

сложными по координационной структуре движениями, спортсменки должны обладать рядом необходимых для достижения высоких результатов в соревновательной деятельности психофизиологических качеств. Вместе с тем современной теорией и практикой основного отбора в художественной гимнастике данное направление остается перспективным но практически не разработанным.

2 В результате анкетирования было установлено, что в художественной гимнастике при отборе спортсменок в команды, в числе других целесообразно учитывать психофизиологические особенности спортсменок. К числу наиболее значимых психофизиологических особенностей, необходимых для достижения высоких спортивных результатов в художественной гимнастике, респонденты в порядке убывания значимости отнесли: координация движений, внимание, скорость двигательной реакции, точность двигательной реакции, мышление, скоростная выносливость, вестибулярная устойчивость, кинестетическая чувствительность, память $r = 0,7$.

3. В результате исследований установлена высокая взаимосвязь между: количеством технических ошибок и показателями точности двигательной реакции на падающий предмет ($r = 0,867$), временем сохранения равновесия ($r = -0,843, -0,853$), точностью мышечных усилий ($r = 0,637$), пространственной ($r = 0,621$ и $0,607$) и пространственно-временной точностью ($r = -0,623$); количеством потерь предметов и показателями точности двигательной реакции на падающий предмет ($r = 0,805$), временем сохранения равновесия ($r = -0,858, -0,864$), точностью мышечных усилий ($r = 0,568$), пространственной ($r = 0,696$ и $0,503$) и пространственно-временной точностью ($r = -0,522$); оценкой за исполнение и показателями точности двигательной реакции на падающий предмет ($r = -0,726$), временем сохранения равновесия ($r = 0,837, 0,804$), точностью мышечных усилий ($r = -0,577$), пространственной ($r = -0,772$ и $-0,528$) и пространственно-временной точностью ($r = 0,555$).

4. Проведенные исследования позволяют в качестве психофизиологических методов основного отбора гимнасток в команды по художественной гимнастике применять двигательные задания на определение: точности двигательной реакции на падающий предмет, точности мышечных усилий в нестандартных положениях, времени сохранения равновесия в усложненных условиях, точности пространственных и пространственно-временных реакций.

5. Анализ результатов психофизиологического тестирования показал, что все испытуемые ($n = 13$) показали результаты в пределах отличных - удовлетворительных нормативов, за исключением точности мышечных усилий (тест 4), согласно результатам которого только четыре гимнастки уложились в норму. Вместе с тем, по разбросу показателей в тестах 1 - 6 группа была не однородной ($V = 24 - 71\%$). На основании полученных данных была выделена группа гимнасток с лучшими психофизиологическими показателями, в нее вошли: в семи тестах - Г.Н., З.Я., Б.Е.; в шести тестах - Б.М.; в пяти тестах - Г.М. и К.Е. в четырех.

6. Опробованная в процессе исследования технология определения состава команд, основу которой составляло определение рейтинговой оценки спортсменок по результатам психофизиологического тестирования, может быть рекомендована в практику основного отбора в художественной гимнастике.

7. Состав команды НУФВСУ, отобранный без учета рекомендаций в соревнованиях по программе групповых упражнений Всеукраинской Универсиады (2005) заняла только 10 место, что подтвердило нашу гипотезу об эффективности в качестве критериев отбора гимнасток в команды учитывать показатели психофизиологического тестирования.

ДАЛЬНЕЙШИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ предполагается провести в направлении изучения других проблем основного отбора гимнасток в групповые упражнения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белокопытова Ж. А. Теоретико-методические основы спортивного отбора в спортивных видах гимнастики. - Петрозаводск, 2004. - 90 с
2. Белокопытова Ж.А., Тимошенко А.А., Дячук А.М. Методики психодиагностики в художественной гимнастике. - К.: Науковий світ, 2001. - 45 с.
3. Карпенко Л. А. Художественная гимнастика: Учебник. - М., 2003. - С. 188 - 195; 201 - 205.
4. Литовко Т.В., Бабушкин В.З. Исследование влияния психофизиологических по-
5. Methodology of formation of motive activity of senior pupils in the process of training to the single combat in child-youth sporting schools/ European scientific journal March 2014 edition vol.10, No. 7 ISSN: 1857-7881 (Print) e – ISSN 1857-7431 P. 390-398.
6. Weiss, M. R. Motivating kids in physical activity / M. R Weiss // Research digest President's Council on Physical Fitness and Sports. – 2000. – № 11.– P.1-6.

Булатов С.

Запорізькій національний технічний університет

ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ХЛОПЦІВ-ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ЗНАХОДЯТЬСЯ В ШКОЛАХ СОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

У статті аналізується необхідність та можливість формування мотивації до здорового способу життя підлітків-правопорушників, які знаходяться у школах соціальної реабілітації, розглядаються основні складові мотивації до здорового способу життя. Також у статті визначаються критерії та показники, які становлять основу вивчення мотивації з урахуванням специфіки даної цільової групи.

Ключові слова: мотивація, мотивація до здорового способу життя, підліток-правопорушник, школа соціальної реабілітації.

Булатов С. Особенности изучения мотивации к здоровому образу жизни у мальчиков-правонарушителей, которые находятся в школах социальной реабилитации. В статье анализируется необходимость и возможность

формування мотивації к здоровому образу жизни подростков-правонарушителей, которые находятся в школах социальной реабилитации, рассматриваются основные составляющие мотивации к здоровому образу жизни. Также в статье описываются критерии и показатели, которые составляют основу изучения мотивации с учетом специфики данной целевой группы.

Ключевые слова: мотивация, мотивация к здоровому образу жизни, подросток-правонарушитель, школа социальной реабилитации

Bulatov S. Peculiarities of the reseach process of the motivation for a healthy lifestyle of teenage offenders who are in school of social rehabilitation. The article is devoted to the necessity and possibility of formation of motivation to healthy lifestyle of adolescent offenders who are in schools of social rehabilitation. Done the analyzes of the term "motive", "motivation" "motivation for a healthy lifestyle" from the point of view of philosophy, psychology and pedagogy. On the basic of the analysis author gives his own definition of the "motivation for a healthy lifestyle." Studied the specifics of schools of social rehabilitation and main features of the Ukrainian inmates of these institutions. Also proved the importance and necessity of forming their sustainable motivation for a healthy lifestyle. The article describes the main components of the motivation for a healthy lifestyle, as well as the criteria and indicators that form the basis of study of motivation specific to this target group. Thus, the article identified four criteria of formation of motivation to healthy lifestyle according to its basic components: physical, mental, spiritual and social criteria. Much attention is paid to the separation and descriptions of specific skills, motivation which will be studied. Also elected were the main indicators of formation of such motivation: cognitive, emotiynno-value and practical activity. Outlined the future prospects of this work.

Key words: motivation, motivation for a healthy lifestyle, teenage offender, school rehabilitation.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливим науковими чи практичними завданнями. З кожним роком в Україні зростає кількість дітей та підлітків, що скоюють правопорушення. Згідно з даними правоохоронних органів, за 2013 рік зареєстровано 17 846 злочинів, скоєних підлітками. Це на 2,9% більше, ніж у 2012 році, і тенденція зберігається. На сьогодні злочини неповнолітніх пов'язані з наркотиками - 2,8%; хуліганство - 6,2%; крадіжки - 70,5 %; злочини проти життя та здоров'я - 2,1 %; інше - 9,4 %. Діти й підлітки віком від 11 до 14 років, що скоїли тяжкі правопорушення (грабіж, розбій, зґвалтування, вбивство) потрапляють у школи соціальної реабілітації. На момент прибуття до школи вихованці вже добре знайомі з тютюнопалінням, алкогольними напоями, токсичними та наркотичними речовинами. Майже всі діти страждають хронічними соматичними та психічними хворобами. Це педагогічно занедбані діти, що вели антисоціальний спосіб життя і вчинили по кілька злочинів. Вони мають дуже низький рівень знань, а частина не вміє читати та писати. У школах соціальної реабілітації проводиться комплексна реабілітація вихованців: медична, психологічна та соціально-педагогічна. Завданням медичної реабілітації є усунення хвороби або компенсація її вияву, попередження захворювань та їх загострень, поліпшення фізичного стану дітей. Ці завдання вирішуються шляхом профілактичних щеплень, систематичної санітарно-просвітницької роботи, неухильного дотримання режиму дня, а також через організацію раціонального харчування. Проте важливим є не тільки інформування підлітків про здоров'я, а й формування у них стійкої мотивації до здорового способу життя, тобто формування внутрішніх спонукань, спрямованих на зміцнення й збереження здоров'я, підвищення адаптивних можливостей організму та гармонійний фізичний, психічний, духовний й соціальний розвиток особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор, виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття. Проблеми мотивів та мотивації присвячено багато фундаментальних досліджень. Ці питання розробляються на філософському, соціологічному, соціально-психологічному, психологічному та педагогічному рівнях. За словами Є.П. Ільїна, вивчаючи мотиваційну сферу особистості, ми тим самим вивчаємо саму особистість [4, с. 8]. Серед найбільш визначних робіт з проблеми мотивації та мотивів є праці В.Г.Асеева, В.К.Вілюнас, В.Є.Кемерова, В.І.Ковальова, Є.Т.Левикіна, А.Н.Леонт'єва, Б.Ф.Ломова, М.Ш.Магомед-Емінова, В.С.Мерлін, П.В.Симонова, К.В.Судакова, Д.Н.Узнадзе, А.А.Файзуллаєва, П.М.Якобсон, Дж.Аткінсон, Г.Холл, К.Мадсен, А. Маслоу, Х. Хекхаузен та інших авторів. Особливе значення для нашої роботи становлять ґрунтовні дослідження, присвячені питанням мотивації до здорового способу життя або його окремим компонентам (Г.А. Лещенко, М.Я. Віленський, Л.В. Волков, Л.П. Іванченко, Г.В. Беззерхня, В.Г. Григоренко, Т.Ю. Круцевич, М.Ф.Яковлев). Стаття присвячується вивченню особливостей мотивації до здорового способу життя підлітків-правопорушників, які знаходяться в школах соціальної реабілітації.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Розглянути особливості вивчення мотивації до здорового способу життя підлітків-правопорушників з урахуванням їхніх особливостей та специфіки роботи шкіл соціальної реабілітації.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Звернення до наукових джерел з питань мотивів та мотивації показало, що не існує загальнозвживаного розуміння дефініції «мотив». Розгляд етимології цього слова показав, що поняття «мотив» походить від французького «motif» або латинського «movere» та означає «рухаю». У Філософській енциклопедії під редакцією Ф.В.Константинова наводиться наступне визначення цього поняття: «Мотив – це спонукання до діяльності, пов'язані з задоволенням певних потреб; сукупність внутрішніх психологічних умов, які викликають, спрямовують та керують людськими діями та вчинками» [8, с. 509]. У психології великий внесок у дослідження мотивації внесли Дж.С.Адамі, К.Альдерфер, Ф.Герцберг, Р.Кеттел, Д.Макґрегор, А.Маслоу, Г.Оллпорт, Ф.Тейлор, Х.Хекхаузен та ін. [12, 13, 15, 16]. Найбільш ґрунтовний аналіз теорій мотивів та мотивації, на наш погляд, здійснив Є.П.Ільїн. Вчений проаналізував та систематизував різноманітні погляди на це питання, показав переваги та недоліки кожної з теорій. Серед найбільш поширених автор виділяє погляди на мотив, як на «потребу» (Є.Н.Баканов, В.А.Іванніков, Д.В.Колесов, П.В.Симонов, К.К.Платонов), «мету» (А.Н.Леонт'єв, С.П.Манукян), «спонукання» (В.І.Ковальов, Х.Хекхаузен), «намір» (Л.І.Божович, Б.В.Зейгарник, К.Левін), «стійкі властивості» (М.Ш.Магомед-Емінова, В.С.Мерлін), «стан» (Дж.Гілфорд, Р.А.Пілоян, Є.Р.Хілґард),

«формування» (К.Обуховський, А.Левицький), «задоволеність» (В.Г.Асеев, А.Г.Ковальов, П.М.Якобсон). Науковець зазначає, що жоден з цих моністичних поглядів на мотив не може у повній мірі пояснити такий складний феномен [4, с. 63]. У педагогіці при розгляді поняття «мотив» науковці беруть за основу психологічні визначення, проте акцентують увагу на можливостях впливу на особистість, формуванні значущих рис [4, с. 8]. Так, наприклад, в Українському педагогічному словнику «мотив» розглядається як спонукальна причина дій і вчинків людини. При цьому автор зазначає, що виховання й закріплення в досвіді правильних мотивів поведінки – одне з найважливіших завдань педагога [3, с. 217]. Спираючись на числені визначення поняття «мотив», у нашій роботі ми беремо за основу розуміння мотиву як внутрішнього спонукання до дії.

Також дискусійним питанням у науці залишається трактування дефініції «мотивація». Вчені пропонують числені визначення цього поняття. Автори філософських словників та енциклопедій спираються, у першу чергу, на психологічні дослідження у цій сфері. Зокрема, у Філософському енциклопедичному словнику наводиться визначення мотивації як процесу спонукання людини до вчинення тих чи інших дій [Ф5, с. 390]. Укладачі Енциклопедії соціології пропонують розглядати мотивацію як осмислення індивідом ситуації, вибір та оцінку моделей поведінки, можливих результатів та формування на цій основі мотивів. У психології глибинний аналіз різноманітних теорій мотивації та мотивів здійснив Є.П.Льїн. Так, усі погляди науковців на це явище автор об'єднав у декілька груп. До першої групи вчений відніс визначення мотивації як сукупності факторів, що підтримують та спрямовують, тобто визначають поведінку. До другої групи увійшли погляди дослідників на мотивацію, як на сукупність мотивів. У третій групі мотивація розглядається як спонукання, що викликає активність організму та визначає її спрямованість [4, с. 66]. Педагогіка також спирається, перш за все, на психологічні визначення мотивації. Так, наприклад, автори Педагогічного словнику пропонують визначення мотивації як системи мотивів або стимулів, що спонукають людську діяльність [6, с. 711]. Проте педагоги розглядають це явище переважно з точки зору можливостей його формування, зокрема, можливостей формування позитивної мотивації. Багато досліджень у педагогіці спрямовано на пошук шляхів формування мотивації до певної діяльності. При цьому педагоги зазначають, що мотивація має велике значення для формування особистості дитини [6, с. 712].

Таким чином, ми бачимо, що нові дослідження мотивації породжують нові припущення щодо її природи та причин. Вчені виділяють ті чи інші сторони мотиваційного процесу в залежності від специфіки власних досліджень. У нашій роботі ми беремо за основу визначення мотивації як сукупності мотивів, тобто як сукупності спонукань до дій. Важливим для нашої роботи також є припущення про можливість формувати мотивацію. У нашій роботі ми будемо розглядати поняття «мотивація до здорового способу життя» як сукупність внутрішніх спонукань особистості, спрямованих на зміцнення й збереження здоров'я, підвищення адаптивних можливостей організму та гармонійний фізичний, психічний, духовний й соціальний розвиток особистості. Аналіз нікової літератури з питань мотивації до здорового способу життя показав, що існує багато досліджень у цьому напрямку. Серед останніх виділяються роботи Г.А.Лещенко, Г.В.Безверхньої, О.П.Верещагіної, І.О.Моцонелідзе, Л.П.Іванченко. У фокусі уваги науковців постають проблеми формування мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами (Г.А.Лещенко), фізичною культурою і спортом (Л.П.Іванченко, Г.В.Безверхня), до здорового способу життя (І.О.Моцонелідзе). На ці роботи ми будемо спиратися у нашому подальшому дослідженні. Наше дослідження фокусувалося на вивченні мотивації до здорового способу життя підлітків, які знаходяться у школах соціальної реабілітації. До таких шкіл попадають підлітки від 11 до 14 років, що скоїли тяжкі правопорушення (грабіж, розбій, зґвалтування, вбивство). Школи соціальної реабілітації – це загальноосвітні навчальні заклади спеціальної реабілітації, які підпорядковуються Міністерству освіти і науки України, мають статус державних й займаються ресоціалізацією вихованців.

Аналіз практичного досвіду роботи таких закладів свідчить про те, що на момент прибуття до школи вихованці вже добре знайомі з тютюнопалінням, алкогольними напоями, токсичними та наркотичними речовинами. Майже всі діти страждають хронічними соматичними та психічними хворобами. Це педагогічно занедбані діти, що вели антисоціальний спосіб життя і вчинили по кілька злочинів. Вони мають дуже низький рівень знань, а частина не вміє читати та писати. За останні роки кількість дітей, що страждають на психічні розлади збільшилася до 80% (це розлад соціалізованої поведінки, легка розумова відсталість, розлад емоційно-вольової сфери тощо). Більшість дітей, які потрапляють до таких шкіл, походить з неблагополучних сімей. Сім'я виступає для будь-якої людини важливішим фактором становлення її як особистості. Серед основних функцій сім'ї дослідники традиційно виділяють репродуктивну, виховну, господарсько-економічну, освітньо-виховну тощо. Також однією з важливіших функцій сім'ї є збереження здоров'я дитини, формування навичок здорового способу життя, як основи для її повноцінного існування. Проте у дітей з неблагополучних сімей, що виховуються в умовах алкоголізму, наркоманії батьків, низького матеріального статку, насильства тощо, не лише можуть бути відсутні адекватні життєві орієнтири, а й сформовані негативні моделі поведінки, що впливають на подальше життя. Діти й підлітки з таких сімей можуть мати проблеми із законом й опинитися у місцях обмеження волі, школах соціальної реабілітації. Для таких дітей здоров'я не виступає цінністю, що потребує збереження, у них відсутні не лише елементарні уявлення про навички здорового способу життя, а й саме бажання дотримуватися його. Так, наприклад, багатьом з них невідомо, як здійснювати гігієнічний догляд за тілом, одягом, як дотримуватися режиму дня, як уникати шкідливих звичок, у них відсутня культура вживання їжі, уявлення про систематичні заняття фізкультурою та спортом тощо. У школах соціальної реабілітації проводиться комплексна реабілітація вихованців: медична, психологічна та соціально-педагогічна. Завданням медичної реабілітації є усунення хвороби або компенсація її вияву, попередження захворювань та їх загострень, поліпшення фізичного стану дітей. Ці завдання вирішуються шляхом профілактичних щеплень, систематичної санітарно-просвітницької роботи, неухильного дотримання режиму дня, а також через організацію раціонального харчування [10, с. 14]. Проте важливим є не тільки інформування підлітків про здоров'я, а й формування у них стійкої мотивації до здорового способу життя, тобто формування внутрішніх спонукань, спрямованих на зміцнення й збереження здоров'я, підвищення адаптивних можливостей організму та гармонійний фізичний, психічний, духовний й соціальний розвиток особистості. У школах соціальної реабілітації підлітки знаходяться в умовах цілодобового педагогічного режиму протягом усього терміну перебування у закладі. Тобто умови життя вихованців й фактори формування мотивації до

здорового способу життя мають суттєві відмінності від умов та факторів, що впливають на підлітків, які зростають у сім'ях та відвідують звичайні школи. Також вони мають відмінності від умов та факторів, що впливають на дітей, які знаходяться у закладах інтернатного типу.

Для вивчення рівнів сформованості мотивації до здорового способу життя нами були визначені певні критерії, показники та параметри, на які ми будемо спиратися під час дослідження. Теоретичний аналіз літератури дозволив нам побачити, що мотивація до здорового способу життя передбачає мотивацію до розвитку та формування умінь і навичок у чотирьох сферах життєдіяльності людини – у фізичній, психічній, духовній та соціальній відповідно до складових здоров'я. Враховуючи особливості досліджуваної нами категорії підлітків, а саме специфіку підлітків-правопорушників, які знаходяться у школах соціальної реабілітації, для вивчення нами були обрані найбільш важливі вміння та навички, мотивацію до яких ми будемо вивчати. Так, нами було визначено, що фізична складова здоров'я забезпечує повноцінність функціонування людини у суспільстві. Вона включає в себе вміння виконувати фізичні вправи, контролювати поставу, загартовуватися, доглядати за тілом, одягом, кімнатою, правильно харчуватися, дотримуватися культури вживання їжі.

Фізичні вправи є невід'ємною частиною розвитку організму в цілому. Так як підлітки-правопорушники знаходяться у школах соціальної реабілітації, тобто у закладі закритого типу, то необхідність займатися фізичною культурою набуває ще більшої значущості. Вік хлопців є сенситивним – це найкращий час для розвитку рухової активності, а саме спритності, сили, гнучкості, витривалості. Розвиток рухової активності в цьому віці – запорука здоров'я протягом життя. Постава відіграє важливу функцію у збереженні здоров'я людини. Правильна постава у дитячому та підлітковому віці є запорукою відсутності лордозів, кіфозів, сколіозів та остеохондрозів, тобто захворювань хребта, у подальшому житті. Загартування – це профілактичний метод оздоровлення організму. Цей метод підтримує організм в стресових ситуаціях та під час навантажень, захищає від захворювань та запалень. Вихованці шкіл соціальної реабілітації відрізняються слабким здоров'ям, тому загартування є необхідною умовою здорового життя цих підлітків. Більшість підлітків, які потрапляють до шкіл соціальної реабілітації, виховувалися в антисанітарних умовах та зовсім не розуміли, що догляд за тілом, одягом, кімнатою є запорукою здоров'я. Саме тому необхідно формувати мотивацію до чистоти та охайності, які так необхідні в дитячому та юнацькому віці. Це надасть можливість підліткам у більш дорослому віці піклуватися про себе без допомоги інших. Від правильно розрахованого режиму дня (тобто раціонального розподілу часу на всі види діяльності і відпочинку протягом доби) залежить міцність здоров'я людини. Завдяки режиму дня можливо правильно без шкоди для здоров'я виконувати будь-яку роботу протягом тривалого часу. Підлітки-правопорушники мають навчитися планувати свій день і час для правильного розвитку себе як особистості, щоб в майбутньому бути успішними людьми.

Правильне харчування також відіграє важливу роль в житті кожної людини та безпосередньо впливає на її розвиток. Підлітки-правопорушники, харчуючись на вулицях та сміттєзвалищах, були позбавлені можливості піклуватися про свій раціон. Вони не мають уявлень про те, що потрібно вживати в їжу, про співвідношення білків, жирів та вуглеводів, кількість прийомів їжі, що це надає можливість організму правильно розвиватися тощо. Тому для покращення здоров'я підлітків у них необхідно розвивати мотивацію правильно харчуватися. Не менш важливим для підлітків є формування мотивації до дотримання культури вживання їжі. Більшість вихованців шкіл соціальної реабілітації не мають елементарних уявлень про цю невід'ємну частину культури людини. Деякі з підлітків не вміють правильно тримати ложку та виделку, не знайомі з правилами поведінки за столом. Проте саме такі елементарні знання та вміння допоможуть вихованцям успішно інтегруватися у суспільство.

Також нами було визначено, що психічна складова здоров'я значною мірою зумовлює потреби людини, психологічні установки, життєві завдання тощо. Серед багатьох компонентів психічної складової для вивчення та формування нами були обрані наступні: наявність адекватної самооцінки, вміння керувати емоціями та почуттями, дотримуватися позитивного мислення, позбавлятися негативних емоцій, впевненість у власних силах. Наявність адекватної самооцінки (тобто самооцінки, яка відповідає реальним якостям, вмінням та знанням особистості) дуже важлива для психічного здоров'я підлітків. Адекватна оцінка власних якостей дозволить підліткам краще розуміти свої сильні та слабкі сторони та спрямовувати свій розвиток. Так як більшість підлітків-правопорушників відрізняється неадекватною високою або низькою самооцінкою, то важливим завданням нашої роботи є формування адекватної самооцінки підлітків, що є необхідною умовою їхнього успішного функціонування у суспільстві. Вміння керувати своїми емоціями та почуттями є важливою запорукою психічного здоров'я особистості. У підлітків неконтрольовані емоції можуть провокувати нерозуміння, відчуження, конфліктні ситуації, у тому числі і з застосуванням фізичної сили, а також призводити до криміногенних ситуацій. У багатьох вихованців шкіл соціальної реабілітації саме невміння керувати емоціями й почуттями призвело до протиправних дій та до отримання вироку. Формування мотивації до контролю власних емоційних прояви допоможе підліткам у майбутньому уникати складних життєвих ситуацій та, можливо, не скоювати правопорушення.

Позитивне мислення також є важливим компонентом психічного здоров'я людини. Воно дозволяє по-іншому сприймати події, добре ставитися до оточуючих. Для хлопців шкіл соціальної реабілітації наявність мотивації до позитивного мислення допоможе змінити ставлення до життя та покращити стосунки з людьми, що відразу відобразиться на їхньому психічному здоров'ї. Впевненість у власних силах надає можливість особистості реалізовувати власний потенціал, вирішувати складні життєві завдання, налагоджувати стосунки тощо. Більшість вихованців шкіл соціальної реабілітації не впевнені у собі та своїх силах, що заважає їм успішно взаємодіяти із суспільством. Формування мотивації до збільшення впевненості у собі дозволить підліткам покращити власне самосприйняття та надасть можливість більше реалізувати себе у житті.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, зокрема таких складових духовної культури людства, як освіта, наука, мистецтво, релігія, мораль, етика. Духовна складова здоров'я передбачає гуманістичну спрямованість особистості, вміння дотримуватися морально-етичних норм, розрізняти добро і зло, відстоювати слушні погляди щодо здорового способу життя. У зв'язку з тим, що головною причиною злочинів підлітків-правопорушників є несформованість уявлень про духовні цінності людства, заперечення цінності самої людини, то дуже важливим для них є формування уявлень про гуманність, тобто

визнання людини найвищою цінністю, шанобливого ставлення до неї. Для формування правильних орієнтирів у житті й уникнення проблем у житті підліткам важливо вміти розрізняти добро і зло. Не менш значущим є вміння дотримуватися морально-етичних норм, прийнятих у суспільстві. Саме слушні погляди, цінності та відповідні вміння у подальшому будуть зупиняти підлітків від скоєння повторних злочинів. Окрім цього ми додатково виділили вміння відстоювати слушні погляди щодо здорового способу життя, що також є для підлітків запорукою їхнього повноцінного існування.

Соціальне здоров'я пов'язане з впливом на особистість інших людей, суспільства в цілому. Воно залежить від місця і ролі людини в міжособистісних відносинах, від морального здоров'я соціуму. Серед багатьох вмінь та навичок, які входять до соціальної складової здоров'я та які необхідні у підлітковому віці, ми обрали наступні: вміння розуміти людські особливості, вміння спілкуватися. Підлітки, які потрапляють до шкіл соціальної реабілітації, відрізняються закритістю, егоїстичними нахилами, невмінням встановлювати дружні стосунки. Через відсутність знань про людські особливості, потреби вони нерідко не вміють встановлювати конструктивні стосунки. Тому, на наш погляд, для більш комфортного та ефективного існування у суспільстві їм необхідно допомагати у формуванні мотивації до розвитку саме вміння розуміти людські особливості, вміння спілкуватися. Виділені складові, на наш погляд, є головними характеристиками, які необхідно враховувати при вивченні мотивації до здорового способу життя. Тому ми поклали їх в основу критеріїв сформованості мотивації до здорового способу життя підлітків-правопорушників в умовах шкіл соціальної реабілітації.

Фізичний критерій характеризує прагнення особистості до отримання знань у сфері фізичної культури, загартування, санітарно-гігієнічних правил, розкриває спрямованість особистості до фізичного удосконалення. Проявляється у готовності та здатності використовувати набуті знання для їхнього застосування у повсякденному житті, зокрема, у здатності приймати участь у фізкультурно-оздоровчих заходах, дотримуватися санітарно-гігієнічних правил та культури вживання їжі.

Психічний критерій характеризує прагнення особистості до отримання знань про власні сильні та слабкі сторони, свої емоції та почуття. Проявляється у можливості особистості адекватно оцінювати себе, дотримуватися позитивного мислення, керувати власними емоціями.

Духовний критерій розкриває гуманістичну або егоїстичну спрямованість особистості. Характеризує прагнення особистості дотримуватися у житті гуманістичних цінностей, морально-етичних принципів у ставленні до людей. Проявляється у можливості розрізняти добро і зло, дотримуватися морально-етичних норм, відстоювати слушні погляди щодо здорового способу життя.

Соціальний критерій характеризує наявність уявлень про загальноприйняті правила спілкування з людьми, про особливості особистості. Розкриває прагнення до поважної, щирої, дружньої взаємодії людини з оточуючими, до розуміння інших. Проявляється у дотриманні загальнолюдських правил спілкування, здатності розуміти інших людей.

Кожний з критеріїв сформованості мотивації до здорового способу життя у підлітків-правопорушників, ми розглядали через **когнітивний, емоційно-ціннісний та діяльнісно-практичний** показники.

Когнітивний показник відображає наявність знань, уявлень за кожним критерієм, які розглядаються нами через параметри чіткості, повноти, глибини, загальності, частковості, розпливчатості, поверхневості.

Емоційно-ціннісний показник відображає ставлення людини, прагнення до здорового способу життя, які розглядаються нами через параметри сталості, непостійності, наявності внутрішньої або зовнішньої потреби до діяльності, позитивності та негативності.

Діяльнісно-практичний показник характеризує кожний критерій з точки зору конкретних дій, які розглядаються нами через такі параметри: особистісна активність, сталість діяльності. На основі виділених критеріїв, показників та параметрів ми визначили та охарактеризували три рівні сформованості мотивації до здорового способу життя підлітків-правопорушників високий, достатній, середній і низький.

ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ. Таким чином, ми побачили, що формування мотивації до здорового способу життя підлітків, які знаходяться у школах соціальної реабілітації – це нагальна потреба, яка постає під час роботи з вихованцями. Існуюча система виховання у таких школах з формування здорового способу життя потребує суттєвих змін та удосконалення. Задля цього необхідно розробити методи та методики вивчення мотивації до здорового способу життя з урахуванням особливостей підлітків-правопорушників та специфіки роботи шкіл соціальної реабілітації. У нашій роботі ми розглянули основні складові мотивації до здорового способу життя, визначили критерії та показники сформованості мотивації до здорового способу життя. Перспективами нашої роботи є опис рівнів сформованості мотивації до здорового способу життя, а також розробка методів й діагностичних методик вивчення мотивації до здорового способу життя підлітків-правопорушників, які знаходяться в школах соціальної реабілітації.

ЛІТЕРАТУРА

- 1.Бойченко Т. Основи здоров'я: Експерим. посіб. для учнів : перший рівень / Тетяна Бойченко. – Київ: Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді; Укр. інститут соц. досліджень, 2005. – 112 с.
- 2.Ващенко О. М. Формування умінь і навичок ЗСЖ учнів 1-4 класів шкіл-інтернатів : дис. канд. пед. наук : 13.00.17 / Ващенко Олена Миколаївна - Київ, 2007. – 227 с.
- 3.Гончаренко С. Український педагогічний словник / С. Гончаренко. – Київ: Либідь, 1997. - 376 с.
- 4.Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. - СПб.: Питер, 2002. - 512 с.
- 5.Мещеряков. Б. Г. Зинченко В.П. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – Санкт-Петербург : Издательство Прайм-Еврознак, 2007. - 475 с.
- 6.Педагогический словарь. Том первый. – Москва: Издательство Академии педагогических наук, 1960. - 774 с.
- 7.Сущенко Л. П. Здоровий спосіб життя людини. Довідкові матеріали / Л. П. Сущенко. - Запоріжжя: ЗДУ, 1999.– 324 с.
- 8.Константинов Ф. В., Философская энциклопедия / Ф. В. Константинов. - Москва: Изд. "Советская энциклопедия", Коммунизм – Наука, 1964. - 584 с.

9. Философский энциклопедический словарь / Гл. редакция : Л.Ф.Ильичев, П.Н.Федосеев, С.М.Ковалев, В.Г.Панов - Москва: Советская энциклопедия, 1983. - 840 с.

10. Школи соціальної реабілітації: вітчизняний та зарубіжний досвід: Методичні матеріали / Авт.-упор.: Л. М. Никоненко, Л. О. Романенкова, Н. О. Мосол, І. М. Біляєва. – Запоріжжя, 2011. – 56 с.

11. Guilford J. P. General Psychology. — N.Y., 1956.

12. Heckhausen H. Motivationsanalyse der Anspruchsniveau. Setzung. Psychologische Forschung. — 955p.

13. Herzberg F., Mausner B., Snyderman B.B. The motivation to work. — N.Y., 1959.

14. Maslow A. H. Motivation and Personality. — New York, 1954.

15. Maslow A. H. Motivation and personality (3rd ed.). New York: Harper and Row.

16. McGrФегор D. The human side of enterprise. — N.Y., 1960.

17. Sartain A. Q., North A. A. J. Understanding human behavior. – New York, McGrow- Hill, Book Company. Inc, 1958.

Гринь А.Р.

Національний технічний університет України "КПІ"

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ МІНІ-ФУТБОЛОМ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТОК

В статті досліджено проблему покращення рівня фізичного стану студенток під впливом занять міні-футболом. Результати дослідження показують, що дана методика є діючим засобом підвищення рівня фізичного стану студенток.

Ключові слова: рухова активність, рівень фізичного стану, міні-футбол.

Гринь А.Р. Влияние занятий мини-футболом на физическое состояние студенток. В статье исследована проблема улучшения уровня физического состояния студенток под влиянием занятий мини-футболом. Результаты исследования показывают, что данная методика является действенным средством повышения уровня физического состояния студенток.

Ключевые слова: двигательная активность, уровень физического состояния, мини-футбол.

Green A.R. The influence of mini-football on the physical condition of female-students. The problem of improvement of the level of the female-students' physical condition under the influence of mini-football has been investigated, in the article. The results of the researches show that the given method is the working means of increasing the level of students' physical state. At the beginning of the third millennium, in the period of updating of our society, from higher school the considerable upgrading is required on training education process in all his directions. In State National program "Education (Ukraine of XXI of century)" belongs task of providing in every educational-educator establishment of owe wised in the world of terms for studies and education morally, physically and mentally healthy personality. The student young people of Ukraine today fold scientific, cultural, intellectual, reproductive potential edges of gene pool of nation. A question of maintenance and strengthening of health of students is an important cultural and educational, economic and socio-political problem. At the same time, the bodily condition of students during the last decade sharply became worse as a result of deepening of socio-economic, ecological and demographic crisis. In methodology of realization of lessons in INSTITUTION of higher learning for the last the special changes did not take place ten years, her efficiency is relatively subzero, that not fully reply to the modern requirements of higher school. Scientifically-methodical recommendations that are for today do not orient on all-round physical development and physical preparedness. Thus the expounded facts testify: methodic realization and organization of employments in INSTITUTION of higher learning need a search, perfection and developments of such methodologies, that would assist the increase of level of physical preparedness of students of INSTITUTION of higher learning, improvement to the necessary level them bodily condition and were sent to strengthening of students health.

Key words: moving activity, the level of physical condition, mini-football.

Вступ

На початку третього тисячоліття, в період оновлення нашого суспільства, від вищої школи вимагається значне підвищення якості навчально-виховного процесу в усіх його напрямках. В Державній національній програмі "Освіта (Україна XXI століття)" ставиться завдання забезпечення в кожному навчально-виховному закладі загальноприйнятих у світі умов для навчання і виховання морально, фізично і психічно здорової особистості [2]. Студентська молодь України сьогодні складає науковий, культурний, інтелектуальний, репродуктивний потенціал країни, генофонд нації. Питання збереження і зміцнення здоров'я студентів є важливою культурно-освітньою, економічною і соціально-політичною проблемою. Водночас, фізичний стан студентів протягом останнього десятиріччя різко погіршився внаслідок поглиблення соціально-економічної, екологічної та демографічної кризи (В. А. Антінкова, 1995; О. Д. Дубогай, 1995; Є.А. Ясінський, 1996; Р.З. Поташнюк, 1996.; О.В. Дрозд, 1998; Г.Є. Іванова, 2010 Г.М. Арзютов, 2015). У методиці проведення навчальних занять у ВНЗ за останніх десять років не відбулося особливих змін, її ефективність відносно низька, що не повністю відповідає сучасним вимогам вищої школи. Науково-методичні рекомендації, які є на сьогоднішній день, не орієнтують на всебічний фізичний розвиток і фізичну підготовленість [4]. Отже викладені факти свідчать: організація і проведення занять у ВНЗ потребує пошуку, удосконаленню і розробці таких методик, які сприяли б підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів ВНЗ, покращенню до необхідного рівня їх фізичного стану та були спрямовані на зміцнення здоров'я. Аналізуючи існуючу літературу, ми виявили значний інтерес вчених до певних аспектів означеної нами проблеми. Роботи Л.Н. Нифонтової у співавт. (1969-2003), В.І. Жолдак у співавт. (1965-2002), О.А.Пирогової,