

трудолюбие и самодисциплина студентов, формируется положительная мотивация к обучению (занятиям), происходит ее интериоризация, в результате которой повышается уровень квалификации и компетентности обучающихся.

ПЕРСПЕКТИВА ДАЛЬНЕЙШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ. Изучить европейский опыт физического воспитания в высших учебных заведениях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антощук С. В. Впровадження дистанційного навчання в освітню діяльність інститутів ППО / С. В. Антощук // Післядипломна освіта в Україні. – 2004. – №1 (4). – С. 101–105.
2. Васюкевич В. В. Электронный учебно-методический комплекс на основе модульно-рейтинговой технологии обучения / В. В. Васюкевич // Изв. Росс. гос. пед. ун-та им. А. И. Герцена. – М. : 2008. – №74-2. – С. 87–91.
3. Клокар Н. І. Організаційно-педагогічні засади створення електронних навчально-методичних комплексів для учнів // Інформаційні технології і засоби навчання. – 2010. – №6 (20).
4. Кузьмінський А. І. Мотиви і принципи організації дистанційного навчання : навч. посіб. / А. І. Кузьмінський // Педагогіка вищої школи. – К. : Знання, 2005. – 360 с.
5. Лавренюк А. З практики модернізації деяких аспектів післядипломної педагогічної освіти в регіоні / А. Лавренюк // Післядипломна освіта в Україні. – 2004. – №1 (4). – С. 92–95.
6. Мунтян В.С. Электронный учебно-методический комплекс в программе обучения студентов единоборствам / В. С. Мунтян // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. – Х. : ХДАФК, 2014. – Т. 1– С. 137–144.
7. Мунтян В.С. Дистанционное обучение в физическом воспитании // «Strategiczne pytania światowej nauki - 2014» Volume 14. Pedagogiczne nauki : Przemysł, Nauka i studia. – S. 5–8.
8. Полат Е. С., М. В. Моисеева, А. Е. Петров. Педагогические технологии дистанционного обучения : учеб. пособ. / под общ. ред. Е. С. Полат. – М. : Академия, 2006. – 400 с.
9. Соколюк О. В. Дистанційне навчання в системі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури / О. В. Соколюк // Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту ім. Т.Г. Шевченка. – Чернігів : ЧНПУ, 2012. – С. 234–238.
10. Старченко С. О. Пріоритети дистанційної підготовки вчителів фізичної культури в системі післядипломної освіти. / С. О. Старченко // Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту ім. Т.Г. Шевченка. – Чернігів : ЧНПУ, 2012. – С. 242–245.
11. Elena N. Shutenko & Andrey I. Shutenko. Sociocultural Constructs of the Higher School's Innovative Potential. Journal of Psychology and Behavioral Science, 2015, vol. 3, No. 1, pp. 44-49.
12. Esam Idris K. Al Hassan. Mobile Learning New Technique to Contribute the Development of Distance Learning Courses, as views from Specialists of Information and Instructional Technology in Sudanese Universities. Journal of Education and Human Development, 4(1), pp. 269-276.
13. Henry O'Lawrence. An Overview of the Influences of Distance Learning on Adult Learners. Journal of Educational and Human Development, 2007, vol. 1, is. 1.
14. Huan-Chao Keh, Kuei-Min Wang, Shu-Shen Wai, Jiung-yao Huang, Hui Lin and Ji-Jen Wu. Distance-Learning for Advanced Military Education: Using Wargame Simulation Course as an Example. International Journal of Distance Education Technologies (IJDET) 2008. vol. 6, is. 4, p.12.
15. Kuan-Ching Li, Yin-Te Tsai and Chuan-Ko Tsai. Toward Development of Distance Learning Environment in the Grid. International Journal of Distance Education Technologies (IJDET), 2008, vol. 6, is. 3.
16. Nafukho, F. M., Thompson, D. E., & Brooks, K. Factors predicting success in a distance learning nontraditional undergraduate degree program. International Journal of Vocational Education and Training, 2004. 12(2), pp.82–95.
17. Olga De Jesus. Spotlight on Distance Learning and Undergraduate International ELLs. Journal of Education and Human Development, 4(2), pp.63-66
18. Tin-Yu Wu, Han-Chieh Chao. Mobile e-Learning for Next Generation Communication Environment. International Journal of Distance Education Technologies (IJDET), 2008, vol. 6, is. 4.

УДК

Нестеренко Т. М.
Національний педагогічний університет
імені М. П. Драгоманова

ПРО МОТИВАЦІЮ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті під мотивацією студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язберезувальної діяльності розуміється сукупність усвідомлених і мотивів збереження, зміцнення та відновлення здоров'я, які спрямовані на самореалізацію фахівця у процесі вирішення професійних завдань. Як особистісне утворення мотивація орієнтована на здоров'язберезувальну діяльність і проявляється в ній; визначає поведінку студентів гуманітарних спеціальностей; має потенціал до формування та розвитку; проявляє ситуативний характер і може змінюватися відповідно до професійного функціонала майбутнього фахівця; включає професійно значущі мотиви (мотиви професійної діяльності, кар'єрні і прагматичні мотиви) та особистісно значущі мотиви (мотиви самовдосконалення та самореалізації).

Ключові слова: мотивація, формування позитивного ставлення, студенти, гуманітарні спеціальності, здоров'язберезувальна діяльність.

Нестеренко Т. М. О мотивации студентов гуманитарных специальностей к здоровьесберегательной деятельности.

В статье под мотивацией студентов гуманитарных специальностей к здоровьесберегательной деятельности понимается совокупность осознанных и мотивов сохранения, укрепления и восстановления здоровья, которые направлены на самореализацию специалиста в процессе решения профессиональных заданий. Как личностное образование мотивация ориентирована на здоровьесберегательную деятельность и проявляется в ней; определяет поведение студентов гуманитарных специальностей; имеет потенциал к формированию и развитию; проявляет ситуативный характер и может изменяться в соответствии с профессиональным функционалом будущего специалиста; включает профессионально значимые мотивы (мотивы профессиональной деятельности, карьерные и прагматичные мотивы) и лично значимые мотивы (мотивы самосовершенствования и самореализации).

Ключевые слова: мотивация, формирование позитивного отношения, студенты, гуманитарные специальности, здоровьесберегательная деятельность.

Nesterenko T.M. About the motivation of students of humanities to health saving activity.

The article under the motivation of students of humanities to health saving activity means the totality of conscious and maintaining motivation, strengthen and restore health, which are aimed at self-fulfillment specialist in solving professional tasks. As the personal motivation of education is focused on the health and activity of savings manifested in it; determines the behavior of students of humanities; It has the potential for the formation and development; It shows situational in nature and can vary according to the professional functionality of the future expert; It includes professionally significant motivation (motivation of professional work, career and pragmatic motives) and personally meaningful motives (motives of self-improvement and self-realization).

Formation of the positive relation of students of humanitarian specialties to health saving activities are considered from the standpoint of the system, the activity and procedural approaches: a systematic approach reveals the structure indicated by the phenomenon, identify its components and connections between them, the activity approach - describe the features of activity of the teacher and the students of information and the organization of health saving and procedural approach - to reveal the main stages of interaction of subjects in the formation of positive attitude of students of humanitarian specialties.

Conclusions. In the context of motivating students to humanities health saving activities of discipline «Physical Education» is considered one of the components of the educational process. Physical education not only enable the display of physical activity, but the mastery of knowledge about health as values of motivation for regular exercise.

Prospects for further research to see identification, the theoretical study and experimental verification of pedagogical conditions of formation of positive attitude of students of humanities.

Keywords: motivation, the formation of positive attitudes, students, humanities, health savings activity.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій. Модернізація системи підготовки студентів гуманітарних спеціальностей з спрямована на формування у них професійно значущих якостей особистості, творчої активності та позитивного ставлення до зміцнення та збереження власного здоров'я.

Проблеми здоров'я приділяють особливу увагу вітчизняні (В. Гриценко [1], С. О. Зубченко [2], О. М. Креченко [3] та ін.) та зарубіжні (Н. David [7], А. Dawson [8], Y. Hung [9], R. Leslie [10] та ін.) науковці.

Високі темпи розвитку сучасного суспільства пред'являють посилені вимоги до здоров'я людини, і особливо молодого фахівця, який вступає в нові для себе умови роботи. Тому проблема здоров'язбереження студентів гуманітарних спеціальностей стає актуальною нині і передбачає окрім здобуття якісної вищої освіти, оволодіння навичками самооздоровлення та здорового способу життя. Це вказує на необхідність пошуку таких форм і методів педагогічної взаємодії, які б відповідали індивідуальним особливостям студентів гуманітарних спеціальностей та їх мотивації до здоров'язбережувальної діяльності. Тільки з таких позицій стає можливим створення передумов для фізичного саморозвитку та самореалізації й після закінчення вищого навчального закладу.

Формулювання мети дослідження

Мета статті полягає у характеристиці мотиваційної складової позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. З розвитком цивілізації роль фізичної культури у житті суспільства істотно зростає. Це пов'язано, перш за все із збільшенням значущості показників фізичного стану молоді людини у стандартах якості життя, з впливом негативних наслідків сучасної цивілізації – гіподинамії, паління, алкоголізму, наркоманії, погіршення екології й ін. З позицій сьогодення, на жаль, реальна ситуація є такою, що для значної частини студентської молоді фізичні вправи на навчальних заняттях з дисципліни «Фізичне виховання» є єдиною можливістю отримати хоча б мінімально необхідне рухове навантаження. С. І. Присяжнюк та ін. вважають, що «сформована у вищих навчальних закладах України система фізичного виховання студентської молоді недостатньо ефективна. Вона не виконує повною мірою соціальне замовлення держави на забезпечення здоров'я, загальної кондиційної і спеціальної професійно-прикладної психофізичної підготовленості студентів до життєдіяльності та професійної праці й вимагає подальшого вдосконалення» [6, с. 9].

Мотивація тісно пов'язана з ціннісно-мотиваційною сферою особистості студента гуманітарних спеціальностей. Теоретичний аналіз поняття «ціннісно-мотиваційна сфера особистості», яке розглядається в дослідженнях Е. П. Ільїна, Ф. Е. Василюка, Б. Ф. Ломова, М. Ш. Магомед-Емінова, М. С. Яницького, показав, що ціннісно-мотиваційна сфера особистості

тракується як психологічне, багатокомпонентне, багаторівневе і динамічне утворення, яке включає систему різнохарактерних мотивів (потреб, мотиваційних установок, цінностей), є ядром особи і проявляється в постійному русі, розвитку компонентів, що входять. Центральним, системоутворювальним компонентом цього утворення виступають ціннісні орієнтації. Система ціннісних орієнтацій знаходиться в центрі змістовного ставлення «Я світ» і визначає мотиваційний вектор соціальної поведінки людини.

І. В. Палаткін конкретизував поняття «підготовка студентів вищих навчальних закладів до здоров'язбережувальної діяльності», що розглядається ним як взаємодія суб'єктів освітнього процесу, сукупність спільних дій які сприяють: оволодінню знаннями про залежність здоров'я і його порушень від чинників природного, соціального і техногенного довкілля, про адаптаційні можливості організму, вплив обсягу та інтенсивності інтелектуальних і фізичних навантажень на здоров'я, сутність оздоровчого ефекту систематичних занять фізичними вправами, що здійснюється на організм; засвоєння умінь та навичок самостійно складання комплексу фізичних вправ, спрямованого на підвищення фізичної працездатності, здійснення самоконтролю за здоров'язбережувальною активністю; оволодіння засобами відновлення свого організму, прийомами відтворення накопиченого досвіду в індивідуальних формах діяльності, підвищення адаптаційних резервів організму та зміцнення здоров'я, що дозволяють підтримувати інтелектуальний та фізичний тонус [5, с. 12].

Нами було проведено анкетування студентів Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (1курс – 83 студентів, 2 курс – 45 студентів), Національного університету «Києво-Могилянська академія» (1курс – 19 студентів, 2 курс – 37 студентів), Київського національного університету імені Тараса Шевченка (1курс – 30 студентів, 2 курс – 30 студентів).

Результати анкетування студентів першого курсу навчання, свідчать про те, що 83,8% респондентів підтверджують доцільність формувати у них позитивне ставлення до здоров'язбережувальної діяльності, але, на жаль, 9,65% респондентів не вважають за доцільне формувати це ставлення та 6,55% респондентів ще не визначилися, тому й обрали варіант «важко відповісти». Нам імпонує те, що переважна більшість опитаних студентів гуманітарних спеціальностей вважає за необхідне формувати їх позитивне ставлення до здоров'язбережувальної діяльності.

Аналіз результатів опитування студентів першого курсу гуманітарних спеціальностей показав, що ставлення до сформованості позитивного ставлення до здоров'язбережувальної діяльності у респондентів розділилося майже однаково. На жаль, у 8,76% респондентів взагалі не сформоване позитивне ставлення до здоров'язбережувальної діяльності (рис. 1).

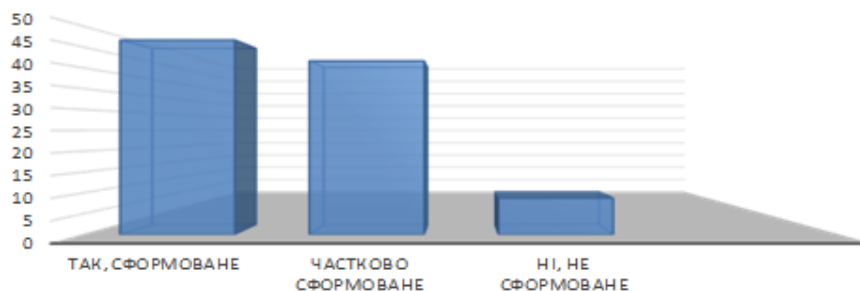


Рис. 1. Дані опитування студентів першого курсу гуманітарних спеціальностей щодо сформованості їх ставлення до здоров'язбережувальної діяльності, %

Майже така ж ситуація виникла і з відповідями студентів на запитання щодо того, чи володіють вони знаннями про зміст здоров'язбережувальної діяльності. Так, вважають, що повністю володіють знаннями 34,79% респондентів, частково володіють 50,71% респондентів. На жаль, відповіді на це запитання свідчать, що 7,5% респондентів не володіють взагалі знаннями про зміст здоров'язбережувальної діяльності.

При цьому, лише 57,16% респондентів отримують знання про здоров'язбережувальну діяльність з мережі Інтернет, 13,11% з телебачення, 1,75% з радіо, з популярної літератури ніхто не отримує, 12,65% від викладача на заняттях з навчальної дисципліни «Фізичне виховання», 1,51% від однолітків і друзів, 3,52% від батьків, 1,91% від лікарів, 8,39% було важко відповісти на запитання. Майже така ж ситуація виникла при опитуванні студентів другого курсу навчання. З мережі Інтернет отримують знання про здоров'язбережувальну діяльність 59,44% респондентів, з телебачення – 4,34%, з радіо – 1,64%, з популярної літератури – 5,88%, від викладача на заняттях з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» – 15,26%, від однолітків і друзів – 3,33%, від батьків – 5,14%, від лікарів – 1,11%, важко відповісти було – 3,86% (рис. 2).

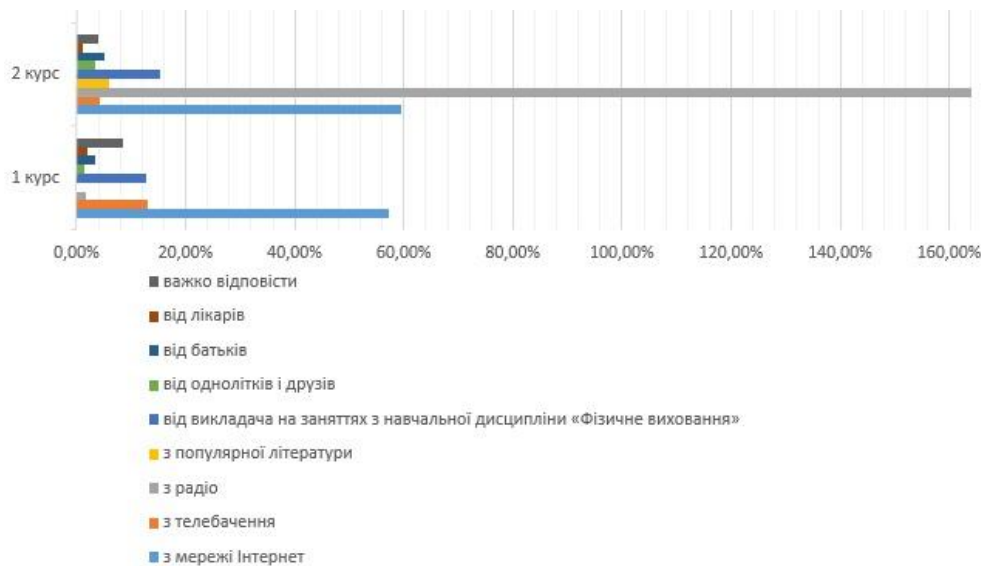


Рис. 2. Дані опитування студентів першого та другого курсів гуманітарних спеціальностей щодо джерел інформації про здоров'язбережувальну діяльність, %

Формування позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності розглянемо з позицій системного, діяльнісного і процесуального підходів: системний підхід дозволяє виявити структуру означеного феномену, визначити його компоненти та зв'язки між ними, діяльнісний підхід – охарактеризувати особливості діяльності викладача і студентів щодо інформування та організації здоров'язбережувальної діяльності, а процесуальний підхід – розкрити основні етапи взаємодії суб'єктів при формуванні позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей.

З урахуванням положень системного підходу, формування позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності – це відкрита педагогічна система, яка здатна до стійкого функціонування та розвитку; вона є підсистемою системи професійної підготовки в вищому навчальному закладі, що зберігає її природу, сутнісні характеристики і склад інваріантних компонентів; спрямована на досягнення мети – сформованості позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності та забезпечення таких функцій: інформаційної, регламентуючої, навчальної, розвивальної, виховної, оцінювальної, коригуючої та координуючої.

Відповідно до ідей діяльнісного походу, суб'єктами формування позитивного ставлення до здоров'язбережувальної діяльності являються викладач і студенти гуманітарних спеціальностей; предметом взаємодії суб'єктів є мотиваційна сфера студентів гуманітарних спеціальностей, а основною метою – її збагачення мотивами здоров'язбережувальної діяльності через надання ціннісної значущості. Діяльність суб'єктів носить відкритий характер, що враховує зміни зовнішнього середовища. П. А. Рябов вказує, що ціннісні орієнтації суб'єктів визначають зміст діяльності і виступають її системутворювальним чинником [4, с. 12].

Процесуальний підхід дозволив виявити властивості процесу формування позитивного ставлення до здоров'язбережувальної діяльності: він має цілеспрямований і неперервний характер; його елементарною одиницею, відповідно до зміни якої можна судити про зміну етапів, являється педагогічне завдання, що вирішується в певний момент часу, основними являються етапи формування, розвитку і закріплення позитивного ставлення; ефективність залежить від їх узгодженості з процесом фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

ВИСНОВКИ. В контексті формування мотивації студентів гуманітарних спеціальностей до здоров'язбережувальної діяльності дисципліна «Фізичне виховання» розглядається однією з складових освітнього процесу. Заняття фізичною культурою надають можливість не лише прояву фізичної активності, але й оволодінню знань про здоров'я як цінності, розвитку мотивації до систематичних занять фізичними вправами.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ вбачаємо у виявленні, теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці педагогічних умов формування позитивного ставлення студентів гуманітарних спеціальностей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гриценко В. Здоров'я людини як багатоаспектна проблема / В. Гриценко, Б. Белов, А. Котова, О. Пустовойт // *Вісник Національної академії наук України*. – 2006. – № 6. – С. 51-56.
2. Зубченко С. О. Досвід вивчення стану здоров'я і показників якості життя студентської молоді / С. О. Зубченко // *Вісник наукових досліджень*. – 2011. – № 3(64). – С. 30-34.
3. Крעותень О. М. Особливості стану здоров'я сучасної студентської молоді вищих навчальних закладів / О. М. Крעותень // *Вісник наукових досліджень*. – 2007. – № 2(47). – С. 11-12.
4. Рябов П. А. Формирование профессиональной мотивации у студентов туристского вуза в процессе практического обучения : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / П. А. Рябов. – Челябинск, 2015. – 20 с.
5. Палаткин И. В. Подготовка студентов вуза к здоровьесберегающей деятельности: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / И. В. Палаткин. – Кемерово, 2015. – 21 с.
6. Присяжнюк С. І. Проблема фізичного виховання студентської молоді України. / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, В. Й. Кійко, І. О. Плетенчук // *Основи здоров'я та фізична культура* – 2006. – № 8. – С. 7-9.

7. David H. Implementation research in health: a practical guide [Text] / David H. Peters, Nhan T. Tran, Taghreed Adam ; World Health Organization, Alliance for health policy and systems research. – Geneva : WHO, 2013. – 67 p.
8. Dawson A. Ethics, prevention, and public health [Text] / ed. by Angus Dawson, Marcel Verweij. – Oxford : Clarendon press ; New York : Oxford University Press, 2007. – X, 234 p.
9. Hung Y. Environmental health engineering [Text] : diss. / Y. Hung ; Kyrgyz State National University, Bishkek. School of international relations. – Bishkek : Raritet, 2000. – 191 p.
10. Leslie R. Health behavior change and treatment adherence [Text] : evidence-based guidelines for improving healthcare / Leslie R. Martin, Kelly B. Haskard-Zolnieriek, M. Robin DiMatteo. – Oxford ; New York : Oxford univ. press, 2010. – 212 p.

УДК 378.016:796 (043.3)

Нестерова Т. І.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ЮНАКІВ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ В УМОВАХ СТАРШОЇ ЗАГАЛЬНО ОСВІТНЬОЇ ШКОЛИ

Досліджено ряд проблем функціонування системи фізичної культури школярів. Отримані експериментальні дані щодо стану функціональних можливостей школярів 15-17 років за результатами спроби Руф'є, що свідчать про наявність негативної динаміки відповідних показників ЧСС у спокої та після навантаження, а також показників часу відновлення організму після фізичного навантаження.

Ключові слова: юнаки; функціональні можливості; середня школа; проба Руф'є.

Нестерова Т.І. Возрастные особенности функциональных возможностей юношей, которые обучаются в условиях старшей общеобразовательной школы.

В статье проанализированы проблемы функционирования системы физической культуры школьников на современном этапе, которые сопровождаются низким уровнем здоровья и физической подготовленности подрастающего поколения.

Определен комплекс факторов негативного воздействия, среди которых наибольшее влияние имеют: значительные объемы учебной нагрузки, которые не соответствуют возрастным и физиологическим особенностям организма детей; отсутствие научно обоснованных педагогических технологий, которые бы были получены на основе показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС), учитывали географические и социальные особенности контингента.

Рассмотрена возможность повышения эффективности занятий физической культурой юношей 15-17 лет на основе результатов исследования и их функциональной подготовленности.

Получены экспериментальные данные относительно показателей ЧСС в спокойном состоянии, после 20 приседаний за 30 секунд и периода восстановления организма юношей указанного возраста после соответствующей физической нагрузки. Результаты исследования свидетельствуют о наличии негативной динамики по всем показателям независимо от возраста, причем изменения по двум последним, имеют статистическую значимость. Так, результаты ЧСС в спокойном состоянии ухудшаются за весь период исследования на 5,95%. ЧСС после нагрузки увеличивается более чем на 7%, а время восстановления – на 17,67%.

Таким образом, выявленные изменения могут характеризовать как нецелесообразность внедрения средств физической подготовки, так и наличие влияния периода полового созревания и активного развития мышечной системы юношей.

Ключевые слова: юноши; функциональные возможности; средняя школа; проба Руф'є.

Nesterova T. I. Age features of functional capabilities of young men who are trained in conditions of the senior secondary school.

The article analyzes the problems of functioning of system of physical culture schoolchildren at the present stage, which is accompanied by low levels of health and physical fitness of the younger generation.

A set of factors of negative influence, among which the greatest impact are:

– significant amounts of teaching load, which does not correspond to the age and physiological features of organism of children;

– lack of research-based pedagogical techniques that would have been obtained on the basis of indicators of heart rate, took into account geographical and social characteristics of the population.

The possibility of increasing the efficiency of physical training of young men 15-17 years on the basis of research results and their functional training and analysis of relevant results.

The obtained experimental data on indicators of heart rate at rest, after 20 sit-UPS in 30 seconds and the recovery period, the body of young men of a specified age after appropriate physical activity.

The results of the study indicate the presence of negative dynamics of all indicators regardless of age, and changes in the latter two indicators have statistical significance.

Thus, the results of heart rate at rest worsen during the entire period of study at 5,95%. Heart rate after exercise increased by more than 7%, and the recovery time – on of 17.67%.