

культури, особливо щодо молодого покоління, незмірно велика. Тому одне із завдань викладацької діяльності у вищих навчальних закладах - пошук і впровадження в роботу специфічних форм організації навчального процесу та дозвілля студентів, що сприятимуть психологічному та соціально-культурному становленню студентської молоді, шляхом створення умов для формування у неї усвідомленої потреби на заняттях фізичними вправами і підвищення рівня неспеціального фізкультурної освіти.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо. Познакомити і захопити студентську молодь до занять нетрадиційними видами спорту, сформувати у студентів потребу у регулярних заняттях фізичною культурою і спортом, і до здорового способу життя.

Література

1. Архипова, Ю.А. Методика базової підготовки гімнасток у вправах з предметом: метод. рекомендації / А.Ю. Архипова, Л.А. Карпенко. - СПбГАФК. - СПб.: 2001. - 24 с.
2. Заціорський, В. М. Фізична якість спортсмена / В.М Заціорський.- М.: [б.и.]; 1978. - 200 с.
3. Колодницький, Г.А. Фізична культура. Ритмічні вправи, хореографія та ігри: методичний посібник. / Г.А. Колодницький, В.С. Кузнєцов - М.: Дрофа, 2004. - 96 с.
4. Мальчиков, А.В. Соціально - психологіческие основы управления спортивной командой / А.В. Мальчиков. - Смоленск: СГИФК, 1987 - 81 с.
5. Матвеев, Л.П. Теорія і методика фізичного виховання / під заг. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - М.: Фізкультура і спорт, 2008. - 397с.
6. Носкова, С.А. Методические рекомендации по формированию индивидуальных специфических качеств Черлидерс – групп поддержки спортивных команд / С.А. Носкова. – М.: ИМ, 2000. – 71с. 8
7. Петров, Б.Н. Масові спортивно-мистецькі вистави / Б.М. Петров. - М.: ФОН, 1998. - 78с.
8. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки: сборник зачетных рефератов слушателей курсов факультета повышения квалификации. – М.: МГАФК, 2007. – 155

References

1. Arkhipova, Yu.A. The method of basic training of gymnasts in exercises with the subject: method. recommendations / A.Yu. Arkhipova, L.A. Karpenko. - SPbGAFK. - St. Petersburg: 2001. - 24 p.
2. Zatsiorsky, VM Physical quality of the athlete / VM Zatsiorsky.- M.: [bi]; 1978. - 200 p.
3. Kolodnitsky, GA Physical Education. Rhythmic exercises, choreography and games: a guide. / GA Kolodnitsky, V.S. Kuznetsov - M.: Drofa, 2004. - 96 p.
4. Malchikov, AV Socio-psychological bases of sports team management / A.V. Boys. - Smolensk: SIFIF, 1987 - 81 p.
5. Matveev, L.P. Theory and methodology of physical education / under the head. ed. L.P. Matveyeva, A.D. Novikov. - M.: Physical Education and Sport, 2008. - 397p.
6. Noskova, S.A. Methodical recommendations for the formation of individual specific qualities of Cheerleaders - support teams of sports teams / S.A. Sock. - M.: IM, 2000. - 71s. 8
7. Petrov, BN Massive sports and artistic performances / Б.М. Petrov. - M.: Background, 1998. - 78s.
8. Cheerleading. Theory and methodology of sports training: a collection of credit reports of students of the advanced training faculty. - M.: IGAF, 2007. - 155

УДК 796.01

Хімич І.Ю.

*к.п.н., доцент, доцент кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м.Київ*

ФОРМУВАННЯ ВНУТРІШНЬОЇ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТА ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАДЛЯ ПРОТИДІЇ СТРЕСУ

У статті розглянуто тему зв'язків між внутрішньою мотивацією, яка відчувається під час занять фізичним вихованням (ФВ), та стратегією подолання стресу у повсякденному житті, студентів КПІ ім. Ігоря Сікорського. Висновки дослідження, представлені у роботі, можуть бути корисними викладачами, які працюють зі студентською молоддю, для розвитку якої характерні численні кризи в процесі формування ідентичності. Заняття фізичним вихованням є невід'ємною складовою на підвищення розумової стійкості молоді.

На основі отриманих результатів було зроблено спробу перевірити гіпотезу щодо позитивного ефекту, який можна спостерігати при взаємодії викладача ФВ зі студентами та психологічний клімат, що є наслідком цього взаємозв'язку. Свідомо побудована внутрішня мотивація студентів, що стосується, зокрема, залучення до виконання завдань під час занять з ФВ, може породжувати позитивні наслідки у вигляді підвищення почуття компетентності, задоволення потреби в самостійності та відносинах, що складають основу для загальної ефективності та стійкості людини.

Ключові слова: управління стресом, внутрішня мотивація, фізичне виховання, студент.

Химич И.Ю. Формирование внутренней мотивации студента средствами физического воспитания для

противодействия стрессу. В статье рассмотрена тема связей между внутренней мотивацией, которая ощущается во время занятий физическим воспитанием (ФВ) и стратегией преодоления стресса в повседневной жизни, студентов КПИ им. Игоря Сикорского. Выводы исследования, представленные в работе, могут быть полезными преподавателями, которые работают со студенческой молодежью, для развития которой характерны многочисленные кризисы в процессе формирования идентичности. Занятия физическим воспитанием являются неотъемлемой составляющей для повышения умственной устойчивости молодежи.

На основе полученных результатов была предпринята попытка проверить гипотезу о положительном эффекте, который можно наблюдать при взаимодействии преподавателя ФВ со студентами и психологический климат, который является следствием этой взаимосвязи. Сознательно построена внутренняя мотивация студентов, касается, в частности, привлечения к выполнению задач во время занятий с ФВ, может породить положительные последствия в виде повышения чувства компетентности, удовлетворения потребности в самостоятельности и отношениях, составляющих основу для общей эффективности и устойчивости человека.

Ключевые слова: управления стрессом, внутренняя мотивация, физическое воспитание, студент.

Khimich Igor Formation of students internally motivation using physical education at dealing with stress. The article deals with the connection between the intrinsic motivation felt during physical education (PE) and the stress management strategies of everyday life of Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute students. The findings of the study presented in this paper may be useful for teachers working with student youth, whose development is characterized by numerous crises in the process of identity formation. Physical education is an integral part of improving the mental stability of young people.

The results of the research can provide faculty with knowledge that students can take to reduce stress. Understanding the need for an individual approach to students, taking into account the possibilities of overcoming difficult situations can be the first step in reformulating the value of physical education classes for the development of student youth. This development occurs in parallel in the case of physical fitness and psychological functioning. Choosing among the possible forms of influencing factors that have found that significantly determines students' ability to overcome difficult situations, PE teachers should be considered as a trainer of both physical and mental fitness.

The teacher can observe the student, considering what motives he or she is guided by, forming his / her participation in classes with the Faculty. On the other hand, it can actively create the optimal psychological climate due to the nature of the student relationship and appropriate selection of tasks, taking into account dimensions of intrinsic motivation such as ("interest / satisfaction", "competence acquisition", "effort / value", "pressure / tension", "value / utility", "voluntary choice", "connection").

Thus, engaging in PE training, structured under the right conditions, can be an important contribution to developing effective strategies for coping with stress in daily life.

Key words: stress management, internal motivation, physical education, student

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Мотивація – це щось присутнє в житті кожної людини. Це стимул до дії. Спосіб, якість, рівень інтенсивності та відданості, яку людина вкладає у діяльність, якою вона займається. Виокремлюють внутрішню та зовнішню мотивацію.

Внутрішня мотивація розглядається як власна потреба людини бути ефективною і робити щось задля власного задоволення [2]. У 70-х роках ХХ століття два дослідники: Річард Райан та Едвард Дечі, створюючи теорію самовизначення, визначали внутрішню мотивацію як "вроджену тенденцію шукати нові речі та виклики, розвивати та вдосконалювати свої здібності, досліджувати та вчитися". Особа, дії якої визначені нею, буде задіяна у діяльності та продовжить її без будь-яких матеріальних винагород чи внутрішнього примусу [0]. В основі цієї теорії лежить припущення, що вроджені схильності бути зацікавленими в нових, раніше невідомих стимулах і приймати пов'язані з ними проблеми, розвивають індивідуальні компетенції. Також було визначено три основні потреби людини: компетентність, стосунки з іншими та самостійність [3].

Цей тип мотивації можна розділити на 3 категорії, на що впливає мотив, на якому він ґрунтується. Це мотиви: знання, вдосконалення та переживання стимуляції. Що стосується занять з ФВ, то внутрішня мотивація до участі в них виявиться у задоволенні від діяльності, що проводиться, а також у можливості вдосконалити власні навички та представити їх іншим. Завдяки прямому впливу на емоції вони приносять високий рівень ефективності [4]. Зовнішня мотивація певною мірою є контрастом внутрішньої мотивації, оскільки здійснення даної діяльності пов'язане з використанням значень, що випливають з неї, а не як у випадку внутрішньої мотивації через її інструментальну цінність [5]. У цьому випадку імпульсами до дії є можливість досягнення винагороди чи уникнення покарання, тому дана діяльність здійснюється не через автономне бажання розвиватися, а у зв'язку з бажанням досягти зовнішньої мети [6]. Ситуація, коли дана людина не бачить взаємозв'язку між своїми діями та їх результатами і не відчуває контролю та сприймає свої компетенції на низькому рівні, називається демотивацією [0]. Це умова, коли індивід не відчуває ніякої потреби в діяльності, а його поведінка та дії вважаються викликаними чинниками поза його контролем. Часто активністю не займаються, і якщо вона вже є рефлексивною [7]. Коли людина перебуває в такому стані, вона не бачить причин, чому він повинен продовжувати свої дії, наприклад, він втрачає суб'єктивне відчуття можливості досягти успіху в проблемній (стресовій) ситуації.

Що стосується психологічних особливостей ситуації, що є заняття з ФВ, то найважливішим виміром є рівень внутрішньої мотивації. На думку Р.М. Райана, структура внутрішньої мотивації, яка формується в студентів завдяки клімату, що створюється викладачем, може виявлятися в таких аспектах, як "інтерес / задоволення", "сприйнята компетентність", "старанність / сенс" "тиск / напруженість", "добровільний вибір", "цінність / корисність", "відносини". Вимір "зацікавленість / задоволення" безпосередньо стосується внутрішньої мотивації, яку відчувають студенти, а з іншої сторони – це непрямі

виміри, що визначають внутрішню мотивацію до заняття. Варто зазначити, що всі перелічені оцінки шкали анкети ІМІ трактується як позитивне підкріплення внутрішньої мотивації до занять ФВ, за винятком одного, який називається "тиском / напругою" та негативно впливає на внутрішнє залучення студентів до занять з ФВ [8].

Питання стресу та способів боротьби з ним є предметом багатьох досліджень, проведених психологами. Вперше введено в літературу в 1960-х роках. Спільним знаменником, який визначає способи та стратегія подолання стресу, є індивідуальні особливості конкретної людини. Вони впливають на оцінку ситуації, вважаючи її стресовою чи ні, і вживаючи конкретних дій щодо неї [9]. У кожного свій стиль поведінки зі стресовими ситуаціями. Боротьба зі стресом здійснюється за допомогою застосування специфічних методів, метою яких є зменшення, а краще – позбавлення від стресу повністю [10].

Дж. А. Паркер та Н. С. Ендлер ґрунтуються на аналогічному припущенні, які розрізняли три основні стратегії: орієнтовані на завдання, орієнтовані на емоції та орієнтацію на уникнення, які можуть приймати одну з двох форм: займатися замісною терапією чи пошуку соціальних контактів [11].

Стратегія, орієнтована на завдання, нерозривно пов'язаний з жвавістю. Йдеться про подолання стресу, беручи на себе завдання. Цей спосіб полягає у вирішенні проблеми шляхом зміни ситуації або трансформації проблеми шляхом її глибшого пізнання.

Люди, які використовують стратегію орієнтації на емоціях у стресових ситуаціях, зосереджуються на собі та своїх емоційних переживаннях. Цей тип поведінки виявляється у бажаному мисленні, і, хоча вони ефективні в короткостроковій перспективі, в довгостроковій стратегії це погіршує стресову ситуацію. Ця стратегія сильно пов'язаний з емоційною реактивністю.

Стратегія, орієнтована на уникання – це уникати та бажати віддалити стресові ситуації один від одного. Люди, що використовують цю стратегію, намагаються не думати і не переживати подібної ситуації. Ця стратегія має два додаткові підстратегії. Перші з них – зайняття замісною діяльністю, що складається із заміни стресора та пошуку рішення стресової ситуації тимчасово приємними видами діяльності (наприклад, грою в комп'ютерні ігри, перегляд телевізора), які змушують вас не думати про стресор. Другий – пошук соціальних контактів, який ґрунтується на багатстві міжособистісної взаємодії, щоб уникнути необхідності пошуку рішення ситуації [10].

Формулювання мети та завдань роботи полягає у дослідженні та окресленні ролі занять з фізичного виховання в процесі формування внутрішньої мотивації студентів ВНЗ для протидії стресу.

Відповідно поставлено наступні завдання: дослідження впливу занять з ФВ на внутрішню мотивацію студентів; визначення оптимальної стратегії боротьби зі стресом засобами ФВ, динаміка зміни внутрішньої мотивації та рівня боротьби зі стресом студентами.

Методи дослідження. Засоби мотивації до занять з фізичного виховання – це анкета, розроблена кафедрою фізичного виховання в КПІ ім. Ігоря Сікорського, яка є українською адаптацією Інвентаризації внутрішньої мотивації (ІМІ) [12].

В анкеті містяться варіанти відповідей, пов'язані з думками респондентів на заняттях з ФВ, в яких вони брали участь протягом навчального року. Кожен з варіантів прямо посилається на один із семи аспектів внутрішньої мотивації: "інтерес / задоволення" (наприклад, "Ходжу на заняття з ФВ, я думаю, що я добре проводжу час"), "опанування компетенцій" (наприклад, "На заняттях з ФВ формую хороші навички"), "старанність / важливість" (наприклад, "Я дуже стараюся під час занять з ФВ"), "тиск / напруженість" (наприклад, "Я відчуваю тривогу під час занять з ФВ"), "добровільний вибір" (напр., "Я думаю, що я маю певний вибір під час занять з ФВ"), "цінність / корисність" (наприклад, "Я думаю, що вправи на заняттях з ФВ можуть допомогти мені розвиватись"), "зв'язок" (наприклад, "Я відчуваю, що справді можу довіряти своєму викладачу з ФВ") [8]. Анкета містить 45 запитань, у відповідях на які респонденти присвоюють кожному з них число від 1 – "повністю згоден" до 7 – "повністю не згоден". Також вказано число 4 – "в деякому сенсі згоден". Це дослідження дає результат у зазначених вище 7 аспектах мотивації до занять ФВ. З наведених варіантів відповідей ті, які безпосередньо відповідають внутрішній мотивації – це "інтерес / задоволення", тоді як решта відповідає лише на позитивні чи негативні ("тиск / напруга") синоніми внутрішньої мотивації [13].

Анкета опитування стресових ситуацій (CISS) – це опитувальник, створений Н. С. Ендлером та Дж. А. Паркер [11] та адаптована до українських реалій за допомогою комплексу питань щодо поведінки у стресових ситуаціях. Вона використовується для визначення типової стратегії подолання стресу та для визначення схильності респондента до використання конкретних стратегій (завдання, емоційності та уникнення). Крім того, стратегія, орієнтована на уникнення, була поділений на: зосередження на залученні до замісної діяльності та фокусування на пошуку соціальних контактів. Кожна з основних стратегій має 16 питань, і респонденти визначають, наскільки вони займаються конкретними видами діяльності, коли перебувають у стресовій ситуації. Відповіді даються за 5-бальною шкалою, яка ілюструє інтенсивність даної поведінки, за шкалою від 1 до 5. Окремі оцінки означають: 1 – ніколи; 2 – дуже рідко; 3 – іноді; 4 – часто; 5 – дуже часто [10].

Статистичні методи – для аналізу досліджень була використана програма Statistica 12, і отримані результати були отримані за допомогою рангової кореляції Спірмена.

Виклад основного матеріалу дослідження:

Була обстежена група з 110 студентів КПІ ім. Ігоря Сікорського. Усі респонденти мають рівний вік – 17 років, 70 хлопців та 40 дівчат. Крім того, випробовувані суб'єктивно оцінювали свої звичайні фізичні навантаження. Більшість описували це як "досить інтенсивне" (56%), за ним – середнє (22%) та інтенсивне (18%).

Як показано на рис. 1, студенти досягли найвищого середнього рівня 5,6 у відповідях "добровільний вибір" ($\Sigma \pm = 0,971$) та "цінність / корисність" ($\Sigma \pm = 1,066$). Далі респонденти вказали на суть (5,4) "інтересу / задоволення" ($\Sigma \pm = 0,965$) та "зусилля / значення" ($\Sigma \pm = 0,971$). Інший вимір був сприйнятий як сприйнята компетентність (5,1; $\Sigma \pm = 1,018$). Найнижчі середні досягнуті відповіді, пов'язані з "зв'язком" та "тиском / напругою", 3,9 ($\Sigma \pm = 0,814$) та 2,4 ($\Sigma \pm = 0,905$) відповідно.

Варто нагадати, що вимір "інтерес / задоволення" являє собою чисту форму внутрішньої мотивації, це означає, що чим вище студенти оцінили цей вимір, тим вищий рівень самовизначення для участі в заняттях ФВ.

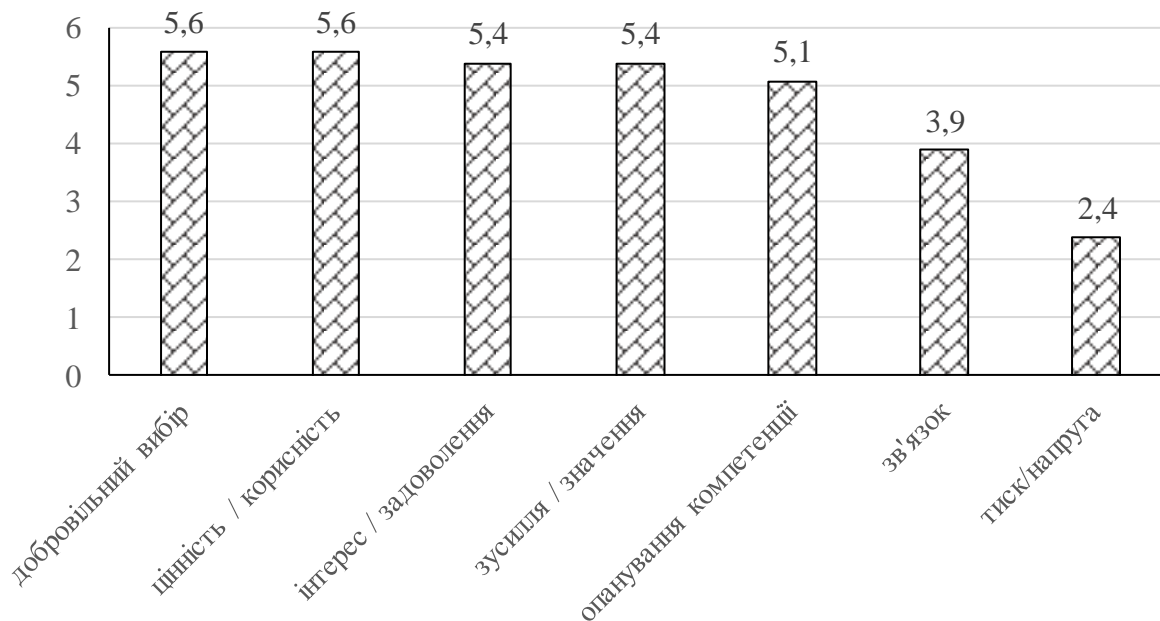


Рис. 1. Характеристика мотиваційних властивостей для студентів під час занять ФВ

Рисунок 2 ілюструє вагомість окремих типів стратегій управління стресом у досліджуваній групі. Стратегія, у якій студент досяг найвищого середнього рівня, - це орієнтований на завдання (57,1; $\Sigma \pm = 6,482$). Потім студенти вказали на використання унікальних стратегій для подолання стресу (49,2 ($\Sigma \pm = 8,591$)). Найменш часто зустрічаються респонденти, що ототожнюють стратегію стикання зі стресом, сконцентровану на емоціях (41,2; $\Sigma \pm = 7,668$). Якщо розглядати подолання стресу крізь призму уникнення у замісних заходах, то отримали 21,2 бали ($\Sigma \pm = 5,575$), а у випадку пошуку соціальних контактів 18,6 ($\Sigma \pm = 3,168$). Посилаючись на результати стенив (табл. 1), можна побачити, що рівень результатів, отриманих від респондентів, можна визначити як середній – стень 5 [10].

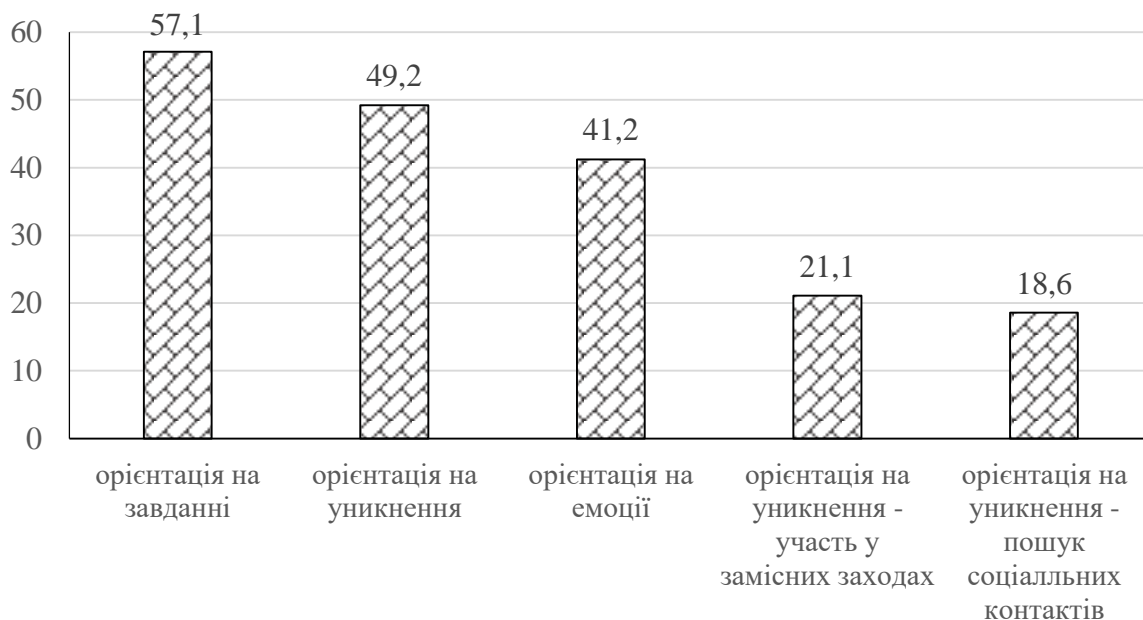


Рис. 2. Характеристика властивостей управління стресом обстежених студентів

Таблиця 1

Стени стратегії подолання стресу для людей у віці 16-24 років Анкета CISS [10]

стени	ССЗ	ССЕ	ССУ	ЗЗД	ПСК
1	16-30	16-21	16-30	8-10	5-8
2	31-39	22-26	31-34	11-12	9-11
3	40-47	27-32	35-39	13-15	12-14

4	48–52	33–37	40–44	16–17	15–16
5	53–57	38–42	45–50	18–21	17–19
6	58–61	43–50	51–54	22–25	20
7	62–65	51–55	55–59	26–27	21–22
8	66–68	56–61	60–64	28–29	23
9	69–73	62–69	65–68	30–33	24
10	74–80	70–80	69–80	34–40	25

СС – стратегія подолання стресу: З- завдання, Е-емоція, У - уникнення, ЗЗД- залучення до замісної діяльності, ПСК- Пошук соціальних контактів

Взаємозв'язки внутрішньої мотивації до занять ФВ та стратегій подолання стресу студентами наведені у табл. 2. Результати були представлені у вигляді підсумків окремих стратегій подолання стресу разом з окремими підкатегоріями внутрішньої мотивації.

Таблиця 2

Співвідношення вимірів внутрішньої мотивації зі стратегіями подолання стресу

Кореляція порядку рангів Спірмена (згідно відповідей респондентів) BD видалено парами Позначені коефіцієнти кореляції значущі з $p < 0,05000$							
Змінна	І/З	ОК	З/З	Т/Н	ДВ	Ц/К	З
Орієнтація на завдання	0,23	0,31	0,25	-0,18	0,32	0,37	0,34
Орієнтація на емоції	-0,32	-0,42	-0,32	0,48	-0,34	-0,26	-0,14
Орієнтація на уникнення (сума)	-0,04	-0,26	-0,01	0,11	-0,10	-0,06	-0,39
Участь у замісних заходах	-0,12	-0,30	-0,11	0,21	-0,19	-0,13	-0,39
пошук соціальних контактів	0,21	0,06	0,22	-0,34	0,22	0,18	-0,20

І/З - інтерес / задоволення; ОК - опанування компетенції; З/З - зусилля / значення; Т/Н- тиск / напруга; ДВ - добровільний вибір; Ц/К - цінність / корисність; З – зв'язок

Отримані результати свідчать про те, що стратегія орієнтації на завдання є статистично значущою ($p < 0,05$) з розмірами внутрішньої мотивації до занять ФВ, серед яких були: "опанування компетентності" ($r=0,31$), "добровільний вибір" ($r = 0,32$), "цінність/ корисність" ($r = 0,37$) та "зв'язок" ($r = 0,34$). Позитивний напрямок описаних взаємозалежностей означає, що студенти, які відчували вищий рівень компетентності під час занять ФВ, ставились до участі в цих заняттях як до добровільніших, оцінювали значення та корисність цих занять вище, і чим більше викладач дозволяв їм задовольнити потребу в згуртованості студентів, тим вище рівень стратегії орієнтації на завдання був у студентів.

У свою чергу, найчастіше стратегію на основі емоцій використовували студенти, які відчували сильніший тиск і напругу під час занять ФВ ($r = 0,48$). Розглядаючись як неефективну стратегію, орієнтований на емоції, це було наслідком єдиного негативного аспекту внутрішньої мотивації, включеної в анкету. Практично всі позитивні виміри внутрішньої мотивації (4 з 6) були пов'язані з нижчим рівнем такого способу дії у складній ситуації, оціненого як незрілий. Це: "опанування компетенції" ($r = -0,42$), "добровільний вибір" ($r = -0,33$), "інтерес / задоволення" ($r = -0,32$), "зусилля / значення" ($r = -0,32$). Слід підкреслити, що тиск та напруга від викладача, які відчувають студенти, виявилися найбільш статистично вирішальними для того, щоб віддати перевагу неконфліктному, а отже, в перспективі, неефективній емоційній стратегії. З іншого боку, ця стратегія була реалізована в меншій мірі, особливо у випадку студентів, для яких характерне високе почуття компетентності відчувалося під час занять ФВ.

Були також знайдені статистично значущі зв'язки щодо стратегії орієнтованої на уникання. Взагалі, її більш високий рівень був результатом того, наскільки викладач, який проводив заняття, був в меншому ступені об'єктом для задоволення потреб студента у зв'язку. Таке ж співвідношення стосувалося виміру стратегії уникнення, визнаної як участь у діяльності замітника ($r = -0,39$). Цю неефективну стратегію рідше обирали студенти, які мали можливість відчути себе компетентними ($r = -0,30$). Другу підстратегію уникнення, тобто пошук соціальних контактів, у випадку обстежуваних студентів частіше реалізовували студенти, які відчувають нижчий рівень тиску та напруги ($r = -0,34$).

Висновки і перспективи подальших досліджень: За допомогою зібраної інформації було зроблено спробу показати, як внутрішня мотивація до занять ФВ може бути важливим фактором у формуванні стратегій подолання стресу у повсякденному житті. Фізична активність як така поєднується в дослідженні з кращим емоційним функціонуванням студентів [14]. Результати досліджень психологічних аспектів цієї діяльності, таких як оптимальні умови, створені викладачем, з метою, заснованої на внутрішній мотивації, самовизначенні студентів, що проявляються під час занять ФВ, дають можливість розширити цю перспективу. Ця перспектива повинна враховувати не лише рівень фізичної активності, але й обставини, в яких вона реалізується [15]. Як було показано, підтвердженням цієї необхідності є результати, отримані в ході дослідження поставленого завдання в роботі, що свідчать про те, що кожен із вимірів внутрішньої мотивації до занять ФВ виявився суттєво пов'язаним із психологічними компетенціями обстежуваних студентів щодо управління стресом. Незалежно від типу внутрішньої мотивації, що проявляється студентами ("інтерес / задоволення", "опанування компетенції", "зусилля / значення", "тиск / напруга", "цінність / корисність", "добровільний вибір", "зв'язок"), це важливе джерело що впливає на психологічне функціонування студентів.

Зосередженість на задачі виявила значну кореляцію з чотирма підвимірниками: опанування компетенції, добровільний вибір, цінність та корисність, зв'язок. Всі ці зв'язки позитивні. Це означає, що якщо саме з цих причин студенти

стають активними на заняттях ФВ, стосовно функціонування в стресових ситуаціях, вони з більшою ймовірністю зосереджуватимуться на завданні. При такому підході, зіткнувшись зі стресором і знайшовши ефективні рішення для зниження напруги, вони матимуть найкращі шанси знизити рівень напруги, що відчувається.

Емоційно-орієнтована стратегія частіше реалізовується студентами, які менш внутрішньо вмотивовані до занять ФВ. Більш високий рівень сприйнятого інтересу, задоволення, опанування компетенцій, суб'єктивна оцінка значущості та почуття добровільного вибору реалізованих завдань породжували обмежене використання стратегій емоційного подолання, сприйнятих як неефективні. У свою чергу, розмір "тиску / напруги" сприяв цим неефективним стратегіям. Викладачі фізичного виховання, які серед різних інструментів психологічного впливу, швидше за все, використовують найпростіші для них, і в той же час дисциплінують і напружують студента, з часом можуть очікувати негативних наслідків. Створення тиску на студента під час занять ФВ, наприклад, у вигляді покарання або відсутності індивідуалізації, не сприяє формуванню компетенцій у вирішенні складних ситуацій. Ці компетенції є одним з найважливіших аспектів готовності взяти на себе обов'язки у дорослому житті.

Стратегія уникнення занять із замісної діяльності, оцінений як неефективний, рідше впроваджувався студентами, які під час занять ФВ могли відчувати вищі компетенції під час виконання завдань, а також більшу задоволеність характером стосунків з викладачем, який проводив заняття. Викладач, який дозволяє студентам відчути сприятливий та довірчий клімат, значно зменшив загрозу такої поведінки у стресових ситуаціях, як, наприклад, пошук до наркотиків чи пошук втечі зі складної ситуації, переглядаючи телевізор тривалий час або граючи в комп'ютерні ігри. Вкотре внутрішня мотивація до фізичних навантажень виявилася важливим фактором, що знижує ймовірність участі студентів у ситуаціях, які потенційно загрожують їхньому загальному психологічному стану. Систематичне використання описаних стратегій уникнення може бути фактором, що збільшує ймовірність залежностей в такому молодому віці.

Пошук соціальних контактів підстратегії уникання показав одне співвідношення з тиском і напругою, що послаблює такий спосіб дії. Враховуючи, що вимір внутрішньої мотивації, який є «тиском / напругою», що відчувається студентами під час занять ФВ, пов'язаний насамперед із кліматом, який створює людина викладач, можна припустити, що спосіб, яким він впливає на своїх студентів, також може вирішити питання побудови компетенції у більш ефективних стратегіях подолання стресу, таких як стратегія орієнтована на завдання. Саме такий тип стратегії оцінюється як ефективний, як в короткостроковій, так і в довгостроковій перспективі. З іншого боку, з вимірів внутрішньої мотивації до занять ФВ ми можемо оцінити всі, крім «тиску / напруги», як позитивні.

Література

1. Deci E.L., Ryan R.M., The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. "Psychological Inquiry". 2000, nr 11, 227-268.
2. Myers D., G., Psychologi. Poznań, Wydawnictwo Zysk i S-ka. 2003.
3. Franken R. E. Psychologia motywacji., Gdańsk, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2006.
4. Jarvis M., Psychologia sportu., Gdańsk, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2003.
5. Ryan R. M., Deci E. L., Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. "Contemporary Educational Psychology". 2000, nr 25, 54-67.
6. Grobelna A., Mazurkiewicz A., Motywacja a kreatywność zasobów ludzkich w hotelarstwie – analiza stadium przypadku wybranego hotelu z Trójmiasta. "Modern Management Review". 2014, nr 21(2), 27-42.
7. Ardeńska A., Tomik R., Motywacja wewnętrzna, zewnętrzna i amotywacja na studiach w obszarze kultury fizycznej. "Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu". 2014, nr 47, 70-79.
8. Ryan R. M., Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. "Journal of Personality and Social Psychology". 1982, nr 43, 450-461.
9. Juczyński Z., Ogińska-Bulik N., Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem, Warszawa, Pracownia Testów Psychologicznych, 2009.
10. Strelau J., Jaworowska A., Wrześniewski K., Szczepaniak P., Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych, CISS. Podręcznik., Warszawa, Pracownia Testów Psychologicznych, 2007.
11. Endler N. S., Parker J., D., A., Multidimensional Assessment of Coping: a Critical Evaluation. "Journal of Personality and Social Psychology". 1990, nr 58(5), 844-854.
12. McAuley E., Ducan T., Tammem V. V., Psychometric properties of the Intrinsic Motivation Inventory in a competitive sport setting: a confirmatory factor analysis. "Research Quarterly for Exercise and Sport". 1987, nr 60, 48-58.
13. Walczak M., Tomczak M., Enjoying Physical Education: Intrinsic Motivation to Participate In Physical Education Classes; Teacher Student Relation in the Context of Self-Determination Theory. [W:] Ogródnik J., Przybyła E., Sas-Nowosielski K. (red.), Teacher in demanding times, Katowice, AWF Katowice, 2011, s. 123-152.
14. Kim J-H., McKenzie L., A, The Impacts of Physical Exercise on Stress Coping and Well-Being In University Students In the Context of Leisure. "Health". 2014, nr 6, 2570-2580.
15. Biddle S. J. H., Mutrie N., Gorely T., Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-being and Interventions. London, Taylor & Francis, 2015.

References

1. Deci E.L., Ryan R.M., (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-termination of behavior. "Psychological Inquiry", nr 11, 227-268.
2. Myers D., G., (2003). Psychologi. Poznań, Wydawnictwo Zysk i S-ka.
3. Franken R. E. (2006). Psychologia motywacji., Gdańsk, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

4. Jarvis M., (2003). Psychologia sportu., Gdańsk, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
5. Ryan R. M., Deci E. L., (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. "Contemporary Educational Psychology", nr 25, 54-67.
6. Grobelna A., Mazurkiewicz A., (2014). Motywacja a kreatywność zasobów ludzkich w hotelarstwie – analiza stadium przypadku wybranego hotelu z Trójmiasta. "Modern Management Review", nr 21(2), 27-42.
7. Ardeńska A., Tomik R., (2014). Motywacja wewnętrzna, zewnętrzna i amotywacja na studiach w obszarze kultury fizycznej. "Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu", nr 47, 70-79.
8. Ryan R. M., (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. "Journal of Personality and Social Psychology", nr 43, 450-461.
9. Juczyński Z., Ogińska-Bulik N., (2009). Narzędzia pomiaru stresu i radzenia sobie ze stresem, Warszawa, Pracownia Testów Psychologicznych.
10. Strelau J., Jaworowska A., Wrześniewski K., Szczepaniak P., (2007). Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych, CISS. Podręcznik., Warszawa, Pracownia Testów Psychologicznych.
11. Endler N. S., Parker J., D., A., (1990). Multidimensional Assessment of Coping: a Critical Evaluation. "Journal of Personality and Social Psychology", nr 58(5), 844-854.
12. McAuley E., Ducan T., Tammen V. V., (1987). Psychometric properties of the Intrinsic Motivation Inventory in a competitive sport setting: a confirmatory factor analysis. "Research Quarterly for Exercise and Sport", nr 60, 48-58.
13. Walczak M., Tomczak M., (2011). Enjoying Physical Education: Intrinsic Motivation to Participate In Physical Education Classes; Teacher Student Relation in the Context of Self-Determination Theory. [W:] Ogródnik J., Przybyła E., Sas-Nowosielski K. (red.), Teacher in demanding times, Katowice, AWF Katowice, s. 123-152.
14. Kim J-H., McKenzie L. A., (2014). The Impacts of Physical Exercise on Stress Coping and Well-Being In University Students In the Context of Leisure. "Health", nr 6, 2570-2580.
15. Biddle S. J. H., Mutrie N., Gorely T., (2015). Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-being and Interventions. London, Taylor & Francis.

УДК 796.015.071:[159.953]:305

Хорошуха М. Ф.

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна

Хохлов А. В.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ, Україна

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗМІН ФУНКЦІЇ ПАМ'ЯТІ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СПРЯМОВАНOSTІ ЇХ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Розглянуто особливості специфічного впливу тренувальних навантажень різної спрямованості на організм юних спортсменів. В експерименті брали участь 75 дівчат підліткового віку, які займалися різними видами спорту (група А – швидкісно-силові види спорту, група Б – види спорту на витривалість) та 30 учениць загальноосвітніх навчальних закладів, які не займалися спортом у віці 12–15 років. Описана методика проведення психофізіологічних досліджень у вивченні психічної функції пам'яті. Дається порівняльний аналіз змін показників зазначеної функції обстежуваних. Виявлено, що специфіка тренувального процесу накладає відбиток на характер змін функції пам'яті у юних спортсменок 12–15 років.

Ключові слова: психічні процеси, статевий диморфізм, функція пам'яті, дослідження, спортсмени, учні, підлітковий вік.

Хорошуха М. Ф., Хохлов А. В. Гендерные особенности изменений функции памяти у юных спортсменов в зависимости от направленности их тренировочного процесса

Рассмотрены особенности специфического воздействия тренировочных нагрузок различной направленности на организм юных спортсменок. В эксперименте принимали участие 75 девушек подросткового возраста, занимающихся разными видами спорта (группа А – скоростно-силовые виды спорта, группа Б – виды спорта на выносливость) и 30 учениц общеобразовательных учебных заведений, незанимающихся спортом в возрасте 12–15 лет. Описана методика проведения психофизиологических исследований в изучении психической функции памяти. Дается сравнительный анализ изменений показателей упомянутой функции обследуемых. Установлено, что специфика тренировочного процесса отражается на характере изменений функции памяти у юных спортсменок 12–15 лет.

Ключевые слова: психические процессы, половой диморфизм, функция памяти, исследования, спортсмены, учащиеся, подростковый возраст.

Khoroshukha M., Khochlov A. Gender peculiarities of changes in memory functions in young athletes depending on a directionality of their training process

The peculiarities of the specific influence of training loads of different directionality on the body of young athletes have been considered. The research was conducted on the basis of Brovary Higher School of Physical Education. The experiment involved 75 teenage girls who took sports (group A-speed and power sports; track and field (100 and 200m running, jumping, shot put and