,05	18,0	0,6	21,7	0,5	<0,01
Біг 30 м (с)	7,01	0,1	6,8	0,2	>0,05	7,04	0,2	5,7	0,3	<0,01
Біг 4х9 м (с)	11,7	0,1	11,5	0,1	<0,05	11,9	0,2	10,8	0,2	<0,05
Стрибок у довжину (см)	164,5	4,6	165,7	5,1	>0,05	165,7	6,4	186,2	7,7	<0,01
Гнучкість (см)	15,4	0,8	16,0	0,9	>0,05	16,0	0,7	17,3	0,9	<0,05
Підйом тулуба за 30 с (к-ть разів)	15,8	0,6	16,1	0,7	>0,05	15,6	0,7	17,2	1,0	<0,01
Комплексна силова вправа (бали)	11,0	1,3	12,3	1,2	<0,05	10,9	1,3	19,2	1,9	<0,001

Однак, треба відзначити не тільки приріст у результатах рухових тестів в експериментальній групі, а й досягнення нормативних показників фізичної підготовленості для дівчат 19–21 років до «середнього» рівня в підйомі

тулуба за 30 с, а в стрибку в довжину з місця, нахилі і бігу 4х9м – до рівня «вище середнього».

Суб'єктивна оцінка рівня фізичного здоров'я студентками контрольної групи знизилася небагато (табл. 4.21), що підтвердила і зміна об'єктивних показників (табл. 4.23). Індекс фізичного здоров'я залишився на попередньому рівні «нижче середнього» (3,5 і 3,7 б.).

Таблиця 4.23.

Показники фізичного здоров'я студенток контрольної і експериментальної груп до та після експерименту

Показники	Контрольна група (n=25)					Експериментальна група (n=28)				
	до експ.		після експ.		P	до експ.		після експ.		P
	\bar{X}	δ	\bar{X}	δ		\bar{X}	δ	\bar{X}	δ	
Силовий індекс, (%)	28,2	0,8	29,3	1,1	<0,01	29,4	1,1	34,5	1,2	<0,001
Життєвий індекс, (мл·кг ⁻¹)	50,1	1,5	49,9	2,6	>0,05	49,8	1,3	54,7	2,4	<0,001
Індекс маси тіла (кг·м ⁻²)	22,6	0,3	23,2	0,2	<0,05	22,8	0,3	21,9	0,3	<0,01
Індекс Робінсона, у.о.	83,4	1,6	85,7	1,7	<0,01	84,1	1,4	80,5	1,1	<0,001
Індекс Руф'є, у.о.	10,1	0,8	9,0	0,9	>0,05	10,0	0,7	8,7	0,9	<0,01
Індекс фізичного здоров'я, (бали)	3,5	0,5	3,7	0,5	>0,05	3,5	0,5	6,5	0,7	<0,001

Децю підвищились силовий індекс із 28,2 % до 29,3 % ($p < 0,01$) та індекс Руф'є з 10,1 у.о. до 9,9 у.о. Життєвий індекс практично залишився на тому ж рівні (50,1мл·кг⁻¹ і 49,9 мл·кг⁻¹), проте збільшилися індекс маси тіла до

23,2 кг·м⁻² та індекс Робінсона з 83,4 у.о. до 85,7 у.о., що не є ознакою позитивних вимірів у морфофункціональному стані організму дівчат.

В експериментальній групі відзначено суттєві зміни в суб'єктивній та об'єктивній оцінці власного фізичного здоров'я. Індекс фізичного здоров'я збільшився з 3,5 б. до 6,5 б., що свідчить про перехід основної маси студенток до «середнього» рівня фізичного здоров'я.

Усі компоненти, що визначають загальний рівень фізичного здоров'я, істотно збільшилися. Так, силовий індекс виріс на 5,6 % ($p < 0,001$), життєвий індекс – на 4,9 мл·кг⁻¹ ($p < 0,001$). Відзначено зниження деяких індексів, що свідчить про позитивні зміни в морфофункціональному стані, зокрема індексу маси тіла з 22,8 до 21,9 2кг·м⁻² ($p < 0,01$), індексу Робінсона з 84,1 до 80,5 у.о. ($P < 0,001$), індексу Руф'є з 10 до 8,7 у.о.

Отже, студентки досить правильно оцінюють свою фізичну підготовленість і фізичне здоров'я, про це свідчить відповідність суб'єктивних і об'єктивних показників. Значний приріст у результатах рухових і функціональних тестів в експериментальній групі може бути пов'язаний із збільшенням об'єму і систематичністю рухової активності студенток під час самостійних занять протягом навчального року.

Вивчення мотиваційних чинників, що лежать в основі освоєння професійних умінь і навичок, свідчить також про їх позитивну динаміку в експериментальній групі.

Серед мотивів навчання на початку навчального року в студенток III курсу переважав мотив «отримання диплома» (78 %). Оволодіння знаннями і оволодіння професією приваблювало приблизно 72 – 68 % студенток. В кінці навчального року ситуація в контрольній групі не змінилася. В експериментальній групі спрямованість на отримання диплома залишилася на колишньому рівні (78 %), проте зріс мотив «оволодіння знаннями» на 10 % і «оволодіння професією» на 18 % (табл. 4.24).

Таблиця 4.24.

Мотивація навчання студенток до та після експерименту

продовж. табл. 4.24.

Мотив	Контрольна група (n=25)				Експериментальна група (n=28)			
	до експ.		після експ.		до експ.		після експ.	
	n	%	n	%	N	%	N	%
Оволодіння знаннями	18	72	17	68	20	71	23	81
Оволодіння професією	17	68	16	64	19	68	24	86
Отримання диплома	20	78	20	78	22	78	22	78

Змінилася інтенсивність мотивації до успіху (табл. 4.25).

Таблиця 4.25.

Рівень визначеності мотивації до успіху студенток до та після експерименту

Рівень мотивації	Контрольна група (n=25)				Експериментальна група (n=28)			
	до експ.		після експ.		до експ.		після експ.	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Низький	4	16	7	28	5	18	1	3
Середній	20	80	18	72	23	82	19	68
Високий	1	4	0	0	0	0	8	29

Так, якщо спочатку навчального року з низьким рівнем мотивації до успіху в контрольній і експериментальній групах було 16 % і 18 % студенток відповідно, а з високим рівнем таких практично не було, то в кінці року ситуація дещо змінилася. У контрольній групі збільшилася кількість студенток із низьким рівнем мотивації до успіху на 12 %, а в експериментальній групі – зменшилася на 15 % і з'явилися студентки, які мають високий рівень мотивації до успіху – 18 %.

Аналізуючи відповіді, що вимагають позитивної оцінки, ми з'ясували, що їх кількість збільшилася в експериментальній групі за такими твердженнями: «при бездіяльності втрачаю спокій» (з 33 % до 57 %); «до

себе більш вимоглива, ніж до решти» (з 50 % до 68 %); «відмовляючись від складного завдання, засуджую себе» (з 60 % до 73 %); «коли налаштована на роботу, то роблю її краще, ніж інші» (з 78 % до 90 %); «коли немає справ, то почуваюсь ніяково» (з 43 % до 63 %); «робота з іншими дає кращі результати» (з 43 % до 54 %).

Серед відповідей на питання, що потребують негативної відповіді, збільшився відсоток за такими твердженнями: «ретельність – не моя риса» (з 40 % до 65 %); «мене приваблює інша робота» (54 % до 72 %); «частіше мало звертаю уваги на свої успіхи» (з 41 % до 73 %); «багато що не доводжу до кінця» (з 34 % до 85 %). Особливо зміни відчутні у відповіді на твердження про те, що студентки не знають, яку роботу їм доведеться виконувати. На початку навчального року на це питання негативно відповіли 17–20 % студенток контрольної та експериментальної груп. В кінці навчального року в контрольній групі ця кількість залишилася приблизно така ж – 17 %, а в експериментальній групі збільшилася до 75 %. Це пов'язано з тим, що студенткам експериментальної групи давали завдання для самостійної теоретичної та практичної роботи з професійно-прикладної фізичної підготовки та періодично перевіряли виконання цих завдань протягом навчального року.

Позитивні зміни сталися і з емпатією до дітей як безпосереднього об'єкта педагогічної діяльності (табл. 4.26). На початку навчального року було відзначено як в контрольній, так і в експериментальній групах по 12–18 % студенток, які мають низький рівень емпатії до дітей.

Більшість студенток (60–75 %) виявляли емпатію до дітей на «середньому» рівні, «високий» рівень мали 7–8 %, «дуже високий» – не мав ніхто.

Таблиця 4.26.

Рівень емпатії до дітей у студенток до та після експерименту

Рівень мотивації	Контрольна група (n=25)				Експериментальна група (n=28)			
	до експ.		після експ.		до експ.		після експ.	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Дуже високий	0	0	0	0	0	0	0	0
Високий	2	8	2	8	2	7	11	39
Середній	20	80	18	72	21	75	17	61
Низький	3	12	4	16	5	18	0	0
Дуже низький	0	0	1	4	0	0	0	0

Після експерименту в контрольній групі кількісна структура співвідношення рівнів емпатії не змінилася. В експериментальній групі найбільше було студенток із «середнім» рівнем – 61 %, але й збільшилася кількість із «високим» рівнем до 39 %. Очевидно, це пов'язано з тим, що студентки почали краще розуміти дітей, стали більш чутливими до їх потреб і емоційно чуйними.

Важливою частиною професійно-прикладної фізичної підготовки є теоретичні знання. В ході констатувального експерименту було виявлено, що «достатній» рівень теоретичних знань не мали ні студентки стаціонару, ні заочної форми навчання. Найбільші проблеми були з відповідями на питання, що стосуються загальних знань теорії фізичного виховання, методичних питань використання фізичних вправ під час самостійних занять.

Найбільше студенток, які бажають більше знати про свій рівень фізичного стану, було на заочному відділенні (9–10 балів поставили 67,7 %). Крім цього, 86,6 % студенток IV курсу хотіли одержати методичні матеріали про методи самоконтролю свого фізичного стану.

У результаті запропонованої експериментальної програми рівень теоретичних знань студенток експериментальної групи змінився (табл. 4.27).

До експерименту в контрольній і в експериментальній групах не було студенток із «достатнім» рівнем знань (вище 61 % правильних відповідей). Приблизно однакова кількість мала «низький» рівень знань (нижче 50 % правильних відповідей) – 48 % в контрольній і 53 % – в експериментальній, «середній» рівень – 52 % в контрольній і 47 % в експериментальній групах. Після експерименту рівень знань в експериментальній групі істотно змінився і з'явилося 15 студенток (53 %), які мають «достатній» рівень знань. Майже в п'ять разів (до 11 %) скоротилася кількість дівчат, які мають «низький» рівень знань.

Таблиця 4.27.

Рівні теоретичних знань студенток до і після експерименту

Рівні знань	Контрольна група (n=25)				Експериментальна група (n=28)			
	до експ.		після експ.		до експ.		після експ.	
	п	%	п	%	п	%	п	%
I - Низький	12	48	10	40	15	53	3	11
II – Середній	13	52	15	60	13	47	10	36
III – Достатній	0	0	0	0	0	0	15	53

У відповідях студенток на теоретичні питання теж відбулися зміни (табл. 4.28). Найбільший приріст правильних відповідей був на питання за загальними теоретичними знаннями з фізичного виховання з 32 % до 57 %, з методичних питань – із 57 до 73 %.

Збільшилася кількість правильних відповідей за олімпійською тематикою – на 18 %, і з питань здорового способу життя – на 12 %.

Таблиця 4.28.

Кількість правильних відповідей за напрямками питань теоретичних знань

Напрями питань	Контрольна група (n=25)		Експериментальна група (n=28)	
	до експ.	після експ.	до експ.	після експ.

продовж. табл. 4.28.

	n	%	n	%	n	%	n	%
Олімпійські	130	65	142	71	150	67	190	85
ЗСЖ	192	55	192	55	219	56	267	68
Теоретичні	221	34	260	40	233	32	415	57
Методичні	171	49	175	50	196	50	286	73
Всього	714	49	769	50	798	46	1158	67

В цілому в експериментальній групі рівень теоретичних знань досяг 67 % правильних відповідей, що свідчить про прогресивні зміни в професійно-прикладній підготовленості студенток.

Теоретичні тести склалися з 8 питань олімпійської тематики, 14 питань про здоровий спосіб життя, 26 питань із теорії фізичного виховання і 14 питань методичного характеру, що стосувалися самостійного використання фізичних вправ і самоконтролю. Для обчислення загальної кількості відповідей ми множили кількість студенток в групі на кількість питань окремого напрямку, що приймалося нами за 100 %. Далі кількість правильних відповідей порівнювалася з 100 %, що дало можливість розрахувати процент успішності з кожного напрямку теоретичних знань.

На жаль, рівень теоретичних знань із фізичного виховання у контрольній групі студенток III курсу заочного відділення протягом навчального року практично не змінювався ні з одного з розділів і залишився на низькому рівні (50 % правильних відповідей). Це ж стосується і рівня фізичної підготовленості та фізичного здоров'я, що теж не відповідає нормам професійно-прикладної фізичної підготовки студентів, які освоюють професію вчителя початкових класів. Для отримання відповідних знань із фізичного виховання і підвищення фізичної підготовленості необхідно використовувати програму самопідготовки студентів, укладену з урахуванням спеціальних організаційно-методичних умов стимуляції пізнавальної діяльності.

Розроблені нами організаційно-методичні умови проведення професійно-прикладної фізичної підготовки зі студентками факультету початкової освіти дозволили підвищити їх методичну підготовку до використання методів самоконтролю фізичного виховання. Так, на запитання про те, чи знайомі вони з методами самоконтролю, і контрольна, і експериментальна групи на початку навчального року відповіли з оцінкою 4,2 і 4,7 б. (табл. 4.29). Основна маса студенток оцінювала свої знання на рівні 3 – 5 з 10 балів. Наприкінці навчального року в контрольній групі середня оцінка не змінилася – 4,2 б., хоча з'явилися чотири студентки, які підвищили свої методичні знання до 7 – 8 балів. При додатковому опитуванні з'ясувалося, що вони контактували зі студентками експериментальної групи і брали для вивчення рекомендовану навчально-методичну літературу з методів контролю фізичного стану, що й дозволило їм підвищити свої знання. В експериментальній групі протягом навчального року загальний бал оцінки власних методичних знань підвищився з 4,7 б. до 7,3 б. ($p < 0,001$). 67,9 % студенток оцінили свої знання від 7 до 10 балів. Хоча в групі було 5 студенток, які об'єктивно поставили собі 3–5 балів, пояснюючи це тим, що в них не було часу виконувати всі завдання самостійної роботи. Для з'ясування того, наскільки частішими були самостійні заняття фізичними вправами, ми поставили відповідне питання (табл. 4.30). Звичайно, категорична відповідь «так, займалися» або «ні, не займалися» не може нам дати об'єктивну картину, оскільки в самостійних заняттях можуть бути певні проміжки.

Тільки сам респондент може оцінити наскільки систематичними були його заняття, тому ми дали можливість студенткам оцінити свою відповідь у балах від 1 до 10.

Таблиця 4.29.

**Чи знайомі студентки з методами самоконтролю за фізичним станом
(бали від 1 до 10)**

Бали	Контрольна група (n=25)	Експериментальна група (n=28)
------	----------------------------	----------------------------------

продовж .табл.4.29.

	до експ.		після експ.		до експ.		після експ.	
	n	%	n	%	n	%	n	%
1	1	4,0	2	8,0	4	14,3	0	0
2	2	8,0	2	8,0	2	7,1	0	0
3	6	24,0	5	20,0	3	10,7	1	3,6
4	6	24,0	6	24,0	4	14,3	2	7,1
5	7	28,0	4	16,0	5	17,9	2	7,1
6	2	8,0	2	8,0	4	14,3	4	14,3
7	1	4,0	3	12,0	3	10,7	3	10,7
8	0	0	1	4,0	2	7,1	5	17,9
9	0	0	0	0	1	3,6	5	17,9
10	0	0	0	0	0	0	6	21,4
Σ	101	100	106	100	132	100	206	100
\bar{X}	4,2		4,2		4,7		7,3	
δ	1,5		2,0		1,9		1,7	
p	>0,05				<0,001			

На початку навчального року в обох групах самостійні заняття фізичними вправами не здійснювались (1,8 – 2,0 б.). Оцінки від 1 до 4 балів свідчать про епізодичність занять ранковою гігієнічною гімнастикою і деякими рекреаційними формами у вихідні. Не змінилася ситуація в контрольній групі і в кінці навчального року (1,9 б.), хоча дві студентки оцінили заняття на 6–7 балів, що свідчить про їх прагнення підвищити свій руховий режим.

В експериментальній групі оцінка зросла з 2,0 б. до 6,5 б. ($p < 0,001$), що свідчить про значне підвищення рухової активності студенток, яке співпадає з підвищенням їх фізичної та функціональної підготовленості.

Таблиця 4.30.

Чи займалися студентки систематично самостійно фізичними вправами протягом навчального року? (бали від 1 до 10)

продовж. табл. 4.30.

Бали	Контрольна група (n=25)				Експериментальна група (n=28)			
	до експ.		після експ.		до експ.		після експ.	
	n	%	n	%	n	%	n	%
1	11	44,0	9	36,0	12	42,8	0	0
2	10	40,0	10	40,0	10	35,7	0	0
3	3	12,0	4	16,0	3	10,7	1	3,6
4	1	4,0	1	4,0	1	3,6	3	10,7
5	0	0	0	0	1	3,6	3	10,7
6	0	0	1	4,0	1	3,6	5	17,8
7	0	0	1	4,0	0	0	8	28,6
8	0	0	0	0	0	0	6	21,4
9	0	0	0	0	0	0	2	7,2
10	0	0	0	0	0	0	0	0
Σ	44	100	48	100	56	100	182	100
\bar{X}	1,8		1,9		2,0		6,5	
δ	0,8		1,5		1,2		1,4	
p	>0,05				<0,001			

Про об'єктивність відповідей можуть свідчити різноманітні оцінки. Так, жодна студентка не поставила собі 10 балів, а 7 студенток оцінили свої самостійні заняття від 3 до 5 балів, оскільки відчують, що їх заняття не повністю відповідають категорії «систематичність». На запитання «яким формам занять фізичними вправами надають перевагу студентки?» (табл. 4.17) тільки 33 % експериментальної групи відповіли, що самостійним. У відповідях про систематичність самостійних занять фізичними вправами студентки враховували й організовані заняття в спортивних секціях та фізкультурно-оздоровчих групах, вважаючи, що вибрали їх самостійно і добровільно.

Отже, відповідні зміни в організації навчального процесу з фізичного виховання зі студентками заочного навчання можуть істотно підвищити їх

професійно-прикладну фізичну підготовку і мотивацію до освоєння майбутньої професійної діяльності.

Висновки до 4 розділу

Рівень теоретичних знань із фізичного виховання студенток денної форми навчання покращується від II до IV курсу з 50,8 % правильних відповідей до 64,1 %. У студенток заочної форми навчання він покращується несуттєво (з 51,2 % до 54,7 %) і відрізняється від денної форми на 10 %.

У студенток заочної форми навчання всі індекси фізичного здоров'я нижчі, ніж у студенток денної форми. Крім цього, не відзначено позитивної динаміки досліджуваних показників від II до IV курсу. Фізична підготовленість студенток заочного відділення знаходиться на рівні 9–10-літніх школярок, що свідчить про їх обмежені фізичні можливості здійснювати свою професійну діяльність в організації та проведенні навчальних та позакласних форм занять із фізичного виховання в молодшій школі.

Самооцінка фізичного здоров'я, фізичної підготовленості студенток неадекватна реальним показникам і більш характерна для студенток IV курсу заочної форми навчання (66 % переоцінки своїх здібностей).

Факторний аналіз дозволив виявити структуру мотиваційних пріоритетів студенток, серед яких головними компонентами є: «самооцінка фізичного розвитку», «ставлення до предмета «фізичне виховання»», «мотивація до успіху», «мотив отримання знань», «емпатія до дітей», «оцінка теоретичних знань» та «мотив оволодіння професією». Це стало основою для розробки організаційно-методичних умов формування мотивації студенток заочного відділення факультету початкової освіти до професійно-прикладної фізичної підготовки.

Експериментальні педагогічні умови – це організаційні заходи кафедри теорії і методики фізичного виховання (план-графік організаційних заходів протягом навчального року із зазначенням періодів отримання завдань студентами, терміном і способами звітності, формами контролю) та

методичні умови, а саме: забезпечення студентів методичною літературою, розробка методичних і практичних завдань для студентів.

Перетворювальний експеримент, який проводився зі студентками III курсу заочного відділення протягом навчального року, дозволив виявити ефективність розроблених організаційно-методичних умов.

Більше студенток експериментальної групи (до 75 %) почали займатися самостійно фізичними вправами. В експериментальній групі також піднялися показники фізичного здоров'я до «середнього» рівня і показники фізичної підготовленості до рівня старшокласниць.

Спостережено позитивну динаміку в мотивах навчання, переорієнтовану на отримання знань і оволодіння професією. З'явився новий мотив занять – «підвищення професійно-прикладної фізичної підготовки до належного рівня». Поліпшилася теоретична підготовленість студенток, особливо з методичних питань.

Проведені дослідження дозволяють рекомендувати розроблені організаційно-методичні умови формування мотивації студентів педагогічних спеціальностей, які навчаються заочно, в практику роботи кафедр фізичного виховання.

Результати дослідження опубліковані в роботах[57, 58, 193, 194].

РОЗДІЛ 5 . АНАЛІЗ І ОБГОВОРЕННЯ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Мотивацію як чинник різноманітної діяльності вивчали багато науковців [20, 24, 133, 136, 138, 159]. Для здійснення будь-якої діяльності необхідно, насамперед, поставити мету, вибрати засоби її досягнення, реалізувати і одержати кінцевий результат. Основним рушійним чинником є мотив, тобто те, для чого буде вибудовуватися весь ланцюг вчинків людини. Тому результативність діяльності буде залежати від усвідомленості вибору мети і значущості її досягнення для соціальної, духовної життєдіяльності людини[214, 215].

Професійна діяльність учителя складна й різноманітна. Для успішної її реалізації необхідні пізнавальні, конструктивні, прогностичні, організаторські, комунікативні та аналітичні здібності [79]. У кожної людини є компоненти цих здібностей, однак для їх розвитку необхідні певні умови, які створюються в процесі навчання у ВНЗ. Для цього в освітньому стандарті подано перелік професійно-орієнтованих дисциплін, серед яких, на жаль, немає професійно-прикладної фізичної підготовки, яка є основою для реалізації всіх освоєних педагогічних умінь і навичок у практичній діяльності вчителя.

Тут можна певною мірою заперечити, що професійно-прикладна фізична підготовка є складовою дисципліни «фізичне виховання», але в навчальних планах заочної та дистанційної форм навчання немає цього предмета, а значить і професійно-прикладної фізичної підготовки, що й зумовлює виниклу проблему.

Вивченню мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки присвятили роботи А.І. Подлесний (2008), С.О. Рясса (2008), Г.І. Гончар (2013) та ін.[42, 43, 155, 166].

У своїх дослідженнях А.І. Подлесний обґрунтував, що на мотивацію до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів, які освоюють

професію судноводія, впливають схильність до вибору професії, потреба в досягненні, мотивація спрямованості на успіх[155].

С.О. Рясса з'ясувала, що професійний розвиток студенток ВНЗ фізичної культури буде більш успішним, якщо вони будуть прагнути до постійного самовдосконалення і оволодіння навичками самоосвіти (26,83 %), цілеспрямованого набуття необхідних професійних умінь і навичок (10,98 %), високого рівня загальних знань (8,0%), самонавчання (6,10 %), здатності організувати власну самостійну роботу (4,88 %) [166].

Г.І. Гончар визначила, що від курсу до курсу мотивація до навчання у студентів знижується, як і рухова активність студентів факультету фізичного виховання[42].

Наші дослідження підтверджують дані авторів [62] про зниження рівня спеціально організованої рухової активності в студенток факультету початкової освіти від II до IV курсу з 60 % до 50 %, що очевидно, пов'язано з відміною після II курсу обов'язкових занять із фізичного виховання. Це підтверджує і мета відвідування занять фізичними вправами. На II курсі 30 % студенток стаціонару вказували на те, що вони відвідують заняття з метою отримання заліку з фізичного виховання, а вже на IV – для підвищення фізичної підготовленості (23,3 %) та усвідомивши користь фізичних вправ (16,7 %).

Ставлення до предмета «фізичне виховання» ми вивчали за методикою, модифікованою О.Ю. Марченко [131, 132]. Зіставляючи дані досліджень О.Ю. Марченко [132], Г.І. Гончар [42], О.О. Біліченко [19], проведених із студентами, можна відзначити, що в цілому загальна оцінка ставлення студентів до предмета «фізичне виховання» майже однакова. У студентів, які займаються спортом, ставлення до предмета вище приблизно на 1 бал, ніж у студентів, які не займаються спортом. Підтверджується низький рівень зацікавленості студенток у самостійних заняттях фізичними вправами (1,7 – 2,3 б.).

Однак отримало подальший розвиток в наших дослідженнях уявлення студенток про значимість предмета «фізичне виховання» для майбутньої професійної діяльності. Так, від II до IV курсу зростає «інтерес до предмета «фізичне виховання»» на 0,5 б. ($p < 0,05$); «необхідність теоретичних знань із фізичного виховання» для майбутньої роботи» на 0,7 – 1,3 б. ($p < 0,05$); «інтерес до пояснення викладача на заняттях» на 0,5 б. ($p < 0,05$).

Підтверджуються дані дослідників Г.В. Безверхньої, Е. Федоренко, М.М. Саїнчука, О.Ю. Марченко, О.О. Біліченко про пріоритетні види спорту, які більше подобаються дівчатам, такі як аеробіка, фітнес, бодібілдинг, аквафітнес, ігрові види [14, 19, 132, 167, 190].

Отримало подальший розвиток уявлення про інтерес до занять видами спорту залежно від форми навчання студенток. Студентки стаціонару назвали 15 видів спорту, які їм подобаються, а заочного навчання – тільки 10, що, очевидно, пов'язано з відсутністю обов'язкових занять із фізичного виховання, на практичних заняттях з якого йде ознайомлення з різними видами спорту і фізичними вправами.

Вивчаючи мотивацію до навчання, ми одержали нові дані, що відрізняються від уже відомих [13, 74, 166]. Дані досліджень, проведених нами зі студентками факультету початкової освіти, свідчать про те, що від II до IV курсу в студенток стаціонару посилюється мотив «отримання знань» на 10,2 %, «оволодіння професією» на 11 %. У студенток заочної форми навчання від II до IV курсу навпаки відзначається зниження мотиву «оволодіння професією» на 10 %. Різниця в мотивах «оволодіння знаннями» і «оволодіння професією» у студенток IV курсу стаціонару становить 7,8 % і 26 % відповідно.

Аналіз відповідей на запитання методики, свідчить про зниження мотивації до навчання в студенток заочної форми навчання до IV курсу, щопевною мірою пов'язане з втратою впевненості в правильності вибору професії вчителя молодших класів через напруженість праці та невисоку зарплату. Це призводить до зниження інтересу до вивчення фундаментальних

дисциплін навчального плану та самостійного вивчення профільних предметів, що є основою заочного навчання. Підтверджують це положення і результати аналізу методики визначення мотивації до успіху.

Серед студенток стаціонару від II до IV курсу збільшується кількість тих, хто має «середній» рівень мотивації з 60 % до 93,3 % і зменшується кількість із «низьким» рівнем у шість разів (до 6,7 %), в той час як на заочній формі навчання збільшується відсоток із «низьким» рівнем мотивації в два рази (26,7 %) і на 10 % знижується із «середнім» рівнем (73,9 %). Показовою є відповідь про те, що радість від виходу на навчання і роботу після канікул або відпустки відчують 43 % студенток IV курсу стаціонару та 30 % – заочної форми навчання.

Психологи пояснюють різну мотивацію до обраної діяльності з точки зору самореалізації особистості. М.Р. Гінзбург [41] уводить термін «життєве поле особистості», яке розглядає як сукупність індивідуальних цінностей, смислів і простору реальної діяльності – актуальної і потенційної, що охоплює минуле, сьогодення і майбутнє. Минуле існує як досвід, майбутнє – як проект, а сьогодення – як дієвість. Ці характеристики перебувають між собою в складній взаємодії і, за словами психолога, конструюють життєве поле особистості. Функції цих компонентів полягають у тому, що

- психологічне минуле – втілення минулого досвіду;
- психологічне справжнє – саморозвиток, основними компонентами якого є самопізнання і самореалізація.

Самопізнання розглядається як привласнення певних цінностей і усвідомлення їх як своїх власних, а самореалізація – як втілення цих цінностей у певних видах діяльності.

«Самореалізація як процес реалізації себе – це здійснення самого себе в житті і повсякденній діяльності, пошук і ствердження свого особливого шляху в цьому світі, своїх цінностей і сенсу свого існування в певний момент часу. Самореалізація здійснюється тоді, коли в людини є сильний спонукальний мотив для особистісного зростання» [97, с. 52].

Зважаючи на це, ми вивчали ціннісні орієнтації студенток як складові їх мотивації.

Необхідно зазначити, що психологічну природу індивідуальних цінностей різні автори трактують по-різному. Одні вчені трактують поняття «цінність» так, як «думка», «уявлення», «переконання». Цієї точки зору дотримується М. Рокич [75], який вважає, що цінності не мають самостійної спонукальної сили, оскільки самі черпають її з якихось інших джерел. В.А. Ядов і його послідовники розглядають психологічну природу індивідуальних цінностей як різновид соціальних установок чи інтересів [207].

Дослідники зауважують, що цінності не приходять до індивіда в готовому вигляді, а засвоюються ним у процесі особистісно-значущого пошуку того, що для людини є поняттям істини, добра і краси [86].

Тісно пов'язане з поняттям «цінність» поняття «ціннісні орієнтації» [2]. Саме вони розглядаються як елементи мотиваційної структури особистості, на основі якої здійснюється вибір мети, мотиву, конкретної діяльності в умовах ситуації, що виникла.

Вивчаючи ціннісні орієнтації та їх динаміку, необхідно їх класифікувати. Автори пропонують класифікувати ціннісні орієнтації відповідно до основних сфер суспільного життя: матеріальні, соціально-політичні та духовні [1].

У студентському середовищі автор виділяють:

- професійні цінності, які виражають професійну специфіку підготовки фахівця у ВНЗ;
- соціально-політичні (соціальна активність та ін.);
- моральні цінності, що включають гуманізм, колективізм, честь, гідність та ін.;
- естетичні цінності.

За ієрархічною структурою розподілу цінностей Н.І. Лапін [108] виділяє чотири групи: «ядро» ціннісної структури – цінності вищого статусу,

«структурний резерв» – цінності середнього статусу; «периферія» – цінності нижче середнього статусу і «хвіст» – цінності нижчого статусу.

У нашому дослідженні ми використовували, за прикладом Ю.В. Любімової [129], три групи цінностей: «ядро» цінностей (6 пріоритетних), «середня ланка», або «структурний резерв» (з 7 по 12 місце) і «нижча ланка», або «хвіст» (з 13 по 18 місце).

Загальна ієрархія термінальних та інструментальних цінностей у дівчат II та IV курсів педагогічного ВНЗ така ж, як і у студенток того ж віку, з якими працювала О. Біліченко [19]. Автор вивчала гендерні особливості ціннісних орієнтацій юнаків та дівчат II та IV курсів, які займаються і які не займаються спортом. В «ядрі» цінностей у дівчат категорії «здоров'я», «любов», «щасливе сімейне життя», «активна життєва діяльність», що підтверджує об'єктивність наших досліджень і пояснює природу цієї ієрархії, зважаючи на гендерні особливості.

Відмінності, виявлені нами, стосуються рейтингу деяких цінностей у студенток денної та заочної форм навчання. Так, прагнення до матеріально забезпеченого життя більш притаманне студенткам заочної форми навчання, що і обґрунтовує їх вибір – робота та навчання (2–5 місце). Крім цього, до «ядра» цінностей у студенток заочного відділення не входить цінність «наявність хороших і вірних друзів» (тільки 7-е місце), що знову-таки свідчить про особливості організації їх життєдіяльності.

До «ядра» інструментальних цінностей, як і в дослідженнях О.О. Біліченко, входять такі якості, як «вихованість», «відповідальність», «чесність». Відмінними рисами є інструментальні цінності, виділені в студенток педагогічного ВНЗ («освіченість», «акуратність»), та відсутність у пріоритетах такої цінності, як «життєрадісність».

Отже, підтверджується положення про гендерні особливості прояву ціннісних орієнтацій у дівчат, про деяку зміну ієрархії цінностей залежно від року навчання у ВНЗ.

Новими даними є виявлені особливості ієрархії цінностей у студенток заочної форми навчання, які визначають їх цільові життєві установки і способи досягнення мети. Заочна форма навчання пропонує більш складні способи отримання знань, орієнтовані на самостійну роботу, ймовірно, тому в студенток більше виражені почуття відповідальності, старанності, сили волі, здатності діяти самостійно.

Підтверджується думка психологів [1, 2], що система ціннісних орієнтацій є складною багаторівневою динамічною структурою. Структурно динамічними характеристиками є ієрархічність, співвідношення термінальних та інструментальних цінностей, співвідношення значимого і відносно незначущого, стійкість – мінливість системи. Все це впливає на поведінку особистості і вибір нею певних умов для своєї соціальної активності, що підтверджується особливостями структури життєвих орієнтацій юнаків і дівчат, які займаються і які не займаються спортом, навчаються на денній та заочній формах [19, 43, 131].

Термінальні цінності реалізуються через різні види діяльності в навчальній та у вільний час. Прояв загальнокультурних цінностей можна простежити в такій сфері непрофесійних занять, як дозвілля [191]. Дослідники виявили тенденцію, чим вища освіта і кваліфікація (чи то у працівників виробничої сфери, чи науковців, митців), тим ширший спектр і стійкіші заняття для дозвілля [3].

«У кваліфікованих і некваліфікованих робітників переважають релаксаційні форми дозвілля (відпочинок, розваги, фізичне і психічне розвантаження), для інженерно-технічних працівників характерні розвивальні форми. Разом із тим, для всіх термінальних груп недостатнє спілкування з мистецтвом, яке є найважливішим засобом формування естетичної та емоційної сфер людини. Але саме знання і розуміння (а не просто бездумне споживання) мистецтва (живопису, музики, театру) характеризує творчих професіоналів» [191, с. 171-172].

За нашими спостереженнями, такі цінності, як «краса природи і мистецтво» в студенток займають 17–18 місця, що і зумовлює проведення ними дозвілля. Серед названих видів занять у вільний час немає відвідування театрів, музеїв, концертів. У цілому вбільшості студенток проведення вільного часу носить пасивно-розважальний характер і найменше спрямоване на пізнання, тобто розширення світогляду, інтелектуального розвитку (13–14 місця), розвиток, роботу над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення (10–13 місця).

Згідно з твердженнями Є.В. Богачової, В.В. Каплінського, професійно-прикладні компетентності майбутнього педагога повинні забезпечувати оволодіння практичними вміннями та навичками, необхідними для збереження і зміцнення власного здоров'я та здоров'я школярів, самовизначення у фізичній культурі, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовки, яка визначається психо-фізичною готовністю випускника педагогічного ВНЗ до професії вчителя, набуття досвіду творчого використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих цілей [22, 79].

Виховна діяльність педагога складається із різних за своїм функціональним характером компонентів, що вимагають певних професійних здібностей: пізнавальних, конструктивних, прогностичних, організаторських, комунікативних, аналітичних [79].

У професії вчителя комунікативний компонент є основним, оскільки вся педагогічна діяльність є комунікативною. Головним завданням педагога є забезпечення позиції учня як активного суб'єкта власної діяльності. В цьому і допомагають, насамперед, комунікативні здібності вчителя, які проявляються в умінні зацікавити, викликати емоційний відгук, забезпечити контакт, підтримати його, попередити конфлікт, з'ясувати стосунки, здійснити виховний вплив.

Результативність прояву комунікативних здібностей залежить від деяких негативних чинників, які психологи називають «внутрішніми

перешкодами» (В.В. Столін), «психологічними бар'єрами» (Б.Д. Паригін), «силами відштовхування» (В. Леві) (прив. за 79). Однією з таких психологічних якостей є емпатія, яка необхідна педагогу для підвищення продуктивності діяльності та розвитку комунікативних здібностей у спілкуванні з дітьми.

Нами спостережено суттєве зниження рівня емпатії до дітей у студенток стаціонару з 8,8 б. на II курсі до 7,7 б. на IV курсі, що, очевидно, пов'язане з проходженням педагогічної практики в початковій школі, безпосереднім включенням у практичне спілкування з дітьми і недостатньою професійною орієнтованістю студенток.

На заочній формі навчання рівень емпатії до дітей хоч і не дуже високий, але залишається стабільним на II і IV курсах (8,2 і 8,1 б. відповідно).

Отже, в період навчання в педагогічному ВНЗ необхідно виявляти емпатію студентів до дітей, щоб, якщо це ще можливо, коригувати їх ставлення до учнів та для розвитку їх комунікативних здібностей.

Професійно-прикладна фізична підготовленість учителів початкових класів має теоретичну та практичну складові, що орієнтуються на професіограму вчителя. В опрацьованій науковій літературі ми не зустрічали досліджень ідентичності рівнів компонентів підготовленості в студентів факультетів початкової освіти на різних формах навчання.

Тестування теоретичних знань за програмою фізичного виховання (62 питання) виявило збільшення правильних відповідей у студенток стаціонару від II до IV курсу на 14 % ($p < 0,05$), у студенток заочної форми на 3,5 % ($p > 0,05$). Порівнюючи з результатами теоретичного тестування студентів II та IV курсу економічних спеціальностей [19], відзначаємо ідентичну динаміку збільшення кількості правильних відповідей у дівчат з 58,9 % до 61,6 %. Однак, у студенток IV курсу факультету початкової освіти загальний бал трохи вищий (64,1 %), ніж у економістів (61,6 %). Суттєві відмінності спостережено у студенток заочного відділення, до IV курсу їх загальний рівень становить 54,7 % правильних відповідей, що на 10 % нижче, ніж у

студенток стаціонару. Найбільші відмінності фіксуються із питань на олімпійську тематику (13,2 %), методичних питань (15 %), які стосуються основ самопідготовки та організації процесу фізичного виховання молодших школярів.

При опитуванні студенток про необхідність теоретичних і методичних знань для самопідготовки та вдосконалення своїх фізичних здібностей з'ясувалося, що найбільший бал отримали позитивні відповіді на IV курсі заочного навчання (8,7 %). Потреба в знаннях із самоконтролю за своїм фізичним станом у цих студенток вище на 2,6 б., ніж у студенток стаціонару.

Результатом процесу фізичного виховання є підвищення функціональних можливостей організму, а отже, і фізичного здоров'я. Нами відзначено позитивну динаміку всіх індексів фізичного здоров'я в студенток стаціонару від II до IV курсу і перехід загального індексу фізичного здоров'я на більш високий «середній» рівень.

У студенток заочної форми навчання всі досліджувані індекси нижчі, ніж у студенток стаціонарної форми. Крім цього, від II до IV курсу не визначено позитивної динаміки досліджуваних показників через відсутність обов'язкових занять із фізичного виховання та систематичних самостійних занять.

Це підтверджують і результати тестування фізичної підготовленості. Завдання фізичної підготовки до професійної діяльності включають її специфічні особливості, тому ми вибрали групу рухових тестів, включених до шкільної програми з фізичної культури в молодшій школі і один тест (комплексна силова вправа) з програми з фізичного виховання для студентів ВНЗ.

Результати дослідження свідчать, що в студенток стаціонару спостерігається позитивна динаміка приросту результатів профільних тестів, характерних для учнів молодших класів (біг 30 м, біг 4x9 м, стрибок у довжину з місця, нахил із положення сидячи, підйом тулуба за 30 с).

Рівень прояву цих фізичних якостей на IV курсі відповідає середнім показникам учнів старших класів, проте дещо нижче норм для студентів. Такий рівень фізичної підготовленості дозволяє їм здійснювати професійну педагогічну діяльність. Результати рухових тестів у студенток заочного відділення відповідають рівню 9-10-ти літніх школярів, що будуть лімітуючим фактором для діяльності організатора і безпосереднього учасника рухливих ігор, рекреаційно-оздоровчих заходів та кваліфікованого проведення уроків фізичної культури в молодшій школі.

Рівень освіченості з фізичної культури характеризується грамотністю, теоретичною та практично-методичною підготовленістю, впливом її на сформованість мотиваційної сфери, руховою активністю та рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовленості [127, 142, 161].

Спрямованість на освоєння цінностей фізичної культури і самовдосконалення залежить від того, наскільки студенти реально оцінюють стан свого здоров'я і фізичної підготовленості. Науковці зауважують [127, 132, 205], якщо студенти високо оцінюють ці показники свого фізичного стану, задоволені рівнем їх розвитку, то в них навряд чи виникне сильна мотивація до занять фізичною культурою. Тому важливо з'ясувати, наскільки суб'єктивна оцінка відповідає реальним показникам, які можна визначити відповідними об'єктивними методами дослідження.

Ми проаналізували шість показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студенток, зіставивши результати суб'єктивної та об'єктивної оцінки.

З'ясовано, що на IV курсі стаціонару суб'єктивна та об'єктивна оцінки збігаються у 50 %.

У студенток заочної форми навчання на II курсі співпадають оцінки 33 % студенток, 50% переоцінили свої здібності на два рівні. Найбільш неадекватна оцінка відзначена в студенток IV курсу. В 66 % вони переоцінюють свої здібності, з них у 50 % випадків на два рівні.

Для вибору найбільш інформативних показників потребо-мотиваційної сфери студенток було проведено факторний аналіз із веримаксним обертанням і виділено головні компоненти. Всього в чотирьох групах студенток II і IV курсів денної та заочної форм навчання виокремлено по сім-вісім факторів, що мають різний внесок. Такий підхід був використаний у роботах О.О. Біліченко, Г.І. Гончар, І.В. Лисак, О.Ю. Марченко [19, 43, 132, 128]. Так, вивчаючи фактурну структуру ціннісних орієнтацій студентів, які займаються і які не займаються спортом, О.О. Біліченко виділила шість головних факторів, що мають різний внесок у стратифікованих групах, зокрема «теоретичні знання» і «ставлення до предмета «фізичне виховання»» з дисперсією 10,5 %.

У роботі О.Ю. Марченко також виділено фактор «теоретичних знань та ставлення до фізичного виховання», який був більш значущий для студентів, які не займаються спортом.

Ми використовуємо дещо інші методи дослідження мотивації студенток до занять фізичним вихованням. Однак теж були виділені фактори «ставлення до предмета «фізичне виховання»» і «теоретичні знання», що свідчить про їх важливість при формуванні мотивації студентів. Ми звертали увагу на факторну структуру мотиваційних пріоритетів студенток заочної форми навчання, де немає обов'язкових занять з фізичного виховання і це негативно позначається на всіх компонентах професійно-прикладної фізичної підготовки. Найбільш важливими чинниками для студенток II курсу заочного відділення є «самооцінка фізичного розвитку» (24 %), «мотивація до успіху» (12 %), «емпатія до батьків» (8 %), «емпатія до дітей» (9 %), «мотив отримання знань» (8 %), «ставлення до фізичного виховання» (7 %), «теоретичні знання» (6 %).

Звертаючи увагу на факторну структуру мотиваційних пріоритетів студенток IV курсу стаціонару, як більш успішних у досягненні професійно-прикладної фізичної підготовки, виділяємо ще такі чинники як «фізична підготовленість» і «мотив оволодіння професією».

Факторний аналіз і виділені складові можуть бути основою для визначення організаційно-методичних умов для формування мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студенток факультету початкової освіти. Такий підхід використовували у своїх дослідженнях, О.О. Біліченко [19], Г.І. Гончар [43], О.Ю. Марченко [132], Є.О. Федоренко [190].

Нами виділено фактори, що негативно впливають на стан професійно-прикладної фізичної підготовки студенток заочної форми навчання факультету початкової освіти, основні серед яких: відсутність обов'язкових занять із фізичного виховання, низький рівень рухової активності, відсутність цілеспрямованих предметних самостійних занять і низький рівень мотивації до самовдосконалення.

Через це нами було розроблено організаційно-методичні умови формування мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки.

Організаційні умови передбачали, що кафедра теорії і методики фізичного виховання організовує самостійну роботу студентів заочного відділення факультету початкової освіти протягом навчального року. Було розроблено план-графік організаційних заходів, де вказано терміни, коли студенти отримують завдання, звітують про їх виконання та визначено дати підсумкового контролю.

Методичні умови передбачали:

- забезпечення студенток відповідною методичною літературою (зошити «Разом з фізкультурником» Н.В. Москаленко, навчальний посібник «Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді» Г.В. Безверхньої);
- розробку змісту методичних і практичних завдань для студенток протягом року.

Експеримент проводився зі студентами III курсу заочної форми навчання факультету початкової освіти з вересня 2012 року по травень 2013 року. В експериментальній групі було 28 студенток, в контрольній – 25. Набір в експериментальну групу був проведений за бажанням студенток.

Критеріями ефективності розроблених організаційно-методичних умов формування мотивації студенток до професійно-прикладної фізичної підготовки вчителя початкових класів були:

- залучення до систематичних занять фізичними вправами;
- мотиви відвідування занять;
- мотивація успіху;
- рівень теоретичних знань;
- рівень фізичного здоров'я;
- рівень фізичної підготовленості.

Результати перетворювального експерименту свідчать про активізацію самостійної практичної діяльності студенток заочного навчання. Так, залучення до різних форм систематичних занять фізичними вправами в експериментальній групі збільшилася до 75 %. З'явився новий мотив для занять фізичними вправами – «досягти належного рівня професійно-прикладної фізичної підготовки» – 95 %, зросли мотиви «поліпшення здоров'я» і «підвищення фізичної підготовленості». Найбільшим стимулом для студенток став періодичний контроль власних показників фізичної підготовленості та порівняння з нормативами молодших школярів.

Зросла самооцінка здоров'я і фізичної підготовленості студенток експериментальної групи з 5,7 б. до 6,4 б. і з 5,7 б. до 8,2 б. відповідно, що підтверджується реальними результатами тестування. Це свідчить про підвищення об'єктивності оцінки власних фізичних можливостей.

Відзначено позитивну динаміку мотивів навчання. На 10 % зріс мотив «оволодіння знаннями», на 14% – «оволодіння професією». З'явилися студентки, які мають високий рівень мотивації до успіху (29 %) та емпатії до дітей (39 %).

В результаті запропонованої експериментальної програми покращився рівень теоретичних знань студенток, особливо з питань загальної теорії фізичної культури (на 25 %) і методики викладання та самопідготовки (23 %).

Отже, запропоновані організаційно-методичні умови активізації самостійної діяльності студентів заочної форми навчання, спрямовані на підвищення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки, дали позитивний результат. Основою цього є підвищення мотивації до самостійного вивчення навчально-методичної літератури, підвищення рівня теоретичних знань у галузі фізичного виховання, підвищення рівня рухової активності за допомогою різних форм систематичних занять фізичними вправами.

Певною мірою це підтверджує теорію Ю.В. Любимової [129] про «включення» або «занурення» в діяльність, у процесі якої починають формуватися нові мотиви, цілі, ціннісні орієнтири. На це звертає також увагу О.Ю. Марченко при формуванні ціннісних категорій особистісної фізичної культури [131, 132].

У дослідженні ми розробляли стимули для включення в систематичну рухову активність, спрямовану не лише на підвищення загальної фізичної підготовленості, а й на підвищення відповідної майбутньої професійної діяльності. А потім із «зануренням» у самостійну теоретичну, методичну і практичну підготовку студентів заочної форми навчання відзначали появу нових мотивів занять фізичними вправами, таких як «досягнення належних норм професійно-прикладної фізичної підготовленості» та нової ієрархії цінностей із пріоритетом «отримання нових знань».

Розуміємо, що порівняння результатів фізичної підготовленості студенток експериментальної та контрольної груп, в яких відрізнявся об'єм рухової активності, може видатися не зовсім коректним, але ми робили акцент саме на розробку умов, які стимулювали б студентів заочного відділення до самостійних занять фізичними вправами, що викладачеві перевірити практично неможливо. Однак об'єктивним критерієм самостійних занять студенток і є підвищення рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості.

У результаті дослідження отримано три групи даних, які підтверджують дані інших науковців, розвивають і доповнюють теоретичні положення та нові дані.

Підтверджено, що рухова активність студентів перебуває на низькому рівні, обмеження тільки навчальними заняттями з фізичного виховання не може сприяти підвищенню рівня фізичної підготовленості; мотивація до навчання від початкових до старших курсів має регресивну динаміку з переорієнтацією на отримання диплома (М.А. Ісаченко, 2010; Г.І. Гончар, 2013); ціннісні орієнтації студентів мають гендерні особливості (О.Ю. Марченко, 2010; О.О. Біліченко, 2014); теорія «включеності» чи «занурення» в певну діяльність сприяє формуванню нових мотивів і ціннісних орієнтацій (Ю.В. Любимова, 2003; О.Ю. Марченко, 2010).

Отримало подальший розвиток уявлення про ціннісні орієнтації студентів педагогічних спеціальностей, про структуру мотивації студентів до занять фізичним вихованням із урахуванням емпатії та адекватної самооцінки фізичних здібностей.

Новими даними є особливості професійно-прикладної фізичної підготовки студенток педагогічних спеціальностей денної та заочної форм навчання, структура мотиваційних факторів, що впливають на самостійну професійно-прикладну фізичну підготовку, лімітуючі фактори, які негативно впливають на стан професійно-прикладної фізичної підготовки студенток; організаційно-методичні умови, що сприяють формуванню мотивації студенток заочного відділення до професійно-прикладної фізичної підготовки; можливість формування мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студенток заочної форми навчання в умовах відсутності обов'язкових навчальних занять із фізичного виховання.

ВИСНОВКИ

1. Одним із найважливіших завдань вищої школи є підготовка педагогічних кадрів для виконання не тільки навчальних функцій, а й соціальних, які включають духовний, розумовий, фізичний розвиток особистості. До вчителя молодших класів ставлять високі вимоги, оскільки саме він формує в молодших школярів потребу в руховій активності, фізичну культуру особистості, що включає ціннісні орієнтації на здоровий спосіб життя, які будуть пролонгуватися в середньому і старшому шкільному віці. Через це особливо важливою є індивідуальна фізична культура особистості педагога, його професійно-прикладна теоретична і фізична підготовленість, що дозволяє кваліфіковано здійснювати навчально-виховну діяльність у молодшій школі.

У педагогічних ВНЗ підготовка вчителів здійснюється на денній та заочній формах навчання, тому виникає питання адекватності професійно-прикладної фізичної підготовленості студентів до майбутньої професійної діяльності та способам підвищення мотивації до самостійних занять фізичним вихованням.

2. Аналіз даних опитування студенток свідчить, що на II курсі стаціонару в спортивних секціях займається 60% дівчат, тоді як на заочному відділенні тільки 36,7%. На IV курсі стаціонару відсоток дещо знижується до 50%, що, очевидно, зумовлено відсутністю обов'язкових занять із фізичного виховання. На IV курсі заочної форми навчання також відзначено зменшення кількості студенток, які систематично займаються фізичними вправами (до 23,3%), хоча у них з'являється обов'язкова навчальна дисципліна «Фізична культура з методикою викладання». Однак 80 годин, відведених на самостійну роботу, студентки не використовують для підвищення рівня своєї професійно-прикладної фізичної підготовки.

Основною причиною, що заважає систематично займатися фізичними вправами, є відсутність бажання, тобто мотивації до підвищення своєї

фізичної підготовленості та рівня фізичного здоров'я, на що вказують 58 – 60% студенток стаціонарної і 52 – 74% – заочної форм навчання.

3. Вивчення ставлення до фізичного виховання студенток денної та заочної форм навчання дозволяє простежити однакові тенденції в оцінках характеристик навчальної дисципліни незалежно від форми навчання. Всі студентки IV курсу позитивно оцінюють значимість предмета для їх майбутньої професійної діяльності, але низько оцінюють значимість фізичного виховання для отримання знань для проведення самостійних занять. Студентки не мають мотивації до додаткових занять у спортивних секціях.

4. Мотиви, які спонукають студенток вчитися в педагогічному університеті на факультеті початкової освіти, різні і від курсу до курсу мінливі. На денній формі навчання з II до IV курсу зростає значимість мотивів «оволодіння знаннями» з 66,6% до 77,8% і «оволодіння професією» з 66,0% до 87,0%. Мотивація до навчання в студенток заочного відділення нижча, ніж на IV курсі стаціонару, оскільки переважає мотив «отримання диплома». Найнижчий рівень прояву мотиву «оволодіння професією» на IV курсі заочної форми навчання – 61%. Складовими мотивами діяльності є мотивація до успіху, яка у 26,7% студенток IV курсу заочного відділення знаходиться на низькому рівні (на стаціонарі 6,7%).

5. Ціннісні орієнтації студенток, як і життєві цілі і способи їх досягнення, змінюються залежно від року та форми навчання. Зазначимо, що «цікава робота» входить в «ядро» цінностей тільки на II курсі стаціонару (V місце). На інших курсах ця цінність займає середні позиції, а до IV курсу відсувається на 9 – 10 місця. Ймовірно, це пов'язано з деяким розчаруванням студенток, насамперед, заочної форми навчання в обраній професії і впливає на їх мотивацію до навчання у ВНЗ.

6. Професійно-прикладна фізична підготовленість учителів початкових класів має теоретичну і практичну складові. Загальний рівень теоретичних знань студенток денної форми навчання від II до IV курсу зростає за рахунок

зниження кількості студенток із низьким рівнем знань з 66,7% до 33,3% ($p < 0,01$) і підвищення з середнім рівнем з 33,1% до 60% ($p < 0,01$). Однак достатній рівень на IV курсі мали тільки 2 студентки. На заочній формі навчання динаміка покращення теоретичної підготовленості в галузі фізичної культури не спостерігається. Кількість студенток із низьким рівнем знань коливається в межах від 50 до 46,6%, з середнім – 47 – 53%.

7. Рівень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості є основою виконання професійних функцій учителя молодших класів.

У результаті дослідження виявлено, що у студенток заочної форми навчання всі індекси фізичного здоров'я нижчі, ніж у студенток стаціонару (загальний індекс фізичного здоров'я на IV курсі стаціонару 6,3 у.о, а на заочному відділенні 3,6 у.о. при $p < 0,01$). Фізична підготовленість студенток-заочниць знаходиться на рівні 9-10-річних школярок, що обмежує їх фізичні можливості кваліфіковано здійснювати професійну діяльність в організації та проведенні навчально-виховної роботи в початковій школі.

Мотивація до самовдосконалення власних фізичних можливостей низька і неадекватна рівню самооцінки, який на 66% перевищує реальні показники.

8. Для вибору найбільш інформативних показників потребо-мотиваційної сфери студенток, що впливають на бажання здійснювати професійно-прикладну фізичну підготовку, в системі самостійних занять, було проведено факторний аналіз.

Виявлено мотиваційні пріоритети студенток заочної форми навчання, головними чинниками яких є «самооцінка фізичного розвитку» (24%), «ставлення до фізичного виховання» (7%), «мотивація до успіху» (12%), «емпатія до дітей» (9%), «мотив отримання знань» (8%), «оцінка теоретичних знань» (6%), «фізична підготовленість» (11%), «мотив оволодіння професією» (7%).

Визначено чинники, що негативно впливають на стан професійно-прикладної фізичної підготовки студенток заочного відділення факультету

початкової освіти, зокрема відсутність обов'язкових занять із фізичного виховання, низький рівень рухової активності, відсутність цілеспрямованих предметних самостійних занять і низький рівень мотивації до самовдосконалення.

9. На підставі результатів констатувального експерименту було розроблено організаційно-методичні умови формування мотивації студенток заочної форми навчання до професійно-прикладної фізичної підготовки.

Організаційними умовами є діяльність кафедри теорії і методики фізичного виховання по стимулюванню самостійної роботи студентів, а саме: розробка плану-графіка організаційних заходів із зазначенням термінів одержання завдань студентами, звітності про виконання завдань, періодичного і підсумкового педагогічного контролю і самоконтролю.

Методичними умовами є:

- забезпечення студентів відповідною навчально-методичною літературою для визначення професійної спрямованості теоретичної та практичної підготовки;
- розробка протягом року змісту методичних і практичних завдань для студентів.

10. Результати перетворювального експерименту з впровадженням розроблених організаційно-методичних умов у педагогічний процес із фізичного виховання студенток заочної форми навчання свідчать про активізацію самостійної практичної діяльності студенток експериментальної групи. Так, зайнятість різними формами систематичних занять фізичними вправами збільшилася до 75%. З'явився новий мотив до занять фізичними вправами «досягти належного рівня професійно-прикладної фізичної підготовки» у 95% студенток, зросли мотиви покращання здоров'я і підвищення фізичної підготовленості. Найбільшим стимулом для студенток став періодичний самоконтроль власних показників фізичної підготовленості і порівняння їх із нормативами молодших школярів.

Зросла об'єктивність реальної самооцінки фізичного здоров'я до «середнього» рівня фізичної підготовленості студенток і до рівня нормативів фізичної підготовленості старшокласників.

Покращилася теоретична підготовленість студенток на 21%, особливо з методичних питань.

Після експерименту зросла кількість студенток із високим рівнем емпатії до дітей з 7 до 39%, студенток із низьким рівнем емпатії не виявлено. У відповідях студентки визнавали, що почали краще розуміти дітей, стали більш чутливі до їх потреб і емоційно чуйними.

11. Отже, розроблені організаційно-методичні умови активізації самостійної діяльності студентів заочної форми навчання, спрямовані на підвищення їх загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки, досягли позитивного ефекту: підвищилися рівень мотивації до самостійного вивчення навчально-методичної літератури, рівень теоретичних знань у галузі фізичного виховання і рівень рухової активності за допомогою різних форм систематичних занять фізичними вправами.

Наше дослідження відкриває можливість формувати мотивацію до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів заочної форми навчання інших педагогічних спеціальностей в умовах відсутності обов'язкових навчальних занять із фізичного виховання.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо в розробці диференційованих рухових режимів у системі самостійних занять для юнаків і дівчат, які освоюють різні педагогічні професії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акишин Б.А. Формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения у студентов к физической культуре / Б.А. Акишин, Н.В. Васенков // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №12. – С.75-79.
2. Антонова Н.А. Ценностные ориентации в системе личностных качеств студентов высшего педагогического учебного заведения. дис. на соиск. уч. степ. канд. псих. наук, 19.00.07 – педагогическая и возрастная психология / Н.А. Антонова – Киев, 2003. – 179 с.
3. Анцыферова Л.И. Развития личности специалиста как субъекта своей профессиональной жизни / Л.И. Анцыферова // Психологические исследования проблемы формирования личности как профессионала. – М.,1991. – С. 27-42.
4. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. - К.: Здоровье,1998. – 248 с.
5. Базильчук В. Визначення підходів до вивчення проблем активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів / Віра Базильчук // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип.6: У 2-х т. – Л.: Вид. дім «Панорама», 2002. – Т.1. – 442 с. – С. 147.
6. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: ТПФК. – 2000. – 275 с.
7. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. – М.: ФиС. – 1988. – 208 с.
8. Бальсевич В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2-8.
9. Барабашов С.В. Теоретико-методические основы личностно-ориентированной технологи физкультурного образования школьников: дис. ... доктора пед. наук: 13.00.04/ С.В. Барабашов. – Омск, 2000. – 384 с.

10. Батюк А. Вплив нетрадиційних форм фізичної культури на стан здоров'я студентської молоді / А. Батюк // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8: У 4-х т. – Л.: НВФ «Українські технології», 2004. – Т.3. – С. 18-20.
11. Бахтыбекова Ш.М. Физическая культура в профессиональной деятельности учителя-предметника: автореф. дис. канд. пед. наук / Бахтыбекова Ш. М. – Малаховка, 1992. – 23 с.
12. Безверхня Г.В. Мотивационные приоритеты к успешной деятельности студентов факультета физического воспитания / Г.В. Безверхня, Г.И. Гончар // Физическое воспитание студентов – Харьков: ХООНКУ – ХГДИ, 2012. – № 1. – С. 18-23.
13. Безверхня Г.В. Мотиваційні пріоритети до освоєння професії викладача фізичного виховання / Г.В. Безверхня, Г.І. Гончар // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ. – 2011. – № 1. – С. 28-30.
14. Безверхня Г.В. Мотиви і інтереси студентів факультету фізичного виховання до занять спортом / Г.В. Безверхня, Г.І. Гончар // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ. – 2012. – № 1. – С. 23-28.
15. Безверхня Г.В. Вплив ціннісних орієнтацій на відношення до фізичного виховання студенток педагогічного вищого навчального закладу / Г.В. Безверхня, В.В.Діхтяренко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. - № 1. – С.17-22.
16. Безверхня Г.В. Особенности эмпатии студенток педагогических специальностей / Г.В. Безверхня, В.В. Цыбульская // Слобожанський педагогічний вісник, 2014. – № 4. – С. 5-8.
17. Белих С.І. Обґрунтування потреби системних досліджень за темою непрофесійної фізкультурної освіти студентів / С.І. Белих // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. – Вип. 91. – Т.1 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол.ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧДПУ. – 2011. – С. 51-53.

18. Белікова Н. О. Перспективи розвитку вищої фізкультурної освіти в контексті професійної підготовки майбутнього фахівця з фізичної реабілітації. — [Електронний ресурс]. — Режим доступу : http://eprints.zu.edu.ua/2939/1/7_43.pdf.

19. Біліченко О.О. Гендерні особливості формування мотивації до занять фізичним вихованням у студентів: автореф. дис. канд. наук з фізичного виховання : 24.00.02 / О.О. Біліченко. — Дніпропетровськ, 2014. — 21 с.

20. Блеер А.Н. Формирование нравственного и духовного здоровья личности средствами физической культуры и спорта /А.Н. Блеер, С.Д. Неверкович, А.А. Передельский: Монография. — М., 2012. — 219 с.

21. Бобрицька В.І. Формування здорового способу життя у майбутніх учителів: монографія / В.І. Бобрицька. — Полтава: ТОВ Поліграфічний центр «Скайтек». — 2006. — 432 с.

22. Богачёва Е.В. Структура подготовки будущего учителя-предметника к физкультурно-оздоровительной деятельности в школе / Е.В. Богачёва // Научно-теоретический журнал «Учёные записки». — 2011. — №11 (81). — С. 32-33.

23. Большая энциклопедия психологических тестов. М.: Эксмо, 2009. — 416 с.

24. Бондарчук Н. Застосування психолого-мотиваційного критерію при реалізації диференційованого підходу до фізичного виховання студентів / Н. Бондарчук, В. Чернов // Спортивний вісник Придністров'я. — 2014. — №1. — С.17-23.

25. Булдыгина Л. М. Педагогические условия профессионального развития учителя: на основе мониторинга : дис... канд. пед. наук : 13.00.08 / Любовь Михайловна Булдыгина; [Местозащиты: Кемеров. гос. ун-т]. — Кемерово, 2007. — 203 с.

26. Быховская И.М. «Человек телесный» в социокультурном пространстве и времени (очерки социальной и культурной антропологии) / И.М. Быховская. – М.: ФОН. – 1997. – 209 с.

27. Быховская И.М. Homosomatikos: аксиология человеческого тела. – М.: УРСС. – 2000. – С. 79, 121-135.

28. Визитей Н. Введение в теорию физической культуры: (Учеб. пособие) / Н.Визитей; Гос. Ун-т физ.воспитания и спорта. – Ch.: Valinex SA. – 2008. – С. 27.

29. Визитей Н.Н. Физическая культура и спорт как социальное явление / Н.Н. Визитей. – Кишинев: Штиница. – 1989. – 162 с.

30. Виленский М.Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М.Я. Виленский, Г.М. Соловьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2001. – № 3. – С. 2-7.

31. Виленский М.Я. Студент как субъект физической культуры / М.Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 10. – С. 2-5.

32. Вільчковський Е. Мотивація студентів педагогічних вузів Польщі до систематичних занять фізкультурою та спортом / Е. Вільчковський, А. Вільчковська, В. Пасічник та А. Чвенар // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. – 2000. – № 7. – 201 с. – С. 136.

33. Вінярська Т. Мотивація студентів ВНЗ до спеціально організованої рухової активності з урахуванням їх психофізіологічного стану / Т.Вінярська, А. Ковтун // Спортивний вісник придністров'я. – 2014. – №1. – С. 28-33.

34. Войнар Ю.А. Профессионализм в сфере физической культуры и его формирование в современных условиях. СПб.: ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2002. – 423 с.

35. Волков В.А. Основы професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді / В.А. Волков. – К.: Знання України. – 2004. – 82 с.
36. Воронин С.М. Личностно ориентированная физическая подготовка студентов непрофильных вузов / С.М. // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 7. – С. 60.
37. Востриков В.А. Физкультурное образование как фактор становлення личности / В.А. Востриков // Специальное профессиональное образование. – 2009. – № 6. – С. 18.
38. Вощенкова Н. С. Профессиональное развитие сельских учителей в системе дополнительного педагогического образования : дис... канд. пед. наук : 13.00.08 / Нелли Семеновна Вощенкова. — Москва, 2002. — 183 с.
39. Выдрин В.М. Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование / В.М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 5–6. – С. 15–17.
40. Выдрин В.М. Теория физической культуры (культурологический аспект): Учебн. пособ. / В.М. Выдрин. – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – 1988. – С. 45.
41. Гинзбург М.И. Личностное самоопределение как психологическая проблема / М.И. Гинзбург // Вопросы психологии. – 1988. – №2. – С.19-26.
42. Гончар Г.И. Ценностные ориентации студентов,осваивающих профессию в сфере физическоговоспитания и спорта / Г.И. Гончар // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2012. – № 3. – С. 34-39.
43. Гончар Г.И. Организационно-методические условия формирования мотивации студентов к профессиональной деятельности учителя физической культуры / Г.И. Гончар // Спортивний вісник Придніпров'я . – Дніпропетровськ. – 2013. – № 1. – С. 20-28.
44. Горашук В. П. Формирование культурыздоровья школьников (теория и практика) / В. П. Горашук. – Луганск: Альма-матер, 2003. – 376 с.

45. Горелов А.А. Проблемы и перспективы современного физкультурного образования А.А. Горелов, С.А. Горелов, В.В. Соколов // [Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта](#). 2008. – № 5. С. 40-44. – С. 42.

46. Гребік О. Формування стійкого інтересу студентів I курсу ЛДТУ до занять із фізичного виховання та спорту / О. Гребік, С. Савчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць – Луцьк. – 2008. – С. 64-66.

47. Григорьев В.И. Физическое воспитание студентов / В.И. Григорьев, Н.А. Третьяков // Теория и методика физического воспитания: Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимп. л-ра. – 2003. – Т. 2. – С. 175.

48. Гунько П.М. Ставлення студентської молоді з різним рівнем фізичної підготовленості до фізкультурно-оздоровчої діяльності / П.М. Гунько // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць / за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2009. – № 3. – С. 146-149.

49. Гусева Н.Л. Оптимизация двигательной активности студентов на основе интеграции учебной и внеучебной деятельности / Н.Л. Гусева, В.Г. Шилько // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 10. – С. 26-28.

50. Давиденко Д. Н. Размышления о понятиях и сущности образования в области физической культуры / Д.Н. Давиденко, Г.Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 53.

51. Демьяненко Ю.К. Теоретическое обоснование системы профессионально-прикладной физической подготовки. Проблемы теории и практики профессионально-прикладной физической подготовки учащихся профтехучилищ: Сборник научных трудов. Под ред. В.Г.Канович. Ленинград: ВНИИ профтехобразования, 1982. – С. 78-86.

52. Державна програма «ВЧИТЕЛЬ» / Затверджена постановою Кабінету Міністрів України від 28.03.2002 р. №379 // Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України. – 2002. – №10 (травень). – С. 2-28.

53. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти [Електронний ресурс]. – Режим доступу до дж. : <http://www.uazakon.com/document/spart71/inx71134.htm>

54. Дзюбенко М.І. Непрофесійна фізкультурна освіта студентів як напрямок реформування вузівської дисципліни «Фізичне виховання» / М.І. Дзюбенко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. – Вип. 91. – Т.1 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол.ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧДПУ. – 2011. – С. 120-123.

55. Диагностика и эмоционально-нравственное развитие / Ред. и сост. И.Б. Дерманова. – СПб, 2002. – С. 114-118.

56. Дивинская Е.В. Олимпийское образование будущих специалистов физической культуры и спорта на основе личностно ориентированного подхода: дис...канд. пед. наук: 13.00.04 / Е. В. Дивинская. – Волгоград, 2003. – 198 с.

57. Дихтяренко В.В. Мотивы посещения занятий по физическому воспитанию студентов педагогических специальностей / В.В. Діхтяренко // Спортивний вісник Придніпров'я, 2014. – № 2. – С. 27-32.

58. Дихтяренко В.В. Теоретические знания в области физической культуры студенток педагогических специальностей разных форм обучения / В.В. Діхтяренко // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти : Матеріали ІХ Міжнародної науково-методичної конференції, червень, 2014. – К.: НАУ, 2014. – С. 56-58.

59. Дмитриев С.В. Формирование сознания и самосознания студентов на основе предметно-смыслового содержания образовательных технологий. / С.В. Дмитриев, Е.В. Быстрицкая. – Нижний Новгород: изд-во НГПУ, 2012. – 285 с.

60. Донской Д.Д. Развитие идей П.Ф.Мегафита о физическом упражнении как двигательном действии / Д.Д. Донской // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 2. – С. 2-4.

61. Драчук А. Динаміка стану здоров'я студентів гуманітарних вищих закладах освіти / А. Драчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 22. – С. 26.

62. Драчук А. Рухова активність студентської молоді / А.Драчук, М.Галайдюк, І.Дуб, Л.Зацерковна // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип.7: У 2-х т. – Л.: Вид. дім «Панорама», 2003. – Т.2. – С. 184-186.

63. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю / А.І. Драчук – Автореф. дис. канд. пед. наук. – 24.00.02. – Львів, 2001. – 20 с.

64. Дуранов, М. Е. Общая педагогика / М. Е. Дуранов, Ю. М. Чернецкий; ЮУрГУ. – Челябинск, 1999. – 186 с.

65. Дьяур Олена. Актуальність вивчення методів психофізичної релаксації на заняттях з фізичного виховання в педагогічному вузі / Олена Дьяур // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 6: У 2-х т. – Л.: Вид.дім «Панорама», 2002. – Т.1. – 442 с. – С. 241.

66. Егоров А.Г. Гуманизация, гуманитаризация и реалии спортивной субкультуры / А.Г.Егоров // Формирование гуманистического мировоззрения студентов: Сб. науч.трудов. – Смоленск. – 1991. – С. 3-8.

67. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. – 2-е изд. / О.П. Елисеев. – СПб : Питер, 2008. – 512 с.

68. Жданова О.М. Реклама фізкультурно-оздоровчх послуг / О.М. Жданова, А.М. Тучак, Л.Я. Чеховська // Тези доповідей IV Міжнародного конгресу. – К., 2000. – С. 480.

69. Жернов В.И. Культура и образование личности: методические указания / В. И. Жернов, М. Е. Дуранов. – Магнитогорск: МГПИ, 1998. – 12 с.

70. Загrevская А.И. Методология построения содержания физкультурного образования студентов специальной медицинской группы педагогического вуза / Загrevская А.И. // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 10. – С. 21–25.

71. Загrevская А.И. Технологический подход к физкультурному образованию студентов на основе модульного обучения / А.И. Загrevская, В.Г. Шилько // Вестник Томского государственного университета. – 2009. – № 322. – С. 197–203.

72. Загrevская А.И. Физкультурное образование студентов педагогических вузов на основе интегральной технологии / А.И. Загrevская. – Томск: Том. гос ун-т, 2007. – 144 с.

73. Захарина Е.А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений : дис. ... на соиск. уч. степени канд. наук по физ.воспитанию и спорту. 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения / Евгения Анатольевна Захарина. – К., 2008. – 198 с.

74. Ісаченко М.А. Тестовий контроль в системі оцінки знань студентів інститутів фізичної культури і спорту : автореф. канд.. наук з фізичного виховання: 24.00.02 / М.А. Ісаченко. – Київ, 2008. – 21 с.

75. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2002. – 508 с.

76. Ільченко А.І. Ціннісне ставлення особистості до різних складових фізичної культури / А.І. Ільченко// Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Збірник наук.праць. – 2011. – вип.15. – книга І. – С. 431-438. – С.434.

77. Каминская М. В. Профессиональное развитие учителя в процес се освоения им деятельности в системе развивающего образования : дис... д-ра

психол. наук : 19.00.07 / Маргарита Владимировна Каминская. — М., 2004. — 396 с.

78. Канішевський С. М. Інтеграційні моделі організації навчальних і позанавчальних форм занять по фізичному вихованню студентів / СМ. Канішевський, Р.Т. Раєвський, А.Г. Рибковський, М.А. Третьяков // Теорія і практика фізичного виховання. Наук.-методичний журнал. – 2008. – № 1. – С. 107-113.

79. Каплінський В.В. Основи виховної діяльності вчителя фізичної культури. / В.В. Каплінський, І.О. Асаулюк. – Вінниця: ПП «ТД Едельвейс і К», 2014. – 294 с.

80. Карпушко Н.А. Возвращаясь к наследию: физкультурное образование, физкультурная деятельность, школьная физическая культура в аспекте методологического анализа / Н.А. Карпушко, В.В. Приходько, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 9. – С. 2-7.

81. Кашуба В.А. К вопросу использования информационных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В.А. Кашуба, С.М. Футорный, Н.Л. Голованова // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук. – теорет. журн. – Харків: ХДАФК. – 2011. – № 4. – С. 157-163.

82. Кисельов М. Національне буття серед екологічних реалій / М. Кисельов, Ф. Канак. – К., 2000.

83. Ковалів О.В. Аналітичні аспекти професійної підготовки фахівців фізичної культури заочної форми навчання // О.В. Ковалів // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. – Вип. 102. – Т.2 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол.ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧДПУ. – 2012. – С. 373.

84. Корж Н. Гендерні відмінності студентів технічних спеціальностей в умовах формування ціннісного ставлення до здорового

способу життя / Н.Корж // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ. – 2014. – № 1. – С. 50-55.

85. Кожевникова Л. Специфіка питання про виховання особистої фізичної культури студентів сучасної вищої школи / Л. Кожевникова, З. Дзюба // Теорія та методика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 47.

86. Козак Є.П. Особливості формування у студентів вищих навчальних закладів ціннісного ставлення до фізичної культури за когнітивним компонентом / Є.П. Козак // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка. – 2010. – Вип. 3. – С. 74-75.

87. Козак Є.П. Формування ціннісного ставлення до фізичної культури у студентів вищих педагогічних навчальних закладів : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня к.пед.наук. Спец: 13.00.007 – теорія і методика виховання / Є.П. Козак. – К., 2011. – С. 7.

88. Козаков В.А. Самостоятельная работа студентов и ее информационно-методическое обеспечение: Учеб.пособие / В.А. Козаков. – К.: Вища шк. – 1990. – 248 с.

89. Козіброцький С. Перша українська навчальна програма «Фізичне виховання» для вищих навчальних закладів: крок вперед чи назад? // Зб. наук. праць «Молода спортивна наука України». — Вип. 9, т. 3. — Львів: НВФ «Українські технології», 2005. — С. 78-81.

90. Козіброцький С.П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-методологічний аналіз) : автореф. на здоб. Вченого ступ. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С.П. Козіброцький. – Львів, 2002. – 20 с.

91. Коломійцева О.Е. Оптимізація професійно-прикладної фізичної підготовки студентів середніх гуманітарних навчальних закладів : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз.вих. та спорту. 24.00.02 –

фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / О.Е. Коломійцева. – Харків, 2006. – С. 12.

92. Колумбет О.М. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: Навч.-метод. посіб. / О.М. Колумбет, Н.Ю. Максимович. – К.: КМПУ. – 2009. – 128 с.

93. Колумбет О.М. Фізична підготовка студентів вищих навчальних закладів із професійним спрямуванням / О.М. Колумбет, А.І. Димуцька, Н.Ю. Максимович // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. – Вип. 91. – Т.1 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол.ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧДПУ. – 2011. – С. 215.

94. Коник Г.А. Учебные занятия по видам спорта как средство формирования мотивации к здоровому образу у студентов высших учебных заведений / Г.А. Коник, В.А. Темченко, Т.Е. Усова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн. тр. под ред. Ермакова С.С.. – Харьков. – 2006. – № 4. – С. 108-114.

95. Концепція валеологічної освіти педагогічних працівників // Вища освіта. – 2001. – № 6. – С. 34-38.

96. Король С.А. Мотивація студентів технічних спеціальностей до фізкультурно-оздоровчих занять / С.А. Король // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. – Вип. 91. – Т.1 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол.ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧДПУ. – 2011. – С. 235-238.

97. Коростылева Л.А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере / Л.А. Коростылева. – СПб: из-во «Речь», 2005. – 222 с.

98. Кошман М.Г. Проектирование в физической культуре и спорте: проблемы и перспективы / М.Г. Кошман // Вопросы физического воспитания студентов вузов: сб. науч. ст. – Вып. 5. – Мн.: БГУ. – 2006. – С. 39-46.

99. Крамаренко А.М. Професійно-педагогічні цінності майбутніх учителів початкової школи у контексті болонського процесу / А.М. Крамаренко // <http://www.nbuu.gov.ua/portal/Soc.../14.pdf>

100. Крамской С.И. Пути улучшения процесса физического воспитания студенческой молодежи / С.И. Крамской, В.М. Посохова, В.В. Забнин // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн. тр. под ред. Ермакова С.С.. – Харьков. – 2007. – № 2. – С. 107-112.

101. Круцевич Т. Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді: концептуальні підходи до розгляду / Т. Круцевич, О. Томенко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 3. – С. 48-51.

102. Круцевич Т. Потребово-мотиваційний підхід до управління фізичним вихованням студентів / Т. Круцевич, О. Подлесний // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 2. – С. 69.

103. Круцевич Т.Ю. Сформованість цінностей індивідуальної фізичної культури студентів різних відділень вузу / Т.Ю. Круцевич, О.Ю. Марченко // Спортивний вісник Придніпров'я, 2008. – № 3-4. – С. 103-106.

104. Круцевич Т.Ю. Фізичне виховання як соціальне явище / Теорія і методика фізичного виховання : [підручник] / Т.Ю. Круцевич, В.В. Петровський. – К.: Олімп. л-ра. – 2008. – С. 27-46.

105. Кубович О. Особливості способу життя студентів / О. Кубович // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. – 2009. – № 1. – С. 49.

106. Кузнецова З.М. Исторические предпосылки формирования физкультурного образования / З.М. Кузнецова, Ю.П. Симаков // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. Электронный журнал Камского государственного института физической культуры. – 2007. – № 5.

107. Куртузова А.А. Формирование мотивационных механизмов в организациях сферы физической культуры и спорта / А.А. Куртузова //

Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн. тр. под ред. Ермакова С.С.. – Харьков. – 2006. – № 3. – С. 48-53.

108. Лапин Н.И. Ценности в кризисном социуме / Н.И. Лапин // Ценности социальных групп и кризис общества: Сб. научн. Трудов. – М.: ИАФИ, 1991. – С. 4-31.

109. Лесгафт П. Ф. Избранные труды / сост. И. Н. Решетень / П.Ф. Лесгафт. М.: ФиС, 1987. – С. 279.

110. Лесгафт П.Ф. О физическом образовании в профессиональной школе/ П.Ф. Лесгафт., СПб., 1891. – С. 19-20.

111. Лесгафт П.Ф. Программа для преподавания гимнастики / П.Ф. Лесгафт., СПб., 1875.

112. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. 3-е изд./ П.Ф. Лесгафт, СПб., 1912. Ч. I. - С. 384.

113. Лесгафт П.Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение/ П.Ф. Лесгафт., СПб., 1893.

114. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений. Т.1: Руководство по физическому образованию детей школьного возраста/ П.Ф. Лесгафт. – М.: ФиС. – 1951. – Ч.1. – 444 с.

115. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений. Т.2: Руководство по физическому образованию детей школьного возраста/ П.Ф. Лесгафт. – М.: ФиС. – 1952. – Ч.II. – 384 с.

116. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений. Т.3: Семейное воспитание ребенка и его значение / П.Ф. Лесгафт. – М.: ФиС. – 1956. – Ч.III. – 439 с.

117. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений. Т.4: Основы естественной гимнастики. Отношение анатомии к физическому воспитанию. Приготовление учителей гимнастики. Статьи и выступления 1874-1890 / П.Ф. Лесгафт. – М.: ФиС. – 1953. – 369 с.

118. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений. Т.5: Статьи. Извлечения из «Основ теоретической анатомии». Отчеты. 1891-1909 / П.Ф. Лесгафт. – М.: ФиС. – 1954. – 391 с.
119. Литвиненко І. Причини безвідповідального відношення молоді до свого здоров'я / І. Литвиненко // Матер.міжнар.наук.-практ.конф «Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація». – Миколаїв: МДПУ. – 2002. – С. 173-179.
120. Лотоненко А.В. Молодежь и физическая культура / А.В. Лотоненко, Е.А. Стеблецов. – М.: ФОН. – 1996. – 317 с.
121. Лотоненко А.В. Формирование физической культуры молодежи: теория, методология, практика / А.В. Лотоненко. – М., 1999. – 92 с.
122. Лотоненко Д.В. Физическая культура и ее виды в реальных потребностях студенческой молодежи / Д.В. Лотоненко, Е.А. Стеблецов // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 39-41.
123. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И. Лубышева // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 12-13.
124. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №6.
125. Лубышева Л.И. Спортивная культура как учебный предмет общеобразовательной школы / Л.И.Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 4. – С. 7.
126. Лубышева Л.И. Теоретико-методологическое обоснование физкультурного воспитания студентов / Л.И. Лубышева, Г.М. Грузных // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 6. – С. 9-12.
127. Лукина Л.Б. Педагогическая модель самообразования и самосовершенствования студентов в области физической культуры: автореф. дис. на соиск. учёной степени канд. пед. наук : 13.00.04 «Теория и методика

физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Л.Б. Лукина. – Майкоп. – 2007. – 25 с.

128. Лисак І.В. Потребово-мотиваційний підхід до формування програм фізичної культури для учнів середніх класів : автореф. канд. наук з фізичного виховання і спорту, 24.00.02 / І.В.Лисак. – К., 2013. – 19 с.

129. Любимова Ю.В. Мотивация и ценностные ориентации в педагогическом общении на занятиях по физической культуре. – Дис. на соиск. уч. степ. канд. псих. наук, 13.00.04 – Теория и мет. физ. восп. и сп. тренер. / Ю.В. Любимова, СПб, 2004. – 173 с.

130. Малинский И.И. Реформирование системы высшего образования в Украине и физическое воспитание студенческой молодежи / И.И. Малинский, Т.П. Гусев // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн. тр. под ред. Ермакова С.С.. – Харьков. – 2006. – № 1. – С. 82-87.

131. Марченко О.Ю. Влияние внешних и внутренних факторов на формирование ценностных ориентаций физической культуры студентов / О.Ю. Марченко, Т.Ю. Круцевич // Современный олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех: М-лы XII Междунар. научного конгресса. – М., 2008. – Т.1. – С. 89-90.

132. Марченко О.Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді. Автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту, 24.00.02. / О.Ю. Марченко. – Дніпропетровськ, 2010. – 20 с.

133. Масалова О.Ю. Технологическое обеспечение формирование мотивационно-ценностного компонента физической культуры у студентов в высшей школе / О.Ю. Масалова, М.Я. Виленский //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – №5. – С. 7-12.

134. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС. – 1991. – 543 с.

135. Митюкова И.В. Мотивационные и личностные факторы профессионального самоопределения студентов железнодорожных вузов: Дис. канд. псих. наук, 19.00.01 / И.В. Митюкова. – ИНТА: РГБ: 2006. – 206 с.
136. Мельничук С.Г. Педагогіка. Теорія виховання / С.Г. Мельничук. – К.: Слово, 2012. – 288 с.
137. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. = [3-е изд.] . – СПб. : Питер, 2006. – 352 с.
138. Москаленко Н.В. Мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичною культурою і спортом / Н.В. Москаленко, Т.В. Сичова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – №2. – С.10-14.
139. Непрерывное физкультурное образование: перспективы и пути совершенствования : сб. науч. ст. / Дальневосточный гос. ун-т, фак. физ.культуры и спорта. – Владивосток: Изд-во Дальневост. ун-та. – 2000. – 78 с.
140. Николаев Ю.М. Интегративная сущность физической культуры – отражение понимания человека как целостности / Ю.М. Николаев. – Сб. Актуальные проблемы теории и практики физической культуры. – СПб. – 2002. – С. 76-84.
141. Николаев Ю.М. Теоретико-методологические основы физической культуры : автореф. дис. на соискание науч. степени д-ра наук / Ю.М. Николаев. – СПб. – 1998. – 60 с.
142. Николаев Ю.М. Теория и практика физической культуры в первой трети XXI века / Ю.М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 9. – С. 14.
143. Николаев Ю.М. Физическая культура и основные сферы жизнедеятельности человека и общества в контексте социокультурного анализа // Теория и практика физической культуры. – 2003 . – №8. – С. 2-9.
144. [Николаев Ю.М. Теоретико-методологические основы физической культуры в преддверии XXI века](#): Монография / СПб: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 1998. – 217 с.

145. Ноговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе / Р.С. Ноговицын // Фундаментальные исследования – 2011. – №8. – С. 293 - 298.

146. Олійник Т. Формування у студентської молоді потреби ведення здорового способу життя / Т. Олійник // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип.7: У 3-х т. – Л.: Вид.дім «Панорама», 2003. – Т.2. – С. 208-210.

147. Ольхова Т.Г. Опыт интегративного подхода к спортивно-гуманистическому воспитанию студентов / Т.Г. Ольхова // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 1. – С. 53-55.

148. Оржеховська В. Педагогіка здорового способу життя / В. Оржеховська // Шлях освіти. – 2006. – № 4. – С. 29-32.

149. Освітні технології : навч.-метод. посіб./ О. М. Пехота, А. З. Кіктенко, О. М. Любарська та ін.; за заг. ред. О. М. Пехоти. – К. : А.С.К., 2002. – 255 с.

150. Осінчук В.Г. Соціально педагогічні аспекти пропаганди фізичної культури і спорту: функції і їх закономірності / В.Г. Осінчук // Роль фізичної культури в здоровому способі життя: Всеукр. наук. конференція. – Львів. – 1994. – С. 57-58.

151. Пилипей Л.П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів: дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Л.П. Пилипей; НУФВСУ. – К., 2011. – 470 с.

152. Пильненький В. Характеристика стану здоров'я та фізичного розвитку студентів гуманітарних спеціальностей вищих навчальних закладів України / В. Пильненький // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 7: У 3-х т. – Львів: НВФ «Українські технології». – 2003. – Т. 2. – С. 229-234.

153. Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – Киев: Здоровье, 1996. – 252 с.

154. Плачинда Т.С. Педагогічні умови стимулювання активності студентів вищих педагогічних навчальних закладів до фізкультурної діяльності : автореф. дис. на здоб.наук. ступ. канд.. пед. наук: 13.00.04 – теорія та методика професійної освіти / Т.С. Плачинда. – Кіровоград. – 2008. – С.3.

155. Подлесний О.І. Самоконтроль у фізичному вихованні як засіб підвищення мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-судноводіїв : автореф. дис. канд. наук з фіз.виховання і спорту: 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.І. Подлесний. – К., 2008. – 22 с.

156. Пономарев В.В. Педагогические технологии физического образования школьников Крайнего Севера: [Монография] / В.В. Пономарев. – Красноярск: СибГТУ. – 2001. – 390 с.

157. Пономарев Н.И. Информация физической культуры: проблемы, перспективы / Н.И. Пономарев, С.С. Филиппов // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 10. – С. 14-16.

158. Попенченко В.В. Физическое воспитание в вузе / В.В. Попенченко. – М.: Высшая школа. – 1979. – 120 с.

159. Присяжнюк С.І. Педагогічний контроль в процесі фізичного виховання студенток спеціальної медичної групи / С. І. Присяжнюк // Современная стратегия и инновационные технологии физического совершенствования студенческой молодежи (в традициях научно-педагогической школы ОНПУ). По материалам Международного симпозиума, 16-17 сентября 2010. – Одесса : Наука и техника, 2010. – С. 424-427.

160. Приходько В. В. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як

будівничих власного здоров'я: [навч. посібник]; заг.ред. і передм. А.Г.Чічікова/ В.В. Приходько, В.П. Кузьмінський. – Дніпропетровськ: Національний гірничий університет, 2004. – 230 с.

161. Приходько В.В. Інноваційна реформа вищої освіти в сучасній Україні / В.В. Приходько. – Дніпропетровськ: Пороги. – 2010. – 456 с.

162. Приходько В.В. Педагогические основы физкультурного образования студентов (Опыт игрового проектирования и экспертизы): дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04 / Владимир Васильевич Приходько. – М., 1991. – 416 с.

163. Програма виховання дітей та учнівської молоді в Україні // Шкільний світ. – №33 (545), вересень, 2010. – С. 3-36.

164. Раєвський Р.Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей: навч.посібник / Р.Т.Раєвський, С.В. Халайджі. – О.: Наука і техніка, 2006. – 132 с.

165. Ребрина А. Проблема виховання студентів вищого технічного закладу освіти позитивного ставлення до фізичного виховання / А. Ребрина // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип.7: У 3-х т. – Л.: Вид. дім «Панорама», 2003. – Т.2. – С. 205-207.

166. Рясса С.О. Педагогічні умови становлення суб'єктності студентів в системі вищої фізкультурної освіти / С.О. Рясса // Молода спортивна наука України: зб. наук. Праць в галузі фізичної культури і спорту. Вип. 12. : у 4 т. – Львів: НВФ «Українські технології», – 2008. – Том 4. – С. 194-199.

167. Саїнчук М.М. Формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів у процесі фізичного виховання : автореф. канд. наук з фізичного виховання і спорту, 24.00.02 / М.М.Саїнчук. – Київ. 201. – 22 с.

168. Сичов С.О. Теоретико-методичні засади прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури : автореф. дис. ... на здобуття наук.

ступеня доктора пед.. наук. Спец: 13.00.007 – теорія і методика виховання / С.О. Сичов. – К., 2011. – 39 с.

169. Соколов Ю.Д. Физическая культура в вузе / Ю.Д. Соколов. – М., 1980. – 318 с.

170. Соловей А. Визначення особливостей мотивації до занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації / А.Соловей, О.Римар // Молода спортивна наука України: Зб. Праць з галузі фізичної культури і спорту. – Львів, 2012. – Т.2. – С.194-198.

171. Стан розвитку фізичного виховання у галузі освіти в Україні / М. Зубалій, В. Мудрік, В. Кубасов [та ін.] // Спортивний вісник Придніпров'я. Наук.-теоретичний журнал. – 2007. – № 1. – С. 8-10.

172. Столяров В.И. Спартанская социально-педагогическая технология оздоровления, рекреации и целостного развития: пособие для специалистов учреждений социальной защиты населения и организаторов досуга детей и молодежи / ред. Е.В. Стопникова. / В.И. Столяров. – М.: АНО «Центр развития спартанской культуры», 2006. – 248 с.

173. Столяров В.И. Спорт и культура (методологический и теоретический аспекты проблемы) / В.И.Столяров // Спорт, духовные ценности, культура. – М. – 1997. – Вып.1. – С. 84-209.

174. Столяров В.И. Теоретические основы спортивной культуры студентов: монография, 2-е изд. перероб. и доп. / В.И. Столяров, С.Ю. Баринов. – М.: Из-во «университетская книга», 2011. – 234с.

175. Столяров В.И. Социология физической культуры и спорта (введение в проблематику и новая концепція): [науч.-метод. пособие для институтов и академий физической культуры] / В.И.Столяров. – М.: Гуманитарный Центр» СпАрт» РГАФК, 2002. – 346 с.

176. Стрельцов В.А. Физическая культура в контексте личностного развития студентов / В.А. Стрельцов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 4. – С. 16-20.

177. Суббота ЮВ. Формирование у студентов высших учебных заведений потребности в регулярных занятиях физической культурой / Ю.В. Суббота // Педагогіка вищої та середньої школи: Збірник наукових праць / гол. ред. - проф. Буряк В. К. - Кривий Ріг : КДПУ. – 2009. – Вип. 25. - С. 267.

178. Сулейманов И.И. Система основных понятий теории физической культуры:[учеб. пособие] / И.И. Сулейманов. – Тюмень: Вектор Бук, 1999. – 16с. Сулейманов И.И. Основные понятия теории физической культуры: их сущность и соотношение / И.И. Сулейманов // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 3. – С. 12-16.

179. Тарасюк Н.Я. Дослідження та порівняння окремих аспектів пропаганди фізкультурних занять і реклами оздоровчих послуг / Н.Я. Тарасюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць / за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2002 – № 17. – С. 36-40.

180. Товт В. Мотиваційний компонент фізичного виховання студентської молоді / Товт В., С. Михайлович // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип.6: У 2-х т. – Л.: Вид.дім «Панорама», 2002. – Т.1. – С. 406-409.

181. Томенко О. Формування понятійного апарату неспеціальної фізкультурної освіти в умовах сучасності / О.Томенко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 2. – С. 99.

182. Томенко О.А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді: автореф. дис. д-ра наук з фіз..виховання і спорту: 24.00.02 / О.А. Томенко; НУФВСУ. – К., 2012. – 38 с.

183. Український педагогічний словник / За ред. С.У. Гончаренко. – К.: «Наукова думка», 1987. – С. 357.

184. Урум Н.С. Підготовка майбутніх вчителів до забезпечення здорового способу життя молодших школярів / Н.С. Урум // Вісник Всеукр. наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми особистісно-орієнтованого

навчально-виховного процесу в професійній освіті». – Київ-Ізмаїл. – 2008. – С. 114-122.

185. Файскин П.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / П.П. Файскин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М.: Из-во ин-та Психотерапии, 2002. – С. 153-156.

186. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.

187. Фізичне виховання: Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III—IV рівнів акредитації / Укладачі: Раєвський Р.Т., Третьяков М.О., Канішевський С.М. та ін. — К., 2003. — 44 с.

188. Філатова З.І. Ціннісні орієнтації та відношення студентів до занять з фізичного виховання в умовах спеціальних медичних груп / З.І. Філатова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – №8. – С. 153.

189. Фішев Ю.О. Оцінка мотиваційних факторів до занять студентів фізичною культурою / Ю.О. Фішев, Л.С. Луценко, Р.М. Щербак // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків., 2012. – №3. – С. 164-169.

190. Федоренко Є.О. Формування мотивації до спеціально-організованої рухової активності старшокласників: автореф. канд.. наук з фізичного виховання і спорту, 24.00.02 / Є.О. Федоренко. – Дніпропетровськ, 2012. – 20 с.

191. Ценностные основания психологической науки и психология ценностей / под ред. В.В. Знакова, Г.В. Залевского. – М. : Изд – во «Институт психологии РАН», 2008. – 344 с.

192. Ціннісні орієнтації і потреби сучасної молоді // www.ukrreferat.com/index.hph?referat=42053.

193. Цибульська В.В. Професійно-прикладна фізична підготовка в системі фізичного виховання педагогічних вузів на сучасному етапі / В.В. Цибульська // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого

населення в сучасному світі : Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної Інтернет – конференції. (Умань, 10 квітня). – Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. – 176 с.

194. Цибульська В.В. Організаційно-методичні умови формування мотивації студенток заочної форми навчання педагогічних спеціальностей до професійно-прикладної фізичної підготовки / В.В. Цибульська // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 6.

195. Чаплінський Р.Б. Фізична активність і серцево-судинна система / Р.Б. Чаплінський // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 8: У 4-х т. – Львів: НВФ «Українські технології». – 2004. – Т. 2. – С. 383.

196. Черевичко О.Г. Адаптація студентів до занять у ВНЗ за допомогою рухової активності/ О.Г. Черевичко, Є.М. Щеглов // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. – Вип. 91. – Т.1 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол.ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧДПУ. – 2011. – С. 472

197. Чернігівська С.А., Шевяков О. В. Термінальні цінності і усвідомлення сенсу життя студентами, звільненими від "фізичного виховання" // С.А. Чернігівська, О.В. Шевяков // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. – Вип. 91. – Т.1 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол.ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧДПУ. – 2011. – С. 487.

198. Човнюк Ю. Використання новітніх інформаційних технологій в процесі фізичного виховання студентів вищих закладів освіти / Ю. Човнюк, С. Канішевський // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. – 2000. – № 7. – 201 с. – С. 128-130.

199. Шамардіна Г.М. Основи теорії і методики фізичного виховання: Вибрані лекції / Г.М. Шамардіна – Дніпропетровськ: Пороги, 2004. – 415с.

200. Шамардіна Г.Н. Основи знань про фізичне здоров'я в системі школи / Г.Н. Шамардіна. Н.Г. Долбишева // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук.праць. – Рівне: Принт Пауз. – 2001. – Вип. 2. – С. 192.

201. Шилько В.Г. Методология построения личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности студентов / В.Г. Шилько // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 9.

202. Шилько В.Г. Физическое воспитание студентов на основе личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности / В.Г. Шилько. – Томск: Том. гос. ун-т, 2003. – 196 с.

203. Шилько В.Г. Физическое воспитание студентов с использованием личностно-ориентированного содержания технологий избранных видов спорта: Учеб. пособие / В.Г. Шилько. – Томск: Том. гос. ун-т. – 2005. – 176 с.

204. Шиян Б. М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних навчальних закладах : Автореф. дис... докт. пед. наук : 13.00.04 / Ін-т педагогіки і психології профосвіти / Б.М. Шиян. – К., 1997. – 50 с.

205. Шурманов Е.Г. Физическая культура: выбор приоритетов / Е.Г. Шурманов. // Теория и практика физической культуры. 2012. – №5. – С. 49-54.

206. Эмпатия. Электронный ресурс.
www/psychologies.ru/glossary/dict/3/

207. Ядов В.Я. Соотношение ценностных ориентаций и реального (явного) поведения личности в сферах труда и отдыха. Программа исследования / В.Я. Ядов, И.С. Кон, Э.А. Беляев, В.В. Водзинская // Информационный бюллетень ИКСИ. – 1969. – № 4 (19). – С. 1-6. (Личность и её ценностные ориентации).

208. Якимович В.С. Проектирование системы физического воспитания на основе личностно-ориентированного образования /

В.С. Якимович // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 1. – С. 58-61.

209. Якубовский П.Г. Физическое воспитание / П.Г. Якубовский. – М., 1993. – 124 с.

210. Ярмаченко М. Ціннісна орієнтація./ Педагогічний словник за ред..М.Д. Ярмаченко. – К.: «Педагогічна думка», 2001. – С.514.

211. American College of Sports Medicine. 1998. ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 3rd ed. Baltimore Williams & Wilkins.

212. Bezverkhnya G. V. Non-special physical education for students as a prior direction of the educational process in the higher pedagogical establishment / G.V. Bezverkhnya, V.V. Tsybul'ska // RATOWNICTWO WODNE, SPORT PŁYWACKI I KULTURA FIZYCZNA W TEORII I PRAKTYCE: Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego. – Gdańsk, 2014.

213. Blair, S.N., A.N. Dunn, B.H. Marcus, R.A. Carpenter, and R. Jaret. 2001. Active Living Every Day. Champaign, IL: Human Kinetics.

214. Chaker A. / Good governance in sport / A. Chaker // European survey. – strasbourg: Council of Europe, 2004. – 101 p.

215. Davey J. Adult Participation Motives: Empirical Evidence from a workplace Exercise Programme / J. Davey, M. Fitzpatrick, R. Garland, M. Kilgor // European Sport Management Quarterly // Vol 9, NO. 2, 141-162, June 2009.

216. Ingledew D.K. The role of motives in exercise participation / D.K. Ingledew, D. Markland // Psychology and Health, October, 2008, 23 (7): 807-828.

217. Irhin Vladimir, Irhina Irina. Genesis of health – oriented physical culture at schools of Russia (the end of the XIX century – the 80s of the XX century) / Vladimir Irhin, Irina Irhina // SportLogia. 2011, vol.7(2), pp. 169–176.

218. Kirk David. Physical Culture, Physical Education and Relational Analysis / David Kirk // Sport, Education and Society. 1999, vol.4(1), pp. 63-73.

219. Mesica Vanes. Identifying Country-Specific Cultures of Physics Education: A differential item functionin approach / Mesica Vanes. International Journal of Science Education. 2012, vol.34(16), pp. 2483-2500.

220. Navarro S.E. S-B Motivational Factors and Physician Advice for Physical Activiti in Older Urban Adults / S.E. S-B Navarro, J.L.G. Sanz, J.M. delCastillo, M.M. Rodriguez // Journal of Aging and Physical Activati, 2007, 15, 241-256.

221. Trninic M.Development. Management Model of eliteathletes inteam sports games / M.Trninic, S.Trninic, V.Papic // Collegium Antropologicum. – 2009, vol.33(2), pp. 363-372.

222. Wagner Petra (2009 Aussteinen Order dabeibleiben). Determinanten der Autrechternaltung sportlicher Aktivitat in gesundheits – orientierten sportprogrammem. – Darmstadt: wisseschatteiche Buchgesellschatt. – 298 s.

8. Як часто ви пропускаєте заняття з фізичного виховання?

- 8.1. Майже не пропускаю.
- 8.2. Тільки, коли хворію.
- 8.3. 3 – 4 рази за семестр.
- 8.4. Часто.

9. Що Ви більш за все цінуєте в людях? (розставте за рейтингом ті риси, які Ви виділяєте)

Риси людини	Рейтинг
9.1. Гарну зовнішність	
9.2. Товариськість, комунікабельність	
9.3. Інтелігентність та широке коло інтересів	
9.4. Гарний одяг	
9.5. Вміння себе поводити на людях	
9.6. Фізичну силу	
9.7. Вміння досягти мети будь-якими засобами	
9.8. Безкомпромісність	
9.9. Жорстокість та безапеляційність	
9.10. Вміння підкорити собі інших	
9.11. Лагідність та здібність міняти свою точку зору	
9.12. Авантюризм та безцеремонність	
9.13. Оптимістичність та виваженість	

10. Кого на ваш погляд, можна вважати фізично культурною людиною? (розставте за рейтингом від 1 і далі)

10.1. Того, хто займається спортом	
10.2. Того, хто дотримується здорового способу життя	
10.3. Того, хто досяг гармонійності фізичного і духовного розвитку	
10.4. Того, хто досяг і підтримує свій рівень фізичного здоров'я на високому рівні	
10.5. Того, хто володіє фізичними навичками у різних видах спорту	
10.6. Того, хто регулярно займається фізичними вправами самостійно	
10.7. Того, хто має вищу фізкультурну освіту	
10.8. Того, хто має знання про вплив фізичних вправ на організм людини.	
10.9. Того, хто може самостійно скласти індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять	
10.10. Того, хто має фізичні вади, але постійно і наполегливо підвищує рівень своїх фізичних можливостей.	

10.11. Того, хто має розвинуті м'язи, володіє силою, спритністю і витривалістю та використовує це у своїх цілях.	
--	--

11. Чи вважаєте ви, що фізична підготовка потрібна для оволодіння Вашою професією?

11.1. Так

11.2. Ні

12. Чим Ви захоплюєтеся у вільний час? (розставте за рейтингом Ваші захоплення, які Ви обрали)

	Рейтинг
12.1. Спілкуюсь з друзями.	
12.2. Читаю художню літературу.	
12.3. Граю на музичних інструментах, співаю.	
12.4. Слухаю музику.	
12.5. Відвідую дискотеки.	
12.6. Займаюсь спортом.	
12.7. Вивчаю іноземну мову.	
12.8. Граю у комп'ютерні ігри.	
12.9. Малюю.	
12.10. Займаюся технікою.	
12.11. Вожу автомобіль	
12.12. Допмагаю батькам.	
12.13. Відвідую церкву.	
12.14. Зустрічаюсь з дівчиною.	
12.15. Читаю спеціальну літературу.	
12.16. Інше (назвіть)	

13. Як Ви оцінюєте свою фізичну підготовленість? Виставте бал від 1 до 10 (1 – погана, 10 – дуже висока)

14. Як Ви оцінюєте Своє фізичне здоров'я? Виставте бал від 1 до 10

15. Чи можна досягти високого рівня фізичної підготовленості і фізичного здоров'я відвідуючи тільки навчальні заняття з фізичного виховання? (від 1 до 10 балів)
(так) _____ (ні)

16. З якою метою Ви відвідуєте заняття з фізичного виховання?

16.1. Знаю, що це корисно;

16.2. Для отримання заліку з фізичного виховання;

16.3. Цікаво на заняттях;

- 16.4. Вчуся виховувати вольові якості;
- 16.5. Щоб отримати консультацію для самостійних занять фізичними вправами;
- 16.6. Щоб підвищити свою фізичну підготовленість;
- 16.7. Щоб не мати заборгованості з предмету;
- 16.8. Щоб навчитися новим вправам;
- 16.9. Щоб отримати розрядку після розумового навантаження;
- 16.10. Щоб підвищити свою рухову активність;

17. Чи знайомі Ви з методами самоконтролю за своїм фізичним станом? (від 1 до 10 балів)

Ні (1 бал) _____ Так(10 балів)

18. Чи хотіли б Ви більше дізнатися про свій фізичний стан? (визначте в балах від 1 до 10) _____

19. Чи потрібні Вам методичні матеріали щодо методів самоконтролю за фізичним станом? (визначте в балах від 1 до 10) _____

20. Чи вели б Ви щоденник самоконтролю за фізичним станом? (визначте в балах від 1 до 10) _____

21. Чи маєте Ви достатній рівень знань щоб скласти для себе індивідуальну програму самостійних занять фізичними вправами? (визначте в балах від 1 до 10)

22. Які фізичні вправи Вам більше подобаються?

- 22.1. Силові вправи;
- 22.2. Швидкісно-силові;
- 22.3. На швидкість;
- 22.4. На координацію;
- 22.5. На гнучкість;
- 22.6. На витривалість;
- 22.7. На рівновагу.

23. Який вид спорту Вам більше подобається?

- 23.1. Легка атлетика (біг, стрибки, метання)
- 23.2. Плавання
- 23.3. Важка атлетика
- 23.4. Види боротьби
- 23.5. Бокс
- 23.6. Спортивні ігри (баскетбол, футбол, волейбол, гандбол, бадмінтон). Підкреслити
- 23.7. Бодібілдинг
- 23.8. Аеробіка
- 23.9. Фітнес
- 23.10. Аквафітнес
- 23.11. Зимові види
- 23.12. Інші (вкажіть) _____

24. Де Ви мешкаєте в період навчання в ВНЗ?

- 24.1. Вдома
- 24.2. В гуртожитку
- 24.3. На квартирі

25. Скільки грошей на місяць Ви маєте на своє забезпечення (включаючи плату за квартиру)?

26. Хто Вас забезпечує матеріально?

26.1. Батьки 26.2. Брат (сестра) 26.3. Спонсори 26.4. Заробляю сам

27. Який склад Вашого харчового раціону у %?

27.1. Хлібо-булочні вироби _____	27.6. Фрукти _____
27.2. Молочні вироби _____	27.7. Солодощі _____
27.3. М'ясні вироби _____	27.8. Макаронні вироби _____
27.4. Рибні вироби _____	27.9. Картопля _____
27.5. Овочі _____	27.10. Сало _____

28. Як часто Ви вживаєте спиртні напої?

28.1. Кожен день.	28.3. Раз на тиждень.	28.5. На свята.
28.2. 2-3 рази на тиждень.	28.4. 2-3 рази на місяць.	28.6. Зовсім не вживаю.

29. Які алкогольні напої Ви вживаєте?

29.1. Пиво.	29.4. Коньяк.	29.6. Суміші алкоголю з водою чи соком.
29.2. Вино.	29.5. Шампанське.	29.7. Не вживаю.
29.3. Горілку.		

30. Чи палите Ви сигарети?

30.1. Так. 30.2. Ні.

31. Якщо так, то як часто?

31.1. Кожен день одну пачку.	31.3. Кожен день 2-3 сигарети.	31.5. Менш ніж раз на тиждень.
31.2. Кожен день 0,5 пачки.	31.4. Два-три рази на тиждень.	

32. Чи вживаєте Ви наркотичні речовини і з якою метою?

32.1. Для зменшення болю.	32.3. Внаслідок звикання.
32.2. Для поліпшення настрою.	32.4. Не вживаю.

33. Ваша стать?

33.1. Чоловіча. 33.2. Жіноча.

34. Ваш вік?

34.1. 17 років.	34.3. 19 років.	34.5. 21 рік.	34.7. 23 роки і більше.
34.2. 18 років.	34.4. 20 років.	34.6. 22 роки.	

Дякуємо за участь в анкетуванні!

Додаток Б

Відношення до предмету «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Студент _____

(прізвище, ім'я, по батькові)

Факультет, група _____

Відділення (стаціонар, заочне)

Стать чоловіча/жіноча

Інструкція. Під час відповідей користуйтеся п'ятибальною шкалою. Прочитайте уважно твердження і обведіть одну із цифр в залежності від того, настільки ваша думка наближена до протилежного твердження. Повна згода з твердженням, яке написано зліва, оцінюється в 1 бал.

№ п/п	Люблю предмет, тому що:	Бали	Не люблю предмет, тому що:
1.	Даний предмет цікавий	1 2 3 4 5	Даний предмет не цікавий
2.	Подобається як проводять заняття	1 2 3 4 5	Не подобається як проводять заняття
3.	Теоретичні знання потрібні всім	1 2 3 4 5	Їх непотрібно знати всім
4.	Вони потрібні для майбутньої роботи	1 2 3 4 5	Вони не потрібні для майбутньої роботи
5.	На заняттях необхідно думати	1 2 3 4 5	На заняттях не потрібно думати
6.	Він потребує спостережливості та кмітливості	1 2 3 4 5	Він не потребує спостережливості та кмітливості
7.	Він потребує терпіння	1 2 3 4 5	Він не потребує терпіння
8.	Друзі цікавляться ним	1 2 3 4 5	Друзі не цікавляться ним
9.	Цікаві усі вправи	1 2 3 4 5	Цікаві тільки окремі вправи
10.	У мене хороші відносини з викладачем	1 2 3 4 5	У мене погані відносини з викладачем

продовж. додатку Б

11.	Викладач часто хвалить	1 2 3 4 5	Викладач рідко хвалить
12.	Викладач цікаво пояснює та показує вправи на заняттях	1 2 3 4 5	Викладач не цікаво пояснює та показує вправи на заняттях
13.	Отримую задоволення на заняттях	1 2 3 4 5	Не отримую задоволення на заняттях
14.	Заняття по предмету необхідні для самостійних занять	1 2 3 4 5	Заняття по предмету не грають великої ролі для самостійних занять
15.	Він сприяє розвитку загальної культури	1 2 3 4 5	Він не сприяє розвитку загальної культури
16.	Він сприяє покращенню здоров'я	1 2 3 4 5	Він не сприяє покращенню здоров'я
17.	Просто цікаво	1 2 3 4 5	Просто не цікаво
18.	Фізичні навантаження на заняттях завищені	1 2 3 4 5	Фізичні навантаження на заняттях не завищені
19.	Фізичні навантаження на заняттях занижені	1 2 3 4 5	Фізичні навантаження на заняттях не занижені
20.	Більше люблю самостійні заняття	1 2 3 4 5	Не люблю самостійні заняття
21.	Хотів би займатися вправами за власним вибором	1 2 3 4 5	Не хотів би займатися вправами за власним вибором
22.	Згоден виконувати вправи, які пропонує викладач	1 2 3 4 5	Не згоден виконувати вправи, які пропонує викладач
23.	Хочу займатися додатково в спортивній секції	1 2 3 4 5	Не хочу займатися додатково в спортивній секції

Додаток В

Тестування теоретичних знань з дисципліни «Фізичне виховання»

Шановний друже!

Факультет фізичного виховання проводить анкетування студентів з метою оцінки теоретичних знань з фізичного виховання. Просимо уважно прочитати питання, варіанти відповідей і вибрати той, який вам більш підходить, обводячи його номер колом. Результати дослідження будуть використані для удосконалення процесу фізичного виховання у Вузі.

1. Під час Олімпійських ігор вогонь від смолоскипа запалюють:

- а) на олімпійському стадіоні в Афінах;
- б) на олімпійському стадіоні міста – організатора ігор;
- в) на вершині гори Олімп;
- г) на олімпійському стадіоні, де відбувалися попередні олімпійські ігри.

2. Символікою Олімпійських ігор є:

- а) лавровий вінок;
- б) п'ять різнокольорових кілець;
- в) зображення гори Олімп;
- г) музика.

3. Вживання алкогольних та наркотичних речовин, паління негативно впливає на:

- а) особистість в цілому;
- б) поставу;
- в) фізичні навантаження;
- г) захворювання очей.

4. Запобіганню плоскостопості сприяють:

- а) присідання;
- б) перекочування дрібних предметів серединою ступні та ходіння босоніж;
- в) взуття на високих підборах;
- г) використання незручного взуття.

5. Суть основних заходів попередження травматизму під час самостійних занять фізичною культурою:

- а) у дотриманні правил безпеки виконання фізичних вправ, фізичних навантажень відповідно до індивідуальних особливостей;
- б) у зміні діяльності;
- в) у контролі за тривалістю заняття;
- г) у дотриманні правил особистої гігієни.

6. Основні прийоми самоконтролю це:

- а) гігієнічні фактори;
- б) спортивне обладнання та інвентар;
- в) фізичні вправи;
- г) визначення показників ЧСС.

7. Частоту серцевих скорочень можна визначити, притиснувши жилку на:

- а) шиї або зап'ясті;
- б) потилиці;
- в) носі;
- г) коліні або стегні.

8. Ранкова гігієнічна гімнастика починається з:

- а) нахилів;
- б) стрибків;
- в) потягування;
- г) сніданку.

9. Емблемою на Олімпійських іграх у Москві був:

- а) Валді;
- б) Міша;
- в) Сема;
- г) Кобі.

10. Зимові Олімпійські ігри:

- а) проводяться з водних
- б) проводяться влітку;
- в) проводяться раз на три роки;
- г) проводяться з видів спорту, які потребують снігу та льоду.

11. Де зародилися Олімпійські ігри?

- а) у Росії;
- б) в Англії;
- в) у Греції;
- г) в Італії.

12. Чим нагороджували переможців Олімпійських ігор?

- а) виноградною лозою;
- б) букетами квітів;
- в) оливковими вінками;
- г) цінними призами.

13. Олімпійські ігри у Стародавній Греції пов'язані з іменем:

- а) Прометея;
- б) Геракла;
- в) Меркурія;
- г) Посейдона.

14. Олімпійські ігри складаються із:

- а) змагань між країнами Європи та Азії;
- б) змагань з літніх або зимових видів спорту;
- в) відкриття змагань, нагородження учасників, закриття;
- г) змагання між чоловіками і жінкам.

15. З якою метою необхідно загартовуватись:

- а) для підтримання рухового режиму;
- б) для підвищення фізичного навантаження;
- в) зміцнення здоров'я;
- г) за для безпеки.

16. Правильне дихання характеризується:

- а) тривалішим вдихом;
- б) тривалішим видихом;
- в) вдихом через ніс і видихом через рот;
- г) однакою тривалістю вдиху та видиху.

17. Коли виконуються вправи, вдих доцільно робити під час:

- а) обертання тулуба;
- б) нахилу тулуба назад;
- в) повернення у вихідне положення після нахилу;
- г) немає значення.

18. Найпростіший спосіб правильної постави це:

- а) стати спиною до стіни так, щоб п'ятки, сідниці, лопатки і потилиця її торкались;
- б) виконати стійку на лопатках;
- в) прийняти положення лежачи;
- г) прийняти положення сидячи.

19. Головну роль у підтриманні правильної постави відіграють м'язи:

- а) рук і ніг;
- б) шиї і рук;
- в) спини і черевного пресу;
- г) шиї і спини.

20. ВІЛ/СНІД не передається через:

- а) кров;
- б) рукостискання;
- в) статевим шляхом.

21. Активний відпочинок це:

а) проведення вільного часу на природі із застосуванням різноманітних видів рухової активності (піші, лижні, вело прогулянки, туристські походи, рухливі та спортивні ігри тощо);

б) проведення вільного часу в бібліотеці, читальному залі;

в) розгадування ребусів, кросвордів.

22. Для розвитку швидкісних, швидкісно-силових фізичних якостей, витривалості доцільно займатись фізичними вправами:

а) щоденно;

б) 1-2 рази на тиждень;

в) 3-4 рази на тиждень;

23. Для розвитку гнучкості доцільно використовувати дозування:

а) виконувати вправи до появи больових відчуттів;

б) виконувати вправи до появи потовиділення;

в) виконувати вправи до зменшення амплітуди рухів.

24. Для розвитку загальної витривалості застосовують:

а) циклічні фізичні вправи, використовуючи рівномірний та перемінний методи з помірною інтенсивністю;

б) біг на короткі дистанції з максимальною швидкістю;

в) повторне піднімання обтяжень середньої і малої ваги з максимальною швидкістю.

25. Безпечна межа показника ЧСС при самостійних заняттях фізичними вправами становить:

а) до 180 уд./хв.;

б) до 250 уд./хв.;

в) до 130 уд./хв.

26. Застосовуючи для самоконтролю пробу із 20 присіданнями (у темпі одне присідання в секунду), ЧСС у нормі має повернутися до вихідного показника через:

а) 10 хвилин;

б) 3 хвилини;

в) 1 хвилину.

27. Рухи рук під час масажу або самомасажу повинні бути спрямовані:

а) по ходу течії крові та лімфи – від периферії до серця та ближчого лімфатичного вузла;

б) проти ходу крові лімфи – від серця до периферії та ближчого лімфатичного вузла;

в) не має значення.

28. Фізична культура – це:

а) потенційні можливості людини виконувати фізичне зусилля;

б) сукупність спеціальних, духовних і матеріальних цінностей, способів їх використання з метою оздоровлення і розвитку людини;

в) процес формування у людини рухових умінь і навичок, і передача спеціальних знань у галузі фізичної культури;

г) властивості, що характеризують окремі якості рухових спроможностей людини.

29. Педагогічний процес, цілеспрямованої систематично ї дії на людину фізичними вправами, оздоровчими силами природи, гігієнічними чинниками з метою зміцнення здоров'я, освоєння раціональних способів управління своїми рухами, набуття необхідних рухових навичок, умінь і знань називається:

а) фізичною освітою;

б) фізичним вихованням;

в) фізичним розвитком;

г) фізичною культурою.

30. Основним специфічним засобом фізичного виховання є:

а) фізичні вправи;

б) оздоровчі сили природи;

в) гігієнічні чинники;

г) тренажери і тренажерні засоби (гирі, гантелі, і т.д.).

31. Фізичні вправи - це:

- а) рухові дії, що спрямовані на формування рухових умінь і навичок;
- б) види рухових дій, спрямовані на морфологічні і функціональні перебудови організму;
- в) рухові дії (включно їх сукупність) спрямовані на реалізацію завдань фізичного виховання;
- г) види рухових дій, спрямовані на зміну форм статури і розвиток фізичних якостей.

32. Спорт – це:

- а) вид соціальної діяльності, спрямованої на оздоровлення людини і розвиток її фізичних здатностей;
- б) змагальна діяльність, спеціальна підготовка до неї, а також специфічні відносини, норми і досягнення у сфері цієї діяльності;
- в) спеціалізований педагогічний процес, побудований на системі фізичних вправ і спрямований на участь у спортивних змаганнях;
- г) педагогічний процес, спрямований на морфологічне і функціональне вдосконалення організму людини.

33. Назвіть кінцеву мету спорту:

- а) фізичне вдосконалення людини в умовах змагальної діяльності;
- б) вдосконалення рухових навичок і умінь;
- в) виявлення і порівняння людських спроможностей;
- г) розвиток рухових здатностей з урахуванням спроможностей.

34. Оптимальна ступінь володіння технікою дії, що характеризується автоматизованим управлінням рухами, високою міцністю і надійністю виконання називається:

- а) руховим умінням;
- б) технічною майстерністю;
- в) руховою обдарованістю;
- г) руховою навичкою.

35. Основною відмінною ознакою рухової навички є:

- а) нестабільність у виконанні рухової дії;

- б) постійна зосередженість уваги на техніці виконання рухової дії;
- в) автоматизація управління руховими діями;
- г) нестійкість під час дії відволікаючих чинників (вітер, дощ).

36. Фізичні якості — це:

- а) індивідуальні особливості, що визначають рівень рухових спроможностей людини;
- б) природжені (успадковані генетично) морфофункціональні якості, завдяки яким можлива фізична (матеріально виражена) активність людини, яка одержала повний прояв у доцільній руховій діяльності;
- в) комплекс різних проявів людини в певній руховій діяльності;
- г) комплекс здатностей тих, хто займається фізичною культурою і спортом, виражених у конкретних результатах.

37. Термін «рекреація» означає:

- а) процес пристосування організму до навантажень;
- б) стан розслаблення, що виникає після заняття надмірного фізичного, емоційного і/або розумового напруження;
- в) відпочинок, відновлення сил людини;
- г) психотерапія.

38. Природний процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму, зумовлений спадковими чинниками та умовами зовнішнього середовища, - це:

- а) фізичне здоров'я;
- б) фізичні якості;
- в) фізичний розвиток;
- г) фізичний стан.

39. Потенційні спроможності людини виконувати фізичне зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, його серцево-судинної і дихальної систем – це:

- а) фізична працездатність;
- б) фізична підготовленість;

- в) фізичні якості;
- г) фізичний стан.

40. Сфера розважального бізнесу, де спортсмени є робочою силою, а основним критерієм ефективності дохід – це:

- а) професійно-прикладний спорт;
- б) масовий спорт;
- в) професійний спорт;
- г) олімпійський спорт.

41. Стійка характеристика спортсмена, що відображає результати діяльності на змаганнях за певний проміжок часу, - це:

- а) спортивна кваліфікація;
- б) спортивний результат;
- в) спортивне тренування;
- г) спортивна підготовка.

42. Дати характеристику поняттю «фізкультурно-кондиційний спорт»:

а) спорт зрілого контингенту населення, у якого не домінує спортивна настанова, а заняття спортом відбуваються, за типом фізкультурно-спортивного тренування, що сприяє збереженню цікавого раніше «кондиції»;

б) організація цікавого емоційно насиченого дозвілля;

в) орієнтований на абсолютні спортивні результати і неухильне підвищення їх рівня;

г) практика використання спорту у прикладній підготовці до вибраної професійної діяльності.

43. Використання засобів спорту для гармонійного розвитку людини, зміцнення здоров'я, профілактики захворювань, самоствердження і самопізнання, раціональної організації дозвілля – це:

- а) олімпійський спорт;
- б) масовий спорт;
- в) спорт вищих досягнень;
- г) професійно-прикладний спорт.

44. Результатом фізичної підготовки є:

- а) фізичний розвиток індивідуума;
- б) фізичне виховання;
- в) фізична підготовленість;
- г) фізична досконалість.

45. Сума рухів, що виконуються людиною в процесі життєдіяльності називається:

- а) фізичний стан;
- б) рухова активність;
- в) спортивне тренування;
- г) спортивна кваліфікація.

46. Динамічний стан, що характеризується резервом функцій і систем і що є основою виконання індивідом своїх біологічних і соціальних функцій, - це:

- а) фізичне здоров'я;
- б) фізичний стан;
- в) фізична підготовленість;
- г) фізичний розвиток.

47. Охарактеризувати термін «фізична підготовленість»:

а) рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання;

б) комплекс різних проявів людини в певній руховій діяльності, в основі яких лежить поняття «м'язове зусилля»;

в) заняття спрямовані на досягнення належного рівня фізичного стану;

г) здатність людини долати зовнішній опір або протистояти йому за рахунок м'язових зусиль.

48. Назвіть всі рухові якості:

- а) сила, швидкість, гнучкість, витривалість, координація;
- б) швидкість, сила, витривалість, гнучкість, рухова реакція;
- в) швидкість, сила, витривалість, рухова реакція, координація;
- г) гнучкість, витривалість, координація, сила, рухова реакція.

49. Дати визначення поняттю «фізична реабілітація»:

- а) комплекс заходів спрямований на відновлення функцій втрачених або послаблених після захворювання чи травми;
- б) комплекс заходів, спрямований на відновлення працездатності після фізичної і розумової роботи;
- в) здоровий спосіб життя;
- г) підтримання рівня здоров'я.

50. Особиста гігієна включає:

- а) догляд за тілом і порожниною рота, загартування, ранкову гігієнічну гімнастику;
- б) організація розпорядку дня, загартування, ранкову гігієнічну гімнастику, догляд за тілом і порожниною рота, заняття фізичними вправами;
- в) гідро-процедури, сон, чергування праці і відпочинку;
- г) прогулянки на свіжому повітрі, загартування.

51. Охарактеризувати термін «фітнес»:

- а) система фізкультурних занять, спрямованих на досягнення необхідного рівня фізичної підготовленості. Засоби цих досягнень різні (йога, біг, заняття на тренажерах);
- б) система фізкультурно-оздоровчих занять у комплексі із засобами раціонального харчування й іншими засобами (косметичні) що спрямовані на досягнення гармонійно розвиненої форми тіла і фізичної підготовленості;
- в) вид спортивно-орієнтованої ритмічної гімнастики;
- г) використання засобів фізичної культури для раціонального проведення вільного часу.

52. Загартовуючи процедури доречно починати з обливання _____ водою:

- а) гарячою;
- б) холодною;
- в) прохолодною;
- г) що дорівнює температурі тіла.

53. Яка повинна бути ЧСС у спокої у здорових молодих людей?

- а) 30-40 уд./хв.;
- б) 60-80 уд./хв.;
- в) 90-100 уд./хв.;
- г) 100-120 уд./хв.

54. Процес індивідуального розвитку організму називається:

- а) онтогенез;
- б) адаптація;
- в) біосинтез;
- г) патогенез.

55. Крижові хребці у людини з'єднанні один з одним:

- а) рухомо;
- б) напіврухомо;
- в) напіврухомо, нерухомо;
- г) нерухомо.

56. Життєва ємність легенів в середньому складає:

- а) 1 л;
- б) 4 л;
- в) 8 л;
- г) 12 л.

57. Функції нирок:

- а) виділення шкідливих і надмірних для організму речовин;
- б) підтримання відносної постійності хімічного складу і властивостей рідких внутрішніх середовищ організму, синтез ферментів, виділення шкідливих і надмірних для організму речовин;
- в) синтез ферментів;
- г) синтез білків, виділення шкідливих та надмірних для організму речовин.

58. У добовому раціоні людини велику частину мають становити:

- а) білки;
- б) жири;
- в) вуглеводи;

г) мінеральні солі.

59. Гомеостаз це:

- а) пристосованість організму до змін навколишнього середовища;
- б) здатність організму забезпечувати постійність внутрішнього середовища незалежно від зовнішніх змін;
- в) індивідуальний розвиток організму;
- г) спадковість.

60. Адаптація це:

- а) індивідуальний розвиток організму
- б) здатність організму забезпечувати постійність внутрішнього середовища незалежно від зовнішніх змін;
- в) спадковість;
- г) пристосованість організму до змін навколишнього середовища.

61. Гомеостаз і адаптація це:

- а) особлива стійкість, що не характеризується стабільністю процесів;
- б) фізіологічні механізми, що забезпечують здоров'я;
- в) вид соціальної діяльності, спрямованої на оздоровлення людини і розвитку його фізичних здатностей;
- г) кількісний або якісний рівень показників у спорті.

62. Оптимальна міра гармонійного фізичного розвитку і різнобічної фізичної підготовленості людини до сфер життєдіяльності це:

- а) рухова активність;
- б) фізична досконалість;
- в) фізичний стан;
- г) фізична підготовленість.

Додаток Г

**Вивчення мотивації навчання у
вищому навчальному закладі**

Прізвище, ім'я _____
Факультет _____ група _____
Відділення _____ стать _____

Інструкція. Відзначте вашу згоду знаком «+» або незгоду - знаком «-» з наступними твердженнями.

1. Краща атмосфера на занятті - атмосфера вільного спілкування.
2. Зазвичай я працюю з великою напругою.
3. У мене рідко бувають головний біль після пережитих хвилювань і неприємностей.
4. Я самостійно вивчаю ряд предметів необхідних, на мою думку, для моєї майбутньої професії.
5. Яку з властивих вам якостей ви найвище цінуєте? Напишіть відповідь поряд.
6. Я вважаю, що життя потрібно присвятити обраній професії.
7. Я відчуваю задоволення від розгляду на занятті складних ситуацій.
8. Я не бачу сенсу у більшості робіт, які ми виконуємо у ВНЗ.
9. Велике задоволення мені дає розповідь знайомим про мою майбутню професію.
10. Я вельми середній студент, ніколи не буду цілком хорошим, а тому не має сенсу докладати зусиль, щоб стати кращим.
11. Я вважаю, що в наш час не обов'язково мати вищу освіту.
12. Я впевнений у правильності вибору професії.

13. Від яких властивих вам якостей ви хотіли б позбавитися?
Напишіть відповідь поряд.

14. При слушній нагоді я використовую на екзамен допоміжні матеріали (конспекти, шпаргалки, записи, формули).

15. Найкращий час у житті – студентські роки.

16. У мене надзвичайно неспокійний і уривчастий сон

17. Я вважаю, що для повного оволодіння професією всі навчальні дисципліни слід вивчати однаково ретельно.

18. При нагоді я вступив би в інший ВУЗ.

19. Я зазвичай спочатку беруся за більш легкі завдання, а важчі залишаю на потім.

20. Для мене було важко при виборі професії зупинитися на одній з них.

21. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

22. Я впевнений, що моя професія надасть мені моральне задоволення і матеріальний статок у житті.

23. Мені здається, що мої друзі спроможні навчатися краще ніж я.

24. Для мене дуже важливо мати диплом про вищу освіту.

25. З деяких практичних міркувань для мене це найзручніший ВНЗ.

26. У мене достатньо вольових якостей, щоб навчатися без нагадування адміністрації.

27. Життя для мене майже повсякчасно пов'язане з надмірною напругою.

28. Іспит потрібно складати, витрачаючи для цього якнайменше зусиль.

29. Є багато вузів, в яких я міг би навчатися з не меншим інтересом.

30. Яка з властивих вам якостей більше всього заважає навчанню?

Напишіть відповідь поряд.

31. Я людина, яка дуже захоплюється, але всі мої захоплення так чи інакше пов'язані з майбутньою професією.

32. Неспокій викликаний іспитом або роботою, яка не виконана в строк, часто заважає мені спати.
33. Висока зарплата після закінчення ВНЗ для мене не головне.
34. Мені потрібно бути в хорошому настрої, щоб підтримати загальне рішення групи.
35. Я змушений був вступити до вузу, щоб зайняти бажане місце у суспільстві, уникнути служби в армії.
36. Я вивчаю матеріал, щоб стати професіоналом, а не заради іспиту.
37. Мої батьки хороші професіонали, і я хочу бути на них схожим.
38. Для просування по службі мені необхідно мати вищу освіту.
39. Яка з ваших якостей допомагає вам навчатися? Напишіть відповідь поряд.
40. Мені дуже важко змусити себе вивчати як слід дисципліни, що прямо не пов'язані з моєю майбутньою професією.
41. Мене вельми турбують можливі невдачі.
42. Краще всього я займаюся, коли мене періодично стимулюють, підстьобують.
43. Мій вибір даного ВНЗ остаточний.
44. Мої друзі мають вищу освіту, і я не хочу відставати від них.
45. Щоб переконати у чому-небудь групу, мені доводиться самому працювати дуже інтенсивно.
46. У мене зазвичай рівний і хороший настрій.
47. Мене привертає зручність, чистота, легкість майбутньої професії.
48. До вступу у ВНЗ я давно цікавився цією професією, багато читав про неї.
49. Професія, яку я отримую, важливіша і перспективна.
50. Мої знання про цю професію були достатні для впевненого вибору даного ВНЗ.

Додаток Д

Методика «Ціннісні орієнтації»

Прізвище, ім'я _____
 Факультет _____ група _____
 Відділення _____ стать _____

Інструкція. Розставте за рейтингом (від найбільш значущого до найменш значущого) ціннісні орієнтації особистості.

№ п/п	<u>СПИСОК А (ТЕРМІНАЛЬНІ ЦІННОСТІ)</u>	Рейтинг
1.	активна життєва діяльність (повнота і емоційна наповненість життя)	
2.	життєва мудрість (зрілість міркувань і здоровий глузд, які досягнуті життєвим досвідом)	
3.	здоров'я (фізичне і психічне)	
4.	цікава робота	
5.	краса природи і мистецтва (переживання прекрасного у природі і мистецтві)	
6.	любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною)	
7.	матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів)	
8.	наявність хороших і вірних друзів	
9.	суспільне визнання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі)	
10.	пізнання (можливість розширення свого навчання, кругозору, спільній культурі, інтелектуальний розвиток)	
11.	продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей)	
12.	розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення)	
13.	розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків)	
14.	свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)	
15.	щасливе сімейне життя	
16.	щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, свого народу, людства загалом)	
17.	творчість (можливість творчої діяльності)	

18.	впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх суперечок, сумнівів)	
№ п/п	<u>СПИСОК Б (ІНСТРУМЕНТАЛЬНІ ЦІННОСТІ)</u>	Рейтинг
1.	охайність (вміння тримати в лад у одязі, лад у справах)	
2.	вихованість (хороші манери)	
3.	високі запити (високі запити і високі домагання)	
4.	життєрадісність (почуття гумору)	
5.	старанність (дисциплінованість)	
6.	незалежність (здібність діяти самостійно, рішуче)	
7.	нетерпимість до чужих та власних недоліків	
8.	освіченість (широта знань, висока суспільна культура)	
9.	відповідальність (почуття боргу, вміння тримати слово)	
10.	раціоналізм (вміння розсудливо і логічно мислити, приймати обмірковані, раціональні рішення)	
11.	самоконтроль (стриманість, самодисципліна)	
12.	сміливість у відстоюванні власної думки, власних поглядів	
13.	сила волі (вміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами)	
14.	терпіння (до поглядів і думок інших, вміння пробачати іншим їх помилки)	
15.	широта поглядів (вміння розуміти точку зору іншої людини, поважати смаки інших, звичаї, звички)	
16.	чесність (правдивість, щирість)	
17.	ефективність у справах (працьовитість, продуктивність праці)	
18.	чуйність (турботливість)	

Додаток Е

Оцінка мотивації до успіху

1. Коли є вибір між двома варіантами, то його краще зробити відразу, а не відкласти на деякий час.
2. Я дратуюся, коли розумію, що не можу повністю виконати завдання.
3. Коли я працюю, складається враження, наче я все ставлю на карту.
4. Коли виникає проблемна ситуація, я зазвичай приймаю рішення одним з останніх.
5. Коли мені два дні підряд немає чим зайнятися, то я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. До себе я більш суворий, ніж до інших.
8. Я доброзичливіший, ніж інші.
9. Коли я відмовляюся від важкого завдання, то потім засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домігся б успіху.
10. У процесі роботи я потребую невеликі паузи для відпочинку.
11. Ретельність - це не основна моя риса.
12. Мої досягнення в праці не завжди однакові
13. Мене більше приваблює інша робота, ніж та, яку я виконую.
14. Засудження стимулює мене більше, ніж похвала.
15. Я знаю, що мої колеги вважають мене діловою людиною.
16. Перешкоди роблять мої рішення ще більш твердими.
17. Я легко виявляю шанобство.
18. Коли я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.
19. При виконанні роботи я не розраховую на допомогу інших.
20. Іноді я відкладаю те, що повинен був зробити негайно.
21. Потрібно покладатися тільки на самого себе.
22. У житті мало речей більш важливих, ніж гроші.

23. Завжди, коли потрібно виконати важливе завдання, я ні про що інше не думаю.

24. Я менше честолюбний, ніж багато інших.

25. Наприкінці відпустки я звичайно радію, що незабаром вийду на роботу.

26. Коли я налаштований на роботу, то роблю її краще, ніж інші.

27. Мені простіше й легше спілкуватися з людьми, що можуть наполегливо

працювати.

28. Коли в мене немає справ, я почуваю, що мені не по собі.

29. Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше, ніж іншим.

30. Коли мені доводиться приймати рішення, я намагаюся робити це якнайкраще.

31. Мої друзі іноді вважають мене ледачим.

32. Мої успіхи певною мірою залежать від моїх колег.

33. Безглуздо протидіяти волі керівника.

34. Іноді я не знаю, яку роботу прийдеться виконувати.

35. Коли щось не виходить, я нервуюся.

36. Частіше я мало звертаю уваги на свої досягнення.

37. Якщо я працюю разом з іншими, моя робота дає вищі результати.

38. Багато чого, за що я беруся, не доводжу до кінця.

39. Я заздрю людям, що не дуже завантажені роботою.

40. Я не заздрю тим, хто прагне влади і становища.

41. Якщо я впевнений у тому, що маю рацію, що прав, то для доказу своєї правоти можу піти навіть на крайні міри

Додаток Ж

Експрес- діагностика емпатії

Інструкція. Даний опитувальник містить 36 тверджень. Дайте відповідь на кожне з них, використовуючи 6 варіантів відповідей: «не знаю», «інколи або ні», «інколи», «часто», «майже завжди», «завжди або так».

1. Мені більше подобаються книги про подорожі, ніж із серії «Життя чудових людей».
2. Дорослих дітей не дратує робота старших.
3. Мені подобається роздумувати про причини успіхів і невдач інших людей.
4. Серед усіх музичних передач віддаю перевагу «Сучасним ритмам»
5. Надмірну дратівливість і несправедливі докори хворого треба терпіти, навіть якщо вони продовжуються роками.
6. Хворій людині можна допомогти навіть словом.
7. Стороннім людям не слід втручатися в конфлікт між двома особами.
8. Старі люди, як правило, безпричинно образливі.
9. Коли я в дитинстві слухав сумну історію, на мої очі самі по собі наворачталися сльози.
10. Роздратований стан моїх батьків впливає на мій настрій.
11. Я байдужий до критики на свою адресу.
12. Мені більше подобається розглядати портрети, ніж картини з пейзажами.
13. Я завжди все прощав батькам, навіть якщо вони були не праві.
14. Якщо кінь погано тягне, його треба підганяти батогом.

15. Коли я читаю про драматичні події в житті людей, то відчуваю, ніби то це відбувається зі мною.
16. Батьки відносяться до своїх дітей справедливо.
17. Коли я бачу підлітків або дорослих, що сваряться, я втручаюся.
18. Я не звертаю увагу на настрій моїх батьків.
19. Я довго спостерігаю за поведінкою птахів і тварин, відкладаючи інші справи.
20. Кіно та книги можуть викликати сльози тільки у несерйозних людей.
21. Мені подобається спостерігати за виразом обличчя і поведінкою незнайомих людей.
22. В дитинстві я приводив додому безпритульних собак і кішок.
23. Всі люди безпідставно озлоблені.
24. Коли я дивлюсь на сторонню людину, мені хочеться вгадати, як складеться її життя.
25. Коли я бачу покалічену хвору тваринку, я намагаюся їй чимось допомогти.
26. В дитинстві молодші за віком ходили за мною по п'ятках.
27. Людині буде легше, якщо уважно вислухати її скарги.
28. Побачивши вуличну подію, я намагаюся не потрапляти в число свідків.
29. Молодшим подобається, коли я пропоную їм свої ідеї, справу або розвагу.
30. Люди перебільшують здатність тварин відчувати настрій свого господаря.
31. Із складних , конфліктних ситуацій людина повинна виходити самостійно.
32. Якщо дитина плаче на те є свої причини.
33. Молодь зобов'язана завжди задовольняти будь-які прохання і дивацтва людей похилого віку.
34. Мені хотілося б розібратися, чому деякі мої одногрупники замріяні.

35. Безпритульних домашніх тварин слід знищувати.

36. Якщо мої друзі починають обговорювати зі мною свої особисті проблеми, я зводжу розмову на іншу тему.

Додаток 3

Самоопис фізичного розвитку

1. Коли я захворію, то відчуваю себе так погано, що не можу навіть встати з ліжка.
2. Я впевнено виконую координаційні рухи.
3. Кілька разів на тиждень я виконую фізичні вправи або граю в ігри настільки інтенсивно, що у мене помітно частішає дихання.
4. Я дуже повний.
5. Оточуючі думають, що у мене є здібності до спорту.
6. Я задоволений своїм фізичним станом.
7. Я привабливий для свого віку.
8. Я фізично сильна людина.
9. У мене добре виходять нахили, обертання і повороти тіла.
10. Я можу пробігти велику відстань без зупинки.
11. В основному велика частина того, що я роблю, виявляється успішною.
12. Я зазвичай підхоплюю всі хвороби (грип, вірус, простуда), які є навколо.
13. Мені легко вдається контролювати рухи мого тіла.
14. Я часто займаюся фізичними вправами або іншими видами фізичної активності, які приводять до того, що у мене помітно частішає дихання.
15. У мене дуже широка талія.
16. Мені легко займатися більшістю видами спорту.
17. Я цілком задоволений своїм зовнішнім виглядом.
18. У мене симпатичне обличчя.
19. У моєму тілі багато сили.
20. У мене гнучке тіло.

21. Я б добре справився з тестом на витривалість.
22. У мені є мало такого, чим я міг би гордитися
23. Я так часто хворію, що не можу зробити все те, що мені хотілося б.
24. Мені добре вдаються вправи на координацію рухів.
25. Три або чотири рази на тиждень я виконую вправи або займаюся іншими видами фізичної діяльності, від яких у мене помітно частішає дихання, і які тривають, біля 30 хвилин.
26. На моєму тілі багато жиру.
27. Більшість видів спорту даються мені легко.
28. Я задоволений тим, як виглядаю і тим, що я можу робити фізично.
29. Я більше привабливий ззовні, ніж більшість моїх друзів.
30. Я сильніший, ніж більшість моїх однолітків.
31. Моє тіло міцне і гнучке.
32. Я можу пробігти підтюпцем 5 км без зупинки.
33. Мені здається, що моє життя не дуже корисне.
34. Я рідко відчуваю нездужання, або хворію.
35. Я можу легко виконувати рухи більшості видів фізичної діяльності.
36. Я займаюся фізичними вправами (наприклад, бігом підтюпцем, їздою на велосипеді, аеробікою або плаванням) принаймні, 3 рази на тиждень.
37. У мене є надмірна вага.
38. У мене хороші спортивні навички.
39. Я хорошої думки про свою зовнішність.
40. У мене неприваблива зовнішність.
41. Я фізично слабкий і у мене немає мускулатури.
42. Частини мого тіла добре згинаються і рухаються майже у всіх напрямках.
43. Я думаю, що зміг би пробігти велику відстань, не втомлюючись.
44. Загалом, я ні на що не годжуся.
45. Я багато хворію.
46. Я вважаю, що моє тіло легко справляється з вправами на координацію.

47. Я багато займаюся спортом, танцями, гімнастикою або іншими видами фізичної діяльності.
48. У мене дуже великий живіт.
49. У спорті я кращий, ніж більшість моїх друзів.
50. Я задоволений собою і своїми фізичними здібностями.
51. У мене приваблива зовнішність.
52. Я б добре справився з тестом на силу.
53. Я думаю, що я достатньо гнучкий для більшості видів спорту.
54. Я можу довгий час бути фізично активним і при цьому не втомлюватися.
55. Більшість справ, за які я беруся, я роблю добре.
56. Коли я хворію, то мені потрібно багато часу, щоб одужати.
57. Коли я займаюся спортом або якими-небудь видами фізичної діяльності, то мої рухи бувають витонченими і координованими.
58. Я займаюся спортом, танцями або якими-небудь видами фізичної діяльності майже щодня.
59. Оточуючі вважають, що я товстий.
60. Я маю успіхи в спорті.
61. Я задоволений своїм фізичним станом.
62. Ніхто не вважає, що у мене приваблива зовнішність.
63. Я добре справляюся з підняттям тяжкості.
64. Я думаю, що добре справився з тестом на гнучкість.
65. Я добре справляюся з вправами на витривалість, такими як: біг на довгі дистанції, аеробікою, їзда на велосипеді, плавання, ходьбою на лижах по пересічній місцевості.
66. Загалом, в мені багато такого, чим можна гордитися.
67. Мені доводиться відвідувати лікаря через свої хвороби частіше, ніж більшості моїх однолітків.
68. Загалом, я невдаха.
69. Я зазвичай залишаюся здоровим навіть тоді, коли мої друзі хворіють.
70. Схоже, що б я не робив, у мене нічого не виходить.

Додаток К

Індивідуальна карта фізичної підготовленості студентів

Прізвище, ім'я _____

Факультет, курс, група _____

Дата обстеження _____

Відділення (стаціонар, заочне)

Стать (чоловіча, жіноча)

№ п/п	Найменування тесту	результат	оцінка
1.	Довжина тіла, см		
2.	Маса тіла, кг		
3.	ЖЕЛ, мл		
4.	ЧСС у спокої уд/хв. ⁻¹		
5.	АТ (сист.), мм.рт.ст.		
6.	АТ (діаст.), мм.рт.ст.		
7.	Динамометрія кисті, кг		
8.	Час відн. ЧСС після 20 присідань за 30 с, хв.,с.		
9.	Біг 30 м, с		
10.	Біг 4х9, м/с		
11.	Стрибок у довжину з місця, см		
12.	Нахил (гнучкість), см		
13.	Підйом тулуба за 30 с, к-ть разів		
14.	Комплексна силова вправа (віджимання/підтягування), к-ть разів		
15.	Силовий індекс		
16.	Життєвий індекс		
17.	Індекс маси тіла		
18.	Індекс Робінсона		
19.	Індекс фізичного здоров'я		

