

**Кримський економічний інститут ДВНЗ «Київський національний
економічний університет імені Вадима Гетьмана»**

На правах рукопису

Гружевський Валерій Олексійович

УДК 796.011.3 : 37.015.3 : 005.32

**Формування особистісно-орієнтованої мотивації у студентів
до фізичного виховання з урахуванням рухового досвіду,
обумовленого регіоном проживання**

13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)

Дисертація

на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Науковий керівник:
доктор педагогічних наук, професор
Дубогай Олександра Дмитрівна

Сімферополь – 2013

Зміст

Перелік умовних позначень	4
Вступ.....	5
Розділ 1.	
Теоретико-методичні засади формування особистісно-орієнтованої мотивації до фізичного виховання у студентів вищих навчальних закладів.....	13
1.1 Здоров'я як цінність у процесі мотивації особистості студентів до занять фізичними вправами.....	13
1.2 Особливості формування мотиваційних потреб у студентів до занять фізичними вправами.....	19
1.3 Психологічні аспекти особистісно-орієнтованої мотивації студентів до занять фізичним вихованням.....	27
1.4 Фізична підготовленість студентів у контексті вимог вищої школи.....	31
1.5 Особливості мотивації у студентів до фізичного виховання з урахуванням рухового досвіду, обумовленого регіоном проживання.....	36
Висновки до 1 розділу.....	42
Розділ 2.	
Методичні аспекти та особливості методики фізичного виховання в процесі формування особистісно-орієнтованої мотивації студентів до занять фізичними вправами.....	44
2.1 Організація та методи досліджень.....	44
2.1.1 Визначення мотиваційних потреб студентів до фізичного виховання, обумовлених регіоном проживання	53
2.1.2 Виявлення рухового досвіду та фізичної підготовленості студентів як необхідних компонентів у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання	113
2.1.3 Методика навчання спеціальних засобів фізичної культури при формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання	122
Висновки до 2 розділу	147
Розділ 3.	
Експериментальна перевірка ефективності впливу методики формування особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання з урахуванням етнорухового досвіду, обумовленого регіоном проживання	152
3.1 Перевірка ефективності застосування спеціальних методик навчання, спрямованих на корекцію психофізичного стану студентів, які проживають в різних регіонах	154
3.2 Результати сформованості особистісно-орієнтованої мотивації до фізичного виховання студентів з урахуванням регіону проживання	157
3.2.1 Оцінка показників сформованості мотивації до особистого здоров'я студентів, обумовлених регіоном проживання	171

3.3 Визначення ефективності методики навчання, спрямованої на поліпшення фізичної підготовленості студентів при формуванні особистісно-орієнтованої мотивації.	185
Висновки до 3 розділу	201
Висновки	203
Список використаних джерел	206
Додатки	240

Перелік умовних позначень

1. **з.с.ж.** – здоровий спосіб життя
2. **в.н.з.** – вищий навчальний заклад
3. **с.м.** – соціальні мотиви
4. **м.п.** – пізнавально-діяльнісні мотиви
5. **м.д.** – мотиви потреби фізичного виховання в майбутній професії (діяльності)
6. **м.е.** – мотиви емоційного задоволення
7. **м.н.** – мотиви критичного ставлення до умов, форм організації фізичного виховання
8. **м.з.** – мотиви потреби бути здоровим
9. **с.н.** – стани невизначеності відносно особистого здоров'я.
10. **м.ш.** – мотиви прагнення до шкідливих звичок, відсутність турботи бути здоровим

ВСТУП

Актуальність теми. В Україні з часів незалежності розроблена та функціонує освітня нормативно-правова база, яка передбачає розв'язання завдань, спрямованих на збереження, зміцнення й формування здоров'я дітей, молоді та дорослих, розвиток соціально активної, фізично й духовно здорової особистості.

За період розвитку людства існували й змінювалися терміни та поняття, що характеризують людину щодо її фізичного, психічного, соціального й психологічного стану. До сьогодні частина принципів і підходів до формування та підтримки здоров'я, виховання здорового способу життя збереглася, інша втрачена назавжди, а ще одна складова набула подальшого розвитку й удосконалення. Важливу роль при цьому відведено фізичному вихованню й фізкультурно-оздоровчій діяльності як складному соціокультурному явищу, завдання якого не обмежується вирішенням питання підтримки рівня здоров'я, вдосконалення рухового потенціалу організму, а й виконанням функції фактора

створення майбутнього професійно-трудового потенціалу нації.

У зв'язку з цим в динаміці навчання молоді у вищих навчальних закладах фізичне виховання є базовим фундаментом, що містить у собі інтегрувальний ланцюжок особистої рухової культури, утримуючи особливості формування психоемоційного та фізичного потенціалу розвитку кожного студента як цілісності. У наукових працях Е.Г.Булич, О.Д.Дубогай, О.Г.Глагощука, Н.Н.Завидівської, Л.І.Лубишевої, Л.П.Сущенко та інших застосування засобів фізичного виховання представлено як необхідну умову у зміцненні здоров'я студентів і формуванні здорового способу життя. Важливим елементом формування фізичної культури студентів стає також мотиваційна сфера особистості, діапазон її теоретичних і практичних знань, умінь та навичок у сфері фізичної культури та її різновидів. Ціннісне ставлення до фізичної культури здобувається особистістю у процесі активної діяльності, а ефективність цього процесу залежить від реалізації принципу єдності її фізичного, інтелектуального та духовного потенціалів.

Виховання фізичної культури особистості здійснюється при активному впливі систематичних занять фізичними вправами не тільки на фізичний розвиток і на її почуття та свідомість, психіку й інтелект, що загалом забезпечує формування стійких соціально-психологічних проявів – позитивної мотивації, ціннісних орієнтирів, інтересів до розширення сфери рухової активності та здорового способу життя. Однак, як зазначають у своїх дослідженнях А.К.Маркова, А.В.Домашенко, О.А.Додонова, спостерігається зниження інтересу до фізичного виховання, втрата освітньо-виховної спрямованості занять з фізичного виховання у навчальних закладах, що викликає відсутність мотивів у студентів до поліпшення рівня здоров'я, гармонійності фізичної досконалості організму, розвитку фізичних якостей. Невмотивованість студентів до занять фізичною культурою є наслідком загальних проблем розвитку суспільства, недостатністю вивчення педагогічних умов формування свідомого ставлення студентів до фізичного виховання, що призводить до втрати освітою гуманістичного змісту з переорієнтацією від розвитку особистості до вивчення вузького спектра професійних знань і вмінь під тиском індустріальної, технічної та ринкової еволюції. Характерно, що прагнення студентів після вступу до ВНЗ до занять фізичною культурою багато в чому залежить від особливостей змісту, форм та методики фізичного виховання у навчальний та позааудиторний час.

Основним інструментом у реалізації особистих мотивів і потреб студентів служить гуманістичне комплексне використання освітніх технологій фізкультурно-спортивної, загально-розвиваючої, оздоровчої спрямованості з урахуванням стану їх здоров'я, рівня фізичної підготовленості й особливостей мотиваційної й психоемоційної сфер. Тому цього технологія формування мотиваційних потреб зумовлена багатьма факторами: етнічними, культурними та фізкультурно-оздоровчими традиціями, природно-кліматичними особливостями регіону проживання, наявністю спортивної інфраструктури, рівнем викладання навчального предмету «Фізична культура» у загальноосвітній школі, сімейними фізкультурними звичками та прагненням підтримки культури здоров'я тощо. Відбудова навчального процесу фізичного виховання на гуманістичній основі з

дотриманням загальнопедагогічних принципів дає змогу забезпечити подальший розвиток мотивів студентів протягом навчання разом із розвитком їх суспільних та особистих потреб.

Серед основних принципів формування ціннісних орієнтацій до значущості фізичної культури в системі життєдіяльності студентів після вступу до ВНЗ особливе місце належить одному із різновидів гуманістичного виховання – принципу народності, що передбачає застосування видів фізкультурно – оздоровчої діяльності, зміст яких складають народні традиції, звичаї, обряди. Принцип природовідповідності передбачає, що людина найкраще розвивається тоді, коли навчається і виховується на основі народних традицій та звичаїв. Значною мірою означене положення стосується і фізичного виховання молоді.

Фізичне виховання – це об'єктивна субстанція, яка має суб'єктивні, більш того, індивідуально–особистісні характеристики.

Принципово важливо, що фізичне виховання у ВНЗ – один із небагатьох особистісно–орієнтованих предметів, на відміну від інших професійно–орієнтованих. Звідси специфіка завдань цієї дисципліни – підтримка та поліпшення стану здоров'я, розумової та фізичної працездатності, вдосконалення рівня розвитку рухових якостей та функціональних можливостей організму кожного студента. Необхідно визначити, що особистісно–орієнтований підхід дає змогу розглядати студента як особистість, як об'єкт життєдіяльності, як творця власного психофізичного стану і як індивідуальність (І.Д.Бех, О.В. Бондаренко, О.С.Ярима). Вирішення означених завдань реально можливе саме в системі фізичного виховання в період навчання у ВНЗ, де для всіх студентів упроваджена обов'язкова державна програма з фізичного виховання.

Проте аналіз наукової літератури свідчить про незадовільний стан фізичного виховання студентів і необхідність кардинальної перебудови методики навчання молоді, впровадження засобів фізичної культури в систему здорової життєдіяльності. Враховуючи вищезначені фактори, стає очевидним, що традиційні функції фізичного виховання після вступу молоді у ВНЗ повинні не тільки виходити за рамки формування фізичних якостей та навчання рухових дій, але й виконувати функцію розвитку позитивної мотивації у студентів до занять оздоровчо-розвивального фізичного виховання, побудованого з урахування вибору ними емоційно привабливих, посилюючих та психологічно комфортних фізичних вправ. Упровадження таких заходів, за результатами досліджень О.В. Воропай, сприяє використанню в процесі фізичного виховання для кожного зі студентів фізіологічно допустимого дозування обсягу та інтенсивності фізичних навантажень, рухових ігор та забав, які пріоритетно та психологічно комфортні для виконання знайомих з дитинства, відповідних етнорегіональним традиціям, місцю проживання до вступу в ВНЗ засобів рухового розвитку згідно з обрядами та звичаями, притаманними кожному етносу. Значною мірою це положення стосується студентської молоді півострова Крим, який населений представниками багатьох національностей.

В етнопедагогіці фізичного виховання чітко визначена його мета – зміцнення здоров'я, підготовка людини до праці, оборони, формування сили, швидкості, витривалості, спритності. Засоби етнопедагогіки виконують функцію єдності та

взаємодії виховання і навчання зі стимулюванням самопрограмування індивіда для розвитку його психофізичних та духовно-творчих задатків за допомогою таких чинників, як сприйняття, мотиваційна діяльність, усвідомлення нового та старого в народних традиціях та обрядах. Національна етнопедagogіка фізичного виховання передбачає пошукову активність науковців у напрямі корекції тих умов діяльності людської особистості, які мають умовно пасивний характер. Необхідно визначити недостатню кількість наукових досліджень з цих питань, наявність протиріччя щодо організації навчального процесу у ВНЗ з фізичного виховання на фоні проблеми багатонаціонального складу студентської молоді Криму з урахуванням психофізичного стану та низького рівня їх здоров'я. Це зумовлює необхідність потреби у систематичних заняттях фізичними вправами і, відповідно, як альтернатива, вдосконалення методики фізичного виховання у ВНЗ та особливостей її змісту при проведенні занять в поліетнічних групах. Ця обставина зумовила вибір теми дисертаційної роботи **«Формування особистісно-орієнтованої мотивації у студентів до фізичного виховання з урахуванням рухового досвіду, обумовленого регіоном проживання»**.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження є частиною науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичної культури Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського «Функціональні й адаптаційні можливості систем організму учнів і студентів до фізичних навантажень та впливів зовнішнього середовища» (U0106V003077). Тема дисертаційної роботи затверджена Вченою радою Таврійського національного університету (протокол № 4 від 20 квітня 2007), а також узгоджена в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень в галузі педагогіки й психології в Україні (протокол № 6 від 17 червня 2008 року).

Мета дослідження полягає у науковому обґрунтуванні, розробці та експериментальній перевірці методики формування особистісно-орієнтованої мотивації у студентів до фізичного виховання відповідно до ціннісних орієнтацій щодо виконання фізичних навантажень різної спрямованості, зумовлених етнорегіональними пріоритетами попереднього до вступу в ВНЗ місця проживання.

Завдання дослідження :

- 1) з'ясувати рівень розробки досліджуваної проблеми у психолого-педагогічній, спеціальній науковій й методичній літературі;
- 2) визначити найбільш значущі мотиваційні пріоритети студентів до фізичного виховання відповідно до рухового досвіду, зумовленого регіоном попереднього проживання;
- 3) дослідити стан фізичної підготовленості та розробити методику фізичного виховання на основі ціннісних уподобань студентів до форм та видів занять фізичними вправами, зумовлених виховним впливом попереднього до вступу до ВНЗ регіоном проживання;
- 4) розробити і експериментально перевірити ефективність методики фізичного виховання, яка базується на урахуванні етнорегіональних мотиваційних уподобань студентів до фізичних навантажень різної спрямованості.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів.

Предмет дослідження – регіональні особливості фізичного виховання у вищих навчальних закладах України.

Методологічна й теоретична основа дослідження ґрунтується на положеннях педагогічних, психологічних наук та теорії і методики фізичного виховання про закономірності формування мотиваційного прагнення щодо удосконалення фізичних можливостей організму студентів у процесі фізичного виховання в динаміці навчання у ВНЗ, підтримки та збереження рівня їх здоров'я, розумової й фізичної працездатності організму, рухового розвитку, що відображено в роботах Н.Н.Візітея, Е.П.Ільїна, П.Ф.Каптерева, А.І.Кузьмінського, Р.Френкіна, К.Д.Ушинського та ін., а також у роботах учених-дослідників з кримсько-татарської етнопедагогіки (М.Хайруддінова, О.Ачокракли, А.Мемедова, А.Джемільова). Методологія дослідницької роботи базується на аспектах теорії особистісно-орієнтованого навчання та виховання і основних положеннях теорії та методики фізичного виховання щодо індивідуальних і диференційованих підходів з метою їх використання при впровадженні адекватних обсягів фізичних навантажень безпосередньо у процес фізкультурно-оздоровчої педагогічно-виховної діяльності (В.К.Бальсевич, М.Я.Віленський, Л.П.Матвеев, О.Д.Дубогай, Л.П.Сущенко, О.В.Тимошенко, А.Г.Фурманов, Б.М.Шиян) .

Методи дослідження:

- *теоретичні*: вивчення й аналіз педагогічної, психологічної, спеціальної літератури з теорії та методики фізичного виховання, а також науково-педагогічних джерел з метою з'ясування рівня розробки досліджуваної проблеми;
- *емпіричні*: анкетування; тестування рівня фізичної підготовленості, педагогічне спостереження, бесіди зі студентами, викладачами; педагогічний експеримент з метою дослідження стану фізичної підготовленості, розробки експериментальної методики та перевірки її ефективності;
- *математичні методи обробки отриманих результатів дослідження*.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що *Вперше* - науково обґрунтовано, розроблено та апробовано методику формування позитивної мотивації у студентів до фізичного виховання на основі урахування в системі занять фізичними вправами пріоритетних ціннісних орієнтацій щодо використання в програмі психологічно комфортних засобів та методів фізичної культури та масового спорту, зумовлених етнорегіональними особливостями впливу попереднього до вступу у ВНЗ місця проживання;

- визначені педагогічні умови підвищення ефективності використання форм, засобів та методів фізичної культури, що найбільш ефективно сприяють формуванню особистісно-орієнтованої мотивації у студентів до систематичних занять фізичними вправами в системі фізичного виховання у ВНЗ;

- уточнені суб'єктивні та об'єктивні фактори, що розвивають позитивну мотивацію у студентів до занять фізичною культурою та у секціях масового спорту на основі урахування етнічно-національних інтересів до певних видів фізичних навантажень, а також причини, які заважали займатися фізичною культурою у регіонах попереднього проживання;

-подальшого розвитку набули наукові положення підвищення значущості фактору формування у студентів позитивної мотивації до фізичного виховання на розвиток професійно–прикладної готовності до майбутньої діяльності.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає в тому, що розроблено й впроваджено в педагогічну систему фізичного виховання у ВНЗ методика занять на основі урахування психо-емоційних пріоритетів щодо виконання емоційно привабливих фізичних навантажень відповідно до національних особливостей, місця попереднього проживання, засобів та методів фізичного виховання, застосованих в навчальному процесі, можуть бути використані на заняттях з фізичного виховання в поліетнічних групах студентів, що свідчить про розширення можливостей діапазону мотиваційного формування позитивного психоемоційного впливу на організм молоді. Отримані результати сприяють удосконаленню системи фізичного виховання студентів при формуванні у них прагнення до здорового способу життя, зміцненню здоров'я, гармонійного фізичного та рухового розвитку.

Результати дослідження впроваджено в систему навчально-виховного процесу з фізичного виховання навчальних закладів Автономної Республіки Крим, про що свідчить довідка Міністерства освіти і науки, молоді та спорту АРК (довідка № 01-15/2508 від 30.07.2012), Кримського економічного інституту, ДВНЗ «Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана» (довідка № 844/01-08 від 03.08.2012), Таврійського національного університету імені В.І.Вернадського (довідка № 4 100/06.08 від 04.09.2012), Державного вищого навчального закладу «Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана», Сімферопольського коледжу (довідка № 691 від 30.10. 2012).

Апробація результатів дослідження здійснювалася шляхом публікацій, виступів автора на науково-практичних конференціях: Міжнародних – «Європейська наука XXI століття – 2007» (Дніпропетровськ, 2007), «Ставайки сьвременна наука – 2007» (Софія, 2007), «Динаміка изследвания – 2008» (Софія, 2008), «NAUKOWA PRZESTPZEC EUROPY – 2010» (Przemysl, 2010), Всеукраїнській науковій конференції з міжнародною участю «Фізкультурна освіта: міжнародний досвід і перспективи розвитку» (Сімферополь, 2008), Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми валеології й реабілітації» (Сімферополь, 2010,2011). Materiály VIII mezinárodní vědecko-praktická conference «Moderní vymoženosti vědy-2012» (Praha, 2012). Основні положення й результати доповідалися на науково-методичних конференціях професорсько-викладацького складу Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського (2007, 2008, 2009).

Публікації. За темою дисертації опубліковано 13 робіт, з них 5 статей у наукових фахових виданнях України, 8 наукових праць у матеріалах науково-практичних конференцій.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (293 найменування) і додатків. Загальний обсяг дисертації – 259 сторінок. Основний зміст викладений на 199 сторінках. Робота містить 24 таблиці і 28 рисунків.

Розділ 1

Теоретико-методичні засади формування особистісно-орієнтованої мотивації до фізичного виховання у студентів вищих навчальних закладів

1.1. Здоров'я як цінність в процесі мотивації особистості студентів до занять фізичними вправами

У сучасному фізичному вихованні студентів принциповим є визначення мотиваційних потреб студентів до систематичних занять фізичними вправами з урахуванням регіональних, національних пріоритетів з особливостями фізичних навантажень і видів рухової активності. Вивчення будь-якої діяльності (навчальної, фізкультурно-оздоровчої) пов'язане насамперед з вивченням питань про цілі, мотиви, і значимості цієї діяльності для особистості [210].

Мотивація займає провідне місце в структурі особистості і є основою, завдяки якій пояснюється поведінка, діяльність особистості [120, 186, 272, 279, 280]. Докладний аналіз теоретичних проблем мотивації, представлений у роботах багатьох авторів, у тому числі й закордонних [112, 121, 132, 284, 285, 291], дозволяє вивчити ті фактори, які є найбільш істотними у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання.

Процес удосконалення освітньої системи у фізичному вихованні здійснюється через пошук найоптимальнішого співвідношення між суспільно з умовленим інваріантним «ядром» (державним компонентом) освіти, який виявляється в певних стандартах і диференційованому навчальному курсі, що відображає регіональний і національний (етнічний) компонент.

Такий підхід сприяє педагогічно впливати на формування особистісно орієнтованої мотивації до фізичного виховання через: створення оптимальних умов для зміцнення здоров'я через розуміння здорового способу життя; загартування і тренування організму; виховання рухових якостей, вольових зусиль, краси рухів; забезпечення виконання нормативів фізичної підготовленості; сприяння толерантності студентів до особливостей фізичного виховання в поліетнічному просторі. У зв'язку з цим процес фізичного виховання всебічного і гармонійного розвитку особистості студента є складним і багатовекторним. Реальним вирішенням цієї проблеми є розробка комплексного підходу, який повинен передбачати єдині вимоги в системі всебічного фізичного виховання на основі не лише узгоджених форм, засобів, методів впливу на особистість студента, але й урахуванням впливу попередніх регіональних і етнічних особливостей проживання. До того ж, в основу особистісно орієнтованого навчання у фізичному вихованні має бути покладений принцип гуманітарного напрямку [112].

Соціально-економічні процеси, спрямовані на реконструкцію гуманітарної освіти, загострили питання, пов'язані з переосмисленням пріоритетів фізичного виховання студентів. У проведеному аналізі і систематизації сучасної спеціальної літератури простежуються потреби студентів, які базуються на нових пріоритетах, та виборі психоемоційнопривабливих засобів фізичної культури у період навчання у ВНЗ [93]. Автори досліджень відзначають, що заняття фізичним вихованням може бути ефективними тільки тоді, коли супроводжуються певними

мотивами молоді [20, 92, 138, 146].

Успішна реалізація психологічно привабливих фізкультурно-оздоровчих мотивів викликає у студентів натхнення від успіхів, бажання продовжувати заняття фізичним вихованням за особистою ініціативою, сприяє відчуттю задоволення від рухової активності, умов занять, характеру взаємин з педагогом, товаришами під час занять [77]. Для того, щоб фізичне виховання було дієвим чинником в особистісно орієнтованому навчанні, необхідне формування позитивних мотивів до систематичних занять фізичними вправами, що повинно стати основою життєдіяльності молоді.

Так, Каптерев П.Ф в своїх «Дидактичних нарисах» відзначав, що збудником всього розумового, духовного і фізичного служить інтерес до всякого роду вправ, знань і розумової роботи. Тому завданням всієї дидактики є розвиток дитячих і юнацьких інтересів як першодвигуна всіх вправ, у тому числі і розумових» [114].

Отже, аби студенти виявили цікавість до фізичного виховання і віддали певний пріоритет цій дисципліні як чиннику зміцнення здоров'я, необхідна реалізація специфічних педагогічних підходів до виконання поставлених завдань.

Сутність цих підходів і реалізація поставлених завдань відображена в науково-теоретичних дослідженнях [47, 90, 91, 98, 230]. Доведено, що значна кількість сучасних студентів, які вступають у вищі навчальні заклади, мають недостатній рівень фізичної підготовленості і низький рівень соматичного здоров'я, оскільки недостатня рухова активність негативно впливає на більшість функцій організму і є результатом виникнення розвитку захворювань [36, 244].

Проте необхідно констатувати, що в умовах гуманізації освіти змінилися підходи до фізичного виховання як засобу формування фізичної культури особистості. При цьому йдеться про дію впливу фізичної культури не лише на фізичні здібності людини, але і на її відчуття і свідомість, психіку та інтелект, що загалом забезпечує формування стійких соціально-психологічних виявів – позитивної мотивації, ціннісних орієнтацій, інтересів і потреб у сфері фізичної активності і здоровому способі життя [27].

У той же час прагнення раціонально обґрунтувати необхідність занять фізичними вправами, вести здоровий спосіб життя в молодіжному середовищі вказує на неприйняття означеного положення більшістю студентів. Це не означає, що студенти теоретично недооцінюють значущість фізичної культури або не розуміють шкоди куріння, вживання алкоголю і наркотиків. Просто їм важко здолати деструктивні стандарти малорухового способу життя, які формуються в підлітковому і молодіжному віці [130].

На думку Баркова В.В. [31], з метою підвищення рухової активності студентів, формування особистісно орієнтованої мотивації до занять фізичним вихованням, доцільно у ході навчально-виховної роботи звертати особливу увагу на формування у студентів уявлень про роль і значення фізичних вправ як потужного біологічного стимулятора життєвих функцій організму, ефективного засобу корекції хворобливих порушень, регулятора функцій уражених органів і систем, засобу пристосування організму до фізичних навантажень.

Важливо, що в сучасних системах фізичного виховання студентської молоді затвердилася теза про використання розроблених комплексів вправ у поєднанні з

силами природи і гігієнічними факторами для формування рухових умінь, спеціальних знань, виховання фізичних якостей і різнобічного морфофункціонального вдосконалення організму відповідно до вимог суспільства . Проте цього недостатньо і, як вважає Ірхін В.Н. [109], необхідно виділити чинники, що сприяють формуванню у студентів позитивних мотивів до навчання, які можна застосувати у фізичному вихованні, усвідомленні теоретичної і практичної значущості засвоєваних знань, що у свою чергу буде сприяти зміцненню здоров'я. При аналізі потреб студентів у сфері фізичного виховання було виявлено протиріччя між панівними, морально застарілими зразками фізичної культури і новими, гнучкішими, нетрадиційними видами та формами. При цьому виникає необхідність у таких особливостях проведення навчального процесу, де інноваційна діяльність викладача фізичної культури супроводжується його здатністю змінювати традиційні і професійно стереотипні форми викладання . Дослідники означили такі основні характеристики компетентності викладача фізичного виховання у ВНЗ [93]: особистісно-гуманна орієнтація; креативність в професійній сфері; володіння сучасними педагогічними технологіями, пов'язаними з культурою комунікації, взаємодією з інформацією і її передачею студентам; здібність до інтеграції вітчизняного, зарубіжного, історичного і сучасного інноваційного фізкультурно-оздоровчого досвіду; наявність культури рефлексії.

Необхідно наголосити, що у сфері сучасної фізичної культури молоді помітний інтерес до нових технологій, які дозволяють цілеспрямовано естетично удосконалювати тіло, збільшувати увагу до сили і силової витривалості організму, коректувати тілобудову. Одним з найбільш популярних видів фізичних навантажень є аеробіка, тобто виконання вправ під музику. Заняття з аеробіки мають фізіологічні та психологічні плюси, оскільки не тільки швидко призводять до помітного поліпшення фігури, але й загально зміцнюють організм [287]. Крім того, заняття аеробікою як і будь-яким видом спорту викликають позитивний емоційний настрій, позитивно впливають на розвиток фізичних якостей. До нетрадиційних пріоритетних фізичних навантажень студентів можна віднести стретчинг, пілатес, фітнес, а також східні единоборства та інші [288].

У дослідженнях, присвячених особистості студента, стану його здоров'я, підкреслюється суперечність його внутрішнього світу, складність знаходження своєї самобутності і формування яскравої, висококультурної індивідуальності, де до числа особистих пріоритетів входить дотримання принципів здорового способу життя. Студентський вік характерний і тим, що в цей період досягається оптимум фізичних і інтелектуальних можливостей. Але нерідко одночасно виявляються «ножиці» між цими можливостями і їх справжньою реалізацією. Творчі можливості, що безперервно зростають, розвиток інтелектуальних і не завжди фізичних сил, які супроводжуються розквітом зовнішньої привабливості, приховують в собі ілюзії, що це зростання сил продовжуватиметься «вічно», що все краще життя ще попереду: і прекрасне самопочуття, і добре здоров'я. Проте невмотивований ризик, невміння передбачати наслідки своїх вчинків, в основі яких можуть бути не завжди гідні мотиви, можуть надалі викликати негативні прояви в стані здоров'я [222]. Для того, щоб активізувати особистість,

стимулювати самооцінку здоров'я, вчені пропонують систему ціннісної орієнтації, пов'язаної з мотивацією до високої життєвої активності [45].

Система ціннісних мотивацій, розвиненість їх і важливість для особистості складають глибинний механізм самооцінки фізичних можливостей організму і, більш того, якість життя людини. Розвинена система ціннісних орієнтацій, що знаходиться відповідно до гуманістичного розуміння сенсу життя, характеризує структуру особистості, спонукаючи її до ціннісних в оздоровчому відношенні дій. А важливим підсумком цих дій має бути фізична спроможність, рухова вдовсконалість, здоровий спосіб життя. І чим сильніше виражена мотивація в меті щодо формування фізичних можливостей і відповідно рівня здоров'я, тим значніше буде позитивне емоційне прагнення до систематичних занять фізичними вправами. Проте сьогодні фізичний стан організму студентів перетворюється на справжню проблему, яка пов'язана з низкою зовнішніх і внутрішніх чинників, а саме: погіршення екологічного середовища, залежність від паління, алкоголю, наркоманії. Небезпечним фактором стала й інтернет-залежність, яка сприяє підвищенню розумових і психічних навантажень, що призводять до зменшення обсягу рухової активності, вольового контролю поведінки і відсутності бажання займатися фізичними вправами [11, 18, 41, 64]. У дослідженнях Полянського В.Н. [197] зазначено, що половина випускників шкіл обмежена у виборі професії за станом здоров'я, хвороби органів зору виявлені у 30% школярів і студентів, нервово-психічні розлади в 20-40%, і багато хто з них в той же час не усвідомлював сенс і необхідність занять фізичними вправами. У студентів вузів виявлена відсутність елементарних знань про стан здоров'я, психічних і фізичних кондицій до їх працездатності.

Дослідження виявили, що в період навчання у ВНЗ лише 10% дівчат і 15% хлопців прагнуть регулярно займатись фізичними вправами, ранкову гімнастику роблять 1,5% студентів. В той же час у режимі дня студентів переважають статичні компоненти діяльності, причому у дівчат середньодобова активність нижча, ніж у юнаків. Відхилення в здоров'ї мають 25-30% обстежених студентів, а 57,15% мають стійкий негативний рівень мотивації до занять фізичними вправами [109]. Зниження рухової активності у студентів викликає стан гіпокінезії, який характеризується істотними порушеннями не лише в роботі різних фізіологічних систем, але і в соціальній поведінці людини. І одним з обов'язкових чинників здорового способу життя є систематичне використання фізичних навантажень, відповідних до статі, віку і стану здоров'я. Здоров'я студентів викликає серйозну тривогу і є предметом широкого обговорення [10, 95, 210]. Отже, дослідження в галузі фізичного виховання студентів продовжують вказувати на дефіцит рухової активності студентів, внаслідок чого з'являється проблема із здоров'ям молоді. Автори намагаються вирішити цю проблему за допомогою формування інтересу і потреб до систематичних занять фізичними вправами, вихованням здорового способу життя на користь самої особистості студента і суспільства.

1.2. Особливості формування мотиваційних потреб у студентів до занять фізичними вправами

Фізичне виховання – багатогранний педагогічний процес, спрямований на досягнення фізичної досконалості молоді. Особливе місце в цьому процесі займає поповнення і поглиблення знань про здоровий спосіб життя, виховання рухових якостей, а також вдосконалення статури і гармонійного розвитку фізіологічних функцій у студентському віці. У зв'язку з цим, як вважає Н.Н.Візітей [53, с.68], необхідно розширити соціально-культурний зміст занять з фізичного виховання.

Проте вирішення багатьох завдань фізичного виховання потребує нового осмислення, спрямованості в підкріпленні інтересу студентів до занять фізичними вправами, і у тому числі стати важливим чинником у формуванні особистості з високим рівнем готовності до соціально-професійної діяльності.

У дослідженнях з вивчення чинників, що впливають на ефективність фізичного виховання у ВНЗ, відображено ряд моментів, які мають відношення студентів до фізичного виховання, орієнтацію студентів на досягнення соціально-значущих результатів, в яких виявляються їх сили і здібності, визначають позицію особистості щодо процесу і результатів діяльності, зокрема потреби пізнання – однієї з головних людських потреб [3, 8, 37, 43, 48, 51, 252].

Перед фізичним вихованням постає складна проблема переходу від традиційної форми ведення навчального процесу до використання нових технологій, особистісно орієнтованих мотивацій з урахуванням регіону проживання, а також національних традицій. На думку Д.Н.Давиденко [76, с.2], найважливішими елементами формування фізичної культури студентів стає також мотиваційна сфера особистості, широта і глибина теоретичних і методико-практичних знань і навичок в галузі фізичної культури та її видів. До тепер не розкрита динаміка становлення фізичної культури студентів в процесі освоєння ними цього виду культури через навчальну дисципліну «фізичне виховання».

У той же час фізична культура, будучи однією з частин загальної культури, багато в чому визначає поведінку людини в навчанні, в спілкуванні, сприяє вирішенню виховних, оздоровчих і соціально-економічних завдань. [27, с.54]

Для збереження і зміцнення здоров'я, формування фізичної культури особистості і здатності цілеспрямовано використовувати засоби фізичного виховання Б.А.Акишин, Н.В.Власенков [2, с.77] вважають за необхідне: розуміння соціальної ролі фізичної культури в розвитку особистості; вивчення науково-біологічних і практичних основ фізичної культури, установки на здоровий стиль життя, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом; опанування системою практичних умінь і навичок, що загалом забезпечує збереження і зміцнення фізичного здоров'я, психічного благополуччя, розвиток і вдосконалення психофізичних здібностей, фізичних якостей і властивостей особистості.

М.Б.Мусакаєв, А.З.Зіннатнуров [171, с.20] визначили, що реалізація державних програм з фізичного виховання студентів не супроводжується бажаним результатом. Кафедри фізичного виховання недооцінюють мотивацію, інтерес і схильності студентів ВНЗ, що призводить до неправильних висновків. У зв'язку з цим одним із шляхів вирішення названої проблеми є пошук раціональних підходів у фізичному вихованні і оздоровленні студентів з урахуванням їх мотивації до занять фізичним вихованням. Зниження інтересу до занять

фізичними вправами студентів учені пояснюють природним зменшенням потреби в руховій активності, відсутністю необхідних умов для ефективної організації занять, а також неабиякої значимості, на думку авторів, набуває і відсутність спрямованості шкільних уроків фізичної культури для формування навичок самостійних занять фізичними вправами. [268]

Одним з мінусів у системі фізичного виховання є недостатнє звернення до особистості студентів, недооцінка їх потреб, «задержавленість» фізкультурної діяльності. Багато студентів не до кінця усвідомлюють зміст і необхідність тих або інших занять з фізичного виховання. Основним завданням фізичного виховання у ВНЗ є засоби і методи, які сприяють формуванню у майбутнього фахівця переконання, що освоєння професії, ефективності самого процесу, активної життєдіяльності, плідної праці, творчого довголіття і безболісної старості, можливі за допомогою фізичної культури [197]. Істотним компонентом в підтримці оптимальної працездатності студентів, як стверджують О.Ю.Давидов, С.В.Новаковський [78], є організація рухової активності. Отримані ними експериментальні результати показують, що у студентів співвідношення динамічного і статичного компонентів діяльності в навчальний час складають 1:3, а у позанавчальний – 1:8, що вказує на обмеження рухової активності. За результатами дослідження Сухарева А.Г. [229], лише використання фізичної активності в обсязі 1,3 – 1,8 г. у день можна розглядати як гігієнічну норму. При цьому не має принципового значення, одноразово або протягом дня використовуються фізичні вправи. У випадку правильного планування рухова функція виконує підтримувальну або розвивальну функцію; при неправильному плануванні – пригнічувальну щодо основних видів соціальної діяльності (навчання, суспільної діяльності тощо).

Проведеними дослідженнями встановлено, що серед ціннісних орієнтацій молоді 18-22 років фізична культура була поставлена студентами на п'яте місце (з десяти), в інших ВНЗ фізична культура займала 16-18 і навіть 20 місця. Автори роблять висновок, що фізична культура в шкалі цінностей особистості займає скромне середнє місце, поступаючись при цьому багатьом іншим формам культури, особливо таким, які не потребують активної рухової діяльності [48].

Т.А.Булавкіна [43] стверджує (з вірогідністю $p < 0,057$), що якщо студенти мали нехай навіть не дуже тривалий позитивний досвід занять в спортивній секції в шкільні роки, то їхній інтерес до фізичної культури у ВНЗ значущий. А досвід занять будь-яким видом спорту призводить до певних ступенів засвоєння й особистісної адаптації до норм і культурних цінностей фізичної культури.

Дослідження В.І. Стоярова [43] також підтверджують думки Т.А. Булавкіної [224] щодо значущості придбаного досвіду рухової активності у школі, яка може служити потенціалом для подальшого вдосконалення культури рухів в системі фізичного виховання студентів.

Аналізуючи сучасну методику фізичного виховання у ВНЗ, на думку Л.І. Лубишевої, необхідно відмітити його недосконалість. Так, негативний вплив має пріоритет нормативного підходу, коли навчальний процес і діяльність кафедр спрямовані не на особистість студента, а на чисто зовнішні показники, які характеризуються контрольними тестовими нормативами чергової навчальної

програми. Ця обставина вимагає примусового пристосування особистості студента до оцінювання його рухових можливостей усередненими нормативами, що явно суперечить ідеї свободи особистості і зовсім не сприяє залученню студентів до активних занять різними формами фізичної культури [146].

Виходячи з означеного, метою діяльності кафедр повинно стати створення умов і формування у студентів навичок самоудосконалення, яке базується на основі виховання мотивації, інтересу до фізичного виховання і стану власного здоров'я. Принципово важливим є емоційно-ціннісне відношення до фізкультурно-спортивної діяльності у студентів, що не формується спонтанно і не успадковується. Воно отримується особистістю в процесі самої діяльності і ефективно розвивається при освоєнні знань і накопиченні рухового творчого досвіду, пов'язаного з виявом ініціативи і активності в початково-педагогічному процесі [7].

Так, за результатами досліджень О.Яцик [276, с.50], виявлені причини, які знижують зацікавленість і активність студентів на заняттях з фізичної культури. За характером означених причин автор поділила їх три групи: група причин організаційного характеру, група причин методичного характеру і група причин особистого характеру. Серед причин методичного характеру 41,5% опитаних відзначили невідповідність рівня запропонованих фізичних навантажень руховим можливостям організму. Серед особистих причин 37,5% опитаних студентів називають низький рівень власної фізичної підготовленості. Однією з основних причин організаційного характеру визначається відсутність занять за інтересами в 41,6%. Характерно, що молодь не навчена використовувати рухові можливості організму для реалізації своїх фізичних потреб. Однією із суттєвих причин є відсутність у багатьох молодих людей прагнення до занять фізичною культурою.

Процес формування прагнення до занять фізичною культурою Ведмеденко Б.[49, с.46] пов'язує з формуванням послідовності таких фаз: споглядальної, споглядально-дієвої, дієво-пошукової, пошуково-творчої. Кондаковим В.Л. [121, с.17,28] встановлено, що технологія управління формуванням спрямованості прагнення та інтересу особистості студента до занять фізичною культурою являє собою систему спільної діяльності студентів і викладача, яка базується на діагностуванні, проектуванні організації і контролі та корекції освітнього процесу з метою досягнення конкретного результату в поліпшенні рівня рухової підготовленості при забезпеченні комфортних умов. Етапи формування зазначеної спрямованості особистості не варто окреслювати роками навчання, це ускладнює можливість диференційованих впливів, ускладнює підбір форм стимулювання активності. З метою запобігання означених ускладнень автор пропонує певну систему. *Попередній її етап* – вивчення фізичних можливостей організму студентів, визначення рівня їх фізичної підготовленості, стану здоров'я, ставлення до фізичної культури, їхніх інтересів, установок. Характерно, що на *першому етапі* формування спрямованості відбувається опосередковано, тобто студенти можуть не знати мети викладача. Тому у цьому випадку важливий не стільки кінцевий результат, скільки сам процес його досягнення. Декларативні заяви викладача та його заклики до необхідності, обов'язковості на фоні нагадування про користь занять фізичними вправами, як правило, не знаходять

відгуку в свідомості студентів. Як стверджують дослідження Кондакова В.Л. [121], успіх забезпечує лише відповідність рухової діяльності студентів на заняттях з фізичної культури.

Другий етап пов'язаний з розвитком у студентів фізкультурно-оздоровчих схильностей, наявність яких забезпечує рухова діяльність, особистий спрямований зміст. Рушійними силами поведінки студентів в цьому випадку мають стати високоморальні мотиви: обов'язку, відповідальності за зайняте у змаганнях місце, відчуття співпереживання, гордості за досягнуті спортивні результати.

Якісна своєрідність *третього етапу* полягає в усвідомленні суспільної значущості фізкультурно-оздоровчої діяльності, коли її особистий зміст адекватно оцінюється студентами і відповідно аналізується. Як правило, на цьому етапі збільшується обсяг знань з фізичної культури для здорової життєдіяльності. Заслуговує на увагу факт, що в умовах інтенсивного впровадження педагогічних технологій в процес навчання і виховання методичні інновації, пов'язані з розробкою і реалізацією персоніфікованих моделей фізичного, інтелектуального і духовного розвитку, особливо в системі фізичного виховання студентів, до цих пір не набули широкого поширення [266]. До певної міри це стосується й особистісно-орієнтованого фізичного виховання.

Особистісно-орієнтоване навчання у фізичному вихованні передбачає особисту орієнтацію студентів у виборі засобів, методів, тобто створення для кожного студента оптимальних умов для гармонійного розвитку інтелектуальної, духовної і рухової сфер діяльності [128].

Отже, особистісно-орієнтоване навчання у фізичному вихованні має свою технологію, що передбачає встановлення мотивів, а також усвідомлення цілей і завдань навчання; знання студентами способів досягнення поставлених цілей; опанування базової освіти, систематичне обґрунтоване виявлення динаміки процесу навчання і рівня засвоєних знань, умінь і навичок.

Інноваційні напрями, пов'язані з особистісно орієнтованим навчанням в системі фізичного виховання студенської молоді, розкриті в небагатьох роботах [29,69,145].

Так, Плешаков А.Н, Лотоненко Л.В [65, с.24, 25] відзначають, що фізична культура в своїй цілісності і закінченій об'єктивності (у сенсі справжньої дійсності) має суб'єктивно-особистісний характер, тобто вона резюмується у формуванні особистості студента як вільна індивідуальність [192].

Автори концентрують увагу на думці, що фізична культура – це об'єктивне утворення, яке має суб'єктивний і, більш того, індивідуально особистісний характер. У зв'язку з цим фізична культура є базовим, фундаментальним шаром, інтегруючою ланкою загальної культури людини, що містить великий потенціал відтворення особистості як цілісності [27, 61].

Навчання у ВНЗ вважають найбільш важливим періодом формування особистості майбутнього фахівця. Це пояснюється тим, що до 18-20 років завершується період формування вегетативних систем і досягається високий рівень їх взаємодії [57]. Отже, означений віковий період є найбільш оптимальним для занять фізичними вправами.

Враховуючи функціональні можливості організму студентів, Плигань Г.А., Тімофєєв А.А. [194, с.246] розробили програму з впровадженням видів рухових навантажень, які враховують особисті інтереси студентів, що, як виявилось, забезпечувало тісний зв'язок якості навчального процесу з індивідуально-фізкультурними інтересами студентів. У зв'язку з цим автори підкреслюють, що в системі фізичного виховання у ВНЗ основним завданням педагога є конкретизація та допомога студенту сформувати мотивацію до занять фізичними вправами з урахуванням індивідуальних особливостей студентів і відповідно методично грамотно наповнити зміст навчальних занять.

Розглядаючи процес формування мотивації особистості студентів, Рибковський А., Третьяков Н. [204, с.47] виділили ряд компонентів, які стають основою в організації та навчанні роботи з фізичного виховання.

Перший компонент – гностичний – пов'язаний із здобуттям інформації про всі морфологічні, функціональні і рухові особливості студентів. Вони визначаються в процесі медогляду і тестування рухових можливостей організму з метою подальшого розподілу студентів по навчальних відділеннях. Другий компонент – конструктивний – передбачає процес моделювання навчального матеріалу в цілому і за блоками, побудову плану майбутніх навчальних занять і підготовку до них. Третій – організаторський компонент – знаходить своє відображення в реальній викладацькій діяльності й умінні педагога реалізувати запланований матеріал у процесі проведення навчальних занять. Четвертий – комунікативний компонент – містить процедури, що забезпечують необхідні взаємини і зв'язки між учасниками навчального процесу.

Урсуляк Н. [240, с.86] вказує, що формування структури мотивації можна здійснювати під впливом основних видів виховної дії, що містять два механізми: формування мотивації «від низу до верху» і формування мотивації зверху «вниз».

Для розвитку спонукань і мотиваційної діяльності за вказаним механізмом зверху «вниз» у студенток на заняттях з фізичного виховання застосовували: фізичні вправи певної міри складності, інтенсивності, навантаження з використанням тренажерів, пристосування, обтяження та інших спортивних засобів за умови, що вправи здійсненні для кожної студентки; фізичні вправи на різні групи м'язів з використанням окремих гімнастичних, легкоатлетичних, танцювальних та інших вправ на гнучкість, координацію, швидкість з обов'язковою фіксацією кількісно-якісних характеристик їх виконання; роз'яснення студенткам значення і міри дії кожної виконуваної вправи на окремі м'язові групи і розвиток рухових якостей; періодичне тестування студенток, використання технічно і координаційно не складних вправ, які мають силові, тимчасові, кількісні і інші характеристики.

Процес формування мотивації за механізмом зверху «вниз» полягає в засвоєнні студентками готових спонукань, цілей завдань, прагнень до певного результату, які ставить перед ними викладач. Студентки повинні самі реалізувати запропоновані установки, використовуючи засоби, методи, програми, які їм доступні.

Для формування мотивації за цим механізмом застосовували: індивідуальні завдання для розвитку певних м'язових груп і фізичних якостей на заняттях і в

позанавчальний час; додання до навчального процесу вправ, що вимагають залучення свідомо-вольових зусиль; залучення на навчальних заняттях студенток як помічників та інструкторів; проведення змагань усередині навчальних відділень по окремих вправах і видах з обов'язковим визначенням місця для кожної учасниці та інше. Формування системи мотивації зверху «вниз» передбачає певну спрямованість мотивації, додає сенс і значення діяльності тих, які займаються фізичними вправами. Використання на заняттях перерахованих механізмів і педагогічних заходів позитивно впливає на розвиток мотиваційної діяльності. Але не варто забувати про те, що головною фігурою у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації у студентів є викладач фізичного виховання. У його особистості поєднуються об'єктивні і суб'єктивні педагогічні цінності. [55] Він відрізняється високою інтелектуально-руховою культурою, уміннями правильно і красиво організовувати і проводити заняття, своєчасно і кваліфіковано керувати діяльністю студентів, формувати інтерес і необхідність в заняттях фізичними вправами, потребою в здоровому способі життя [176]. Внаслідок того, якою мірою педагог зможе вирішувати завдання формування різних потреб студентів, у тому числі й у фізкультурній діяльності, залежить виховання особистості нового часу, а в той же час і прогрес суспільства в культурному розвитку.

У зв'язку з цим однією зі складових особистісно-орієнтованого підходу є діалогічність, коли педагог і студент спільно вирішують завдання оволодіння і вдосконалення руховими уміннями і навиками. А викладачеві, ведучому цього діалогу, необхідно володіти вичерпною інформацією про потреби студентів у руховій активності, як зазначає Андрющенко Л.Б. [7, с.49].

Отже, проблема мотиваційних потреб до занять фізичним вихованням, представлена в аналізі спеціальної літератури, вимагає постійного поповнення і впровадження таких засобів і методів в організації учбового процесу, які б забезпечували достатній рівень рухливої активності та мали оздоровчий ефект.

1.3. Психологічні аспекти особистісно-орієнтованої мотивації студентів до занять фізичним вихованням

Проблема формування особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання актуалізується у зв'язку з педагогічними для психологотипу чинниками, основними характеристиками яких є висока психічна і фізична напруженість процесу навчання, які у свою чергу вимагають міцного здоров'я.

Основний акцент особистісно-орієнтованої мотивації студентів спрямований на становлення цілісної людини, гармонізації її духовно-тілесного потенціалу, розвитку індивідуальності, самобутності і самостійності [175].

Більшість психічних і фізичних якостей на заняттях фізичними вправами формується за допомогою дії на певні механізми, які забезпечують ці якості специфічними засобами фізичного виховання. Так, вчені [140, 193, 208], підтверджуючи значущість фізичної активності, вказують, що існує три основні компоненти структури особистості: функціональні механізми психіки, досвід і властивості особистості, які успішно розвиваються в процесі освоєння

індивідуумом фізичної культури. З психофізичними проявами людини тісно пов'язані його соціально-психологічні, етично-вольові якості, що характеризують цілеспрямованість особистості, її здатність долати перешкоди до мети, протистояти невдачам на життєвому шляху.

Про стійкість психіки особистості, її врівноваженості можна судити по тому, якою мірою обставини впливають на настрій і в якій мірі молоді люди можуть контролювати свої відчуття і поведінку [263].

Фізкультурна діяльність сприяє мобілізації функціональних, психологічних і фізичних можливостей організму, опосередковано впливаючи на створення «запасу» своєрідного резерву для відповіді на «позаштатні» зовнішні дії, що вимагають термінової мобілізації функціональних сил людини [27].

Павлюк О. [184] стверджує, що висока стресогенність соціально-економічних чинників, екологічних умов, стиль життя в сучасному суспільстві спричиняє зниження рівня психічного і фізичного здоров'я молоді. У зв'язку з цим, особливого значення набуває пошук адекватних шляхів і методів зміцнення психофізичного стану здоров'я студентів, розробка оздоровчих технологій, які зможуть забезпечити формування стійких переконань особистості в необхідності фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Для підвищення психофізичної підготовки студентів, до професійної діяльності запропоновано вирішення завдань методологічного характеру, до яких входять тести для виявлення психодинамічних характеристик організму, розробка інтегральних способів оцінки стану психофізіологічної готовності до професійної діяльності, а також розробка технологій оперативного і пролонгуючого керівництва станом фізичної готовності за допомогою різних видів спорту і засобів спеціалізованої фізичної підготовки. У зв'язку з цим виникає проблема кількісної оцінки стану психофізичної готовності, пов'язаної з необхідністю оцінки ефективності впливу всіляких тренувальних програм і видів спорту на стан студентів [34].

На психофізичний стан негативно впливають: неправильна організація занять, об'єм фізичних навантажень, недостатня кількість сну, нерегулярність харчування, недостатнє перебування на свіжому повітрі, зайва самопідготовка, цей негативний взаємозв'язок протягом всього часу навчання у ВНЗ призводить до значного погіршення здоров'я студентів [165].

Методиками вибору зняття психоемоційної напруги виявляються такі: по-перше, вирішення проблеми, яка викликала переживання; по-друге, фізичне навантаження. Закладка оптимального стереотипу зняття психоемоційної напруги за допомогою фізичних вправ повинна відбуватися в шкільному віці, але цього не відбувається. У студентському віці такий стереотип повинен лише підтверджуватися, а не вперше застосовуватися. Для збереження здоров'я школа і ВНЗ повинні навчити молодь зняттю зайвої психоемоційної напруги [217, с.113-114]. Вочевидь, що у виборі методик зняття психоемоційної напруги повинні виникнути мотиви до діяльності, спрямованої на збереження здоров'я і задоволення потреби перебувати в цьому стані. Мотивація як психологічний феномен забезпечує переорієнтацію фізіологічних процесів в русло ситуативної поведінки, що підтримує здоров'я [292]. Актуалізація потреби бути здоровим,

відбиваючись в психіці, стає для суб'єкта подією, що мобілізує пристосовані ресурси [255]. Психічні стани мінливі і обмежені в часі. Проте вони стійкіші, ніж психічні процеси. Психічні стани пов'язані з психічними процесами і властивостями особистості. У людини психічні стани різноманітні, як і спричинені їх умови. Вочевидь, залежно від ситуації, що склалася, психічний стан може вплинути на результат в інтелектуальній емоційній діяльності [255, с. 35]. Встановлено, що під час розумового стомлення у студентів першого курсу знижується рівень пам'яті, при цьому результатом швидше була втрата пам'яті, яка не була добре засвоєна студентами. Розумове стомлення в окремих випадках збільшувалося тоді, коли студенти не були задоволені ходом навчання.

Спостерігався стан стомлення і тоді, коли студент, можливо, і міг займатися розумовою діяльністю, але він просто не вникав в хід навчального процесу. Тим часом студенти, в яких був сформований мотив в шкільні роки до систематичних занять фізичною культурою, швидше адаптувалися до високих розумових навантажень [50]. У цей час в концепції особистісно-орієнтованої педагогіки, основою якої є установка на культивування особистості, розвиток її індивідуальності, педагогічну підтримку і граничну увагу до внутрішнього світу, у студентів широко використовуються такі поняття, як «самореалізація», «індивідуальна траєкторія розвитку особистості» та інші. Особистість займає перше місце в ієрархії освітніх цінностей. У фізичній культурі гуманітарна парадигма дозволяє збагачувати методичний арсенал викладача в навчальному процесі. Це пов'язано з тим, що «фізичне виховання» як навчальний предмет має складну будову, воно містить дію на фізіологічні системи організму студентів, вдосконалення фізичних і морально-вольових якостей, психологічної стійкості на нервово-емоційну розумову сферу студентів, є процесом планомірної систематичної дії на студентів під відповідальним спостереженням і керівництвом викладачів, які формують у студентів фізичну культуру особистості [60].

Результати дослідження ряду авторів [42, 58, 115, 231, 232] підтверджують думку про те, що до занять фізичним вихованням студентів необхідно впроваджувати специфічні й неспецифічні методики, сприятливі формуванню їхньої психофізичної сфери для підвищення розумової роботоспроможності й вияву рухових якостей.

Отже, реалізація психофізичної підготовленості студентів вимагає застосування методик фізичного виховання на якісно новому рівні в умовах, які дозволять здійснити недоступні раніше дидактичні процеси.

1.4. Фізична підготовленість студентів в контексті вимог вищої школи

Одною з актуальних проблем фізичного виховання студентської молоді є формування стійкої потреби в заняттях фізичними вправами, підвищення рухової активності. Активність студентів на заняттях фізичним вихованням багато в чому залежить від міри особистісно-орієнтованої мотивації кожного студента.

У зв'язку з цим, разом з традиціями, що склалися, в методології теорії і методиці фізичного виховання студентів важливий пошук напрямів і підходів до вирішення проблеми підвищення ефективності системи організації навчального

процесу за рахунок суворого мотивованого підходу, а також виділення індивідуалізації особистості на навчальних заняттях.

Багато авторів [23, 55, 57, 6, 137, 159, 161] вважає, що процес формування теоретичної бази фізичного виховання і спорту на нинішньому рівні вже помітно застоявся, що ні в тій, ні в іншій сфері насправді вже давно не відбувається серйозного позитивного розвитку. У той же час в роботах багатьох відомих учених репрезентовано різноманіття пропонованих методик для розвитку фізичних якостей і поліпшення здоров'я студентів [77, 110, 113, 211, 260].

Так, в роботі Салук І.А. [211] запропонована методика індивідуалізації фізичного виховання з різним рівнем здоров'я, а для розвитку рухових здібностей у студентів рекомендовано використовувати прості фізичні вправи.

У роботі Шапошникової М.В. [260] методологічна установка нових інноваційних підходів обґрунтовувалася сучасною освітньою парадигмою, що диктує необхідність становлення вузівського фізичного виховання з позицій, орієнтованих на індивідуальну, самостійно організовану рухову активність, дбайливе ставлення студентів до особистого здоров'я. Ефективність інноваційної методики автор оцінювала за досягнутим рівнем фізичного здоров'я, наявністю знань, умінь і навиків з організації рухової активності і впровадженню фізичного виховання в щоденну діяльність студентів. У вищих навчальних закладах фізична підготовленість студентів здійснюється відповідно до Державних тестів і нормативних оцінок фізичної підготовленості населення України [103].

Роль тестування як засобу педагогічного контролю вельми значна. Отримані результати дозволяють оцінювати фізичний стан студентів, вносити корекцію до робочої програми з рухових навантажень, давати рекомендації для індивідуальних завдань студентам із вдосконалення рухових якостей.

Проте тестування, яке визначає рівень фізичної підготовленості студентів, в роботах багатьох провідних вчених-педагогів піддається критиці, і про недосконалість запропонованих державних тестів зазначено в роботах Романенко В.А., Філінкова В.І., Перехрест А.Н. [201]. Сергієнко Л. [213] прагне визначити, що тестують: розвиток здібностей або фізичну підготовленість. Автор стверджує (1997), що необхідно виділити дві групи тестів: тести, які переважно генетично зумовлені рівнем розвитку рухових здібностей людини, і тести, які визначають моторні показники, вони не перебувають у розвитку під контролем генотипу. У зв'язку з цим, Сергієнко Л. пропонує здавати комплекси вправ: 1-й, який визначає рівень розвитку рухових здібностей (запропонувати його доцільно студентам молодших курсів); 2-й, який визначає рівень фізичної підготовленості (запропонувати його можна студентам старших курсів).

На сьогодні на заняттях фізичною культурою у ВНЗ приділяється, на думку Долженко Л. [45], увага переважно лише цілеспрямованому розвитку рухових здібностей студентів, оскільки на це орієнтовані Державні тести і нормативи фізичної підготовленості, інші ж показники не враховуються. Автор стверджує, що низька фізична підготовленість студентів може свідчити про неадекватність і надмірне завищення запропонованих нормативів для розвитку рухових здібностей. У той же час в науковій літературі фізична підготовленість людини розглядається не як функція апарату руху, а як функціонування цілісного

організму [45].

Про значне зниження рівня фізичної підготовленості і здоров'я студентської молоді вказує ряд учених [19,36,83,137]. Проведеними дослідженнями Грібан Р., Опанасюк Ф.[68] встановлено, що більшість студентів не займаються додатково фізичними вправами і, як правило, у них спостерігається погана координація рухів, слабкість основних м'язових груп, особливо м'язів черевного і плечового поясу, спини, неправильна постава. При перевірці наявності прикладних навиків у таких студентів спостерігається нерішучість, невпевненість в своїх силах, а також страх при виконанні фізичних вправ. З них 50% не може здати навіть на «задовільно» Державні тести. У системі фізичного виховання як навчальної дисципліни і як стимул-реакції для успішної роботи, що склалася у ВНЗ, як і в будь-якій іншій навчальній дисципліні існують звичайні традиційні критерії: обов'язкові відвідини практичних занять, виконання контрольних рухових тестів, передбачених програмою, і здача традиційного для ВНЗ заліку. Вочевидь, усі ці чинники для студента мають зовнішнє, прагматичне значення, забезпечуючи йому можливість своєчасної і успішної навчальної атестації і не зачіпаючи основних проблем фізичного виховання [205].

В той же час багатолітній практичний досвід вузівської роботи з фізичного виховання студентів підтверджує неефективність системи, що існує, у тому числі і для вирішення проблем здоров'я, отже, необхідна така організація навчального процесу, яка б стимулювала студентську активність в цьому напрямі і наповнювала навчальні заняття інноваційними технологіями, спрямованими на зміцнення здоров'я, підвищення розумової і фізичної працездатності.

Формування фізичної культури студентів ВНЗ найефективніше може здійснюватися на основі якісного вдосконалення освітнього процесу з дисципліни «фізичне виховання» і широкого використання педагогічних технологій [76]. Автор, аналізуючи результати проведеного ним дослідження з виконання обов'язкових тестів, відзначаючи незадовільну оцінку за результатом бігу на 3000 м (у хлопців) передбачає, що це свідчить про низький рівень загальної фізичної підготовленості, що позначається і на низькому рівні соматичного здоров'я.

Важливим моментом у заняттях фізичними вправами є формування культури рухів. З урахуванням специфіки занять із студентками необхідне формування навиків оптимальних і в той же час естетичних рухових дій. Розуміння краси у всьому і уміння її створити навіть в звичайних рухах – важливе виховне і освітнє завдання [206]. Необхідно відзначити, що серед засобів формування культури рухів і підвищення рухової активності виділяють вправи класичного танцю. В оздоровчій фізичній культурі вправи класичного танцю представлені у вигляді одного з напрямів оздоровчої аеробіки, яка може вирішувати багато завдань фізичного виховання студентів [38, с. 33]. Рухова активність є одним з елементів саморегуляції організму людини, яка сприяє його нормальній життєдіяльності. У зв'язку з цим є проблема: як в межах обмежених витрат часу на заняття фізичними вправами студенти можуть отримувати від них можливо більший ефект, який був би виражений не стільки в спортивному результаті, скільки в підвищенні рівня працездатності, здоров'я і різностороннього розвитку фізичних якостей [140]. В той же час, не знаючи

спонукальних сил, які впливають на формування особистості студентів, тобто на їх бажання залучення до фізкультурної діяльності, їх рівня необхідності в руховій активності, важко сформувати дидактичну систему навчання.

Відомо, що якщо у молоді сформований інтерес до фізкультурно-спортивної діяльності, то вона для них стає джерелом здобуття психологічного комфорту того, що П.Ф.Лесгафт назвав «піднесеним відчуттям задоволення». Лише в цьому випадку, якщо участь у фізкультурно-спортивній діяльності викликана внутрішніми потягами, що спираються на позитивні емоції і інтерес, можна говорити про позитивний вплив занять фізичними вправами на розвиток особистості [185, с.46]. У зміст навчального навантаження необхідно залучати вправи, спрямовані на розвиток і вдосконалення базових і професійно-прикладних умінь і навиків. Недостатній об'єм фізичного навантаження не дозволяє студентам опанувати вміннями і навиками для більш високого рівня здачі державних тестів. Усе це негативно позначається на загальному фізичному розвитку, а в деяких випадках виявляється на рівні гомеостатичної функції, стабілізованою раніше сформованою гіподинамією і непідготовленістю організму навіть до стандартних (середнім за енерговитратами) вправ [28]. У навчальному процесі, як вказують Барабаш О.В., Костінська Е.А. [28], важливим також є зворотній зв'язок «студент-викладач», де останній повинен уміти диференційовано підходити до стандартних нормативів з урахуванням індивідуальних можливостей кожного студента. Загальнорозвивальна фізична підготовка повинна узгоджуватися з психологічною, вольовою настроєністю студентів, тобто з установкою на вищу їх мотивацію для досягнення позитивних результатів в навчальному процесі. У той же час необхідно знайти інтерес самого студента до фізичного виховання. Алькова С.Ю. [5] визначила рівні ціннісних орієнтацій студентів до фізичного виховання. Це пасивно-негативний рівень, в якому потреба пізнавальної активності відсутня. Студенти не визнають зв'язку фізичної культури із становленням особистості майбутнього фахівця, тому пасивні на заняттях з фізичного виховання. У мотиваційній сфері у них домінує негативна або індиферентна позиція. Індиферентно-нестійкий рівень характеризується епізодичною активністю на заняттях з фізичного виховання, і основною метою є зміцнення здоров'я і фізичного розвитку. Рівень здоров'я і фізичної підготовленості може бути різним, і, звичайно, приємно працювати із студентами з позитивно-стійким рівнем. Знання, переконання, практичні уміння дозволяють студентам виконувати всіляку фізкультурно-спортивну діяльність. Такі студенти мають позитивно усвідомлене ставлення до фізичної культури і до майбутньої професійної діяльності. Пізнавальна активність виявляється у всіх сферах – як спортивних видовищах, участі в змаганнях, так і в освоєнні науково-популярної літератури. Отже, організаційно-методичні прийоми занять мають бути спрямовані на розвиток професійно і особистісно значимих мотивів студентів у сфері фізичної культури. Враховуючи наявність протиріч між особистими мотивами студентів, варто значно переглянути дидактичне наповнення фізичного виховання [270], активно насичувати цей процес спортивними іграми з м'ячем, елементами гімнастики, бігом на витривалість тощо. Необхідно визначити лінію педагогічної стратегії з корекції особистих

особливостей студентів засобами фізичного виховання, впливати на емоційні чинники задоволеності від занять фізичними вправами, що у свою чергу може впливати на заохочення студентів до активної діяльності [66].

Отже, можна констатувати, що сучасна дидактична система у фізичному вихованні не забезпечує повною мірою вимоги до виховання інтересу, мотивів до занять фізичними вправами, не сприяє вихованню рухових якостей і не формує оптимальну фізичну підготовленість студентів.

1.5. Особливості мотивації у студентів до фізичного виховання з урахуванням рухового досвіду, зумовленого регіоном проживання

На сьогодні актуальною є проблема виконання вимог законодавства України з питань освіти. Так, в Національній доктрині освіти (2002) передбачена особистісна орієнтація освіти, забезпечення освітніх потреб національних меншин, розвиток етнокультури, а також формування культури міжетнічних і міжособистісних стосунків, передбачено зміцнення ролі органів місцевого самоврядування у формуванні освіти. Це пов'язано з тим, що соціально-економічні особливості регіонів (матеріальні, кадрові, національно-культурні традиції тощо) впливають на ефективність вирішення завдань, що існують, визначаючи територіальний шлях фізкультурно-оздоровчого розвитку, у тому числі і фізичного виховання [172, 215, 232]. До фізичного виховання необхідно залучати підготовку з врахуванням національно-регіональних, муніципальних і відомчих потреб [157].

Тим часом жорстка регламентація змісту навчальних програм з фізичному виховання для ВНЗ має деяку невідповідність дидактичним принципам, не дозволяє враховувати географічні, етнічні, екологічні, матеріально-технічні та інші умови організації навчального процесу із зазначеної дисципліни [188].

У той же час проводяться дослідження, в яких учені прагнуть виявити особливості регіонів проживання, які впливають на ставлення до фізичної культури, рівень здоров'я, фізичний стан молоді [127, 134, 143, 150, 218, 234].

Курочкіна М.В. [134] вивчала фізичний стан студентів, які проживають в різних зонах радіаційного контролю. Автор підкреслює, що для досягнення оздоровчого ефекту в цьому регіоні необхідно враховувати вихідний рівень фізичного стану, виявляти чинники, що лімітують здоров'я, враховувати емоційні умови проживання молоді до вступу в навчальний заклад і, у зв'язку з цим, адаптувати методику фізичного виховання. Значну тривогу у вчених викликають регіони радіоактивного забруднення. Автори виявили тенденцію до зниження рівня фізичної підготовленості у школярів, що проживають в умовах радіоактивного забруднення порівняно з тими, які проживають в чистих районах.

У окремих роботах дослідників подано аналіз інформації, пов'язаний з кліматичними умовами проживання. Так, в північних районах проблема стає актуальною у зв'язку з тим, що фізична активність має виражений сезонний характер і багато в чому залежить не лише і не стільки від вольових зусиль, скільки від міри адаптації людини до різких перепадів температури і атмосферного тиску, браку кисню в тканинах і дефіциту ультрафіолету та іншим

несприятливим чинникам [253]. У зв'язку з цим В.Е.Скрябін [216] підкреслює, що сьогодні у фізичному вихованні студентів – «мешканців» півночі – склалася проблемна ситуація. Суть її полягає в протиріччі між рівнем нормативних вимог і реальному стані справ у фізичному вихованні студентів, що навчаються у ВНЗ, розташованих в північних районах Росії. Нормативні вимоги цих програм для більшості студентів нездійсненні. Вчені стверджують, що необхідно розробляти адаптовані до кліматогеографічних умов навчальні програми з фізичного виховання для студентів і контрольні нормативи відповідно до адаптаційних перебудов і реальних можливостей організму студентів на різних етапах навчання у ВНЗ. Загальноприйняті контрольні нормативи фізичної підготовленості для студентів «мешканців» півночі є важкодоступними, і прагнення до їх виконання може принести шкоду здоров'ю, тому вони потребують регіональної корекції [172, 216]. У зв'язку з регіональною корекцією фізичного виховання студентів Ільїн А. А. та інші [105] вважає, що головним критерієм впровадження найбільш популярних видів рухової діяльності у ВНЗ слід вважати як об'єктивну (вимога суспільства), так і суб'єктивну (особисте бажання) потребу в пропонованих видах фізкультурної діяльності.

У дослідженнях Кузнецової О.В. [127] з вивчення загальної працездатності студентів Придніпровського індустріального регіону було виявлено вельми виражений вплив соціально-побутових, метео-екологічних чинників на фізичний розвиток, психофізичний стан і загальну працездатність студенток регіону. Автор стверджує, що соціальний ефект впровадження рекреаційної фізичної культури на індивідуальному, груповому і суспільному рівнях дозволяє досягти ефективності в залученні студентської молоді до здорового способу життя, формуванню свідомої потреби у неї до фізичної культури для активнішої участі в прискоренні соціально-економічних перетворень у країні. Оскільки одним із стратегічних завдань національної освіти є виховання молоді в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності [82].

Дослідження, проведені з випускниками міських і сільських загальноосвітніх шкіл, показали, що рівень їх фізичної підготовленості і навички виконання контрольних вправ значно нижчий за вимоги навчальної програми для вищих навчальних закладів [12]. Таку ситуацію передбачали і в деяких ВНЗ стали уміло використовувати придбаний досвід студентами ВНЗ в школі на навчальних заняттях, завдяки застосуванню інтенсивних форм і методів фізичної культури, поповнюючи руховий арсенал студентів, куди входили: індивідуальні заняття за вибором, колове тренування із застосуванням тренажерів тощо. Застосування спеціальних вправ і особливості організації навчального процесу сприяли швидкій адаптації студентів-першокурсників до нових умов діяльності. Розробили і рекомендують власну таблицю рухової підготовленості студентів з урахуванням регіональних особливостей фізичного розвитку, а також для оптимізації навчально-виховного процесу з фізичного виховання у ВНЗ України [50, 74].

Викликає певний інтерес також вивчення рухової активності у студентів, які до вступу в ВНЗ проживали в міській і сільській місцевості. Так, більше половини опитаних міських хлопців і дівчат вели малоруховий спосіб життя з руховою

активністю нижчою за рекомендовану. Дещо інший показник у школярів сільської місцевості [125].

У роботі Тимошенко О.В. [234] представлені такі показники: 24,7% студентів проживають і вчилися в сільській місцевості, 22,4% в малих і 52% у великих містах 52%. Автор вказує, що великої різниці в кількості годин в день, які студенти витрачають на підготовку до навчальних занять між респондентами, що проживають в різній місцевості, не виявлено. У дослідженнях підкреслено, що при переході на кредитно-модульну систему організації навчального процесу найкраще адаптувалися студенти з сільської місцевості, їх успішність покращала, це пояснюється кращою працездатністю вихідців з сільської місцевості. У студентів з малих міст цей показник не змінився, а у студентів з великих міст знизився, але він все-таки залишився вищим, ніж у молоді, яка проживає в малих містах і сільській місцевості.

У результаті досліджень Тхазеплової Г.Н. [238] розроблена інформаційно-управлінська модель в педагогічному процесі фізичного виховання студенток. Запропонована педагогічна технологія враховувала кліматогеографічні умови регіону, а також соціальні і національні особливості. Систематичні педагогічні спостереження здійснювалися за рівнем фізичної підготовленості студенток, а також за рівнем мотивації і оцінкою теоретичних знань.

Моніторинг фізичного стану молоді як основна передумова для індивідуалізації процесу фізичного виховання у зв'язку з національними особливостями регіону Росії (Кабардино-Балкарської республіки) був проведений Ідрєєвим М.Х., Хутовим А.М. та іншими [108]. Урахування індивідуальних національних відмінностей має важливе значення в забезпеченні диференційованого фізичного виховання [219].

Складним питанням є організація фізичного виховання серед студентської молоді Криму, до складу якої входять представники депортованих народів, у тому числі кримські татари. Характеризуючи жителів Криму, що говорять кримсько-татарською мовою, дослідники виділяють три основні групи, які відрізняються одна від одної фізичним типом і особливостями культури [166]. До першої групи віднесені жителі Південного берегу Криму-тати, в етногенезі яких взяли участь нащадки древніх етнічно неоднорідних племен: кімерійці, греки, римляни, генуезці, турки. Другу групу складають татари гірського й передгірного Криму. У їхньому онтогенезі взяли участь таври, скіфи, алани, готи, гуни та інші, а також кипчаки, які були загнані в гори монгольськими навалами. Деяких представників кримських татар цієї групи дотепер називають катфридами, або готфридами. Степові жителі Криму утворюють третю групу, в етногенезі якої взяли участь змішані з кипчаками залишки хазар, печенігів, гузов, почасти татаро-монголів і ногайців [166]. Отже, в етносі кримських татар є внутріетнічні розходження. За багатовікову історію свого етногенезу кримські татари створювали яскраву й своєрідну культуру, у тому числі й фізичну [166].

У період закінчення Другої світової війни з 17 по 20 травня 1944 року всі кримські татари, особливо старші, жінки й діти, багато інвалідів війни й поранених, були насильно депортовані із Криму. В основному в центральну Азію депортовано приблизно 190 тис. кримських татар (в Узбекистан близько 150 тис.

людей), частина була спрямована також на Північ, Урал, Сибір та інші регіони країни. У цей час кримські татари реабілітовані й повернулися на свою історичну батьківщину. У такий спосіб у Криму формується ментальність населення, етнокультурна своєрідність, яка ґрунтується на безлічі релігій, у тому числі визнаних світовими - християнстві, ісламі, буддизмі [46].

Явище переселення належить до одного зі складних соціальних процесів. Життєві ситуації депортованих народів характеризуються як критичні, емоційно пережиті життєві обставини, які в сприйнятті молоді є складною психологічною проблемою, труднощами, що вимагають подолання [242, 287]. Як показують дослідження, міграція загострює проблеми зі здоров'ям, створює важкі стресові ситуації. Депортовані народи набагато частіше страждають хронічними захворюваннями, а показники загальної захворюваності серед них значно вищі, ніж в іншого населення [177]. У той же час у кримських татар з'явилася необхідність і можливість підтримки інтересу до звичаїв і традицій народу, зокрема до спадщини минулого в галузі фізичного виховання молоді.

Необхідно відзначити, що кримськотатарський народ сповідує іслам. Іслам пропонує здійснення п'яти обов'язкових щоденних намазів (саят): ритмічно схилити голову до землі 80 разів, добровільних намазів протягом року (сунна, нафль) і молитви таравих. Таравих - це додатковий намаз, що відбувається після нічного намазу протягом усього місяця Рамадан. Отже, мусульмани регулярно виконують помірні фізичні вправи для всіх м'язів тіла, що, як відомо, сприяє поліпшенню кровообігу й, отже, поліпшує циркуляцію крові в серцевому м'язі [135]. У програму народних свят Наврез, Дєрвиза обов'язково входить боротьба куреш, перетягання канату та інші, а також народні ігри, танці. Кримськотатарські народні танці побудовані так, що в молоді з дитинства виробляється правильний підхід, правильна статура, вміння тримати поставу. Якщо уважніше вивчити художні особливості танцювальних рухів, можливо відзначити, що це свого роду фізичні вправи, у яких дивна продуманість композиції й чіткість рухів [4,81,99, 133,167]. У такий спосіб перераховані особливості національного характеру, без сумніву, формувалися цілісною системою підготовки молоді, найважливішими елементами якої з'явилися моральне й фізичне виховання [149].

В процесі фізичного виховання повинні враховуватися не лише регіональні особливості, але й етнічні. Приналежність до певного етносу зумовлює індивідуальний, характерний лише для представників певного етносу набір етнічних диспозицій (стосунків, мотивацій, поведінки, менталітету). Своєчасне і правильне виявлення етнічних властивостей і якостей дозволяє скоординувати процес потенційних можливостей молоді [30, 251]. Вочевидь, необхідна інноваційна педагогічна система, в яку входять: зміст інформації етнокультурологічного характеру, проблематизація змісту освіти як процесу побудови цілісної системи діяльності в умовах поліетнічного соціуму, що моделює специфіку роботи педагога з багатонаціональним студентським колективом [40]. Навчальна програма з фізичного виховання у ВНЗ є орієнтиром, на основі якого кафедри фізичного виховання розробляють робочі програми.

Отже, вони повинні враховувати місцеві умови, інтереси студентів, визначити засоби і методи фізичного виховання, які більшою мірою відповідають

регіональним особливостям, індивідуальним потребам студентів, дозволять повніше задовольнити їх конкретні запити [62]. Дослідження розвитку регіональної системи фізичного виховання можливе лише за умови дотримання нових принципів в освіті, які повинні ґрунтуватися на змістовних моделях і відповідних педагогічних технологіях, що конкретизують вихідні принципи гуманізації на рівні програм розвитку регіону [172].

Висновки до першого розділу

Проведений аналіз літературних джерел свідчить про необхідність вдосконалення мотиваційних потреб студентів до фізичного виховання.

Фізичне виховання студентів є складним і багатовекторним процесом, де основне місце відведено зміцненню здоров'я. Виходячи з основ особистісно-орієнтованого навчання і керуючись принципом гуманітарного напрямку, розуміння пріоритету здорового способу життя, необхідно формувати мотиви, які б забезпечували стійкі соціально-психологічні прояви, інтереси і потреби у сфері фізичної активності, а також ціннісні орієнтації, пов'язані з прагненням до дій, що зміцнюють здоров'я [11, 18, 31, 47, 90, 91, 98, 109, 197, 210, 230].

Важливим елементом у формуванні ставлення студентів до фізичного виховання стає мотиваційна сфера особистості. При цьому необхідно враховувати, що фізична культура – це об'єктивне утворення, представлене у вигляді суб'єктивного, а точніше індивідуальноособового характеру. У зв'язку з цим особистісно-орієнтоване навчання повинне ґрунтуватися на виборі таких засобів і методів дидактики, які сприяли б створенню певної гармонії в опануванні студентами пропонованих технологій в системі навчально-виховного процесу [3, 43, 76, 112, 124, 132, 186, 273, 278, 280, 291]. Гуманітарна парадигма в галузі вищої освіти дозволяє збагачувати процес навчання різноманітним засобів і методів. Виявлення і формування багатьох психічних якостей формується також за допомогою засобів фізичного виховання. За допомогою фізичних вправ можна значно поліпшити психічний стан студентів, який містить індивідуальні особливості, мотивацію, потреби, фізичні можливості, стан здоров'я. При цьому основний акцент має бути спрямований на особистісно-орієнтовану мотивацію студентів до занять фізичними вправами [32,34, 42, 50, 58, 115, 140, 165, 175, 184, 193, 208,268, 272].

Найважливішим завданням фізичного виховання є підвищення ефективності навчального процесу. Ця ефективність в наш час оцінюється за рівнем фізичної підготовленості студентів, яка здійснюється у зв'язку з Державними тестами. Деякі вчені піддають критиці недосконалість державних тестів, до здачі яких студенти ставляться по-різному – все залежить від їх фізичної підготовленості і здоров'я. У мотиваційній сфері студентів можливі такі позиції: пасивно-негативна, індіферентно-нестійка і позитивно-стійка. У зв'язку з цим рекомендується переглянути дидактичне наповнення фізичного виховання [5, 20, 38, 68, 76, 77, 83, 113, 140, 163, 185, 201, 211, 213, 260, 270]. Для цього необхідно визначити і розробити стратегічні підходи по корекції особистісно-орієнтованої мотивації студентів, враховуючи їх потреби в руховій активності, в

емоційній розрядці, в спілкуванні, а також в майбутній професійній діяльності.

Інноваційна педагогічна система за своїм змістом повинна відображати в собі не лише вимоги, пов'язані з регламентованими навчальними програмами з фізичного виховання, але, вочевидь, вимоги регіону [12, 50, 74, 127, 134, 157, 172, 188, 216, 232, 234]. При цьому педагогічні принципи зв'язку державних програм з фізичного виховання мають бути толерантними до умов, мотивів, рівня здоров'я молоді, їх фізичного стану, адаптації до нових умов навчання. Необхідні змістовні моделі і відповідні педагогічні технології, побудовані на основі методологічних принципів, що конкретизують принципи гуманізації, коли на перший план висувуються завдання створення необхідних умов для задоволення потреб особистості в зміцненні здоров'я, рухової активності, а також з урахуванням потреб національних меншин [30, 40, 46, 62, 147, 149, 166, 172, 177, 219, 251, 258].

Розділ 2

Методичні аспекти та особливості навчання в формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання

2.1. Організація та методи дослідження

Відповідно до завдань дисертаційної роботи застосовані загальноприйняті методи досліджень, що відповідають об'єкту, предмету, меті й завданням дослідження, багаторічне використання яких підтвердило їхню інформативність.

Для рішення сформульованих завдань дисертаційної роботи застосовано такі методи дослідження:

- **теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;**
- **метод анкетування ;**
- **педагогічне тестування;**
- **педагогічний експеримент;**
- **педагогічне спостереження;**
- **методи математичної статистики.**

Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури

Вивчення наукової й методичної літератури з педагогіки, психології, теорії і методики фізичного виховання дало можливість виділити проблему формування особистісно-орієнтованої мотивації у студентів до фізичного виховання з урахуванням рухового досвіду, зумовленого регіоном проживання. У зв'язку із цим з'явилася нагода виявити невирішені питання, визначити наукові завдання для власних досліджень.

Аналіз науково-методичної літератури й досвіду роботи показує, що практика побудови змісту освіти з фізичної культури повинна розглядатися не тільки як самостійний соціальний феномен, але і як якість особистості [266]. У зв'язку із цим важливим є створення умов для формування внутрішньої мотивованої особистісної активності до занять фізичним вихованням і формування мотивації до рухової активності.

Проблемні дослідження рухової активності репрезентовано в роботах, в яких дослідники ставлять завдання перед викладачами вищої школи активізувати пошук нових форм і методів у фізичному вихованні, які будуть сприяти підвищенню рівня здоров'я сучасного студента. У той же час запропонована низка пропозицій, які спрямовані на управління фізичними, психофізичними якостями студентів засобами фізичного виховання [35, 91, 109, 113, 124, 152, 163].

Разом з тим, навчальна діяльність може вважатися тим більше ефективною, чим повніше залучаються до неї здібності студента. Більше того, повною мірою ефективною може бути тільки така організація навчального процесу з фізичного виховання, у якій розвиваються особистісні якості студентів, які приносять максимальне задоволення. Суб'єктивно це виступає як задоволеність діяльністю, в наслідок чого встановлюється пріоритет особистісно-орієнтованих компонентів змісту фізичного виховання. У той же час недостатня освіченість студентів у сфері фізичного виховання істотно знижує оздоровчий ефект занять, не дозволяє переносити отримані знання з фізичної культури на формування здорового способу життя, культури побуту й відпочинку [12]. Ряд досліджень свідчать про те, що в школах студенти не забезпечуються достатнім рівнем рухової активності,

фізичне виховання не було чинником оздоровлення. Таке положення впливало на руховий режим студентів-першокурсників [178].

Отже, щоб зрозуміти справжню причину негативних тенденцій в галузі фізичного виховання студентів і розробити технології його реформування, необхідно вивчити спонукальні мотиви рухової активності студентів залежно від віку, статі й етнічної приналежності. Тільки тоді можна буде подивитися на фізичне виховання по-новому – як процес формування у студентів такого набору мотивів особистості, які найбільш сприятливі для їхнього здоров'я, фізичного саморозвитку й самовдосконалення.

Метод анкетування

Необхідність проведення анкетування пов'язана насамперед з особливостями фізичного виховання студентів, його реформуванням, а також з формуванням особистісно-орієнтованої мотивації до занять фізичними вправами у ВНЗ, ґрунтуючись на руховому досвіді, придбаному у загальноосвітній школі, з визначенням етнічних потреб студентів кримськотатарського населення. Питання про етнічні особливості пов'язані з тим, що загальна чисельність кримських татар, які повернулися на історичну батьківщину, склала 250 тисяч, а передбачено повернення їх у кількості від 400 до 600 тис. осіб [166, с.36]. У зв'язку із цим викладачеві фізичного виховання необхідно знати не тільки методи й засоби проведення занять, але й особливості мотивації й ціннісні орієнтації студентів до фізкультурної діяльності, у тому числі й представників кримськотатарського народу, без яких важко зрозуміти й пояснити їхнє ставлення до фізичної культури, здорового способу життя й психофізичний стан.

Щодо мотивації, то до неї В.С. Мерлін [169, с.28] висуває особливі вимоги. На думку вченого, загальний напрямок життя й діяльності людей визначається не випадковими, скороминущими, а стійкими мотивами; спрямованість особистості характеризується не яким-небудь одним мотивом, а їхньою системою, у якій кожний мотив грає свою роль і перебуває в певному співвідношенні з іншими мотивами. При цьому можна припустити, що активність особистості, детермінованої соціальними факторами, є результатом внутрішніх зусиль, зокрема на усвідомлення своєї власної ролі й на самооцінку своєї діяльності [249].

Виходячи з теоретичних передумов, проведено дослідження з виявлення особистісно-орієнтованої мотивації студентів, виявлення спонукальних факторів, які активізують фізкультурну діяльність студентів, а також того, що ж рухає студентами: глибока зацікавленість чи життєва потреба, які спонукальні сили впливають на особистість студентів ВНЗ. У цьому випадку можна припустити, якщо участь у фізкультурній діяльності викликана внутрішніми потребами, які опираються на позитивні емоції й інтерес, можна говорити про позитивний вплив занять фізичного виховання на формування особистісно-орієнтованої мотивації.

При проведенні дослідження з метою визначення ставлення студентів до особистого стану здоров'я, до фізичної культури, виявлення психофізичного стану застосовано один з різновидів методу опитування – анкетування. Цей метод передбачає збір даних за допомогою анкети, що містить набір питань,

систематизованих і адресованих студентам. Предметом опитування стали суб'єктивно-оцінні думки студентів щодо їхніх особистих мотивів у повсякденній діяльності.

Основні частини анкети:

1. Вступна частина, у якій вказано, ким і з якою метою проводиться анкетування, пояснено, як заповнювати і як повертати заповнену анкета, а також питання, орієнтовані на з'ясування соціальних рис: П.І.Б., рік народження, місце народження, факультет, група, медична група.

2. Цільові питання, які за своїм призначенням (у трьох видах анкет) розділялися на категорії:

- а) контактні питання - привернути увагу студентів до питання;
- б) основні питання - одержати головну інформацію відповідно до завдань дослідження;
- в) підсумкові питання, які формували в студентів задоволення в корисності проведеного опитування.

Організаційно-технічний план педагогічного дослідження: вид анкетування - суцільний, за способом спілкування - особистий, за способом вручення анкет студентам - роздавальний.

При складанні анкети застосовувалися питання-меню, в них було 4 варіанти відповідей - «так», «іноді», «ні», «важко відповісти». (Додаток А)

Наприкінці анкети - дата й підпис респондента. Отже, при проведенні дослідження (пілотажного) виробляється найбільш оптимальний «макет» методики наступної роботи з фізичного виховання, а також додаткова інформація для корекції навчального процесу.

Педагогічне тестування

Для правильної оцінки впливу фізичних навантажень необхідний систематичний контроль, який дозволяє одержати оперативну інформацію про результати педагогічних впливів і на основі отриманих результатів вносити відповідні корективи в зміст навчальних занять з фізичного виховання студентів.

Із цією метою в цей час широко використовуються тести, що допомагають визначити рівень розвитку рухових якостей, що якісно характеризують ефективність педагогічного впливу на студентів.

Враховуючи рухову підготовленість студентів, їх накопичений руховий досвід, вікові особливості, психофізичний стан, застосовані тести в дослідженні при педагогічному контролі відповідали таким умовам: доступність рухових завдань; відповідність тестів завданням і засобам рухової підготовки студентів; відсутність більших витрат часу на освоєння тестових процедур, що дозволяє проведення масових обстежень студентів; можливість широкого використання змагального методу, який дозволяє стимулювання вияву позитивних емоцій у випробуваннях і наочно оцінювати досягнутий результат; відповідність рухових тестів основним метрологічним критерієм - надійності, об'єктивності, інформативності.

Важливою умовою для вибору тестів є наступність рухових завдань, використовуваних для тестування студентів, система педагогічного контролю на навчальних заняттях з фізичного виховання, що дозволяє простежувати динаміку

фізичної підготовленості студентів за період навчання у ВНЗ.

Найбільш розробленою і прийнятою значною кількістю дослідників є методика тестування силових здібностей.

У проведених дослідженнях для визначення рівня розвитку динамічної сили м'язів-розгинателів рук застосовано тест - згинання й розгинання рук в упорі лежачи на підлозі. Для оцінки сили м'язів тулуба, черевного пресу застосовано тест - піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 1 хв. (раз). Для оцінки динамічної сили м'язів - розгинателів стегна застосовано тест - присідання на обох ногах за 1 хв. (раз). Під час згинання й розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, виконання присідань, піднімання тулуба спостерігаються короточасні затримки подиху, помітно знижується зміст кисню в крові [90, с.52]. Тому при виконанні цих рухів, дихати треба безупинно без усяких затримок.

Найпоширенішим вираженням швидко сілових якостей є «вибухова сила», яка виявляється через максимальні напруги в мінімально короткий час. У дослідженнях «вибухова» сила вимірялася за допомогою тесту - стрибок у довжину з місця за стандартною методикою.

Швидкість визначали за результатами бігу на 100 м.

Результати витривалості визначалися в бігу на 500 м (д) і 1000 м. (ю).

Спритність визначали з наявності стабілізованих форм рухової діяльності, що змінюється залежно від умов, у яких вона виконується по тесту з бігу 4 x 9 м/сек.

Ці тести виконувалися двічі протягом навчального року: і як попередній контроль, і визначення рухової підготовленості в жовтні місяці (початок навчального року) як контрольні залікові нормативи наприкінці року.

Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент являв собою спеціально організоване дослідження з метою виявлення ефективності застосування в змісті навчання студентів на заняттях з фізичного виховання, специфічних засобів, форм, методів, методик, які не суперечили загальним дидактичним принципам. У зв'язку із цим основним мотивом педагогічного експерименту виявилось введення вдосконалень у навчальний процес, що підвищують його якість. Це було пов'язано так само з тим, що існують недоліки в системі фізичного виховання. Однією з них є недостатня увага до особистості студентів, недооцінка їхніх потреб, «задержавлення» навчальної фізкультурної діяльності. Багато студентів першого курсу не до кінця усвідомлювали зміст і необхідність занять з фізичного виховання. Особливістю в організації навчального процесу є присутність у навчальних групах більше 20% студентів етнічної групи (кримські татари), у яких існують специфічні засоби збереження здоров'я, ставлення до здоров'я, збереження національних традицій. Народні ігри, національні види спорту, трудове виховання, народні танці у кримських татар були спрямовані на правильне фізичне виховання. У зв'язку із цим до змісту навчальних занять залучено елементи народних, ігор і танців тощо.

Відрізнялися також за своєю фізичною підготовленістю, станом й студенти, що проживають у різних регіонах Кримської автономії.

У зв'язку із цим методика проведення педагогічного експерименту передбачала науково поставлену перевірку застосування організаційних форм, засобів, методів, прийомів навчання в заняттях з фізичного виховання. Робилося припущення про можливий і очікуваний позитивний вплив, а також про специфічний ефект, пов'язаний з особливостями проведення занять в експериментальних групах, у яких ураховувався руховий досвід, придбаний у загальноосвітній школі, а також регіон попереднього місця проживання студентів.

Для успішного проведення експерименту були визначені засоби, методи й умови, отримано дозвіл керівництва Кримського економічного інституту державного вищого навчального закладу «Київський національний економічний університет імені В. Гетьмана».

Цінними виявилися попереднє анкетування, опитування, бесіди, відвідування занять, проведених іншими викладачами, тобто вивчалася загальна картина фізичної підготовленості студентів.

З огляду на те, що неможливо було зрівняти кількість студентів, що проживають у різних регіонах Криму, а також етнічні групи, проводився незалежний експеримент на підставі вивчення лінійного ланцюга ряду експериментальних груп, тобто порівнювалися результати в експериментальних групах на початку і в кінці експерименту.

Усі інші зрівнювальні умови: вік, стать, курс, місце проживання, етнічна приналежність у дослідженнях були дотримані.

Методи математичної статистики

Отриманий цифровий матеріал дисертаційного дослідження був оброблений за допомогою загальноприйнятих методів математичної статистики [52, 173]. За кожним показником визначали середнє арифметичне значення X , середнє квадратичне відхилення Q (стандартне відхилення), середню помилку середньої арифметичної m , коефіцієнт варіації (V) і оцінку вірогідності розбіжностей між параметрами вихідного й кінцевого результатів за t – критерієм Стьюдента з відповідним рівнем значимості (p).

Основна математична обробка проводилася на персональному комп'ютері з використанням програмного забезпечення Microsoft Office, Excel-2003 (пакет аналізу). Розходження й наявність взаємозв'язків вважали достовірними при 95% - ому рівні значимості ($p < 0,05$).

Організація дослідження

Проведені наукові дослідження здійснювалися в три етапи.

Перший етап (2006 р, вересень – жовтень)

Вибір теми. Обґрунтування проблеми, вивчення науково-педагогічних робіт вітчизняних і закордонних фахівців.

На підставі вивчення й аналізу наукової літератури визначено методи дослідження. Для проведення анкетування студентів 1, 3 курсів були розроблені авторськи анкети під керівництвом доктора педагогічних наук, професора Дубогай О.Д. Так, анкета №1 містила питання, спрямовані на виявлення ставлення студентів до фізичної культури. Предметом анкети №2 було одержання інформації про ставлення студентів до особистого здоров'я. Поставлені питання анкети №3 передбачали одержати відомості про психофізичний стан студентів.

Проведене анкетування проаналізовано і в результаті аналізу відповідей студентів, що брали участь в анкетуванні, розподілено на експериментальні групи відповідно до адміністративно-територіального поділу Криму, які характеризували регіони народження й проживання, а також етнічну приналежність. У складі контрольних груп були студенти з регіонів Криму і кримські татари. В експериментальні групи входили студенти з м. Сімферополя, малих міст Криму, сільської місцевості, що приїхали вчитися з областей України й народжених за межами Криму.

За кількісним складом розподіл виглядав так: перший курс дівчата *експериментальні групи* – м. Сімферополь – 75 ст-ки, малі міста Криму – 42 ст-ки, сільська місцевість – 42 ст-ки, з областей України – 28 ст-ки, етнічна група – 42 ст-ки; *контрольна група* дівчат - 27 осіб юнаки *експериментальні групи* – м.

Сімферополь – 35 ст-ів, малі міста Криму – 12 ст-ів, сільська місцевість – 21 ст-т, з областей України – 12 ст-та, етнічна група – 22 ст-та, *контрольна група*-21 особа.

Третій курс дівчата *експериментальні групи* – м. Сімферополь – 98 ст-ток, малі міста Криму – 50 ст-ток, сільська місцевість – 26 ст-ток, з областей України – 21 ст-ток, етнічна група – 46 ст-ток, *контрольна група*-25 осіб. Юнаки *експериментальні групи* 3 курс – з м. Сімферополя – 47 ст-ів, малих міст Криму – 14 ст-ів, сільської місцевості – 12 ст-ів, областей України – 11 ст-тів, етнічна група – 32 ст-тів, *контрольна група*-19 осіб.

У жовтні 2006 року було проведено педагогічне тестування за такими фізичними вправами: біг 100 м., біг -500 м. (д), 1000 м. (юнаки), човниковий біг 4 x 9 м., стрибок у довжину з місця, присідання, згинання й розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба з положення лежачи на спині (за 1 хв / раз).

Усього взяло участь у дослідженнях -780 студентів, дівчат-522, юнаків-258. **Другий етап** (2006 – 2007р.). Проведено педагогічний експеримент формуючого характеру. Контрольні групи студентів займалися на заняттях з фізичного виховання, виконуючи загальноприйнятну програму. В експериментальних групах додатково був введений варіативний компонент, сформований на підставі аналізу анкет і результатів тестування. Він містив широкий спектр фізичних вправ: загальнорозвиваючі вправи, аеробну розминку під музику, танцювальні вправи, що носять етнічний характер, рухливі ігри, дихальну гімнастику, що сприяє зменшенню стомлюваності, впроваджено корекцію психофізичного стану студентів.

Третій етап (2007 – 2009р.) був пов'язаний із завершенням педагогічного експерименту, повторним проведенням анкетування, тестування, результати якого були рознесені по списках студентів, що проживають у різних регіонах АР Крим, етнічної групи, а також студентів, які приїхали на навчання з областей України, статистичною обробкою матеріалів дослідження і їхніх узагальнень у формі наукових публікацій. Матеріали дослідження оприлюднено на наукових конференціях.

2.1.1. Визначення мотиваційних потреб студентів до фізичного виховання, обумовлених регіоном проживання.

Особливості психофізичного стану студентів.

Вплив занять фізичними вправами на психофізичний стан студентів

Сучасний студентський контингент характеризують значне розумове навантаження в умовах дефіциту рухової активності. Оволодіння знаннями часто пов'язане із зміною місця проживання і звичного кола навколишніх людей, зміною життєвого стереотипу, що склався, соціального статусу особистості, недостатнім функціональними і матеріальними можливостями для задоволення своїх фізичних, духовних та інших потреб. У зв'язку з цим ефективність пристосовного процесу визначається не тільки фізіологічними механізмами, але і психофізичним статусом суб'єкта, значення якого в освоєнні студентом майбутньої професії і в порушенні його фізичного здоров'я важко переоцінити [32, 73, 193, 248]. Процес соціальної адаптації студентів у ВНЗ безпосередньо пов'язаний з соціальними змінами аспектів життєдіяльності і розглядається як залучення студентів до нового соціального оточення. Результатом адаптації стає зміна особистісних рис, оскільки студент вибирає поведінку відповідно до конкретних подій.

Успішність процесу адаптації студента до нового для нього соціального середовища багато в чому залежить від того, наскільки адекватно він сприймає себе, а також наявність у нього вольових, комунікативних здібностей, які допоможуть студентові подолати бар'єри входження в нові умови. Потрапляючи в нове соціальне оточення, студент схильний і до іншої сторони адаптації – дизадаптації. Соціально дизадаптирована особистість не здатна до встановлення і підтримки соціальних контактів, що забезпечують ефективне виконання провідної діяльності і розвитку особистості. У емоційній сфері виявлено переважання негативних емоцій, які виражаються в грубості, агресивності, депресії, визначено, що студенти 3-го курсу мають вищий рівень показників, що характеризують адаптивність, ніж студенти 1-го і 2-го курсів [139].

У цих умовах необхідно тримати під контролем психоемоційну стабільність особистості, тим більше при підготовці фахівців різних напрямів, оскільки вони повинні оволодіти не лише професією, але і уміти знаходитися в оточенні людей, демонструючи рівень розвитку своєї особи, а також досконалий фізичний і психоемоційний стан [208].

Вплив занять фізичним вихованням на психоемоційну стійкість студентів вивчала Е.В.Буліч [44, с.27], яка виявила взаємозв'язок між рівнем фізичної підготовленості студентів і їх стійкості щодо ситуації психоемоційного стресу. Було встановлено, що у студентів, які займаються спортом, коефіцієнт розумової працездатності і особливо коефіцієнт точності знижується в передекзаменаційній ситуації значно менше, ніж у студентів, що не займаються спортом з низьким рівнем фізичної підготовленості.

У дослідженнях А.В.Даниленко [79, с.63] зазначено, що пригнічувані потреби, переживання, негативні емоції призводять до виникнення м'язових «затисків» (видозмінюють наше тіло, міміку тощо) і застійних явищ, викликаючи хворобливу у відповідь реакцію з боку внутрішніх органів. Рухова активність допомагає зняти напругу, вивільнити психічну і фізичну енергію, запобігаючи

можливості виникнення хвороб. Враховуючи роль рухів як регулювальника стану психоемоційного і фізичного дискомфорту, варто робити особливий акцент на освоєнні студентами активних методів фізичного виховання з метою розширення особистістю її можливостей і самоудосконалення.

Дослідники підкреслюють, що особистість є структурою взаємозв'язаних і взаємообумовлених якостей, поділених на дві основні групи: здібності і характерологічні властивості. Перші виконують організаційно-виконавські, другі – спонукальні (мотиваційні) функції в поведінці людини. Розглядаючи особливості рухової діяльності у фізичному вихованні, перш за все необхідно вказати на вагоме значення її психологічного компоненту і на її емоційну сторону зокрема. По суті не можна розглядати структуру рухової діяльності у фізичному вихованні поза аналізом психоемоційного стану [264, с.34].

Так, А.Г.Комков та інші [120, с.25] стверджує, що застосування сучасних інноваційних технологій, зміна змістовної суті фізичного виховання повинні базуватися на використанні комплексної інформації, що дозволяє враховувати не лише гендерні та вікові особливості, але і їх індивідуальні морфологічні і психічні особливості, фізкультурно-спортивні інтереси [244, с.11].

Процес фізичного виховання здійснюється на основі комунікативного поля, яке відображає потребу студентів в емоційному контакті зі своїми однолітками, педагогами, в прояві своїх емоцій і у відповідь розумінні, відчутті залучення до діяльності [9, с.16]. У зв'язку з цим взаємини студентів і викладачів доцільно будувати з урахуванням переведення їх з “об’єкт-суб’єктивної” форми в “суб’єкт-суб’єктивну”, організовувати взаємно мотивовану творчу педагогічну діяльність на основі ідей педагогіки співпраці.

Дослідженнями встановлено, що розпорядок життя студентів, зокрема такі елементи, як впорядкованість, організованість, систематичність, дисциплінованість, є умовою успішності навчальної діяльності і стабільності емоційного стану. Проте нерідко молодь порушує елементарні правила гігієни побуту, режим харчування, сну тощо. Середні витрати часу на фізичну культуру і спорт в структурі вільного часу більшості студентів не перевищують 5-7%, у дівчат витрати часу на заняття фізичними вправами на 18-33% нижчі, ніж у хлопців. У той же час 28,9% студентів закінчують навчальні заняття з сильним стомленням, а тривалість відпочинку (сну) у старшокурсників зменшується [78, с. 71, 72]. Настрій психічно нормальної людини майже завжди зазнає впливу обставин його життя і змінюється в ту або іншу сторону під його дією. Про стійкість психіки особистості, її врівноваженості можна судити по тому, якою мірою обставини впливають на настрій і в якому стані людина може контролювати свої відчуття і поведінку. У дослідженнях М.І.Бордукова [39, с.21] виявлено, що респонденти, яких важко вивести з психічної рівноваги, частіше зустрічаються на факультеті фізичної культури і спорту (53%), на факультеті російської мови і літератури таких менше (18%), що свідчить про вплив спорту на здатність студентів управляти емоціями і бути психологічно стійкими.

Важливою рисою вияву психоемоційних реакцій є самовладання, яке допомагає людині керувати собою, власною поведінкою, зберігати здатність до виконання діяльності в найсприятливіших умовах. Спортсмен з розвиненим

самовладанням уміє за будь-яких, навіть надзвичайних обставин підпорядкувати свої емоції голосу розуму, не дозволити їм порушувати організований лад його психічного життя. Основний зміст цієї властивості складає робота двох психологічних механізмів: самоконтролю і корекції (дії) [170, 246].

Отже, велике значення у формуванні психофізичного статусу студентів займає така організація навчального процесу з фізичного виховання, де разом з навчанням і вдосконаленням рухових умінь і навиків формується і коректується емоційна стійкість особистості студентів. У зв'язку з цим ставлення викладача фізичного виховання до студентів повинно здійснюватися через позитивне особисте ставлення і ухвалення феномено-логічного миру студента (емпатію) [182, с.50]. При цьому індивідуальні національні (етнічні) відмінності [218, с.38], регіон проживання, попередній руховий досвід, має важливе значення в здійсненні диференційованого фізичного виховання студентів.

Аналіз психофізичного стану студентів першого і третього курсів

З метою вивчення психоемоційної стійкості особистості студентів 1, 3 курсів був проведений досвід методом анкетування.

Аналіз емоційного стану передбачає групу психологічних якостей і станів, які тісно пов'язані з їх корекцією за допомогою фізичних вправ.

Аналізуючи відповіді студенток першого курсу на питання про наявність емоційної якості дратівливості встановлено такі результати.

Дратівливість наявна часто у дівчат з етнічної групи в 23,8% опитаних, з м. Сімферополя у 20%, однакова кількість була в малих містах Криму і сільської місцевості (19,04%) і менше з областей України (12,5%). У своїх відповідях значна кількість дівчат вибрала варіант відповіді «інколи»: у етнічній групі було 69,04% студенток, однаково відповіли дівчата з м. Сімферополя і малих міст Криму (76,6%; 76,19%), з сільської місцевості – 80,95% респондентів і з областей України відповідно – 87,5% опитаних. Можуть подавити вольовим зусиллям дратівливість в етнічній групі 7,14% дівчат, а в середньому таких опинилося 2,43%. Таким чином, в емоційно-вольовій сфері дівчат спостерігається у відповідях певна обережність, тобто переважання варіанту відповіді «інколи».

Наступним компонентом вивчення психоемоційного стану була наявність відчуття провини і безпорадності. Згідно з когнітивною теорією, провинна – це свідомий процес, що має на увазі наявність добре розвиненої структури «Я». Відчуття провини виникає, коли в процесі рефлексії ми приходимо до висновку, що наша поведінка не відповідає якимось внутрішнім стандартам [249, с.493].

У відповідях відчуття провини і безпорадності наявні у дівчат з етнічної групи у 21,42%, майже стільки ж з м. Сімферополя, дещо менше з малих міст Криму і з областей України (14,28%; 8,33%) і найбільше цей компонент наявний у студенток з сільської місцевості (28,57%). Значна частина студенток вибрала варіант відповідей «інколи»: у етнічній групі – 50%, однаково відповіли з сільської місцевості і з областей України (45,29%; 45,83%), набагато більше з малих міст Криму (80,95%), а з м. Сімферополя всього лише 36% опитаних. Не переживали почуття провини і безпорадності в етнічній групі -28,57% дівчат, з м.

Сімферополя і областей України відповідно – 45,83%; 40%; сільській місцевості 19,04% і менше всього з малих міст Криму – 4,76% студенток.

Отже, провина і безпорадність адаптивні і прийняті до розуміння дівчатами першого курсу.

Вивчаючи відповіді дівчат про наявність відчуття неспокою, зокрема необгрунтовану тривожність, виявили її присутність в етнічній групі 30,95% опитаних, з сільської місцевості у 19,04 % студенток, з м. Сімферополя – 16%, декілька менше у дівчат з областей України і малих міст Криму (12,5%; 11,9%). Варіант відповідей «інколи» вибрали в етнічній групі 59,52% опитаних, особливих відмінностей не було в групах з малих міст Криму, м. Сімферополя, сільській місцевості (64,28%; 65,33%; 66,66%), а з областей України було 75% респондентів. Немає відчуття неспокою і відсутня необгрунтована тривожність в етнічній групі у 9,52%, дещо більше у студенток з областей України, м. Сімферополя і сільської місцевості (12,5%; 13,33%; 14,28%) і з малих міст 21,42% опитаних. Тривожність як психологічний компонент може бути знижена в результаті застосування спеціальних фізичних вправ, спрямованих на м'язове і психічне розслаблення [207, с.36].

Трудність концентруватися і ухвалити необхідне рішення в етнічній групі підтвердили 4,76% опитаних; з сільської місцевості 7,14%, в решті груп таких студенток було більше: з малих міст Криму 11,9%, м. Сімферополя 12% і областей України 16,66% респондентів. Разом з тим значна частина студенток відзначила наявність цього психологічного компонента варіантом відповіді «інколи»: у етнічній групі і з сільської місцевості таких було по 61,9%, з м. Сімферополя 69,33%, менше було з малих міст Криму (40,47%) і з областей України (45,83%). Концентрують увагу і ухвалюють необхідне рішення без утруднення в етнічній групі 30,95%, з сільської місцевості 23,8%, м. Сімферополя 30,95%, областей України 29,16% і з малих міст Криму 42,85% опитаних. Прояв уваги, його концентрації, ухвалення необхідного рішення, як правило, залежить від того, наскільки властивий самоконтроль особистості [129].

Загострення відчуття невпевненості в собі, в своїх можливостях було у відповідях дівчат з етнічної групи і сільської місцевості 89,52%, з областей України, в малих містах Криму 30,95%. Студентки, як і в попередніх питаннях анкети, в більшості вибрали варіант відповіді «інколи». Так, в етнічній групі, малих міст Криму і сільської місцевості були 59,52% опитаних, в м. Сімферополі 48%; з областей України 66,66% респондентів. Упевнених в своїх можливостях в етнічній групі було 23,8% студенток, з сільської місцевості 28,57%, м. Сімферополя 48%, з областей України 25%, з малих міст Криму 9,52% опитаних. Важливе значення має виховання упевненості. Якщо стан упевненості базується на об'єктивних даних, то він забезпечує поглиблену роботу студента над собою, чітку самооцінку, формування стійких пізнавальних мотивів [258, с.188].

Підвищена стомлюваність, зокрема фізична і розумова, в етнічній групі охоплюють 35,71% опитаних, з м. Сімферополя 24%, з областей України 20,83%, сільській місцевості 19,04%, малих міст Криму 7,14% опитаних, «інколи» втомлюються в етнічній групі 45,23%, з м. Сімферополя 49,33%, сільській місцевості 50%, з областей України 66,66% і дуже мало з малих міст Криму 4,76%

респондентів. Не втомлюються на учбових заняттях з етнічної групи 19,04% студенток, майже однакова кількість з м. Сімферополя і сільської місцевості (26,66%; 26,19%), з областей України 12,5%, з малих міст Криму 88,09% респондентів. Стомлення є функціональним станом організму, зумовленим розумовою або фізичною роботою, при якому можуть спостерігатися тимчасове зниження працездатності, зміна функцій організму і поява суб'єктивного відчуття втоми. Виходячи з цього, прийнято виділяти два основні види стомлення – фізичне і розумове, хоча такий поділ достатньо умовний [219, с.231].

У зв'язку з цим знання механізмів стомлення і стадій його розвитку повинно враховуватися при проведенні заходів, спрямованих на збереження здоров'я, а також при заняттях спортом.

Втрата інтересу до зовнішнього вигляду спостерігалася у дівчат з малих міст Криму у 19,04% опитаних; у своїх відповідях з м. Сімферополя, сільської місцевості, з областей України студентки були майже солідарні (6,66%; 7,14%; 8,33%). «Інколи» втрачали інтерес до зовнішнього вигляду з малих міст Криму 61,9% опитаних; у етнічній групі, з м. Сімферополя, сільській місцевості таких було менше (14,28%; 13,33%; 9,25%), з областей України відповідно (4,16%). Не втрачали інтерес до свого зовнішнього вигляду дівчата з етнічної групи – 85,71%; сільській місцевості – 83,33%; м. Сімферополя – 78,66%; з областей України -87,5%; малих міст Криму всього – 16,66% опитаних. При цьому у відповідях дівчат підкреслювалося, що в зовнішньому вигляді значну роль відіграє фігура, красива хода, корекція ваги, які допомагають сформуванню заняття фізичними вправами.

Наступним компонентом, наявним в емоційному стані студенток, було порушення сну і відчуття постійної втоми. У результаті анкетування було встановлено, що порушення сну і відчуття постійної втоми спостерігалися в етнічній групі в 11,9% опитаних; сільській місцевості – 19,04%, в м. Сімферополі – 12%; з областей України і малих міст Криму менше (8,33%; 7,14%) респондентів. «Інколи» погано спали і відчували втому в етнічній групі - 47,61%; з сільської місцевості – 38,09%, областей України – 45,83%, малих міст Криму – 21,42% студенток. Наявність хорошого сну, відсутність постійної втоми підтвердили в своїх відповідях: з етнічної групи і сільської місцевості по 40,47% опитаних, з м. Сімферополя – 26,66% і малих міст Криму 69,04% першокурсників. Отже, на думку респондентів, порушення сну і відчуття постійної втоми присутні в їх стані (в середньому 11,68%, інколи 42,85%), що у свою чергу негативно впливає на психологічний статус студенток.

У системі фізичного виховання викладач фізичного виховання, пропонуючи студентам теоретичні знання з фізичної культури, зобов'язаний звернути увагу студентів на дотримання постійного режиму, а також чергування фізичних і розумових навантажень. Необхідно рекомендувати студенткам збалансоване меню, оскільки їжа повинна відповідати нормам харчування. У відповідях студенток виявили, що погіршення апетиту спостерігається в етнічній групі у 9,52% опитаних, м. Сімферополя 10,66%; сільській місцевості 2,38%; малих міст Криму 7,14% і з областей України 12,5% опитаних. Варіант відповіді «інколи» встановив, що в етнічній групі таких було 28,57%, з сільської місцевості 26,19%; малих міст Криму -30,95%; м. Сімферополя 33,33% і областей України 45,83%

опитаних. Мають завжди хороший апетит в етнічній групі 61,9%, з сільської місцевості 71,42%; м. Симферополя 54,66%, малих міст Криму 59,52%, що приїхали з областей України 41,66%. Отже, в середньому 57,83% студенток першого курсу мають хороший апетит і не спостерігають його погіршення.

Усі емоційні стани носять скороминучий характер, вони суб'єктивні, детерміновані, причиново зумовлені, хоча індивід не завжди усвідомлює причину свого стану.

У студентів 1 курсу «дратівливість» властива хлопцям з етнічної групи в 18,18%, з малих міст Криму дещо більше 25,00% опитаних, стільки ж спостерігали і в м. Симферополі 17,10%, в сільській місцевості 19,04% респондентів і з областей України 25,00% респондентів. Ніколи не проявляли дратівливість і можуть подавити її вольовим зусиллям, управляти своїм настроєм хлопці з етнічної групи в 9,09% опитаних, з малих міст Криму і м. Симферополя відповідно 8,33%; 8,57%. Дратівливість присутня «інколи» в середньому у 63,49% студентів першокурсників.

Аналізуючи відповіді студентів про присутність відчуття провини і безпорадності виявили, що цей стан буває у студентів з етнічної групи у 9,09% опитаних, дещо більше у студентів з м. Симферополя 28,27% і областей України 28,57%; сільської місцевості 8,33%. Не переживають почуття провини і безпорадності в середньому 56,76% опитаних. Відповідей «інколи» в середньому виявилось 25,16%, при цьому особливих відмінностей не виявлено, за винятком відповідей хлопців з малих міст Криму 16,66%. На думку Р.Френкіна [249, с.491], багато дослідників розділяють думку про те, що вина в основі своїй - емоція адаптивна. Вона забезпечує хороші соціальні стосунки. З еволюційної точки зору підтримка її важлива, оскільки виживання окремої людини часто залежить від умов, що складаються в групі, до якої вона належить. Автор вважає, що це залежить від двох взаємодоповнюючих процесів: сприйнятливості до потреб інших людей і прагнення заглибити свою провину або відшкодувати завданого збитку, якщо порушені норми. Іншими словами, підтримка хороших соціальних стосунків залежить від здатності переживати почуття провини. Відчуття неспокою, зокрема необгрунтована тривожність, присутні у хлопців з областей України 25,00%, малих міст Криму 16,66%, менше з м. Симферополя 8,57% і сільської місцевості 9,52%. Студенти з етнічної групи постійно не турбуються, це відчуття з'являється «інколи» у 45,45% юнаків, а в середньому відповіді «інколи» були у 37,65% опитаних. Відсутнє відчуття тривоги і неспокою у половини хлопців з етнічної групи і областей України 25,00%, з малих міст Криму і м. Симферополя відповідно 14,25%; 45,71% опитаних.

Складність концентруватися і ухвалити необхідне рішення властиві в етнічній групі хлопців 9,08% і з сільській місцевості 9,52%. Порушення уваги і її концентрація «інколи» присутня в етнічній групі в 45,45% респондентів, майже стільки ж і з сільської місцевості 47,61%, дещо менше у студентів з малих міст Криму 41,66% і більше з областей України і м. Симферополя 50,00%, 57,14%. В той же час стійкість і концентрацію уваги підтверджували з етнічної групи 45,45% студентів, з сільської місцевості 47,61%, студенти з м. Симферополя тільки в 40% випадків. Дещо більше студентів, які концентрували увагу і могли

ухвалювати необхідне рішення, були з малих міст Криму 58,33% і з областей України 50,00%. Важко відповісти в середньому 1,47% опитаних.

Необхідно визначити, що вагоме значення в організації концентрації уваги має формування динамічних стереотипів під впливом постійного режиму роботи. Сильна концентрація уваги пов'язана з підвищеною мотивацією особистості з глибокою зацікавленістю [35, с.155].

Загострення відчуття невпевненості в собі, в своїх можливостях виявлені у відповідях студентів-першокурсників з малих міст Криму 8,33% і сільської місцевості 9,52%. Стверджували, що це відчуття виявляється «інколи» більше число студентів з етнічної групи 59,09%, потім з сільської місцевості 42,85%, м. Сімферополя 34,28% і однаковими були відповіді хлопців з малих міст Криму і областей України 25,00%. Впевнені в собі і своїх можливостях менше всього хлопці з етнічної групи 31,81%, трохи більше з сільської місцевості 47,61%, упевненими в собі були хлопці з м. Сімферополя (65,85%), малих міст Криму 66,66%, з областей України 75%. Важко відповісти в середньому 2,38% опитаних. На думку Р.Френкіна [249, с.51], невпевненість – це когнітивний стан, при якому особистість не здатна повністю що-небудь зрозуміти або передбачити результат якогось вчинку. Тому дослідники і виявили, що вона викликає сильну активацію, а у результаті – перебудову уваги. Невпевненість сигналізує, що особистість не цілком готова до взаємодії з оточенням, тому часто невпевненість повертає до пасивності.

У результаті аналізу відповідей першокурсників було виявлено, що підвищена фізична і розумова стомлюваність спостерігалася у хлопців етнічної групи 22,72% опитаних; менше спостерігалася у представників з малих міст Криму 8,33% і м. Сімферополя 14,28%. Інколи стомлюваність була присутня в етнічній групі у 45,45% студентів, з малих міст Криму відповідно 41,66% і менше втомлювалися з м. Сімферополя 25,71%; областей України 25,00%, сільській місцевості 19,04% першокурсників. Не відчували втоми в етнічній групі 31,81% опитаних і більше половини була таких в інших досліджуваних групах від 50% до 57,14% респондентів. Про появу втоми у студентів відзначали ряд авторів [39, 78, 174, 193, 273].

Показником емоційної стійкості є інтерес до власного зовнішнього вигляду. Так, не виявляють цікавості до власного зовнішнього вигляду в середньому 7,23% хлопців, «інколи» втрачають інтерес до свого зовнішнього вигляду в середньому 9,24%, не байдужий зовнішній вигляд для першокурсників етнічної групи у 86,36% опитаних, майже стільки ж у студентів з сільської місцевості 85,71%, дуже піклуються про свій зовнішній вигляд студенти з малих міст Криму 91,66%; зокрема м. Сімферополя 94,28%. Це свідчить про те, що хлопці ставлять досить високі вимоги до себе [39].

Порушення сну і постійну втому виявили у студентів з етнічної групи 4,54% малих міст Криму 8,33% і м. Сімферополя 11,42%. «Інколи» порушується сон і присутня втома у студентів етнічної групи – 22,72%, декілька менше з м. Сімферополя 14,28%, більше у хлопців з сільської місцевості 33,33% малих міст Криму 41,66% і з областей України 50,00%.

Не порушується сон і не переживають почуття постійної втоми в етнічній групі 68,18% опитаних, з сільської місцевості 66,66% хлопців; дещо більше з м. Сімферополя 74,28%, з малих міст Криму і областей України таких було половина 50,00%. А оскільки сон є вирішальним біоритмічним чинником підтримки життєстійкості організму, то його недостатність і частий дефіцит є неприпустимими [168, с.128].

Специфіка студентського способу життя пов'язана з нерегулярним харчуванням [77, с.71]. При опитуванні погіршення апетиту спостерігалось у хлопців з малих міст Криму 8,33%, сільській місцевості 4,76% і м. Сімферополя 2,85%. «Інколи» цей показник в середньому склав 11,80%. Не спостерігалось погіршення апетиту у хлопців з етнічної групи в 13,63% опитаних, з малих міст Криму 83,33%, м. Сімферополя 82,85%, сільській місцевості 80,95%, областей України 75,00% респондентів. Хлопцям з етнічної групи в кількості 86,36% важко відповісти на цей варіант питання.

Отже, порушення сну і харчування приводять до того, що учбові заняття у цих студентів проходять на тлі зниженої працездатності [77, с.71].

Психофізичний стан студентів 3 курсу залежить від особливостей їх перебування в колективі, мотивації здобування освіти і успішності майбутньої професії.

У зв'язку з цим переважає мотив оволодіння професією, що вказує на інтерес до навчальної діяльності і в той же час дещо згасає мотивація до прагнення займатися фізичними вправами [132, с.229].

Встановлено, що дефіцит рухової діяльності у студентів старших курсів складає від 60,00% до 75,00% необхідного для підтримки нормального здоров'я і фізичного стану. Це призводить до помітного зниження фізичної і розумової працездатності [88, с.179] студентів і до своєрідних негативних проявів в психоемоційному аспекті.

Аналізуючи анкети студенток третього курсу, виявили зміни в настрої дівчат. Так, до дратівливості часто схильні дівчата з етнічної групи 17,39%, з сільської місцевості 15,38%, малих міст Криму 10,00%, менше нервують студентки з м. Сімферополя 8,16%, найбільше змінюється настрої у дівчат, що приїхали на навчання з областей України 23,80%. У той же час значна частина опитаних вибрала варіант відповідей «інколи». «Інколи» бувають дратівливими дівчата з етнічної групи 63,04%, приїхали з областей України 66,66%, м. Сімферополя 68,37%, більше таких були з малих міст Криму 72,00% і сільської місцевості 76,92%. Емоційно стійкими є дівчата, які можуть приборкати дратівливість вольовим зусиллям в етнічній групі таких 17,39%; з м. Сімферополя 22,45%, з малих міст Криму 16% і менше емоційно стійких студенток було з сільської місцевості 7,69%, а також з областей України 9,52%.

Дещо по-іншому студентки оцінили «відчуття провини і безпорадності». Виявилось, що це відчуття з'являється у дівчат з етнічної групи в 10,86%, майже стільки ж з сільської місцевості 11,54%, спостерігається більше у відповідях студенток з м. Сімферополя 13,26%, з областей України 19,04% і малих міст Криму 22%. Варіант відповідей «інколи» в середньому був у 21,68% опитаних і особливих відмінностей між групами не виявлено. Що ж до відсутності провини і

перш за все безпорадності, то вони відсутні у дівчат з етнічної групи 60,87%, м. Сімферополя 59,18%, малих міст Криму 52,00%, з областей України 61,90% і сільської місцевості 46,15%. Можна припустити, що ці студентки впевнені в собі і не порушують соціальні стосунки, тобто емоційно адаптивні [249, с.492].

Наступним емоційним чинником була поява відчуття неспокою, зокрема необгрунтованої тривожності. Ці емоції присутні майже у однакової кількості опитаних студенток, в середньому в 12,98%. Дещо більше таких відповідей було у дівчат з малих міст Криму 18%. Значна кількість відповідей була на варіант відповідей «інколи» 62,91%. Так, «інколи» турбуються і необгрунтовано турбуються дівчата з етнічної групи 54,35%, м. Сімферополя 63,26%, з малих міст Криму і з областей України майже однакова кількість 62%; 61,90%, з сільської місцевості більше – 73,07% опитаних. Відсутнє відчуття неспокою і необгрунтованої тривожності у дівчат з етнічної групи 32,60% респондентів, майже однакова кількість відповідей була у студенток з м. Сімферополя 20,41%, малих міст Криму 20,00%, дівчат, з областей України 19,04% і найменше було з сільської місцевості – 11,54 %, в середньому 3,38% опитаним важко було відповісти на питання анкети.

У процесі навчальної діяльності дуже важливим є уміння сконцентрувати увагу, а інколи і ухвалити необхідне рішення. Тому студентки так відповіли на це питання: важко концентрувати увагу, ухвалювати необхідне рішення в етнічній групі – 6,52% опитаних, стільки ж опитаних з малих міст Криму 6,00%, областей України 4,76%. Відповідей, в яких не можуть сконцентруватися і ухвалювати необхідне рішення, було більше у студенток з м. Сімферополя 27,55% і сільської місцевості 23,07%. Відсутня увага «інколи» в середньому в 54,70% респондентів; більше в етнічній групі 67,39%, з м. Сімферополя 60,20%, малих міст Криму 56,00%, менше з сільської місцевості 42,31% і з областей України 47,61%.

Уміння сконцентрувати увагу, ухвалити необхідне рішення можуть: у етнічній групі 26,09% студенток, з сільської місцевості 30,77% ; малих міст Криму 38%; з областей України більше 42,85% і менше з м. Сімферополя 12,24%. Вагоме значення у виникненні і концентрації уваги має формування динамічних стереотипів під впливом постійного режиму роботи. Важливо наголосити, що в навчальній діяльності не варто неухважно ставитися до отримання знань.

Загострення відчуття невпевненості в собі, в своїх можливостях студентки підтвердили в середньому в 3,83% опитаних, більше таких в етнічній групі 16,52%. «Інколи» це відчуття наявне в однаковій кількості в етнічній групі і з областей України 39,13%; 38,09%, з м. Сімферополя і сільської місцевості 42,86%; 42,31% і менше студенток з малих міст Криму 34,00%. Упевненими в собі, в своїх можливостях виявилось більше половини студенток в етнічній групі 52,17%, з областей України 52,38%, з м. Сімферополя 55,10%, малих міст Криму 54,00%, сільської місцевості 50,00%. Отже, студентки третього курсу чітко можуть детермінувати умови, в яких вони живуть і оволодівають майбутньою професією.

Серед чинників, що впливають на емоційний стан студенток, є фізичне і розумове навантаження, яке викликає стомлення. Підвищена стомлюваність у відповідях студенток була наявна в етнічній групі в 26,09% опитаних, дівчат з м. Сімферополя 36,73%, з малих міст Криму 24,00%; з областей України 33,33% і

менше втомлювалися дівчата з сільської місцевості 15,38%. «Інколи» з'являлася втома у студенток в середньому 40,18% (по регіонах від 35,71% -47,61%). Не втомлювалися опитані в етнічній групі в 32,61%, з м. Сімферополя 27,55%; малих міст Криму 34,00%; з областей України – 19,04%; сільській місцевості дівчат що не втомлюються було більше 46,15%.

А.С.Солодков, Е.Б.Сологуб [219, с.234] вказують, що стомлення, з одного боку, служить важливим чинником в діяльності людини, оскільки перешкоджає крайньому виснаженню організму, переходу його в патологічний стан, будучи сигналом необхідності припинити роботу і перейти до відпочинку. Разом з цим стомлення відіграє істотну роль, сприяючи тренуванню функцій організму, їх вдосконаленню і розвитку, з іншого боку, стомлення веде до зниження працездатності, до неекономічного витрачання енергії і зменшення функціональних резервів організму. Ця сторона стомлення є не вигідною, такою, що порушує тривале виконання навантажень.

У зв'язку з цим, важливим чинником в психорегулюючих механізмах стомлення є сон, кількісна і якісна відповідність якого є обов'язковою умовою для нормальної діяльності організму. Порушення сну і відчуття постійної втоми вказали в своїх відповідях дівчата в середньому 9,35% (по регіонах від 6,12% до 14,28%). «Інколи» сон порушується у студенток з етнічної групи у половини 50,00%, більше у студенток з сільської місцевості 61,54%, менше у опитаних з м. Сімферополя 47,96%, малих міст Криму 40,00%, з областей України 38,09%. Добре сплять, не переживають почуття постійної втоми дівчата з етнічної групи 41,30%, з областей України 42,85%, малих міст Криму 48,00%, менше таких було з м. Сімферополя 38,77% і сільської місцевості 30,77%. Про зниження працездатності унаслідок того, що студенти недосипають, затверджують в своїх дослідженнях О.Ю.Давидов, С.В.Наваковський [77, с.71].

Аналізуючи відповіді студенток на питання «втрати інтересу до зовнішнього вигляду» виявлено, що тільки в середньому у 3,21% опитаних він відсутній, «інколи» відповіло в середньому 6,88% респондентів. Не втрачають інтерес до свого зовнішнього вигляду і надають цьому велике значення дівчата: у етнічній групі 93,48%, майже однакова кількість з м. Сімферополя 95,92%; і областей України 95,23%, декілька менше з сільської місцевості 76,92% і малих міст Криму 88,00%. Отже, студентки третього курсу розуміють, що їх зовнішній вигляд - це візитна картка для майбутньої професії і влаштуванню на роботу.

Зовнішній вигляд залежить і від харчування, наявності апетиту. Студентки стверджують відсутність апетиту в середньому тільки в 2,71% опитаних. «Інколи» погіршується апетит у дівчат: з етнічної групи в 15,22%, з м. Сімферополя 31,63%; сільській місцевості 26,92%, менше з малих міст Криму 18,00% і з областей України; 19,04%. Не мають погіршення апетиту і прагнуть не порушувати режим харчування студентки в етнічній групі 78,26%, з м. Сімферополя 63,26%; сільській місцевості 69,23%; малих міст Криму 74% і з областей України 80,95% опитаних студенток. Отже, виявлене позитивне ставлення студенток третього курсу до чинників, які забезпечують не лише психофізичний компонент, але і формують дбайливе ставлення до свого здоров'я, необхідного в майбутній діяльності.

Розглядаючи компоненти психоемоційного стану у хлопців третього курсу, виявлено, що дратівливість «часто» наявна у студентів з сільської місцевості у 33,33% опитаних, з малих міст Криму відповідно 8,57%; у етнічній групі 12,50%; з м. Сімферополя 25,53% і з областей України; таких студентів було менше 9,09%. Хлопці, які вибрали відповідь «інколи», не відрізнялися своєю думкою в опитаних групах, більше таких було в сільській місцевості 41,66%, м. Сімферополі 40,12%, половина опитаних з етнічної 50,00% групи і малих міст Криму 21,42% , з областей України 27,27% респондентів. Студенти, які можуть перебороти цю якість вольовим зусиллям, бути стриманими в своїх емоціях, відповідали так: в етнічній групі 31,25%, з м. Сімферополя 29,78%, майже стільки ж з малих міст Криму 28,57%, з областей України 36,36%, а з сільської місцевості всього 8,33% опитаних. Отже, особистісні стосунки вольових якостей, як відомо, лежать в основі характеру, який виявляється в діяльності, що зовні реалізовується. В той же час фізичні вправи – хороший спосіб позбавитися від поганого настрою [249, с.440].

Наступними компонентами, які впливають на поведінку юнаків, є відчуття провини і безпорадності, і відповіді третьокурсників такі: у етнічній групі 9,37%; з м. Сімферополя 14,89%; з малих міст Криму 7,14% і з областей України 9,09%, в сільської місцевості таких не було. Вибрали відповідь «інколи» в етнічній групі 31,25%, з областей України 36,36%; з сільської місцевості 25%; менше відповідей хлопців з м. Сімферополя 14,89% і малих міст Криму 14,28%.

Впевненими в собі, в своїй поведінці опинилася більше половини студентів. Так, в етнічній групі і з м. Сімферополя була майже однакова кількість 59,37% і 59,57%, дещо більше з сільської місцевості 66,66%, малих міст Криму 71,42% і менше з областей України 54,54%.

Отже, хлопці третього курсу вважають в своїх відповідях, що їх поведінка відповідає соціальним стандартам.

Відчуття неспокою, необґрунтована тривожність як форма свідомості, яка полягає у віддзеркаленні буття відповідно до мотивів і потреб особистості, так відображені у відповідях студентів: в основному студенти з малих міст Криму 14,25%, м. Сімферополя 6,38%; і з областей України 9,09%. «Інколи» ці відчуття наявні: у етнічній групі 31,25%, з м. Сімферополя 31,19%; з малих міст Криму 35,71%; у студентів з областей України 9,09%; і сільської місцевості 41,66%. Не турбуються і відсутня тривожність у студентів в етнічній групі 53,12%; з м. Сімферополя 48,93%; малих міст Криму 42,85%; сільській місцевості 33,33% і з областей України відповідно 27,27% респондентів. Можна стверджувати, що ті студенти, які не схильні до відчуття неспокою і необґрунтованої тривожності, думають конструктивно і контролюють емоції і поведінку. Результати досліджень [249, с.222] доводять, що у стривоженої людини виникають складнощі з реалізацією інтелектуальних функцій. Крім того, їй складно навчитися концентрувати увагу, вона легко відволікається. На питання про «трудність концентруватися і ухвалити необхідне рішення» відповіли в середньому 8,24% опитаних: у етнічній групі 6,25%; з сільської місцевості 8,33%. «Інколи» відповіли в етнічній групі 31,25%; з м. Сімферополя 34,04%; сільській місцевості 25,00%; малих міст Криму 42,25% і з областей України 45,45% студентів.

Студентів, які уміють концентрувати увагу і ухвалювати необхідне рішення, було: у етнічній групі 40,62%, з м. Сімферополя 61,70%, малих міст Криму 14,28%, сільській місцевості 41,66%, з областей України 45,45%.

Концентрація і стійкість уваги фізіологічно пов'язані з тривалою концентрацією збудження в одній із груп нервових клітин. Здатність нервових клітин тривалий час витримувати процес збудження є показником сили нервових процесів. Тому в концентрації і стійкості уваги за інших рівних умов виявляється загальний тип нервової діяльності людини [35, с.165]. У зв'язку з цим дуже важливим є виховання здатності до тривалої розумової роботи, стійкості до гіподинамії, уміння концентрувати увагу [75, с.38].

Важливим аспектом в організації фізичного виховання студентів є формування і виховання впевненості в собі і своїх можливостях. Відповідаючи на питання анкети, студенти визнали, що у них «загострюється відчуття невпевненості» в собі, в своїх можливостях. Таких студентів було: у етнічній групі 15,62% опитаних; з м. Сімферополя всього 4,25%; малих міст Криму 14,28%; з областей України 36,36%, а з сільської місцевості таких не було. Частина студентів вибрала варіант «інколи», в середньому вона склала 31,39%, значна частина студентів, яка «інколи» була невпевнена, представляла етнічної групи 65,62%, останні від 14,28% до 33,33% опитаних. Упевненими в собі і своїх можливостях в етнічній групі всього – 15,62% студентів, більше таких були з м. Сімферополя 70,21%; і малих міст Криму 71,42%, а також з сільської місцевості 58,33% з областей України 45,45%. Отже, у частини студентів первинне значення матиме формування таких властивостей особистості, які забезпечать впевненість в собі і в своїх можливостях, тобто вони повинні підпорядкувати свою поведінку оволодінню знаннями, зміцненню здоров'я, заняттям спортом.

Студенти третього курсу в своїх відповідях на питання анкети відзначали підвищену стомлюваність. Мали підвищену стомлюваність в етнічній групі 18,75% хлопців; з м. Сімферополя і малих міст Криму декілька менше 14,89%; 14,28%, сільській місцевості відповідно 8,33%, втомлювалися більше всіх студенти з областей України 27,27%. Підвищена стомлюваність з'являлася «інколи»: у етнічній групі у 34,37%, з м. Сімферополя 36,17%, частіше «інколи» втомлювалися хлопці з сільської місцевості 50% і менше з малих міст Криму 21,42% і областей України 18,18%. Не втомлювалися і відчували себе добре: у етнічній групі 46,87% опитаних, з м. Сімферополя 48,94%, сільській місцевості 41,66%; була відсутня стомлюваність з малих міст Криму у 64,28% і областей України 54,54% респондентів. У дослідженнях вчених було встановлено, що підвищена стомлюваність у студентів третього курсу складає 21%-23% опитаних [39, 273]. Підвищена стомлюваність у студентів виявляється у зв'язку з недотриманням режиму дня, поганою фізичною підготовленістю. У проведеному дослідженні порушення сну і відчуття постійної втоми були: у етнічній групі 6,25% студентів, з м. Сімферополя 8,51%, з областей України 27,27% респондентів. «Інколи» спостерігалось порушення сну і відчуття постійної втоми в етнічній групі 18,75%; з м. Сімферополя 21,27%; і міст Криму 21,42%, областей України 27,27% і сільській місцевості 41,66% опитаних. Наявність хорошого сну і відсутність постійної втоми спостерігалися в етнічній групі 68,75%, сільській

місцевості 58,33%, м. Сімферополя 79,21%, з малих міст Криму 78,57% з областей України 45,45% респондентів. Таку психосоматичну реакцію студентів відзначають ряд авторів [273, 39].

Наступним чинником в психофізичному стані студентів є ставлення до свого зовнішнього вигляду. Часто хлопці втрачають інтерес до свого зовнішнього вигляду: у етнічній групі 3,12%, з м. Сімферополя 8,51%, з областей України 9,09% і сільській місцевості 16,66% респондентів. «Інколи» відповіли в етнічній групі 3,12%, з м. Сімферополя 2,12%, з областей України 18,18% студентів. Не втрачали інтерес до свого зовнішнього вигляду хлопці з етнічної групи 87,5%, з м. Сімферополя 89,36%; малих міст Криму 100% і менше з сільської місцевості 83,33% і з областей України.

На думку респондентів, більшість студентів, в середньому 86,58%, прагнуть виглядати добре і не втрачають інтерес до свого зовнішнього вигляду.

Дослідженнями [78, с.71] встановлено, що дбайливе ставлення студентів до здоров'я пов'язане з харчуванням. У проведеному дослідженні були отримані такі відповіді. Так, погіршення апетиту спостерігалось в етнічній групі у 3,12%, опитаних з малих міст Криму 7,14%. Відповідь «інколи» в етнічній групі 21,87% студентів, м. Сімферополя відповідно 8,51%, з малих міст Криму 14,28%, більше з областей України 18,18% і сільської місцевості. Завжди мають хороший апетит: у етнічній групі 75,0% студентів; з м. Сімферополя 85,0% ; малих міст Криму 78,57%, з областей України 81,81% і менше з сільської місцевості 66,66% респондентів. Отже, студенти третього курсу вельми високо оцінили значення харчування (хорошого апетиту), яке у свою чергу є важливою умовою успішної діяльності в навчанні.

Аналіз психофізичного стану у відповідях проведеного анкетування виявив емоційний стан студентів перших і третіх курсів залежно від регіону проживання. **(Додаток Б)**

Психофізичний стан виявився у вигляді емоційних реакцій (дратівливості, провини, неспокої, невпевненості тощо), стані (втоми, зниження апетиту, порушення сну, втрати інтересу до особистого зовнішнього вигляду). Всі ці реакції, стани та організація, проведення навчального процесу невіддільні одне від одного. У зв'язку з цим формування особистісно-орієнтованої мотивації має ґрунтуватися і враховувати всі сигнально-значущі компоненти як зовнішнього середовища, так і емоційний стан, який є головним механізмом внутрішньої регуляції психічної діяльності та поведінки, спрямовані на задоволення потреб [106]. Одержана в процесі анкетування інформація про психофізичний стан студентів, які проживають у різних регіонах Криму, свідчить про необхідність залучати до навчальних занять фізичні вправи, що знімають емоційну напругу і сприяють успішній навчальній діяльності студентів. У дослідженнях [249] вказано, що фізичні вправи, в тому числі аеробні, знижують занепокоєння (тривогу) і сприяють усуненню негативних емоційних реакцій і станів, а також появі позитивного стану. Отже, фізичні вправи є потужним біологічним механізмом в знятті психофізичної напруги.

У зв'язку з цим, фізичні вправи, що рекомендуються студентам, мають бути засвоєні студентами. У процесі їх виконання викладачеві треба навчити студентів

правильно виконувати пропоновані фізичні вправи, а студентам вміти розпоряджатися своїми психофізичними ресурсами і поповнювати їх за той час, який викладач виділяє на заняттях з фізичного виховання.

Особливості мотиваційних потреб студентів до фізичного виховання, обумовленого регіоном проживання

Сучасна система фізичного виховання студентської молоді є пріоритетною у формуванні фізичної культури як виду загальної культури молодої людини, здорового способу і спортивного стилю життєдіяльності майбутніх фахівців виробництва, науки, культури, економіки [27,54,70,91,122,190].

Особливу актуальність ця проблема має в умовах реорганізації вузівської освіти і її гуманізації в Україні.

Фізичне виховання у ВНЗ є особисто-орієнтованою дисципліною, на відміну від інших професійно-орієнтованих. Особливість цієї дисципліни полягає в об'єднанні дихотомії психічної і фізичної, а якщо розглядати об'єктивно, то вона спрямована на біологічну сферу людини. Внаслідок цього специфіка фізичного виховання полягає в тому, що вона дає можливість «не сформувавати, а знайти, підтримати, розвинути індивідуальність, виховати механізм самореалізації, самозахисту, самовиховання, необхідні для становлення особистості і її взаємовідношення з іншими, з природою, культурою, цивілізацією» [91].

Традиційний шлях освоєння цінностей фізичної культури з пріоритетом фізичної підготовки спрямований на виконання уніфікованих програмних залікових нормативів, це лише база для формування системи цінностей фізичної культури, які далеко не вичерпуються тільки кондиціями молодої людини і є єдністю в розвитку духовної і фізичної сфер [7].

Зміст фізичного виховання у ВНЗ складає діяльність з використання фізичних вправ з метою освітньої функції, а також задоволення специфічних біологічних, естетичних і соціальних потреб студентської молоді з урахуванням їх мотивів і цілей.

Основними цілями знань, отриманих студентами у ВНЗ з фізичного виховання, на думку Лотоненко Л.В., Стеблецова Е.А. [144], слід вважати: досягнення цілісності знань про людину, його культуру як систему норм, цінностей, орієнтованих на розвиток особових якостей кожної молодої людини; створення гуманітарних основ (етичних, культурно-естетичних) формування інтелігентності студента в єдності з його фізкультурною діяльністю; виховання у студентів потреб і здатності керуватися в своїй життєдіяльності гуманістичними мотивами і цілями фізкультурної діяльності, уміння прогнозувати і самокритично оцінювати результати тілесного і духовного розвитку; орієнтація студента на самоосвіту, саморозвиток, саморегуляцію і самоконтроль в галузі фізкультурної діяльності, безперервний духовний і фізичний розвиток як важливий чинник у всіх сферах їх життєдіяльності [144, с.26].

Отже, викладачі кафедри фізичного виховання у ВНЗ мають розуміти головну освітньо-виховну функцію діяльності, під час якої викладач як суб'єкт професійної діяльності практикує дидактичний процес, визначає головні моделі

навчального процесу і їх відповідність конкретному контингенту студентів.

У результаті систематичних фізкультурно-спортивних занять шліфуються всі процеси свідомої діяльності і виробляються найважливіші властивості особистості студента: загальна дієздатність, працездатність, самостійність, активність, відповідальність тощо. Перетворювальний характер цієї діяльності зумовлений потребою особистості, що формується у ВНЗ, а результат задоволення цієї потреби є першоосною, фундаментом розкриття творчого потенціалу студентської молоді [199].

Відомо, що спортивна діяльність у нефізкультурних ВНЗ не є основною: студенти вступають до інституту вчитися майбутній спеціальності, і тому основний вид діяльності для них – навчання.

Детальний аналіз прагматичних мотивів, проведений Плотниковим В.П., Міроною Т.С., Рижак М.М. [193], показав, що заняття спортом аргументовані міркуваннями про те, що вони покращують самопочуття (89% чоловіків і 86% жінок), покращують здоров'я (75% і 67% відповідно), а також додають упевненість в своїх силах (74% і 56%). Поширеність інших доказів різна у студенток і студентів. Особливо це стосується думки про вплив занять спортом на функціональні резерви і фізичну працездатність. Позитивної думки із цього приводу дотримується 86% чоловіків і лише 40% жінок. А думку про те, що спорт оберігає від захворювань, висловлюють 67% чоловіків і 25% жінок.

Щодо сприятливого впливу спорту на розумову працездатність, то цього аргументу дотримується 44% чоловіків і менш третини (28%) жінок. Позитивний вплив спорту на успішність більшість опитаних студентів відкидають (68% студентів і 88% студенток). Поширеніша серед студентів думка (66%), що заняття спортом дозволяють їм спілкуватися з однодумцями, оберігають від шкідливих звичок, підтверджують 50% чоловіків і 30% жінок. Подібну аргументацію ролі спортивних занять автори розглядають як недостатньо ефективну [193, с.26].

Разом з тим спортивна діяльність студентів повинна стати основою відродження і розвитку масового студентського спорту. Спортивна спрямованість практичних занять з фізичної культури студентів може не лише радикально змінити їх фізкультурну активність, але і в цілому прищепити спортивний стиль повсякденної життєдіяльності [7]. Як вказують фахівці, заняття спортом – це енциклопедія культурного перетворення фізичного, психічного і етичного в особистості і не використовувати його у фізкультурному вихованні молоді було б неправильно [146]. Спортивна діяльність студентів є логічним завершенням неспеціальної фізкультурної освіти, оскільки вона створює тільки початкову базу для всестороннього розвитку фізичних якостей і рухових навиків, формує передумови для багатообразного розвитку. А необхідність в заняттях спортом визначається потребами суспільства мати специфічні засоби виховання високих психофізичних здібностей молодого фахівця.

Разом з тим діяльність у сфері спорту дозволяє розширити круг спілкування молоді, дає можливість співпереживання, естетичного і емоційного сприйняття, вирішення наукових, педагогічних, соціальних завдань в нестандартних умовах [144]. Отже, все більша увага повинна приділятися ідеї конверсії технологій спортивного тренування на користь вдосконалення методик фізичного виховання

студентської молоді [21]. Проте при виборі виду спорту у більшій частині студентів не спостерігається чіткої, усвідомленої і обгрунтованої мотивації. Найчастіше вибір визначається випадковістю. Значно рідше вибір спирається на стійкий інтерес до виду спорту, а випадковий вибір, як правило, приводить до втрати інтересу і зниження активності.

До того ж, правильна організація розумової роботи студентів і активного фізичного відпочинку – важлива умова для збереження здоров'я, працездатності і успішного оволодіння навчальними дисциплінами .

Таким чином, виникає питання: як привабити студентів до занять спортом і що потрібно зробити для того, щоб вони якомога довше з ним не розлучалися? Відповісти на ці питання можна тільки за умови добрих знань системи мотивів до спортивної діяльності. Отже, процес фізичного виховання повинен зазнавати зміни, його засоби мають бути доступні і в той же час цікаві. Щоб досягти необхідного рівня підготовки студентів, потрібні принципово нові підходи і технології. Вони повинні враховувати регіональні, етнічні, географічні та інші умови, а також фізкультурні і спортивні інтереси студентів, їх прагнення до особистісної самореалізації.

Мотиваційне прагнення студентів 1 і 3 курсу до фізичного виховання

Формування і розвиток особистості студента-першокурсника – це багато в чому проблема формування мотивів діяльності, у тому числі й у сфері фізичної культури. На думку М.Я.Віленського (1999), стрижневим в структурі фізичної культури студента є мотиваційний компонент. Мотиви, що виникають на основі потреб, визначають спрямованість особистості, стимулюють і мобілізують її на вияв активності [54].

В умовах академічних занять з фізичного виховання студентів мотиви можуть бути реалізовані при цілеспрямованому формуванні релаксаційного типу розвитку молоді шляхом активізації їх ендогенних резервних можливостей, а також різних резервних можливостей здоров'я, які підвищують резистентність організму до дій зовнішніх чинників [146]. Пріоритетним напрямом в підвищенні мотивації студентів до занять фізичною культурою, може, і повинні стати відмова від уніфікації і стандартизації навчальних програм ВНЗ і створення найбільшої кількості альтернативних програм з кожного виду фізичної культури з урахуванням регіональних, етнічних, культурно-історичних традицій, матеріально-технічної забезпеченості спортивних комплексів кожного конкретного ВНЗ.

У зв'язку з цим важливою професійною якістю педагога, що працює у ВНЗ, варто визнати вплив такої дії на рефлекторний апарат студента-першокурсника, при якій трансформація пізнавальної активності виконання навчальних програм втілювалася б в активність дії необхідного для створення асоціативних зв'язків в свідомості кожного конкретного студента. Лише за такої умови можливо «запустити» ланцюжок «рефлексія – інтерес – мотив» і спонукати прагнення до активної рухової дії [274].

Внаслідок цього мотиваційні потреби досягають всієї повноти реалізації у студентів-першокурсників, коли в їх свідомості формується чітке уявлення про те,

як фізичні вправи впливають на організм, які способи їх впровадження в самостійне життя і бажання займатися фізичними вправами. З першого дня навчання вони зіштовхуються з інтенсивним освітнім процесом, до якого ні психологічно, ні фізично не підготовлені. Інтенсифікація навчального процесу, зростаючі темпи життя, нераціональний режим праці і відпочинку, відсутність елементарних відомостей про свій фізичний стан приводять до перевантажень, нервово-психічних зривів, посилюється вплив гіподинамії і гіпокінезії на здоров'я молоді.

Разом з тим необхідно визнати незадовільним стан фізичного виховання студентів і необхідність заходів удосконалення і навіть кардинальної перебудови системи занять фізичними вправами у вищих навчальних закладах [91].

Аналізуючи результати анкетування в групах дівчат, виявили, що чинником ставлення до занять фізичною культурою був мотив «бажання займатися фізичним вихованням». Встановлено, що займатися фізичним вихованням бажають студентки з етнічної групи (21,10%), сільської місцевості (31,5%), м. Сімферополя (35,46%), малих міст Криму (31,43%), з областей України, відповідно – (31,43%). У роботах Андрющенко Л.Б.[7], Кондаков В.Л. і інших [121] цей відсоток нижчий. Не бажали займатися фізичним вихованням студентки з малих міст Криму – 4,76%, з м. Сімферополя – 2,66% респондентів і з сільської місцевості – 5,32% опитаних, етнічної групи-14,28%.

Очевидно, у цих студентів за час навчання в школі не сформувався мотив до занять фізичною культурою, де провідну роль повинні були відігравати не лише вчителі фізичної культури, але й батьки. Громико Т.Н підкреслює, що 2,6% батьків вважають фізичну культуру даремним родом діяльності [72, с.60].

Умови, в яких проводяться заняття з фізичної культури, є важливим чинником мотиву. Влаштували умови, в яких проводяться заняття з фізичного виховання, дівчат з етнічної групи в 43,60% опитаних, з малих міст Криму – 33,33%, з м. Сімферополя відповідно – 47,57% респондентів і з сільської місцевості і областей України 37,49%; 45,22%. Частково влаштували умови організації і проведення занять в середньому в 34,37% опитаних. Не подобалися умови занять в етнічній групі 9,52% студенткам, в решті груп до 2,66% опитаних. Частина студенток відносять фізичне виховання до дисципліни, яка не відволікає від інтелектуальних навантажень, допомагає понизити розумове стомлення, задовольнити потребу в рухах. Такої думки в етнічній групі дотримуються 33,33% опитаних, з м. Сімферополя 21,25%, з областей України – 20,10% респондентів, а з сільської місцевості і малих міст Криму відповідно – 24,50%; 19,10% респондентів. Підтвердження цьому знаходимо в роботі А.Н.Поборського [195], який стверджує, що регулярні фізичні навантаження сприяють адаптації до розумової працездатності і функціонального стану системи кровообігу студентів першокурсників.

Чималий відсоток студенток стверджували, що фізичне виховання відволікає їх від навчальних занять: у етнічній групі-16,66% , сільській місцевості – 26,90%, з малих міст Криму – 16,66%, з областей України -20,92% і менше всього з м. Сімферополя -12%. Часткове фізичне виховання відволікає студенток від навчання в середньому 34,42% опитаних.

Фізичне виховання є навчальною дисципліною, яка не лише вирішує оздоровчі, освітні завдання, але й здійснює значний вплив на формування студентського колективу. У дівчат мотив «встановлення тісних контактів в колективі, відчуття себе частиною колективу» підтвердили в етнічній групі 20,50% студенток, з сільської місцевості 19,50%, м. Сімферополя – 19,91% респондентів, кількість опитаних з малих міст Криму-32,18% і областей України 23,10%. Разом з тим, частина студенток відповіла про часткову можливість реалізації цього мотиву. Таких відповідей було в етнічній групі – 47,61%, з м. Сімферополя – 49,33% опитаних, в інших групах: з малих міст Криму 50%, області України 50% і з сільської місцевості 47,61%.

Фактор значущості фізичного виховання в реалізації фізичних можливостей і використанні його в майбутньому визначався студентками так: допомагають заняття фізичним вихованням реалізовувати фізичні можливості в етнічній групі в 20,60% опитаних, з сільської місцевості дещо більше – 20,60%, з малих міст Криму 19,10% і областей України визнали 18,31,% респондентів, з м. Сімферополя 20,19%. Значення фізичного виховання в розвитку фізичних можливостей «частково» оцінили у всіх опитаних групах від 42,85% до 52,38% студенток. Очевидно, у студенток першого курсу відсутній позитивний індивідуальний досвід заняттями фізичною культурою і вони не можуть оцінити значення фізичного виховання [237].

Одним з головних завдань фізичного виховання є формування інтересу до самостійних занять фізичними вправами. У проведеному дослідженні виявлено, що самостійно займаються фізичними вправами дівчата в етнічній групі 22,03%, з сільської місцевості дещо більше 31,72%, з малих міст Криму і м. Сімферополя відповідно 28,57%; 29,33% і з областей України 36,54%. Кращими відповіді були на питання «частково». Так, в етнічній групі «частково» виконували фізичні вправи самостійно 56,16%; з малих міст Криму 57,63% опитаних, з м. Сімферополя відповідно 38,87% студенток, з сільської місцевості і областей України 49,98%; 41,66%. У середньому самостійно не займалися фізичними вправами 21,26% респондентів.

Аналіз мотиваційної установки, спрямованої на необхідність занять фізичним вихованням для майбутньої професії, виявив наступні результати. Так, в етнічній групі 8,0% дівчат підтвердили необхідність занять, з м. Сімферополя позитивних відповідей було 12,11%, з областей України 7,12%, позитивні відповіді представили студентки з малих міст Криму і сільської місцевості 13,10% ; 9,2%.

Більшість студенток упевнена в тому, що заняття фізичною культурою не мають відношення до їх майбутньої професії. Таких студенток в етнічній групі 47,61% опитаних, з м. Сімферополя 48%, з сільської місцевості 50%, респондентів з малих міст Криму і областей України відповідно 46,47%; 37,5%. У дослідженнях В.В.Баркової, В.П.Кураш переконаних у відсутності фізичного виховання для майбутньої професії було 80% студенток [31, с.144].

У своїх відповідях першокурсниці підтвердили «частково» взаємозв'язок культури з фізичним вихованням і здоров'ям, таких було в середньому 53,26%. Значення фізичної культури у дотриманні здорового способу життя підтвердили в

етнічній групі 20,10% опитаних, з м. Сімферополя 19,08%, з малих міст Криму 19,04% і з сільської місцевості і областей України 18,0%; 19,04%.

Для оцінки значення потенціалу фізичної культури визначалося відношення студенток-першокурсниць до фізкультурно-спортивної діяльності, до соціальної значущості фізичної культури, систематичності занять фізичною культурою і спортом, в дослідженні визначалися об'єктивні і суб'єктивні чинники, які служили підвищенню інтересу до фізичної культури з урахуванням регіону проживання, етнічних національних пріоритетів до окремих видів спорту.

Студенткам подобається брати участь у фізкультурно-спортивній роботі в етнічній групі 13,10%, з сільської місцевості 12,0%, з м. Сімферополя 10,12%, малих міст Криму 9,76%, областей України-12,0%. На питання «частково» найбільше було відповідей з областей України. Не хотіли брати участь у змаганнях в середньому 26,34%. Деякі студентки давали таку відповідь: «Я б хотіла брати участь в змаганнях, але я нічого не умію робити». Така відповідь свідчить про те, що в школі учні не завжди займаються фізкультурно-спортивною діяльністю. У зв'язку з цим вдосконалення системи фізичного виховання школярів є принципово важливим макромасштабним чинником, що детермінує як взаємні потреби, так і нові потреби інтеграції фізичного виховання [23].

Проведене анкетування виявило невисокий декларативний рівень оцінки 31,83% позитивного відношення до занять фізичною культурою.

Разом з тим студентки у позанавчальний час використовують засоби фізичної культури лише 29,64%. У відповідях студенток-першокурсниць майже не було різниці підходів у зв'язку з регіональними особливостями проживання і етнічними інтересами. Студенткам з етнічної групи більшою мірою властиві були відповіді «частково» на питання анкети. Результати анкетування не виявили розуміння провідної ролі фізичної культури для збереження здоров'я, працездатності в житті людини за низкою позицій, необхідністю фізичних вправ в подальшій діяльності, ведення здорового способу життя.

У групах хлопців результати анкетування виявили такий відсоток студентів, які хотіли займатися фізичним вихованням. Так, в етнічній групі 60,50% хлопців виявили бажання займатися фізичними вправами, з м. Сімферополя 49,0%, охочих було з сільської місцевості, малих міст Криму і областей України 53,20%; 50,40%; 58,31%. У дослідженнях В.Н.Ірхіна, О.В.Михайлова [109] наголошено на тому, що у хлопців рухова активність вища, ніж у дівчат, це і визначило у першокурсників бажання займатися фізичним вихованням. Відсутнє бажанням відвідувати заняття і займатися фізичними вправами у хлопців з сільської місцевості 9,52%, з м. Сімферополя 5,71%, з малих міст Криму 8,33%, в етнічній групі не охочих займатися фізичними вправами 13,62%.

Наступний чинник, який викликав інтерес у студентів, визначав взаємозв'язок фізичного виховання з інтелектуальними навантаженнями першокурсників. У етнічній групі хлопці стверджували 11,1%, що фізичне виховання не відволікає від навчання, в групі з сільської місцевості підтвердили цей факт в 9,40%, з малих міст Криму, м. Сімферополя відповіли відповідно 16,20%; 11,40%, з областей України 10,09% респондентів стверджували, що фізичне виховання не відволікає від навчання. У середньому 21,90% опитаних стверджували, що заняття фізичною

культурою відволікають від навчання. Це свідчить про те, що у частини першокурсників відсутня сформованість на заняття фізичною культурою і її позитивного впливу на фізичний стан [121].

Умови, в яких проводяться заняття з фізичного виховання, є важливим чинником, який також формує ставлення до фізичного виховання. В той же час слабкий розвиток фізкультурно-спортивної інфраструктури зменшує ціннісний потенціал фізичної культури у молоді [199].

У проведеному дослідженні в етнічній групі 38,32% хлопців були задоволені умовами, в яких проводяться заняття з фізичного виховання, з м. Сімферополя і малих міст Криму ця оцінка була дещо вищою 62,85%; 49,98%, з сільської місцевості задоволені були спортивною базою 53,88%, а з областей України відповідно 49,98% респондентів. Не подобалися умови в середньому 11,26% студентів, а «частково» влаштовували умови проведення занять в середньому 38,22%.

Студенти першого курсу – це особливі студенти, в яких здійснюються перевірка сил, здібностей, їх наполегливість в оволодінні знаннями і уміннями, виявляється рівень розвитку етичних і вольових якостей і навиків соціального спілкування [139], а також формування студентського колективу, де заняття фізичним вихованням відіграють важливу роль. Так, студенти етнічної групи 24,10% і м. Сімферополя 30,0% стверджують, що заняття з фізичного виховання дають можливість встановити тісніші контакти зі своїми однолітками і відчутти себе частиною колективу, з сільської місцевості 25,80%, малих міст Криму 20,57% і областей України 25,10%. Разом з тим, певна частина студентів відповіла про «часткову» можливість впливу фізичного виховання у формуванні колективу: у етнічній групі – 49,09%; м. Сімферополя 46,42%; з сільської місцевості 50,40% опитаних. Заперечували роль фізичного виховання в середньому 17,04% респондентів. Труднощі контактів першокурсників зі своїми однолітками, відчуття ускладнення і невпевненості в новому колективі відзначає в своїх дослідженнях Е.С.Левченко [139].

Аналізуючи фактор значимості фізичного виховання в розвитку фізичних можливостей і використання їх надалі, виявлено такі аспекти. Так, до позитивного впливу фізичного виховання на розвиток фізичних можливостей в етнічній групі віднесли 18,40% хлопців, з областей України 17,22%, з м. Сімферополя було 14,30% респондентів, з малих міст Криму 14,50% і сільської місцевості 16,41%. Разом з тим, про те, що заняття з фізичного виховання «частково» допомагають розвивати фізичні можливості, хлопці стверджували в етнічній групі в 49,82% опитаних, з м. Сімферополя 42,85% і дещо більше було в групах з сільської місцевості 52,38% і малих міст Криму 58,33%. Заперечували значення фізичного виховання в середньому 28,93%. Отже, в отриманих результатах анкетування у студентів виявлено втрату особистого сенсу рухової активності і, вочевидь, інтересу до навчальних занять з фізичного виховання [70].

Оптимізація обсягу рухової активності студентів є важливою проблемою, а запропонований освітній стандарт є недостатнім для отримання відповідних фізичних кондицій. У зв'язку з цим самостійні заняття фізичними вправами студентів є обов'язковою умовою в системі освітнього процесу. Встановлено, що

самостійно займаються фізичними вправами в етнічній групі 68,10% опитаних, з малих міст Криму 65,24%, цікавість до самостійної роботи виявляли і займалися фізичними вправами хлопці з областей України, м. Сімферополя і з сільської місцевості 60,71%; 62,85%; 57,14%, частина опитаних стверджувала, що займається самостійно фізичними вправами, але нерегулярно (частково). Таких було з малих міст Криму 16,66% опитаних, в етнічній групі –11,90%, з сільської місцевості – 23,65% респондентів, з м. Сімферополя 17,23% і областей України 24,29%; в середньому не займається самостійно фізичними вправами 18,30% опитаних. Про значення самостійних занять в системі освіти стверджують В.Н. Ірхин, О.В. Михайлов, які підкреслюють, що в режимі дня студентів наявні в основному статичні компоненти діяльності і в той же час рухова активність у вільний час дуже низька, вона замінюється такими видами, як читання, проглядання телепередач, похід в кафе тощо, і лише 15,4% студентів хотіли б використовувати для фізкультурно-спортивної діяльності самостійну форму занять [109,76].

Студенти-першокурсники необхідність занять фізичним вихованням для майбутньої професії визначили так: визнали необхідність фізичного виховання хлопці з етнічної групи 11,20% опитаних, з малих міст Криму 10,30%, сільській місцевості 15,22%, м. Сімферополя 12,32%; і областей України 13,20%. Про «часткову» необхідність стверджувало в середньому 59,30% хлопців, заперечували необхідність фізичного виховання для майбутньої професії (економіста) в етнічній групі 4,54%, з малих міст Криму 16,66% респондентів; м. Сімферополя і сільської місцевості відповідно –22,85%; 33,33%. Не розуміли значення фізичного виховання і вагалися відповісти в середньому 18,10% опитаних. Разом з тим професія економіста пов'язана із зниженням рівня рухової активності. За спостереженнями Є.А. Шапошникова, А.А. Лосева, в умовах гіпокінезії мають місце емоційні порушення, зростає чутливість під впливом емоційних дій, підвищується дратівливість, з'являється нестійкість настрою, тривожність, порушується сон, «загострюються» характерологічні риси, звужується діапазон міжособистої сумісності, наростає конфліктність у взаєминах і помітно знижується бар'єр нервово-психічної адаптації до навколишнього середовища [259].

Взаємозв'язок культури людини з його здоров'ям, фізичним станом і ставленням до фізичного виховання хлопці-першокурсники визначили так: про тісний зв'язок вищеперелічених понять (культури, здоров'я, фізичного стану) в етнічній групі підтвердили 13,10% опитаних, з м. Сімферополя і малих міст Криму і сільської місцевості таких було відповідно 6,60%; 14,23%; 9,43%, а з областей України 11,10% опитаних. Визнавали «частково» в середньому 50,89%. Заперечували взаємозв'язок культури із здоров'ям, фізичним вихованням найбільше м. Сімферополя 42,85%, менше таких студентів було в етнічній групі, сільській місцевості і малих містах Криму 27,24%; 28,68%; 16,66%. Вагалися відповісти в середньому 10,14% опитаних студентів.

На думку В.А. Стрельцова та інших, зміст освіти з фізичної культури в контексті гуманістичної парадигми – це розуміння освіти як культурного процесу [226, 227]. У зв'язку з цим очевидно, що першокурсники не в повній мірі

усвідомлюють зв'язок здоров'я, фізичних здібностей, фізичного виховання, і необхідно залучати до змісту навчання і виховання розуміння значення цих компонентів як складових культурних цінностей.

Взаємозв'язок фізичного виховання і здорового способу життя, дотримання необхідних установок, що характеризують ЗСЖ, студенти-першокурсники визначили так: у етнічній групі ведуть здоровий спосіб життя 26,50% опитаних, в м. Сімферополі 24,13%, сільській місцевості 22,0%, в малих містах Криму 21,23%, великий здоровий спосіб життя з областей України 25,10%. На питання «частково» відповіли так: у етнічній групі 40,9%, з сільської місцевості 47,61%, з міста Сімферополя 43,65%, з малих міст Криму 45,78% і областей України 50%. Не ведуть ЗСЖ з областей України 24,90%, м. Сімферополя 29,37%, в етнічній групі 23,56% і сільській місцевості 25,63%. Вагалися відповісти в середньому 3,18%. Ці дослідження показали, що менше, ніж половина студентів не ведуть здоровий спосіб життя.

Мотив привабливості фізкультурно-спортивної діяльності визначався бажанням брати участь в змаганнях і успішністю виступу в команді групи, курсу, факультету. В результаті анкетування було виявлене невелике бажання хлопців брати участь в змаганнях: у етнічній групі – 7,30% опитаних, з малих міст Криму – 19,41%, з м. Сімферополя 18,14% сільської місцевості 20,0% а з областей України в змаганнях бажали брати участь 14,9%. На питання «частково» відповідь в етнічній групі була отримана у 65,43% респондентів, сільській місцевості 57,10%, з м. Сімферополя 65,71% і малих міст Криму 55,60%. Не було бажання і не подобалося брати участь в змаганнях в середньому у 13,05% першокурсників і тих, що вагалися з відповіддю 8,91%. Ті першокурсники, які виявляли цікавість до спорту, очевидно, займалися в спортивних секціях в школі, прагнули реалізувати себе й у ВНЗ, таких було небагато: від 7,30% до 20,0%. Останні не виявили бажання займатися, можливо, це було пов'язано з відсутністю певної підготовки до діяльності змагання і в несформованості мотивації, що необхідно враховувати викладачам при проведенні спортивних змагань і навчальних занять.

Отже, стимулювання діяльності через змагання – справа психологічно тонка, та, що не терпить шаблону і та, що вимагає урахування багатьох обставин [106].

На сьогодні формування у студентів потреби до рухової активності актуальне і має бути довгостроковим позитивним результатом усієї роботи з фізичного виховання у ВНЗ.

Організовані заняття фізичною культурою, передбачені навчальною програмою, задовольняють лише 20-30% від загальної добової потреби студентів в руховій активності [54]. Аналізуючи в цілому організацію занять фізичною культурою у ВНЗ, а також ставлення до них студентів-старшокурсників, А.А. Оплетін [180] відзначає наступні тенденції: зниження інтересу до занять фізичними вправами студентів, особливо в традиційних формах, що мало враховують потреби, мотиви і ціннісні орієнтації самого студента в перетворенні власної фізичної природи; недостатня готовність студентів перейти до організації самостійних форм занять фізкультурною діяльністю, зміцнення свого здоров'я; невідповідність рівня компетенції викладача фізичної культури сучасним вимогам

, що виявляється в їх недостатній професійній готовності оволодіти новими формами знань, фізичними вправами, сучасними технологіями, що вимагають переважно володіння індивідуальними системами, засобами, методами і формами їх організації; відсутність навчально-методичної літератури по саморозвитку особистості студента засобами фізичної культури.

Критичні зауваження щодо організації навчального процесу висловлюють Л.К.Сидоров, О.А.Павлюченко [214], які підкреслюють, що суперечності між рутинною формою виконання програми (де переважає елементарний повтор і немає свободи вибору) і статусом студента-старшокурсника вбиває його ініціативу і приводить до «охолодження» до занять фізичною культурою. І в тому винна не сама фізична культура, а форми і засоби її подання, бо не враховуються обставини життя студентів, їх етнічні особливості, традиції.

Дослідження багатьох авторів вказують на зниження рухової активності, фізичної підготовленості, погіршення стану здоров'я студентів під час навчання у вузі [33, 68, 113]. Зниження інтересу студентів до фізичної культури і спорту пояснюється невисоким рівнем свідомості, слабким організаційно-методичним і матеріально-технічним забезпеченням навчального процесу, недоліками в організації фізичного виховання [19].

У зв'язку з цим викладачі кафедр фізичного виховання ВНЗ зобов'язані діяти спонтанно, в режимі оперативної рефлексії на проблеми забезпечення навчального процесу і меншою мірою мати можливість займатися обґрунтуванням стратегії удосконалення фізичного виховання. Відомо, що в окремих ВНЗ України заняття з фізичного виховання на 3-х курсах проводяться з розрахунку 2 години в тиждень. Це марна витрата часу, оскільки ефект від цих занять дорівнює нулю [265].

Отже, виявлення ланцюжка мотиваційних потреб у студентів 3 курсу до занять фізичним вихованням з урахуванням національних і регіональних пріоритетів дозволить педагогічно впливати на формування бажання використовувати засоби фізичного виховання з метою фізичного, психологічного оздоровлення.

Проведено анкетування, за допомогою якого у студентів-третьоккурсників визначалася мотивація до занять фізичним вихованням. Результати анкетування в групах дівчат 3 курсу свідчили про те, що інтерес до занять фізичною культурою був одним з провідних чинників. Так, в етнічній групі виявляють бажання займатися на заняттях з фізичного виховання 28,10% опитаних, з сільської місцевості – 32,43%, з м. Сімферополя і областей України 30,61%; 30,10%, і з малих міст Криму 72%. Частина опитаних студенток вибрали відповідь «частково»: в етнічній групі 52,35%, малих містах Криму 58,0% областей України 55,62%, з м. Сімферополя 56,12% сільської місцевості 48,37%. Відсутній інтерес до занять був у середньому 5,78% опитаних. Зниження інтересу до занять фізичним вихованням підтверджується в дослідженнях [19, 31, 180, 214].

Студентки третього курсу у всіх опитаних групах стверджували, що заняття фізичним вихованням не відволікають їх від навчання. Відповідаючи на питання анкети, позитивну відповідь дали з етнічної групи 28,10% студенток, з малих міст Криму і м. Сімферополя менше 18,0%; 18,10%, третьоккурсниці з сільської

місцевості відповідно 27,41% респондентів і з областей України 21,30% опитаних. Відволікали заняття з фізичного виховання в етнічній групі 29,74%, з м. Сімферополя відповідно 30,60%; дещо менше таких було в сільській місцевості 11,53% і з областей України 29,18%; з малих міст Криму 24% опитаних. Таке ставлення до фізичного виховання (негативне або пасивне) у частини студентів, за оцінкою соціологів, спостерігається при нетотожності об'єктивного і суб'єктивного образів фізкультурної діяльності на когнітивному (пізнавальному), емоційному і поведінковому рівні людини [117].

Умови, в яких проходять заняття з фізичного виховання, стан навчальної бази для студенток третього курсу має вагомe значення. Так, в етнічній групі влаштовували умови, в яких проводять заняття з фізичного виховання, – 58,67% опитаних, з областей України і малих міст Криму позитивно відповіли 53,81%; 64% студенток, з сільської місцевості і м. Сімферополя таких було 57,60% і 44,89%, «частково» в середньому навчальна база влаштовувала 20,53% опитаних, не влаштовувала в середньому 3,64% респондентів. Відсутність відповідної матеріальної бази для занять фізичним вихованням, за дослідженнями Н.І. Турчиної, 18% студенток виявили одну з причин такою, що заважає займатися фізичними вправами [237].

Важливим чинником ставлення студентів до занять фізичним вихованням є встановлення дружніх контактів, створення і зміцнення колективу, який до третього року навчання у ВНЗ, як правило, сформувався. Студентки з етнічної групи в 23,91% опитаних підтверджують роль фізичного виховання у встановленні тісних контактів з однолітками, а також можливість відчутти себе частиною колективу на заняттях з фізичного виховання. Такої ж думки дотримується з сільської місцевості 23,07% респондентів, з малих міст Криму 24,0%, з м. Сімферополя 28,57% і областей України 28,60%. На питання «частково» в середньому відповіло 47,61% опитаних. Заперечують роль фізичного виховання в створенні колективу і встановленні дружніх контактів в середньому 21,28% студенток.

Наступним чинником, який є часткою в структурі фізичного виховання студентів, є самостійні заняття. Самостійні заняття фізичними вправами спрямовані на досягнення мети у зміцненні здоров'я студенток. Отримані результати анкетування свідчать про те, що самостійно займаються студентки в етнічній групі 32,6%, з м. Сімферополя 33,66%, малих міст Криму 34%, з сільської місцевості 42,31%, з областей України 33,33% респондентів. «Частково» займається в середньому 33,64% і не займаються 26,51% третьокурниць. У дослідженнях В.Павлюк [184, с.64] підкреслено, що 67,3% студенток використовують різноманітні форми занять, проте серед них систематично самостійно займається тільки 31,5%.

Необхідність занять фізичною культурою для майбутньої професії визнали: у етнічній групі 10,23% опитаних, з областей України і малих міст Криму 11,0; 10,0%, з сільської місцевості 11,5%; і з м. Сімферополя 12,14% опитаних. Заперечували необхідність займатися фізичною культурою в етнічній групі 58,69%, в м. Сімферополі, малих містах Криму і сільської місцевості 52,16%; 48,0%; 42,31% і з областей України 42,92% студенток і вагалися відповісти 10,61%.

Визнавали необхідність фізичної культури і разом з тим стверджували, що тільки «частково» -28,90% опитаних.

Необхідність фізичної культури, дотримання здорового способу життя для майбутніх економістів в своїх дослідженнях довела Н.Н.Завидівська [98].

Зв'язок культури людини з фізичним станом, здоров'ям, з пріоритетом фізичної культури студентками 3-го курсу був оцінений так: у етнічній групі – 10, 29% студенток підтримали взаємозв'язок культури і здоров'я, фізичного стану, і з малих міст Криму і областей України 28,0%; 14,0%, з сільської місцевості 13,33% і м. Сімферополя 17,83%. В середньому 17,57% студенток заперечували взаємозв'язок культури і здоров'я.

Здоровий спосіб життя не знайшов належних відповідей у третьокурсниць. Так, в етнічній групі –25,0% студенток дотримувалися основи здорового способу життя, студенток було з малих міст Криму і м. Сімферополя 26,0%; 16,50% і з сільської місцевості і областей України 19,22%; 17,4%. Такі результати пов'язані з низьким рівнем мотивації студентів, що стосуються необхідності занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я і дотримання здорового способу життя. При розгляді ставлення студенток до фізичної культури, важливим є чинник їх ставлення до діяльності в змаганнях, яка консолідує, об'єднує студентів у формах і внутрішніх мотивах при реалізації виховних цілей [70]. У зв'язку з цим подобається брати участь в змаганнях і успішно виступати в етнічній групі 3,0% опитаних, з областей України 11,40%, меншу цікавість виявили студентки з м. Сімферополя і сільської місцевості 7,14%; 8,59% і 10% респондентів було з малих міст Криму. Не подобалося і не хотіли брати участь в змаганнях в середньому 41, 64% дівчат, в етнічній групі таких було 43,48%. Решта відповідей була «частково» в середньому 38,92%, вагалися відповісти 11,40% студенток.

Результати анкетування щодо занять фізичним вихованням у хлопців третього курсу засвідчили про те, що бажання займатися фізичними вправами є. Так, в етнічній групі було 62,0% опитаних, з малих міст Криму, сільської місцевості і областей України відповідно 49,86%; 60,50%; 49,98% і з м. Сімферополя 55,12% респондентів.

На думку В.А.Чекель та інших [254], таке ставлення старшокурсників до фізичного виховання вигідне в загальносоціальному плані як перспектива збереження в майбутньому адекватної фізичної «форми» і значення занять фізичними вправами.

Умови, в яких проводять заняття з фізичного виховання, влаштовували хлопців: у етнічній групі 65,95%, з областей України 58,31% респондентів, з м. Сімферополя і сільської місцевості 65,95%; 58,31%, менше було задоволених з малих міст Криму 57,14%. Не влаштовували умови проведення занять з фізичного виховання в середньому 8,49% опитаних, а 23,18% студентів відповіли на варіант відповіді «частково». Стан навчальної бази для занять і спортивних змагань в дослідженнях Стасюка Р. [220] студенти віднесли до важливого чинника 84,3% осіб. Чинник позитивного впливу фізичного виховання з інтелектуальними навантаженнями хлопців третього курсу оцінили так: в етнічній групі 6,20% опитаних підтвердили, що заняття фізичним вихованням не відволікають від навчання, з малих міст Криму 7,11%, з областей України 12,10%, м. Сімферополя

13,08% і з сільської місцевості 14,02%. Частина студентів у своїх відповідях стверджувала, що заняття фізичними вправами відволікають від навчання. Їх було в етнічній групі 12,48%, більше з м. Сімферополя 12,72%. «Частково» в середньому відповіли 59,81% опитаних. В той же час студенти третього курсу позитивно поставилися до занять з фізичного виховання і відзначили, що фізичні вправи на заняттях допомагають розвивати їх фізичні можливості, які використовуватимуть надалі. Такої думки дотримуються хлопці з етнічної групи 18,72%, з областей України 19,0%, з м. Сімферополя і сільської місцевості 21,20% ; 24,99%, а з малих міст Криму 16,10%. Заперечували значення фізичного виховання в розвитку фізичних можливостей з етнічної групи 18,72% опитаних, м. Сімферополя 16,96% і малих міст Криму 18,18%. Третьокурсники також вибрали відповідь «частково», в середньому таких відповідей було 54,34%.

Мотив спілкування з однолітками на заняттях з фізичного виховання в результаті опитування був таким: підтвердили відповіді в етнічній групі 21,84% студентів, з областей України 18,19%, з малих міст Криму 23,20%, м. Сімферополя 23,28% і сільській місцевості 16,66%. Частина студентів заперечувала можливість встановлення контактів з однолітками і створення колективу в середньому 22,08% і відповідь «частково» прозвучала в 46,66% респондентів.

Як затверджують С.К.Городілін, В.П.Кураш [67], у студентів мотиви спілкування на заняттях з фізичного виховання відіграють незначну роль.

Позитивним чинником, який повинен сприяти формуванню фізичного вдосконалення студентів, є самостійні заняття. Самостійно займаються фізичними вправами в етнічній групі 38,52% хлопців, з м. Сімферополя 50,88%, з малих міст Криму 49,98%, областей України 36,36% і сільській місцевості 33,48%. Не займаються в середньому 18,95% опитаних. «Частково» займаються 36,34% опитаних. А в етнічній групі 3,12% опитаним взагалі важко відповісти. Отже, залучення студентів до самостійних занять повинно передбачати перш за все застосування виховних впливів, розробки спеціальних програм, які повинні відповідати інтересам і потребам студентів.

Мотив значимості занять фізичною культурою для майбутньої професії у студентів визначається характером їх інтересів і мотивацій. Так, необхідність занять фізичною культурою для майбутньої професії визначили в етнічній групі 28,08% опитаних, з областей України 27,27%, з малих міст Криму 14,28% і з м. Сімферополя і сільської місцевості 36,17%; 33,48%. Взагалі заперечували необхідність занять фізичною культурою для своєї майбутньої професійної діяльності в етнічній групі 9,48%, з сільської місцевості 7,01%, м. Сімферополя 7,0%, малих міст Криму 12,30% і областей України 9,09% опитаних. На питання «частково» в середньому відповіло 13,1%, вагалися відповісти 9,33% студентів. Очевидно, такі відповіді характеризують слабу інформативність студентів про соціальну суть фізкультурної діяльності і її значущості в майбутній професійній діяльності [87].

Студенти третього курсу здоров'я і фізичний стан пов'язували з рівнем культури людини. Вважали за «культурну людину ту, яка піклується про своє здоров'я і фізичне вдосконалення» в етнічній групі 10,56%, з сільської місцевості

13,54%, м. Сімферополя 12,72%, з малих міст Криму і областей України відповідно 20,21%; 13,54% опитаних. Заперечували роль культури людини в турботі про здоров'я і фізичне вдосконалення в етнічній групі 18,72% студентів, з м. Сімферополя 16,96%, в решті регіонів отримані наступні результати: з сільської місцевості 16,66% малих міст Криму 14,28% і областей України 18,18%. Отримані відповіді свідчать про те, що підвищення рівня загальної культури повинне з'явитися найважливішим показником якості фізичного виховання студентів.

Здоровий спосіб життя і заняття фізичною культурою як необхідний чинник збереження здоров'я довели в етнічній групі 28,08% опитаних, з малих міст Криму 21,0%, з м. Сімферополя і сільської місцевості 31,80%; 24,99%, з областей України 21,20% респондентів. Критична відповідь в середньому склала 21,54% і «частково» 42,33%. Слід зазначити, що в частини хлопців третього курсу, за наслідками анкетування, не склалися особисто значимі орієнтири фізичного виховання для збереження здоров'я.

Мотив «бажання брати участь у змаганнях і успішно виступати в команді групи, курсу і так далі» виявився у студентів так: подобалося брати участь в змаганнях в етнічній групі 11,12% хлопцям, з м. Сімферополя, малих міст Криму і сільської місцевості 11,20%; 19,80%; 15,61%, з областей України 15,20% опитаних. Не хотіли брати участь в змаганнях в середньому 26,03% респондентів, вагалися відповісти 12,94%. Необхідно відзначити, що спортивні змагання є однією з ефективних форм фізичного виховання студентів, яка створює умови зміцнення здоров'я і фізичного розвитку, взаємоповаги, доброзичливості, що необхідно в навчальних групах студентів різного етносу і з регіональними особливостями.

У результаті детального аналізу відповідей студентів на ставлення до занять фізичним вихованням, виділили категорії мотивів, якими необхідно керуватися в організації та проведенні навчального процесу з фізичного виховання, застосовуючи адекватні методики навчання.

Аналітичне узагальнення результатів анкетування дозволило сформулювати такі домінуючі категорії мотивів і проаналізувати їхні рівні залежно від регіонів проживання студентів.

1. Соціальний мотив (С. М.) - це вміння бути членом колективу, дотримуючись моральних та етичних принципів, бути висококультурною людиною, і в цьому особлива роль відведена фізичному вихованню.

2. Пізнавально-діяльнісний мотив (П. М.) - який визначається бажанням пізнавати і, відповідно, отримувати знання та оцінювати рівень своїх фізичних можливостей, забезпечувати готовність до активної участі у громадській, культурній та оздоровчій діяльності.

3. Мотив емоційного задоволення від рухової діяльності (М. Е.) - це прагнення брати участь у змаганнях, досягати успіху, бути здоровим, дотримуючись основи ЗСЖ.

4. Мотив потреби значущості (М. П.) фізичного виховання в підготовці до майбутньої професійної діяльності, максимально розвиваючи свої фізичні можливості та застосовуючи їх у подальшому (прикладний).

5. Мотив критичного ставлення (М.Н.) до умов, форм в організації занять фізичним вихованням.

На підставі особистого експерименту, аналогічно рекомендаціям [106,257], було розроблено ключ до методики оцінки результатів категорій мотивів у балах:

Ключ для підрахунку запитання анкети, варіанти

1. Перша категорія мотивів 4 «а», 8 «в» +5 балів
2. Друга категорія мотивів 1 «а», 3 «в» + 4 бали
3. Третя категорія мотивів 5 «а», 7 «а» + 3 бали
4. Четверта категорія мотивів 9 «а», 10 «а» + 2 бали
5. П'ята категорія мотивів питання анкети -2 «в», 6 «в» +1б.

Інтерпретація одержаних результатів

Для дівчат:

1. 16 балів і більше -мотивація висока і дуже висока;
2. 10-15 балів -достатня мотивація;
3. 5-9 балів -низька;
4. 4 бали і менше -негативна мотивація.

Для юнаків:

1. 10 балів і вище -мотивація висока і дуже висока;
2. 7-9 балів -достатня мотивація;
3. 4-6 балів -низька мотивація;
4. 4 бали і нижче -негативна мотивація.

При аналізі одержаних результатів у групах студенток в першу чергу звертає на себе увагу те, що провідним мотивом серед домінантних категорій є пізнавально-діяльнісний мотив. Рівень високого вияву мотивації спостерігали у студенток з м. Сімферополя 26,3б., і сільської місцевості 16,3б. У студенток з малих міст Криму, областей України, етнічної групи був достатній рівень мотивації-14,5б.; 12,2б.; 15,8б.

Наступним був соціальний мотив. На достатньому рівні мотивації, за визначенням студенток, він був у всіх досліджуваних групах, за винятком групи дівчат з міста Сімферополя, де визначено високий рівень мотивації 16,2 бали.

Мотив емоційного задоволення такий: у студенток з м. Сімферополя і етнічної групи він виявився на достатньому рівні мотивації: 13,8б.; 10,9б. У дівчат з малих міст Криму, з областей України, сільської місцевості виявили низький рівень мотивації – 9,2б; 8б; 9,5 бали.

Мотиви потреби значущості фізичного виховання в майбутній діяльності на достатньому рівні мотивації виявили: студентки з м. Сімферополя-14,1 б.; в етнічній групі, з малих міст Криму, областей України та з сільської місцевості рівень мотивації низький – 8,2б; 8,7б; 6,0б; 8,4балів.

Мотив критичного ставлення до умов, форм організації занять з фізичного виховання виявився в усіх групах студенток: з м. Сімферополя, сільської місцевості, малих міст Криму, областей України та в етнічній групі.

У студенток третього курсу спостерігали таку ж послідовність у вияві домінантних мотивів. Необхідно зазначити, що пізнавально-діяльнісний мотив на високому рівні звиявлено у студенток з міста Сімферополя – 23,8 бали та в етнічній групі-16,9б. На достатньому рівні мотивації у студенток з малих міст

Криму-15б., з областей України-10,4б., сільської місцевості-13,8б.

У юнаків першого курсу провідними виявилися пізнавально-діяльнісні мотиви. Їх високий рівень у таких регіонах: м. Сімферополь-14,5б., сільській місцевості-10,6б., в етнічній групі-11,0б. Достатній рівень пізнавально-діялісної мотивації у юнаків з областей України-7,6б.; малих міст Криму-7,4б..

Наступною категорією був соціальний мотив: висока мотивація була у юнаків з м. Сімферополя-11,4б. Достатня - з сільської місцевості - 8,6б., в етнічній групі -9,2б., з малих міст Криму - 7,1б., з областей України - 7,2б..

Мотиви емоційного задоволення були достатньо високими у юнаків з м. Сімферополя - 10,4б. Достатня мотивація у студентів з малих міст Криму, в етнічній групі, сільської місцевості та областей України.

Мотив потреби значущості фізичного виховання в майбутній професійній діяльності підтримали першокурсники з м. Сімферополя, етнічній групі, з сільської місцевості, областей України, малих міст Криму низькою мотивацією.

Критична мотивація незадовільного ставлення до умов і форм організації фізичного виховання була у всіх групах студентів.

На третьому курсі у юнаків в усіх групах переважали пізнавально-діяльнісні мотиви. Рівень високої мотивації був в етнічній групі і м. Сімферополі; в останніх спостерігали достатній рівень мотиваційних потреб.

Наступним фактором був соціальний мотив, який виявився на високому рівні у групі з м. Сімферополя-13,4б.; в інших регіонах і в етнічній групі мотив спостерігали на достатньому рівні.

Мотив емоційного задоволення на високому рівні мотивації виявився у студентів з м. Сімферополя; достатня мотивація – в малих містах Криму, з областей України, етнічної групи та сільської місцевості.

Мотив критичного ставлення до умов і форм організації фізичного виховання був у студентів з регіонів проживання: м. Сімферополь, етнічної групи, малих міст Криму, сільської місцевості, областей України.

Отже, в результаті дослідження виявлено групи домінантних категорій мотивів залежно від регіонів проживання студентів. Виявлені мотиви дозволяють визначити основні напрямки в роботі з формування особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання. Необхідно у навчальному процесі застосувати таку методику, яка допомогла б студентам підтримати і сформувати високий та достатній рівень мотивації до фізичного виховання. Водночас слід забезпечити педагогічні умови, згідно з якими сформувався би весь спектр мотивів студентів не тільки під час навчання у ВНЗ, але і як необхідність якості особистості для подальшої діяльності залежно від регіону проживання та етнічної приналежності.

Аналіз факторів, які впливають на формування ставлення студентів до особистого стану здоров'я

Виявлення і аналіз ставлення студентів до особистого стану здоров'я

Аналіз науково-теоретичних досліджень [38, 47, 90, 98, 131, 180, 230] свідчить про те, що збереження здоров'я на всіх етапах життя людини є

стратегічним завданням не лише в науковому, але і соціальному відношенні будь-якої держави. Особливо важливе значення приділяється ролі фізичного виховання у формуванні здоров'я студентської молоді [23, 90, 91, 101, 138, 139, 144, 272]. Разом з тим існує невідповідність стану здоров'я студентської молоді рівню фізичної підготовленості, вимогам життєдіяльності, навчального навантаження, професійної діяльності [127, 141, 142, 165]. Щодо фізичного виховання, то його сучасна організація дещо не узгоджується із закономірностями розвитку фізичного потенціалу людини, виявленим в процесі його дослідження з позицій еволюційного підходу [25, 26, 271].

Зокрема, чинні методи організації і визначення змісту фізичного виховання не враховують даних про багатобразні та різнорівневі фенотипічні особливості сенситивного сприйняття дій з боку різних морфофункціональних, нейрогуморальних і психологічних особливостей студентської молоді. Важливо, що ці дії відбуваються в процесі адаптації до фізичних, розумових, психологічних навантажень різного характеру і інтенсивності [119], що негативно може вплинути на стан здоров'я студентів. Розгляд проблем здоров'я студентської молоді можна долучити до аксіологічного контексту, а саме, розгледіти цінності здоров'я у сфері мислення студентів, виявити їх мотивацію на здоровий спосіб життя, звертаючи увагу на характеристику їх життя в сучасних умовах. Є підстава припустити, що регіональні особливості проживання [59, 172], а також етнічна приналежність студентів можуть стати одним з чинників змін орієнтації в мотивації зміцнення здоров'я, що має бути враховане в організації системи фізичного виховання у ВНЗ і роботі викладацького складу.

На сьогодні недостатньо представлено виховання потреби бути здоровим. Навчання здоров'ю перебдачає формування такого арсеналу потреб у студентів, які сприятливо відобразилися б на їх здоров'ї, працездатності, емоційному стані і поведінці, сприяючи реалізації їх потенційних можливостей. Можна припустити, що новизна підходів в цьому питанні повинна впливати з необхідності залучення студентів до турботи про власне здоров'я, зацікавленості і активності в збереженні здоров'я, а також у дотриманні здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя – це поведінка людини, яка відображає певну життєву позицію, спрямовану на збереження і зміцнення здоров'я і засновану на виконанні норм, правил і вимог особистої і суспільної гігієни [155]. Враховуючи проблему формування здоров'я молоді, вдосконалення роботи у вищих навчальних закладах не може розглядатися поза зв'язком із здоров'ям студентів.

Тому вагоме значення має переорієнтація сучасної освітньої системи фізичного виховання з «утилітарно-рухового» напряму на усвідомлене формування ЗСЖ, потреби в освоєнні спеціальних знань, умінь і навичок оздоровчих фізичних вправ у взаємозв'язку з іншими засобами оздоровлення [24, 90, 131, 135], спрямованих на вивчення фізичних здібностей, функціональних можливостей систем організму, формування здоров'я, були пов'язані з виявленням регіональних особливостей місця народження і проживання студентів, особливостями соціальних умов, традицій, у тому числі і етнічних можливостей. Адже ряд особливостей не дозволяє використовувати в повному обсязі загальноприйняті державні методичні вказівки щодо фізичного вдосконалення

майбутніх фахівців різного віку, профілю, місця проживання і навчання [59, 210, 235, 237]. Проведене дослідження спрямоване на виявлення мотиваційних характеристик студентів 1, 3 курсів щодо формування ставлення до особистого здоров'я. Когнітивна складова готовності керувати власним здоров'ям може бути виявлена за умови розуміння суті здоров'я і здорового способу життя.

Мотиви, які лежать в основі формування ставлення до особистого здоров'я у студентів, виявлялися в результаті опитування студентів методом анкетування.

Ставлення до особистого здоров'я студентів 1 і 3 курсу

Затвердження здорового способу життя молоді і студентства зокрема сьогодні розглядається як один з пріоритетних напрямів розвитку системи фізичного виховання в Україні. Значущість формування цінностей здорового способу життя зумовлена необхідністю збереження і примноження здоров'я студентів і вдосконалення їх фізичного, психічного і соціального благополуччя.

При проведенні дослідження було звернено увагу на те, що у першокурсників відбувається різка ломка стереотипів вчорашніх школярів, що склалися, при вступі до нової для них соціальної середовища з новим статусом – студента [139].

До складних адаптаційних варіантів належать адаптація сільських школярів у місті, пристосування етнічних груп до нового культурного середовища. Ці моменти виникають в результаті зміни обставин під час вступу до ВНЗ.

Дослідники стверджують, що студентам першого курсу повинно приділятися більше уваги, у взаєминах з ними і у вимогах до них необхідно враховувати регулярні розумові і фізичні навантаження, які впливають на стан їх здоров'я і пред'являють до організму підвищені вимоги [119, 195].

Проведеними дослідженнями в групах студенток встановлено, що ведуть здоровий спосіб життя 61,16% студенток етнічної групи, з м.Сімферополя і малих міст Криму 46,82%, 50,0%; студенток з областей України в 45,99% випадків і з сільської місцевості дали позитивну відповідь 29,71% респондентів. Не ведуть здоровий спосіб життя 12,65% з етнічної групи, з малих міст Криму 28,57% і м. Сімферополя 15,85%, з областей України 28,50% і сільської місцевості – 30,58%. Разом з тим важко відповісти на поставлене питання 26,19% з етнічної групи, малих міст Криму від 21,42% і м.Сімферополя 37,33%, областей України -45,83% і 40,47% студенток з сільської місцевості. Такий відсоток студенток свідчить про те, що першокурсники слабо диференціюють устрій життя і ще не звертають увагу на індивідуальне здоров'я. Наступним був чинник взаємозв'язку культури людини з її здоров'ям. Культурною людиною, яка піклується про своє здоров'я, володіє етичними і духовними якостями, визнають студентки з етнічної групи 54,76%, малих міст Криму 54,76%, м. Сімферополя 44,48%, областей України від 54,17%, сільської місцевості 45,23%. Важко відповісти про зв'язок культури і здоров'я людини 23,8% в етнічній групі студенток, що проживають в малих містах Криму 26,19%, м.Сімферополі 36,86%,з областей України 37,5% і сільської місцевості 38,09%. Заперечували взаємозв'язок культури людини з його турботою про стан здоров'я, фізичний стан 21,42% з етнічної групи, малих міст Криму 19,04, м.Сімферополя -18,66%, областей України 8,33% і з сільської місцевості 16,

66%. Вочевидь вони не знали, що «культура – пише В.С.Селінов, - виражає міру усвідомлення і оволодіння людиною своїм ставленням до самого себе, до суспільства, до природи, ступінь і рівень саморегуляції його сутнісних потенцій, культура є особливо діяльним способом освоєння людиною світу, що містить як зовнішній світ – природу і суспільство, так і внутрішній світ самої людини в сенсі його формування і розвитку» [256].

О.Н.Чуян [256] підкреслює, що культурна людина не може дозволити собі аморальні вчинки (алкоголь, куріння, надлишкова вага), і до них належить все те, що підриває здоров'я.

Високу оцінку навколишніх особистому здоров'ю і фізичному розвитку хотіли б мати тільки 16,66% студенток етнічної групи, від 4,76% з малих міст Криму, м.Сімферополь 18,66% ; 11,05% з областей України і 9,52% сільській місцевості. Не дуже хвилює думка тих, що оточують, 59,52% з етнічної групи, малих міст Криму 76,19%, м. Сімферополя 64% опитаних, з областей України 68, 12%, сільській місцевості 76,19%.

Дуже тривожним є факт байдужості студенток до оцінки їх здоров'я людьми . З етнічної групи 23,8%; м.Сімферополя 17,33%, 19,04% з малих міст Криму; 20, 83% з областей України і 14,28% з сільської місцевості.

Необхідно відзначити, що не мають звичок, що завдають шкоди їх здоров'ю, – це куріння, алкоголь, порушення режиму навчання і відпочинку – і прагнуть організувати своє життя так, щоб свідомо не шкодити здоров'ю 40,47% з етнічної групи дівчат, з м.Сімферополя 34,98%, 30,95% - малих міст Криму, 32, 24% з областей України, з сільської місцевості 50% опитаних.

Порушують режим, мають звички, які шкодять здоров'ю, зовнішньому вигляду, знижують працездатність 18,27% студенток етнічної групи, з сільської місцевості 11,92%, з малих міст Криму 13,66%; з м.Сімферополя 16%, і з областей України 13,66%.

Частина студенток вважали за краще висловити невизначене судження, тобто життя і звички підпорядковувати здоров'ю і разом з тим можна ними нехтувати, якщо це для них важливо в житті: з етнічної групи 41,26% , з м. Сімферополя 33,27; з малих міст Криму 58,56% , з областей України 51,10%, з сільської місцевості 39,82%. Роблять вчинки, які завдають шкоду здоров'ю, але мають важливе значення для дівчат: з етнічної групи 10,85% , з м.Сімферополя 10,66%; з малих міст Криму 34,01% з сільської місцевості 20,06% . В окремих випадках це відбувається: в етнічній групі 45,23%, з м.Сімферополя 44 %; з малих міст Криму, 57,14%; з областей України 46,22%, з сільської місцевості 36, 19%, в окремих випадках можуть завдавати шкоди своєму здоров'ю.

Частина студенток практично ніколи не завдають шкоди здоров'ю своїми вчинками: з етнічної групи 28,57%, малих міст Криму 18,85%; м. Сімферополя 41, 80%, з областей України 34,77% респондентів, з сільської місцевості 36,19%.

Отже, в результаті проведеного дослідження є очевидним певне ставлення студенток першого курсу до особистого здоров'я. Виявлений цікавий факт – за багатьма позиціями відповідей студентки етнічної групи виявляють дбайливіше ставлення до здоров'я, ведення здорового способу життя (61,16%), відсутність вчинків, шкідливих для здоров'я 40,47%, життя і звички підпорядковують

збереженню здоров'я 40,47%, очевидно, це пов'язано з національними традиціями [256].

Хлопці 1 курсу, що беруть участь в анкетуванні, ведуть здоровий спосіб життя з етнічної групи 54,76%, з малих міст Криму першокурсників дещо більше 58,31%, з м.Сімферополя 57,64%, з областей України 41,65% і респонденти сільської місцевості дали позитивну відповідь у 57,14% випадків.

Підтвердженням цього служать дослідження, у яких засвідчено ставлення студентів до здорового способу життя і його дотримання (від 37% до 84%) [273]. Перш за все варто відзначити, що ті, що вагалися відповісти на це питання, – студенти майже всіх досліджуваних груп. Так, в етнічній групі вагалися відповісти 9,08% студентів, з малих міст Криму 27%, м. Сімферополя 28,50% і областей України 25%. У хлопців з сільської місцевості 33,33%. Такий результат, очевидно, пов'язаний з тим, що студенти розуміють, що здоровий спосіб життя характеризує свідоме і відповідальне ставлення до свого здоров'я і щонайменше порушення його не дає права їм дати іншу відповідь.

Не бачать нічого поганого в недотриманні здорового способу життя і порушують його представники етнічної групи 36,20%, з малих міст Криму 14,69% , з м. Сімферополя 13,86%, з областей України 24,99% і найменший відсоток студентів виявлений у представників сільської місцевості 9,53%. Дивує той факт, що частина хлопців отримали середню освіту в школах Криму зі значними педагогічними і матеріальними ресурсами, разом з тим ефективність їх використання не відповідає, судячи з відповідей студентів, сучасним вимогам впровадження здорового способу життя в повсякденне життя молоді, що узгоджується з дослідженнями вчених [101].

Даючи відповідь на питання, чи можна вважати культурною людиною того, хто не піклується про своє здоров'я, хлопці вельми не однаково оцінили зв'язок здоров'я і культури людини. Так, про тісний зв'язок культури і здоров'я стверджували в етнічній групі 45,52%, хлопці з малих міст Криму 39,70%; м. Сімферополя 43%; респонденти з областей України в 50,72% випадків і 42,87% студентів з сільської місцевості. Протилежної думки дотримувалося в етнічній групі 40,86%, з малих міст Криму 33,33%; м.Сімферополя 37,05%, областей України 24,29% і менше всього ця думка була у студентів з сільської місцевості 14,28%. Не змогли визначити і вагалися відповісти про зв'язок здоров'я з культурою людини в етнічній групі 13,62%, з малих міст Криму 26,97%; м. Сімферополя 19,55% з областей України 24,99% і значна частина студентів з сільської місцевості 42,85% також не дала твердої відповіді. Отже, достатньо високий відсоток студентів вагалися відповісти на поставлене питання, вочевидь, вони вважають, що в повсякденному житті здоров'я не пов'язане з їх рівнем культури [14]. Студенти першого курсу до думки оточення, що дає оцінку їх фізичному розвитку і здоров'ю, віднеслися так: дуже переймаються хлопці, якщо ця оцінка низька, з етнічної групи 4,54%, з малих міст Криму 16,66%; з м. Сімферополя 11,42%; з областей України 25% і всього 4,76% з сільської місцевості. Вищий відсоток опитаних відповіли на відповідь «та, не дуже сильно» , але все-таки хвилює хлопців з етнічної групи 68,18%, з малих міст Криму 58,33% , з м. Сімферополя 54,28%; областей України 25%, і більш всього з сільської

місцевості 66,66%. Абсолютно байдужі до свого здоров'я ті, яких не хвилює і не турбує оцінка тих, хто їх оточує, їхнього здоров'я в етнічній групі 27,27%, в малих містах Криму 25%; з м.Сімферополя 34,28%, студенти з областей України не звертали увагу в 50% випадках, а з сільської місцевості 28,57% респондентів. Така поведінка хлопців пов'язана з тим, що першокурсники, очевидно, не змогли сформуванати особові якості, пов'язані із здоров'ям і соціальною діяльністю (навчання, суспільна діяльність та інші), що відзначено в дослідженнях О.Ю. Давидова, С.В.Новаковського [78]. Це підтверджено в роботах О.В.Дрозда [85], В. І.Завадського [97], які свідчать про те, що у більшій частині студентів традиційно не формується потреба піклуватися про особисте здоров'я. Відношення до нього не змінюється і в дорослому житті, коли в його поліпшенні сподіваються на діяльність лікувальних установ і нехтують ефективними, економічно вигідними засобами, якими є фізичні вправи.

У зв'язку з цим, жити собі на втіху, не думаючи про стан здоров'я і мають звички вживати алкоголь, палити, порушувати режим і ін., хочуть з етнічної групи – 9,09% студентів, з малих міст Криму 33,33%, з м.Сімферополя 14,28%; областей України 25%, хлопців з сільської місцевості 14,28%. Така поведінка студентів викликає тривогу, оскільки ставлення, яке не сформувалося, до особистого здоров'я, відсутність потреби в фізкультурно-спортивній діяльності, шкідливі звички завдають шкоди всьому освітньому процесу студентів (Д.Н.Давиденко, 2006).

При розгляді відповідей на питання, чому віддають перевагу студенти в житті, було встановлено, що значна частина студентів віддає перевагу формуванню хорошого здоров'я. Так, в етнічній групі і областей України по 50% респондентів, малих міст Криму і сільської місцевості 41,66%; 42,85% м. Сімферополя 40%. Багато студентів у своїх анкетах вибрали невизначене судження: в етнічній групі 22,72% , з малих міст Криму 25%; м. Сімферополя 2, 85%; з областей України 25% і з сільської місцевості 14,28%.

Аналіз відповідей студентів не виявив значення фізичної культури, її ролі в активному відпочинку, підвищенні працездатності. Частина студентів вважає, що неприваблива і незадовільна система фізичного виховання у ВНЗ, а внаслідок чого і спостерігається нездоровий спосіб життя. У своїх відповідях студенти також повідомляли, що здійснюють вчинки, які завдають шкоди здоров'ю, але з певних причин не можуть від них відмовитися. У досліджуваних групах здійснення таких вчинків в етнічній групі склало 13,63%, з малих міст Криму таких було менше 8,57%; з м. Сімферополя 8,57% студентам приносили задоволення негативні вчинки щодо свого здоров'я, в групі хлопців з сільської місцевості 14,28%. Очевидно, ідеали і цінності орієнтації особистості у них сформовані недостатньо. Можна припустити, що несформованість потреб до збереження здоров'я пов'язана з духовною сферою людини, не має можливості до реалізації. Незначний відсоток відповідей респондентів вища, ніж в попередньому питанні, і це свідчить про те, що частин студентів практично ніколи не дозволяє здійснювати вчинки, що завдають шкоди здоров'ю, таких більше з малих міст Криму 16,66%, м.Сімферополя 34,28%, сільської місцевості 14,28%, в етнічній групі 27,27%.

Майже половина студентів в середньому 49,27% зізналася, що здійснюють вчинки, які шкідливі для здоров'я, таких було більше в групах з сільської місцевості 66,66%, менше серед хлопців етнічної групи 45,45%, з малих міст Криму 50%, з м. Сімферополя 34,28% і з областей України 50% опитаних.

Проведене дослідження виявило наявність мотивацій хлопців на необхідність формування власного здоров'я. Проте спосіб життя, шкідливі звички (в середньому 25,50%), а також їх здійснення в окремих випадках (в середньому 31,99%) можуть впливати на здоров'я першокурсників. Що ж до відмінностей щодо здоров'я по регіонах і етнічної групи хлопців, то виявлено деякі суперечності ціннісно-мотиваційних установок на здоровий спосіб життя, вони були вищі у студентів з етнічної групи, малих міст Криму, м. Сімферополя і сільської місцевості.

Отже, проведене дослідження дозволяє констатувати, що вивчення ставлення до особистого здоров'я першокурсників актуальна проблема. Це зумовлено тим, що рівень потреб в здоров'ї є невисоким. Встановлені чинники негативного ставлення до особистого здоров'я дівчат і хлопців, які мають особливості регіонального і етнічного характеру. Саме узагальнені і систематизовані показники на основі урахування регіону проживання і етнічних мотивацій є найістотнішими, визначальними взаємодію викладача і студента, навчальних занять, а потім вже і успішність освітнього процесу в цілому, що знаходить своє підтвердження в дослідженнях [127]. Зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості – важливі умови для забезпечення всебічного і гармонійного розвитку особистості. Значення цих чинників постійно зростає у зв'язку із підвищенням вимог до процесу навчання студентів, оскільки з кожним роком навчання збільшуються навантаження на розумову і емоційну сферу.

Разом з тим дослідження певних авторів [187] встановили, що більшість студентів (80%) недооцінюють роль занять фізичним вихованням у зміцненні здоров'я і підготовки до активної життєдіяльності і професійної праці. А заняття фізичною культурою і спортом перебувають на 6 місці з 23 мотивів. На думку Д. Ю. Куріленок [134], на третьому курсі трійку найбільш значущих мотивів складають мотиви забезпечити успішність майбутньої професії, а у мотиві бути прикладом для однокурсників приділяти увагу здоров'ю 4,36%. Зниження значущості цього мотиву до старших курсів автор пояснює недоліками організації педагогічного процесу.

Н.А.Гамза, С.А.Куницька [63] визначили, що на старших курсах знижується орієнтованість на здоровий спосіб життя, з'являється «мода» на куріння і вживання алкоголю – число студентів, що палють, до 4-го курсу збільшується в 7 разів порівняно з першим, що вживають алкоголь у 6 разів. З'являється неуважне, некритичне ставлення до свого здоров'я, і кількість студентів до 4-го курсу, тих що мають відхилення в здоров'ї, збільшується в два рази. Про зниження інтересу до занять фізичним вихованням до третього курсу 34% указує Н.І.Турчина [237] і підкреслює зниження рівня здоров'я студентів.

Фахівці стверджують, що адаптаційний період студентів до ВНЗ завершується до кінця 3-го курсу, коли вплив довузівських чинників стає менш

значним і з'являється адаптація до нових умов життєдіяльності [119, 183, 212]. На тлі адаптації до навчальних навантажень студенти-старшокурсники вважають 31%, що сам по собі спосіб життя сучасних студентів не може бути раціональним та здоровим і до кінця робочого дня переживають такі відчуття, як втоми, млявість, сонливість, знесилена і погані настрої [273]. Разом з тим студенти 3-4 курсів як основні мотиви необхідності наявності хорошого здоров'я пов'язують з успішною кар'єрою, досягненням спортивних результатів, власного спокою і ведення повноцінного способу життя.

У дослідженнях проаналізовані думки студентів про здоровий стиль життя, в яких 73,7% студентів стверджують, що студент може вести здоровий спосіб життя, а 26,3% студентів висловилися проти. На третьому і четвертому курсах у студентів знижується інтерес до фізичної культури. У 4,1% третьокурсників і 6,5% четвертокурсників він взагалі відсутній [19].

Отже, щоб викликати правдиву потребу в здоровому способі життя і турботі про своє здоров'я у студентів-старшокурсників, необхідно зрозуміти, які причини впливають на зниження інтересу до занять фізичною культурою. З'являється необхідність в підвищенні ролі особистісних якостей студентів у свідомому сприйнятті принципів ЗСЖ і значенні фізичного виховання, впровадження оздоровчих технологій, які повинні забезпечити потребу в руховій активності. На думку Г.А.Коник та інших [122], у наш час формування у молоді потреби до фізичного вдосконалення є актуальним і має бути довгостроковим позитивним результатом всієї роботи з фізичного виховання. Проте ситуація ускладнюється переходом на кредитно-модульну систему навчання, яка припускає переміщення об'єму годин, відведених на фізичне виховання, до розряду самостійної роботи, що при слабо сформованій мотивації до занять може виявитися в зниженні рухової активності студентів і погіршенні їх здоров'я.

Важливою є проблема обов'язкових занять в кількості 2 годин на тиждень, які не дають можливості підвищувати рівень фізичної підготовленості студентів і покращувати здоров'я третьокурсників. До того ж, такий об'єм навчальних годин з фізичного виховання не відповідає ні дидактичним принципам навчального процесу, ні основним положенням методики фізичного виховання.

Анкетування, за допомогою якого визначалося ставлення до особистого здоров'я студенток 3 курсу, виявило пріоритетні чинники особистого здоров'я. Так, у дівчат третього курсу дотримання здорового способу життя було пов'язане, перш за все, з дотриманням вимог, спрямованих на збереження здоров'я. У зв'язку з цим в етнічній групі дівчат великий здоровий спосіб життя 60,95% опитаних, що проживають в малих містах Криму від 48,96%, в м.Сімферополі 41,82%, а студентки з сільської місцевості і тих, що приїхали на навчання з областей України дещо менше приділяли увагу здоровому способу життя 30,72%; 38,19%. Здоровий спосіб життя не є важливим чинником в зміцненні здоров'я у представниць сільської місцевості і з областей України 42,36%; 28,47%, ті що вагалися відповісти про дотримання ЗСЖ майже у всіх групах студенток (від 19,56% до 37,58%), в етнічній групі таких було 19,56% опитаних. Отже, у студенток 3 курсу переважає позитивна мотивація до збереження здоров'я і здорового способу життя, студенток з несформованими мотивами дотримання ЗСЖ була

менша кількість, що підтверджується дослідженнями Е.Савко [207].

Питання взаємозв'язку культури із здоров'ям людини виявило такий відсоток розуміння (від 29,87% до 63,05%) в досліджуваних групах, найвищим він був в етнічній групі 63,05% і найнижчий в групі студенток з сільської місцевості 29,87%. Суперечлива думка була також у студенток з малих міст Криму від 30,64% до 59,51% в м.Сімферополі, сільської місцевості 34,61%. Вагалися відповісти на питання про зв'язок культури із здоров'ям людини в досліджуваних групах студентки з малих міст Криму від 44,88% опитаних, до 23,81% з областей України, з етнічної групи 28,26%, з м.Сімферополя 34,20%. Фактор переваги жити «собі на втіху», який може пошкодити здоров'ю, зовнішньому вигляду, працездатності знайшов невелику підтримку у відповідях студенток. Так, в етнічній групі їх було 7,57%, в малих містах Криму від 16,32%, з м.Сімферополя 8,16%, з сільської місцевості і областей України дещо більше 18,84%; 14,28%. В той же час життя і звички підпорядковувати збереженню здоров'я, тобто мати відмінний зовнішній вигляд, хорошу фігуру, які були б візитною карткою в майбутній професійній діяльності, мати хороше здоров'я прагнуть: з етнічної групи 41,97%, в малих містах Криму 37,80%, м.Сімферополя 53,64%, і областей України 61,90% опитаних, серед представниць з сільської місцевості таке бажання у 23,34%. Фактор невизначених суджень в житті студенток виявив такі результати: в етнічній групі їх було 36,95%, в малих містах Криму 45,88%; в м.Сімферополі 38,20%, в сільській місцевості 57,82% і найменше у студенток з областей України 23,81%. Ці результати є такими, що насторожують, оскільки студентки мали шкідливі звички, пов'язані з вживанням алкоголю, курінням тощо.

На думку Е.П.Ільїна [106], «механізми вияву шкідливих звичок пов'язані з тим, що звикнення організму до алкоголю, куріння тощо здійснюється на клітинному, біохімічному рівні. Звичкою стає не стільки щось робити, скільки споживати: людина, наприклад, звикає палити не тому, що їй треба тримати цигарку в роті, а тому, що у неї формується органічна потреба в нікотині, залежність організму від нього. У цих звичках виразно виявляється їх мотиваційна роль. Здійснювані людиною дії, пов'язані вже не з мотиваційною установкою, а з мотивом».

У способі життя студенток третього курсу є і вчинки, які шкодять здоров'ю, їх здійснюють в етнічній групі 17,36% опитаних, в малих містах Криму 28,56%, в м.Сімферополі 14,28%, з областей України 19,04% і сільської місцевості 34,61%.

Практично ніколи не мають шкідливих звичок дівчата з етнічної групи 27,28%, з малих міст Криму 22,44%, м.Сімферополя до 22,41% і дещо більше дівчат, які проживають в сільській місцевості 34,61%.

Здійснюють в окремих випадках вчинки, які завдають шкоди здоров'ю, студентки: з етнічної групи в 46,02%, малих міст Криму 40,80%, м.Сімферополя 63,31%, з областей України 42,84% і сільської місцевості 34,61%. Отже, навіть в окремих випадках студентки здійснюють вчинки, шкідливі для здоров'я, і таких багато. Ці студентки вважають, що «здоров'я, звичайно, важливе, але інколи можна забути про нього заради додаткового заробітку або розваги» [273]. Вивчення в анкетному опитуванні ставлення до особистого здоров'я студенток 3 курсу дозволило констатувати відсутність єдиного погляду в досліджуваних

групах на ставлення до здоров'я. Очевидно, це пов'язано з різним рівнем знань про здоровий спосіб життя, рівнем культури, а також зі шкідливими звичками, які сформувалися у студенток третього курсу. Аналізуючи ставлення до особистого здоров'я хлопців третього курсу, можна стверджувати, що усвідомлену потребу в необхідності зміцнення здоров'я, тобто веденні здорового способу життя, студенти висловили так: ведуть здоровий спосіб життя в етнічній групі 53,12%, в малих містах Криму 42,84%, в м.Сімферополі до 51,06%, дещо менше з областей України і сільської місцевості 42,84%; 42,10%.

Відсутність потреби вести здоровий спосіб життя хлопців в етнічній групі 21,87%, малих містах Криму 22,39%, у м.Сімферополі 27,65%, з областей України 27,27%, з сільської місцевості 26,3%. Причиною, очевидно, є нерозуміння (за три роки навчання у ВНЗ) ролі і значенні здорового способу життя в зміцненні здоров'я і їх несформований знижений інтерес до фізичної культури [19].

Важко відповідати про дотримання здорового способу життя в етнічній групі 25%, малих міст Криму 34,77%, м.Сімферополя 21,27%, областей України 27,27% і більше з сільської місцевості були 31,57% опитаних.

Дуже важливим чинником у ставленні до особистого здоров'я є пряма залежність від рівня культури [256]. Культура – це не лише сума знань, це поведінка і сума етичних основ. Студенти третього курсу визначили так зв'язок культури людини з турботою про власне здоров'я: тісний взаємозв'язок між культурною людиною і турботою про здоров'я засвідчували хлопці в етнічній групі 35,37%, що проживають в малих містах Криму від 49,18%, м.Сімферополі 43,44%, з областей України 72,72% і студенти з сільської місцевості підтвердили цей взаємозв'язок в 47,38% опитаних. І в той же час частина опитаних студентів з малих міст Криму 14,28%, етнічної групи 31,20%, з м.Сімферополя 34,24%, з областей України 36,36%, сільської місцевості 36,84% опитаних висловилися проти неприйняття взаємозв'язку культури людини з його турботою про власне здоров'я.

У дослідженнях М.І.Бордукова, А.С.Рибакова [39] зазначено, що хлопці ставляють, як правило, вищі вимоги до свого фізичного розвитку і тому рідше задоволені собою. В отриманих результатах студентів хвилювала оцінка тих, що їх оточують, їх фізичний розвиток і здоров'я: так в етнічній групі і з сільської місцевості значно переймалися 40,40%, з міст Криму від 21,25%, м.Сімферополя 44,34%, з областей України 56,22% опитаних, а студентів, які хвилювалися, але не дуже через оцінку їх фізичного розвитку і здоров'я було в етнічній групі 28,18%, з сільської місцевості 28,42%, з малих міст Криму 59,04%, з м.Сімферопля 30,13% опитаних. Результати анкетування свідчать, що на переважну більшість опитаних хлопців впливає оцінка тих, хто їх оточує, отже, вони стежать за своїм фізичним розвитком і здоров'ям.

Наступним важливим чинником у способі життя студентів є звички, які пов'язані з певними діями щодо особистого здоров'я. Так, «життя і звички» підпорядковувати здоров'ю прагнуть в етнічній групі 46,26% опитаних, з малих міст Криму 61,44%, з м.Сімферополя 77,23%, студенти, що проживають в сільській місцевості, прагнуть звички підпорядкувати гарному здоров'ю в 52,76% випадках, з областей України 49,26% хлопців.

Невизначене судження ухвалювали в етнічній групі 28,74% студентів, з малих міст Криму таких було 28,56%, з м.Сімферополя від 5,75% опитаних, з сільської місцевості 30,57% і тих, що приїхали з областей України 18,18% респондентів. Нехтувати здоров'ям, зовнішнім виглядом, жити собі на втіху прагнули від 14,28% до 25% хлопців.

Серед вчинків студентами-третьокурсниками є такі, що можуть завдати шкоди здоров'ю. Частина студентів в своїх відповідях стверджувала, що «практично ніколи негативних вчинків не здійснювали: у етнічній групі 27,52%, з малих міст Криму до 21,42% опитаних, з м.Сімферополя 21,12%, з сільської місцевості таких студентів 36,84% і з областей України 57,07%.

В окремих випадках вчинки, що завдають шкоди здоров'ю, були у всіх досліджуваних групах: з сільської місцевості 40,16% , з малих міст Криму 58,73% , з м.Сімферополя 32,53%, в етнічній групі 52,55% і з областей України 57,07%.

Отже, можна стверджувати, що в середньому 48,20% хлопців в окремих випадках здійснює вчинки, що завдають шкоду здоров'ю. Результати проведеного анкетування, що визначає ставлення студентів до особистого здоров'я, дозволили виявити мотиви у студентів 1 і 3 курсів потреби бути здоровими, виділили основні мотиви, що характеризують прагнення студентів до здоров'я. Важливість цих мотивів полягає в тому, що основним завданням фізичного виховання є зміцнення здоров'я тих, хто займається, а також орієнтація занять фізичними вправами на досягнення належних норм фізичного стану, що відповідають високому рівню здоров'я. У зв'язку з цим у відповідях студентів були визначені такі мотиви:

1) мотив прагнення бути здоровим (М. З.) - це насамперед дбати про своє здоров'я, отримувати від оточення високу оцінку здоров'ю і фізичному розвитку, життя і звички підпорядковувати підтримці і збереженню здоров'я, не робити вчинки, які можуть завдати шкоди здоров'ю, вести ЗСЖ, тобто завдяки гарному здоров'ю самоутвердитися;

2) стан невизначеності (М. Н.) відносно особистого здоров'я виявився у невпевнених відповідях, прийнятих компромісних рішеннях, у нерозумінні зміцнення здоров'я, тобто був відсутній принцип потреби бути здоровим;

3) мотив шкідливих звичок (М. Ш.) характеризувався відсутністю турботи про особисте здоров'я, бажанням жити в задоволенні, завдаючи шкоди здоров'ю, робити, що хочеться, якщо це навіть може зашкодити здоров'ю, вчинки, що завдають шкоди здоров'ю, не заперечуються, опитувані не прагнуть вести ЗСЖ .

Керуючись методикою Тропнікова В. І. [239], нами була адаптована і розроблена методика для з'ясування ступеня важливості різних обставин, які спонукали студентів вказувати такі причини щодо особистого здоров'я.

Результати відповідей оцінювалися в балах з таких питань і пунктів (варіантів) відповідей.

Мотиву **М. З.** відповідають запитання анкети: 3 «б», 4 «б», 5 «а»; Мотиву **М. Н.** -1 «б», 2 «б», 3 «г», 4 «в», 5 «в»; Мотиву **М. Ш.** -1 «а», 2 «а», 3 «а», 4 «а», 5 «б».

Набрану суму балів ділили на кількість пунктів, що належать до кожного мотиву, тобто обчислювалася середньоарифметична величина вираженості

кожного мотиву. Найбільш бажаними є ті мотиви, з яких студенти набирали найбільшу кількість балів. Аналізуючи результати опитування студенток, встановлено, що найбільш вираженим станом за кількістю балів був стан невизначеності у ставленні до особистого здоров'я. Він був домінантним у студенток 1 і 3 курсів з малих міст Криму, м. Сімферополя, сільської місцевості та у дівчат 1 курсу з областей України. Етнічна група дівчат віддала перевагу іншому домінантному мотиву, ним став мотив прагнення до здоров'я. Другим за значенням у студенток 1 і 3 курсів виявився мотив зміцнення здоров'я. Він був вищим у студенток 3 курсу порівняно з 1 курсом з малих міст Криму, м. Сімферополя, етнічної групи і нижчим у третьокурсниць із сільської місцевості. Водночас у студенток 1 і 3 курсів спостерігалася наявність потреби у шкідливих звичках (субкультурі), які були у студенток з малих міст Криму (їх більше було на третьому курсі), м. Сімферополя, сільської місцевості, в етнічній групі (їх менше було на третьому курсі, тому що кримські татарки готувалися до сімейного життя).

Отже, у дівчат 1 і 3 курсів ставлення до особистого здоров'я не стало домінантним мотивом, що свідчить про незадовільні знання про чинники, що формують здоров'я в молодому віці.

У юнаків 1 та 3 курсів виявили такі рівні відповідей на ставлення до особистого здоров'я. Аналізуючи відповіді, встановлено, що домінантним мотивом на 1 і 3 курсах була потреба прагнення до здоров'я (самоутвердження). Її підтвердили юнаки з малих міст Криму, етнічної групи, м. Сімферополя. І тільки у студентів першого курсу з сільської місцевості ця потреба була нижчою.

Наступним за кількістю набраних балів став стан невизначеного ставлення до особистого здоров'я, він був вищим у юнаків на третьому курсі, що трохи дивує: вчать на 3 курсі і не мають чітких позицій щодо особистого здоров'я.

Мотив шкідливих звичок приваблював юнаків з усіх регіонів, причому юнаки 3 курсу лідирували в їх визнанні. І тільки в етнічній групі юнаків 3 курсу менше приваблювали шкідливі звички порівняно з 1 курсом.

Отже, встановлено наявність домінантних мотивів і стану щодо особистого здоров'я у дівчат і юнаків 1 і 3 курсів. У процесі аналізу відповідей виявлено закономірність, яка полягає в тому, що для дівчат і хлопців характерні певні потреби в особистому здоров'ї. Стан їх зумовлює можливість появи у більшій частині студентів негативних і навіть шкідливих інтересів і звичок, особливо у тих студентів, які не визначилися, як зберегти і зміцнити здоров'я. Крім того, літературні джерела дозволяють стверджувати, що кращим засобом для формування позитивної мотивації до прагнення зміцнити здоров'я є засоби фізичного виховання.

2.1.2. Виявлення рухового досвіду та фізичної підготовленості студентів як необхідних компонентів у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання

Характеристика рухового досвіду студентів 1 і 3 курсів

У системі фізичного виховання студентів ВНЗ важливу роль відіграє руховий досвід молоді, яка вступила на перший курс. Нормативне забезпечення фізичного виховання в загальноосвітніх школах і вищих навчальних закладах регламентується Державними тестами і нормативними оцінками фізичної підготовленості. Оцінка фізичної підготовленості за Державних тестами здійснюється для того, щоб стимулювати школярів і студентів до досягнення максимальних результатів або ж отримати оцінку «задовільно», що відповідає середньому рівню фізичної підготовленості молоді України відповідно віку і статі [156, с.42].

В той же час складається ситуація в системі організації фізичної культури у школі (2-3 уроки на тиждень по 45 хв), при якій стає проблематичною реалізація комплексу завдань з фізичного виховання школярів [268]. Такий стан фізичного виховання призводить до того, що знижується інтерес учнів старшого шкільного віку до уроків фізичної культури, внаслідок чого знаходить своє закономірне продовження під час навчання у ВНЗ і не сприяє розумінню соціальної значущості фізичної культури і спорту [268].

У наш час є лише реально послідовно розташовані інститути безперервної освіти і фізичного виховання. Виявляється недостатня спадкоємність в освіті, вихованні і навчально-тренувальному процесі, у формуванні в учнів установки на подолання природних труднощів переходу з однієї сфери освіти і фізичного виховання в іншу. У результаті кожний послідовна ступінь освіти і фізичного виховання вимушений здійснювати функцію явних пропусків попередніх ступенів, що спричиняє за собою втрату темпу і часу в розвитку особистості [15, с.6].

Особливої актуальності вирішення завдань фізичного виховання у школі набуває в старшому шкільному віці, коли ціннісні ставлення підлітків до свого здоров'я і здорової поведінки повинні складатися в стійку систему, проте в школі існують непереборні організаційні труднощі, які заважають у вирішенні завдань фізичного виховання [102, с.46].

Д.М.Пуховим [200, с.7] виявлена цікава закономірність, яка полягає в тому, що значна частина школярів (70%) вважають себе достатньо обізнаними в галузі фізичної культури, проте більшість при цьому, як з'ясувалося, показали достатньо низький рівень знань у відповідях на відповідні анкетні запитання і низьку фізичну підготовленість. Особливу стурбованість викликає і той факт, що фізична культура у сфері дозвілля, яка дає значний оздоровчий і рекреативний ефект, займає тільки 10% у старших школярів [203, с.17].

Отже, той невеликий запас знань умінь і навичок з фізичної культури і спорту, який отримав першокурсник в стінах школи, в більшості випадків неміцний, хаотичний і неправильний, про що свідчать тести за їх оцінкою на 1 курсі. Це в деякій мірі пригноблює студента, заважає його упевненості в своїх фізичних можливостях і може надалі перерости в свідомість фізичної неповноцінності [221, с.423]. Не підлягає сумніву і той факт, що ставлення молоді до фізичної культури формується в умовах загальноосвітньої школи, де основним орієнтиром, на жаль, є нормативний результат, а не здоров'я дітей. Можливо, тому 29,2% опитаних студентів-першокурсників визначили, що фізичне виховання є неприйнятним чинником, який негативно впливає на зростання і розвиток

організму [15, с.8].

У зв'язку з цим, дослідники [56, 57, 156] підкреслюють, що необхідно визначити шляхи спадкоємності в навчальному і виховному процесі, які конкретизуються відповідно до специфіки школи, ВНЗ, віком індивіда, умовами життя, освітою і вибраною професією, ціннісними орієнтирами і установками, соціально-психологічними особливостями. Можна доповнити ще регіональними і етнічними пріоритетами. Б.Шиян [269] стверджує, що вихід з ситуації, яка створилася, вимагає нового методичного підходу, щоб здійснити комплексну проблему становлення і розвитку національної системи фізичного виховання школярів. Це особливо важливо, тому що основи фізичного і психічного здоров'я людини формуються у віці від народження до шістнадцяти років.

Для більш глибокого вивчення рухового досвіду студентів першокурсників, зумовленого регіоном проживання в регіонах Криму, аналізувалися оцінки, які були зараховані в Державній підсумковій атестації навчальних досягнень школярів в системі загальної середньої освіти.

Студенти першого курсу були поділені на групи залежно від регіону проживання в АР Крим, а також сформована етнічна група студентів, яка представляє депортований кримсько-татарський народ.

У результаті ознайомлення та аналізу атестатів студентів, що поступили на перший курс, були отримані такі результати.

Табл.2.1.1

Результати успішності з фізичної культури в школі студентів, які вступили на 1 курс (%)

успішність	Рівень успішності					
	дівчата			хлопці		
	високий	достатній	середній	високий	достатній	середній
Регіони						
1. малі міста Криму	59,53	19,04	21,43	83,33	8,33	8,33
2. м. Сімферополь	57,33	24,00	18,66	85,71	8,57	5,71
3. обл. України	66,67	12,5	20,83	100	-	-
4. сільська місцевість	61,90	16,67	21,43	71,42	23,80	4,76
5. етнічна група	64,28	23,81	11,90	81,82	13,64	4,54
Середній результат	61,94	19,20	18,85	84,46	10,87	4,67

Аналізуючи результати успішності в школі студентів-першокурсників (табл . 2.1.1) варто зазначити, що високий рівень успішності дівчат переважає у студенток з обл. України (66,67%) і етнічної групи (64,22%); дещо менший з сільської місцевості і міст Криму (61,90%; 59,53%). Студентки з м. Сімферополя з високим рівнем успішності склали 57,33%.

З достатнім рівнем компетенції (7-9 балів) більше студенток з м. Сімферополя (24,00%) і етнічної групи (23,81%), менше в інших регіонах (в малих містах Криму – 19,04%; сільській місцевості – 16,67% і областей України – 12,5%.

Середній рівень компетенції (4-6 балів) спостерігався більше у студенток-першокурсниць з малих міст Криму (21,43%), сільської місцевості (21,43%), областей України (20,83%), менше етнічній групі (11,90%) і міста Сімферополя (18,66%).

Аналізуючи середні результати рівня компетенції студенток-першокурсниць по шкільній успішності, встановили, що на 1 курс вступили дівчата з хорошою підготовкою (високий рівень 61,94%; достатній 19,20; середній 18,85%). Більше студенток з високим рівнем підготовки були з областей України і етнічної групи.

Хлопці з областей України мали високий рівень компетенції 10-12 бал, менше з такою оцінкою було молоді з м. Сімферополя 85,71%, міст Криму 83,33% , етнічної групи і з сільської місцевості 71,42%. З достатнім рівнем компетенції більше студентів було в сільській місцевості 23,80% і етнічній групі 13,64%, менше в м. Сімферополі і малих містах Криму 8,57%; 8,33%.

Серед хлопців виявили середній рівень компетенції з малих міст Криму 8,33% в решті регіонів їх було майже однаковий відсоток від 4,54% до 5,71%.

Середній показник успішності в школі з фізичної культури у хлопців першого курсу виявився таким: високий рівень 84,46%; достатній рівень 10,87%, середній 4,67%, що свідчить, можна припустити, про ефективні і об'єктивні оцінки якості навчальних досягнень з фізичної культури в школі. Кращими за успішністю були хлопці з м. Сімферополя, малих міст Криму і областей України.

Згідно зі шкільною програмою в режимі дня школярів наявна фізкультурно-спортивна діяльність, підпорядкована логіці процесу поліпшення фізичного виховання, його якості, вирішення загальноосвітньо-виховних завдань [126]. Розглядаючи руховий досвід, студентів, що вступили на перший курс, проаналізовано, якими видами спорту вони займалися в школі, яким віддавали перевагу залежно від регіону проживання і етнічних інтересів.

Динаміка віддання переваги занять видами спорту у студентів, в школі, на 1 і 3 курсах, зумовленої регіоном проживання

Відомо, що фізкультурно-спортивна діяльність у неспеціальних фізкультурних ВНЗ не є основною: студенти вступають до інституту вчитися майбутньої професії, і тому основний вид діяльності для них - навчання. У зв'язку з цим при виборі виду спорту у них не спостерігається чіткої, свідомої і обґрунтованої позиції. На думку Мелікідзе К. Ш., Степаняна А. Р. [164], є п'ять мотиваційних варіантів вибору студентами виду спорту та системи фізичних вправ: зміцнення здоров'я, корекція недоліків фізичного розвитку та постави; підвищення функціональних можливостей організму; психофізична підготовка до майбутньої професійної діяльності; активний відпочинок; досягнення поставлених результатів. У зв'язку з цим система фізичного виховання у ВНЗ повинна бути раціональною і враховувати інтереси студентів, їхнє мотиваційне прагнення до фізкультурно-спортивної діяльності.

Для визначення інтересу до спортивної діяльності було проведено анкетування студентів 1 та 3 курсів з урахуванням місця проживання та етнічних особливостей.

Дослідження виявили динаміку при відданні переваги вибору занять конкретними видами спорту у дівчат. **(Додаток В)**

Змінилися пріоритети вибору видів спортивної діяльності у дівчат 1 курсу порівняно зі школою. Студентки з усіх регіонів та етнічної групи виявили бажання займатися аеробікою, охочих було від 21,42% до 41,67%, викликали інтерес і спортивні ігри, більше волейбол. Спостерігалась також активність у бажанні займатися танцями, більше таких виявилось в етнічній групі - 21,73%. Бажання займатися в спортивних секціях у студенток 1 курсу було набагато сильніше, ніж у школі. Так, з малих міст Криму в школі не займалося 40,48%, на 1 курсі таких зменшилося до 11,90% і відповідно з областей України в школі 37,50%, у ВНЗ -4,16%. В етнічній групі не займалося в школі 61,90%, у ВНЗ - 4,76%, з м. Сімферополя - 49,33%, на 1 курсі - 8%, з сільської місцевості не займалося в школі 54,76%, на 1 курсі всього 14,29%.

На 3 курсі у студенток збільшується вибір видів спорту: багато хто хоче займатися плаванням, в етнічній групі - єдиноборствами (6,52%), проте пріоритет залишається за спортивними іграми (волейбол), аеробікою, танцями. З'являється ще одна особливість: у студенток 3 курсу знижується потреба занять у спортивних секціях порівняно з 1 курсом. З малих міст Криму вже немає інтересу до занять у спортивних секціях -18%, з областей України 19,04%, в етнічній групі 26,08%, з м. Сімферополя 16,32%, з сільської місцевості 15,38%.

Відсутність потреби до рухової діяльності негативно позначається на фізичному стані, також знижується рівень розумової працездатності, порушується єдність духовної і фізичних сфер .

Дослідження показали, що юнаки як у школі, так і на 1 курсі перевагу віддавали футболу. **(Додаток Д)** Кількість студентів, які бажають займатися футболу, збільшилася на 1 курсі в групах з м. Сімферополя і сільської місцевості . Прийнятними були волейбол і баскетбол. Юнаки з етнічної групи хотіли ще займатися єдиноборствами 13,64%, небагато було охочих займатися єдиноборствами з сільської місцевості 4,76%, м. Сімферополя 2,86%. Необхідно зауважити, що зменшилася кількість студентів порівняно зі школою, які не хочуть займатися у спортивних секціях. Так, в етнічній групі у школі не займалося 22,74%, у ВНЗ 13,64%; у м. Сімферополі відповідно 22,86% проти 17,14%, з сільської місцевості 9,52% проти 4,76%. Студенти з малих міст Криму свої шкільні потреби в заняттях спортом не змінили 8,33% не хотіли займатися у секціях.

Юнаки 3 курсу, які брали участь в опитуванні, одностайно хотіли виявити себе у спортивних іграх, де пріоритетним був футбол.

Крім цього, у кожній групі 3 курсу були ще види спорту, до яких студенти виявляли інтерес. У групі студентів з малих міст Криму хотіли ще займатися плаванням 8,33%. Кількість студентів, які не хотіли залучатися в спортивну діяльність, зросла і склала 28,57%.

Студенти з областей України велику потребу відчували в заняттях плаванням -18,18%, цікавили їх також єдиноборства, теніс по 9,09%. Водночас 18,18% юнаків не прагнули займатися у спортивних секціях. Різноманітна потреба в заняттях видами спорту була в етнічній групі юнаків: домінував інтерес до занять

єдиноборствами 28,12%, плаванням 15,62%, легкою атлетикою 6,25%, аеробіка і танці цікавили небагатьох 3,12%. Разом з тим зросла кількість студентів, які не хотіли брати участь у заняттях спортом 21,87%, порівняно з 1 курсом їх стало більше на 8,23%.

Студенти з м. Сімферополя, крім спортивних ігор, виявили інтерес до плавання 12,76% і до інших видів спорту, не специфічних для ВНЗ -10,64%, теніс -4,25% і єдиноборства 2,13% також цікавили студентів. Кількість тих, хто не займається, в яких був відсутній інтерес до спорту, 23,40%. Із сільської місцевості у студентів, як і в інших регіонах, була потреба в заняттях спортивними іграми, але з'явилися ще види спорту, якими хотіли займатися студенти: плавання 14,28%, єдиноборства 14,28% та інші. На 3 курсі у 14,28% тих, хто займається, відсутня потреба в заняттях видами спорту, таких було на 9,52% більше, ніж на 1 курсі.

Отже, результати анкетування виявили, що більша частина студентів хоче займатися спортивною діяльністю. Пріоритетними видами є: спортивні ігри, аеробіка і танці (для дівчат), плавання та єдиноборства (для юнаків).

Разом з тим встановлено зниження інтересу до занять у спортивних секціях студенток 3 курсу порівняно з 1 курсом. Крім цього, у навчальних планах ВНЗ зменшено до 2 годин кількість академічних занять на 3 курсі, водночас зростає статичне навантаження. Студенти сидять на навчальних заняттях, багато часу проводять біля комп'ютера. Під час навчання щодня студентам доводиться перебувати в положенні сидячи по 8-12 годин. Тривале збереження незмінного положення і систематичні розумові навантаження збільшують небезпеку гіподинамії. Дослідження показують [154], що чим вища рухова активність студентів, тим вищий рівень їхньої фізичної і розумової працездатності, тим менше вони схильні до стресових перевантажень.

Одержані результати опитування дозволяють зробити висновок про те, що необхідно проводити індивідуальну роботу з кожним студентом на заняттях з фізичного виховання, за допомогою обґрунтованих переконань і психолого-педагогічних впливів формувати в усіх студентів потребу до рухової активності, до занять обраними видами спортивної діяльності.

Рівень фізичної підготовленості студентів

Необхідно визначити, що у людини енергетичний потенціал реалізується через фізичну підготовленість, що тим самим характеризується і вимірюється «кількість», рівень її здоров'я, інтегрально оцінюючи фізіологічні резерви організму [205, с.51]. У зв'язку з цим вивчення фізичної підготовленості має велике значення, а також може бути показником в сформованості особистісно орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання.

Провівши аналіз фізичної підготовленості у студенток 1 курсу, виявили низький рівень з бігу на 100 м. У всіх регіонах і етнічній групі цей норматив не виконувався повністю групами, за винятком результатів у дівчат із сільської місцевості, там виконали завдання 33,33%. Низькими показники були з бігу на 500 м, майже більше половини учасників цей тест не виконали. Не змогли виконати досліджувані групи й стрибок у довжину з місця, згинання й розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, це також виявилось нездійсненим завданням. Характерним для груп є низький коефіцієнт варіації, що характеризує коливання

результатів вимірів (V = від 1,53% до 9,98%), тільки при виконанні присідань і згинання й розгинання рук в упорі цей коефіцієнт був середнім (V =11 до 20%).

На третьому курсі фізична підготовленість студенток на початку навчального року була низькою з таких тестів: біг 100 м., стрибок у довжину з місця, згинання й розгинання рук в упорі лежачи на підлозі. Особливої закономірності в регіонах Криму й етнічних групах не виявлено (у всіх групах V від 1,32% до 10,24%), винятком стала група дівчат із сільської місцевості, у неї більший відсоток показав достатній рівень фізичної підготовленості зі складених тестів (V -16,89%). Коефіцієнти варіативності свідчили про низьке й середнє коливання результатів у досліджуваних групах студентів. Серед активних при здачі тестів можна виділити на першому й третьому курсах дівчат із сільської місцевості, етнічної групи й м. Сімферополя.

Отже, для поліпшення рівня фізичної підготовленості студенток, досліджуваних груп, необхідне застосування методики навчання, яка була б побудована на підставі формування потреб до виконання завдання, а також відповідних методів і застосуванні засобів, які підвищують фізичну підготовленість студенток, враховуючи особливості її стану відповідно до регіону проживання і етнічних потреб.

У групах юнаків 1 курсу виконання тестів виявило низький рівень підготовленості з бігу на 100м., значний відсоток учасників не виконали нормативні вимоги й тільки в групі юнаків із сільської місцевості таких було 19,04%. У жодній з досліджених груп юнаків не було повністю виконаних тестів, у групах були, як правило, достатній і низький рівні (V -1% до 13,53%). У групі юнаків була виявлена досить строката картина результатів виконання тестів. Однак за рівнем достатньої фізичної підготовленості можна виділити юнаків із сільської місцевості, м. Сімферополя, малих міст Криму, в інших результати були нижчими. На третьому курсі результати з бігу на 100 м були на низькому рівні в етнічній групі юнаків і з областей України. Можна виділити за іншими видами тестування низький рівень при виконанні стрибка в довжину з місця у всіх групах, згинання й розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (у юнаків з областей України, етнічній групі). Така вправа, як піднімання тулуба з положення лежачи в положення сидячи, виконувалася не всіма юнаками. Рівні фізичної підготовленості свідчать про те, що на заняттях необхідно навчити студентів правильно розподіляти свої зусилля, орієнтуватися в просторі, координувати рухові дії. **(Додаток Ж)** Підібрані методики навчання варто застосовувати в кожному конкретному випадку, з огляду на особливості фізичної підготовленості студентів залежно від регіону проживання, а також етнічних потреб. Отже, руховий досвід, тобто фонд придбаних раніше рухових умінь, навичок і безпосередньо пов'язаних з ними знань, виявив у результаті тестування на початку навчального року недостатній ступінь розвитку таких рухових якостей, як швидкість, швидко-силових якостей як у студентів 1 курсу, так і в студентів 3 курсу. Разом з тим можна стверджувати, що у студентів була відсутня особистісно-орієнтована мотивація, яка виявилася б мобілізуючим фактором при виконанні тестування. Отже, застосування додаткових виборчих методичних прийомів і засобів, а також сформована особистісно-орієнтована мотивація як

взаємообумовлені фактори повинні підвищити фізичну підготовленість студентів до необхідного достатнього рівня.

2.1.3. Методика навчання спеціальних засобів фізичної культури при формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання

Під час організації досліджень, спрямованих на оцінку рівня мотиваційної сформованості до фізичного виховання у студентів 1 та 3 курсів, методом анкетування були проаналізовані показники, що визначають загальний рівень фізичної культури студентів; ознаки, що характеризують особливості організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання, які спроможні сприяти вихованню позитивної мотивації у молоді до систематичних занять фізичними вправами; можливість зміни в організаційно-виховному процесі з фізичного виховання шляхом впровадження нових педагогічних технологій, побудованих на основі етнопедагогіки.

Педагогічна модель етнопедагогічного фізичного виховання містила принципи – вихідні положення, що визначають основні вимоги до процесу формування мотиваційного ставлення до фізичної культури, його змісту, організації, форм, методів, прийомів [243]. Це: народність у вигляді національної спрямованості рухової фізичної активності, прищеплення позитивного ставлення до рухової культури свого народу, спадщини, народних звичаїв та традицій, національно-етнічної обрядовості всіх народів, що заселяють Україну; природовідповідність фізичного виховання – урахування багатогранної й цілісної природи людини, вікових, індивідуальних, фізіологічних, психічних і регіональних особливостей; культуровідповідність фізичного виховання – органічний зв'язок з історією народу, руховою культурою та побутовими традиціями, із народним мистецтвом, релігією; гуманізація фізичного виховання – створення умов для формування особистісних, в тому числі рухових якостей студентів, гуманізація відносин між викладачами та студентами, повага до особистості студента, сприяння розвитку її рухових здібностей, розуміння її запитів, інтересів, гідності, довіра до неї. Виховання щирої та милосердної людини: етнізація фізичного виховання – наповнення організованих занять фізичними вправами національним змістом, спрямованим на формування мотиваційної свідомості особистості; диференціація та індивідуалізація фізичного виховання – урахування у фізкультурно-оздоровчій роботі рівня фізичного, психічного, соціального, інтелектуального розвитку студентів, стимулювання їх фізкультурно-спортивних досягнень, розкриття спортивно- рухового потенціалу кожного.

Найпоширенішими були групові (колективні) та масові форми занять в системі етнопедагогічного фізичного виховання. Цій формі занять віддавався не випадково визначений пріоритет, а враховувалося, що у народі поширені такі поняття, як громада, братерство, товариство, що свідчить про силу, авторитет колективних форм занять фізичними вправами різної спрямованості.

У зв'язку із цим на навчальних заняттях з фізичного виховання була застосована педагогічна технологія, яка мала низку класифікаційних ознак:

- діагностично визначену мету та завдання функціонування педагогічної системи, побудованої на визначенні спрямованості занять фізичними вправами з урахуванням психоемоційного стану організму, а також умінь, навичок та прагнення до виконання студентами фізичних навантажень, зумовлених руховим досвідом попереднього, перед вступом у ВНЗ, етнорегіоном проживання;
- орієнтацією педагогічних процедур на гарантоване досягнення навчально-виховних цілей у формуванні індивідуальної концепції стимулювання ціннісних орієнтацій щодо підтримки та вдосконалення рівня здоров'я (системоутворювальний чинник);
- підсистему управління, яка містила постійно функціональні механізми зворотнього зв'язку, верифікацію результатів її функціонування (планування, регулювання, контроль, оцінку, керування, стимулювання);
- визначення основних компонентів процесу формування позитивної мотивації до систематичних занять фізичними вправами, які підлягали проєктивній розробці на основі впровадження цілей-завдань, обґрунтування навчально-виховних процедур; пропедевтичної підготовки студентів та викладачів; реалізацією міжпредметних зв'язків; використанням підсистеми поточного й оперативного моніторингу фізкультурно-оздоровчих, освітньо – виховних й духовних досягнень студентів.

Теоретичний розділ навчальних занять

Найбільш характерною рисою сучасної концепції фізичного виховання є зміщення акценту в бік підвищення ролі освітньої спрямованості як визначальної умови успішності формування фізичної культури особистості студента.

Особливе місце у змісті занять відводилося теоретичній підготовці студентів, що забезпечувало необхідні знання про значення фізичної культури, а також застосування засобів і методів фізичного виховання.

Враховувалася і специфіка складу студентських груп, яка полягала в значному переважанні контингенту студенток, в тому числі представниць з етнічними особливостями, з різним руховим досвідом. Ця особливість навчальних груп дозволяла звернути увагу на роль фізичної культури в поліетнічному просторі.

Теоретичний розділ програми з фізичного виховання реалізовувався у формі лекцій, бесід, консультацій, індивідуальних занять, а також придбанням знань шляхом самостійного вивчення спеціальної літератури.

Процес освоєння інформації мав три аспекти: концептуальний (осмислення суті фізичної культури її структури і функцій); категоріальний (опанування понятійним апаратом) визначенням основних дефініцій і гносеологічний (освоєння принципів і методів пізнання). У технології навчально-пізнавальної діяльності використовувалися різні форми абстрактного мислення: поняття (виділення ознак), думання (твердження або заперечення властивостей предмету). У процесі формування понять у сфері фізичної культури проводився аналіз (уявне розчленування предметів на складові частини, виділення з них ознак) і синтез (інтеграція частин дисципліни, які вивчаються).

Освоюючи теоретичні знання, студенти отримували основу трансформації цих знань в мотиви діяльності і визначали рівень потреб в руховій активності.

Для формування особистісно-орієнтованої мотивації проводилися лекції і бесіди, що охоплювали такі теми:

1. Соціальні функції фізичної культури.
2. Фізична культура в етнокультурному освітньому просторі Криму.
3. Фізичні вправи як засіб протидії розумовій і нервово-емоційній напрузі.
4. Формування рухової активності студентів економічного вузу.
5. Здоровий спосіб життя і фізична культура.
6. Що таке функціональна активність?
7. Гігієнічні основи загартування.
8. Роль засобів фізичного виховання в репродуктивному здоров'ї студенток.
9. Корекція фігури тіла за допомогою фізичних вправ.
- 10.Оздоровчі види гімнастики (освоюємо фітнес-програми).
- 11.Педагогічний, лікарський контроль та самоконтроль на заняттях фізичним вихованням.
- 12.Нетрадиційні системи оздоровчої спрямованості.
- 13.Багатство людського життя – здоров'я.
- 14.Дотримуємося здорових звичок.

Отже, студенти в результаті вивчення теоретичного розділу опанували систему знань, необхідних для розуміння природних і соціальних процесів функціонування фізичної культури суспільства і особистості, організації здорового стилю життя, знання для уміння адаптивного, творчого використання в особистісному і професійному розвитку

Практичний розділ методики навчальних занять

Практичний розділ навчальних занять був спрямований на підвищення рівня функціональних і рухових здібностей, на формування необхідних якостей і властивостей особистості, на опанування методів і засобів фізкультурної діяльності, а також набуття особистого досвіду, що забезпечує можливість самостійно, цілеспрямовано використовувати засоби фізичного виховання для зміцнення здоров'я.

Методика і проведення занять містила базовий і варіативний компоненти навчання.

У проведеному дослідженні базовий компонент забезпечував формування основних рухових якостей, в основу яких було закладено орієнтування на рівень фізичної підготовленості студентів залежно від регіону проживання і етнічних особливостей.

Фізична підготовленість отриманих результатів була досить низькою і в деяких випадках не відповідала державним вимогам. В зв'язку з цим базовий компонент здійснювався на підставі державних вимог і навчальної програми. Цей компонент містив основні дисципліни навчальної програми: легку атлетику, гімнастику, спортивні ігри, туризм і кросову підготовку, які спрямовані на формування відповідної мотивації до рухової активності, яку розглядали як одне з

найважливіших педагогічних завдань, а також формували усвідомлену потребу у виконанні фізичних вправ.

Як основні засоби виховання **загальної витривалості** (як аеробної, так і загального характеру) використовувалися переважно ті фізичні вправи і їх комплекси, характерними ознаками яких є:

- активне функціонування більшості або усіх великих ланок опорно-рухового апарату;
- порівняно значна сумарна тривалість роботи (від кількох хвилин до десятків хвилин);
- помірна, велика і змінна інтенсивність роботи [159].

З метою розвитку загальної витривалості застосовували різноманітні за формою фізичні вправи - це були циклічні, ациклічні, ігрові вправи, які завдяки методичним прийомам були засобом виховання загальної витривалості шляхом багаторазових злитих повторень, збільшення моторної щільності занять та іншими методичними діями.

Для розвитку загальної витривалості застосовували такий метод організації студентів, як «колове тренування». (рис 2.1.3.1.) Для юнаків була запропонована така схема «колового тренування» (Матвеев, 1991). Вправи, які складають «коло», підбиралися відповідно до загального символу «колового тренування», тобто за правилом послідовного впливу на всі основні м'язові групи. Юнаки починали виконувати кожну вправу від 3-4 повторень, через кожне заняття кількість разів збільшувалася і була доведена до 6-8 повторень, студенти 3 курсу за бажанням збільшували кількість виконання вправ.

Послідовність видів вправ була такою: 1 - згинання та розгинання рук в упорі з акцентуванням штовхових рухів руками і ногами; 2 - серійні штовхання від грудей штанги відносно невеликої ваги (25% від індивідуально граничної), 3 - серійні переходи з положення лежачи на спині в положення «кут» з набивним м'ячем у руках, затиснутим стопами, 4 - серійні прогинання в положенні лежачи на грудях з набивним м'ячем у руках, 5 - піднімання ніг у «високий кут», висячи на гімнастичній стінці; 6 - серійні прогинання в положенні лежачи на грудях хватом за рейку гімнастичної стінки з набивним м'ячем, затиснутим стопами; 7 - присідання зі штангою (25-30% від індивідуально граничної ваги), 8 - вистрибування з приземленням в положення напівприсідання з набивним м'ячем у руках; 9 - човниковий біг зі стрибками через гімнастичну лавку.

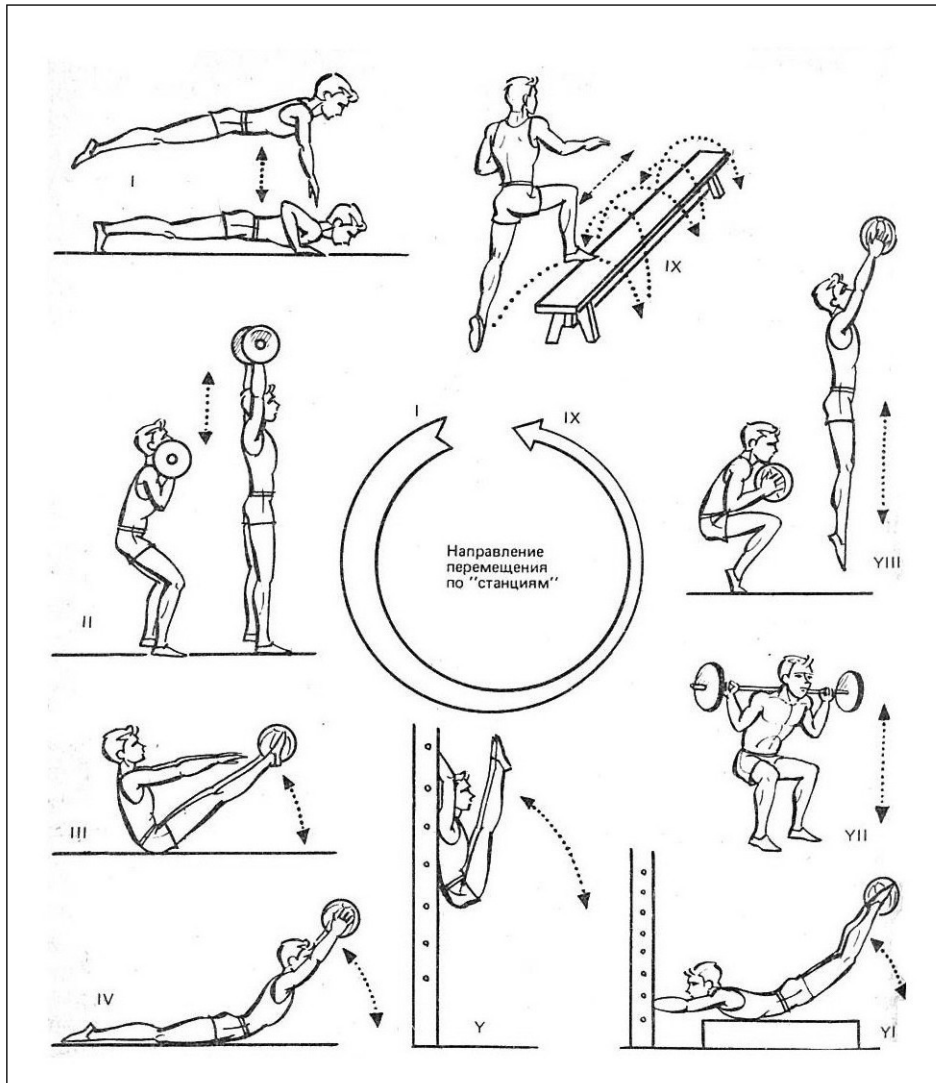


Рис 2.1.3.1 Приклад послідовності видів вправ в коловому тренуванні спрямованому на виховання загальної витривалості, комплексного характеру (за Матвеевим Л. П. 1999)

Отже, виховання витривалості комплексного характеру з вираженими моментами силових напружень і швидкісних рухів будувалися в режимі інтервальної роботи максимальної та змінної інтенсивності.

На початковому етапі виховання витривалості «коло» без пауз проходили юнаки з м. Сімферополя, сільської місцевості та малих міст Криму. В етнічній групі юнаків при проходженні «кола» були паузи, які скорочувалися на наступних заняттях.

Для дівчат при вихованні витривалості застосовували вправи циклічного характеру (біг, прискорена ходьба), а також вправи силового і швидкісно-силового характеру (вправи з гантелями, скакалками). На 1 курсі при навчанні вправ застосовували такі методи: словесний, наочний метод вправ.

Додатковим засобом виховання загальної витривалості були вправи, пов'язані з правильною постановкою дихання.

Уся робота була підготовчою в осінньо-зимовий час перед виходом на відкрите повітря, де застосовувалися в основному циклічні вправи: ходьба і біг.

Для розвитку загальної витривалості використовували біг в повільному темпі на 500м (дівчата) і 1000м (юнаки), дозована ходьба в чергуванні з бігом помірної інтенсивності і змішане пересування (біг-ходьба) на 1000м (д)-2000м (ю), крос по пересіченій місцевості на дистанцію відповідно 500-1500м. У процесі занять використовувалися також рухливі ігри з елементами бігу, ходьби, стрибків і спортивні ігри (волейбол, баскетбол, футбол) тривалістю 20-30 хв.

Обсяг бігових навантажень поступово, від заняття до заняття, підвищувався з урахуванням фізичної підготовленості студентів. Надалі дистанція бігу в повільному темпі в чергуванні з ходьбою складала відповідно 25-35% від максимальної відстані. Обсяг бігового навантаження на кожному занятті складав 400-600м. Довжину дистанції дозували за такою схемою: для дівчат – 80м бігу + 20м ходьби 100 з бігу + 50 з ходьби - два рази з інтервалом відпочинку не менш 5 хв після кожного повторення; для хлопців – 200м бігу + 100м ходьби + 120м бігу + 60м ходьби - два рази з інтервалом відпочинку 5-6 хв; з виконанням дихальних вправ після кожного повторення не менш 5 хв.

Заняття фізичними вправами, проведеними за розробленою нами методикою, сприяли інтенсивному розвитку загальної витривалості, поліпшенню фізичної підготовленості студентів. За всіма досліджуваними показниками наприкінці спостерігалися більш виражені, статистично вірогідні зрушення.

У процесі педагогічного експерименту розроблені й експериментально обґрунтовані комплекси спеціальних підготовчих вправ, спрямованих на розвиток **швидкості**. Розробляючи методику виховання швидкості, ми опиралися не тільки на результати власних досліджень, але й на методичні рекомендації, які містяться в роботах [159, 269].

Наприклад, один з апробованих і застосованих комплексів спеціальних підготовчих вправ, спрямованих на розвиток швидкості: біг з високим підніманням стегна (темп середній) - 2-3 серії по 5-10 разів; біг з різних стартових положень: старт із «упору присівши», з відставленням ноги назад або убік; біг приставними кроками, просуваючись боком; біг із хресними кроками; біг по малому колу з нахилом тулуба усередину кола.

Поряд з підготовчими й спеціальними вправами застосовувалися додатково такі вправи: біг з біля граничною швидкістю на відрізках від 15 до 30 м., дріботливий біг, біг із прискоренням на 30-60 м.; стрибки й стрибкові вправи з місця й з невеликого розбігу; рухливі й спортивні ігри («боротьба за м'яч», футбол, баскетбол). Вправи з переважною спрямованістю на розвиток швидкості застосовувалися на початку основної частини занять, потім варто використовувати вправи для розвитку м'язової сили й витривалості.

Отже, для розвитку швидкості доцільно застосовувати комплекс фізичних вправ, у які входили б ігри рухливі, спортивні, а також комплекси підготовчих і спеціальних вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей.

Для розвитку швидкісних якостей пропонували біг на 30 та 60 метрів збільшили тривалість виконання вправ до 6 — 9с, а також інтенсивність — до 75 — 80 %, при ЧСС 140—150 уд / хв. Кількість повторень в серії збільшили до 3 - х — 4 - х. Тривалість відпочинку збільшували до 3 — 5 хв. між серіями, та 30 — 60 с між повтореннями. Характер відпочинку — активний.

Для **розвитку швидкісно-силових** якостей у студентів були такі основні методи: метод повторного виконання швидкісно-силової вправи без обтяження; метод повторного виконання швидкісно-силової вправи з обтяженням малої (ми застосовували вправи з гантелями) і середньої ваги; метод вправи, який виконувався при змішаному режимі роботи м'язів.

Для дівчат рекомендована вага гантелів - 500гр, для хлопців – переважно 1кг.

Комплекс 1

Вправи

1. В. П. — основна стійка, гантелі вниз. Підняти гантелі в сторони, угору, опустити вперед, вниз; те саме, починаючи рух руками вперед (6-8 разів).
2. В. П. — основна стійка, гантелі вниз. Підняти гантелі до плечей, повернутися в в. п. (6-8 разів).
3. В. П. — стійка ноги нарізно, гантелі в зігнутих руках біля плечей. Присісти на всій ступні (видих), повернутися в в. п. (вдих) (8-10 разів).
4. В. П. — нахил, ноги нарізно, гантелі в опущених руках. Розвести гантелі в сторони, повернутися в в. п. (5-7 разів).
5. В. П. — випад правою (лівою) ногою, гантелі в зігнутих руках біля плечей. Зробити три присіди у випаді, стрибком змінити положення ніг (7-9 разів)

).

6. В. П. — упор сидячи з опорою на передпліччя, гантелі закріплені на ступнях. Підняти праву ногу, повернутися в в. п.; те саме іншою ногою (по 5-7 разів кожною ногою).

7. В. П. — лежачи на спині, гантелі вниз (руки вздовж тіла). Розвести гантелі в сторони; підняти гантелі угору і покласти на підлогу за головою; те саме в зворотньому напрямку (6 разів).

Основним методом на навчальних заняттях зі студентами був метод повторного виконання силової вправи з невеликим і середнім за вагою обтяженням.

Наводимо комплекс вправ, застосованих на навчальних заняттях для розвитку швидкісно-силових і силових якостей.

1. Відштовхування рукою від опори (темп середній). Повторити кожною рукою 5-7 разів.

2. Кидки набивного м'яча (0,5 -1 кг.). Повторити 7-9 разів.

3. Швидке піднімання ніг і тулуба з вихідного положення лежачи на спині, руки за головою, ноги разом. Рекомендували підніматися швидко, вертатися у вихідне положення повільно. Повторити 5-7 разів.

4. Стрибки через набивні м'ячі (темп середній) повторити 2-3 рази.

5. Стрибки в глибину (з гімнастичної лави) з наступним відскоком нагору - рекомендували для юнаків. Для підвищення фізичної підготовленості студентів підбирали такі засоби фізичного виховання, які мали подібність по характеру нервово-м'язових зусиль, які відповідали специфіці потреб студентів, а також за допомогою яких вирішувалося завдання всебічного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, формування особистісно-орієнтованої мотивації до занять фізичними вправами зниження негативних факторів навчальної діяльності (стомлення).

Для розвитку **силових якостей** студентам рекомендували локальні та часткові вправи, які впливають на окремі групи м'язів. Інтенсивність виконання вправ складала 40—50 % від максимальної, а ЧСС при роботі повинна була в межах 120—140 уд./хв для дівчат, інтенсивність виконання вправ для хлопців складала 60—70 % від максимальної, а ЧСС при роботі знаходилась в межах 140—160 уд./хв. Тривалість вправ дорівнювалась від 10 с до 1 хв. Вправи виконувалися від 2-х до 5-и повторень в 2—3 серіях. Відпочинок між серіями тривав від 2-х до 4-х хвилин, або до оптимального рівня відновлення ЧСС. Характер відпочинку між серіями— активний.

Координаційні здібності (спритність) у студентів покращували за рахунок різноманітних рухових навичок, об'єднаних в комплексні рухові дії. ЧСС при виконанні складала 120—140 уд./хв. для дівчат, при інтенсивності 60—70 % від максимальної, для хлопців ЧСС при виконанні складала 140—160 уд./хв. при інтенсивності 70—80 % від максимальної. Тривалість вправ дорівнювала 5—10 с. За характером вправи можуть бути часткової дії. Кількість повторень залежить від тривалості та складності вправи і складає 3—5 повторень, по 2—3 серії. Тривалість відпочинку між повтореннями дорівнювалась 20-40 с, а між серіями — 2-5 хв. Характер відпочинку комбінований.

Гнучкість (рухливість в суглобах) найбільш ефективно розвивати плавними рухами з поступово зростаючою амплітудою і поступальною роботою м'язів. За характером вправи виконуються частіше локальної, рідше часткової дії, при ЧСС 130—140 уд./хв. з інтенсивністю 70—80 %. Тривалість окремих вправ складала 10—15 с по 2—3 серії. Відпочинок між серіями для студентів тривала 1—2 хвилини.

6. Варіативний компонент був заснований на прагненні студентів займатися бажаними видами фізичних вправ, виявленими в результаті анкетування, а також направлений на розвиток тих рухових якостей, які за результатами тестування мали низький рівень у зв'язку з регіоном проживання, тобто руховий досвід, придбаний в школі, був явно недостатнім. В експериментальних групах додатково рекомендували вправи загальної фізичної підготовки в тижневому руховому режимі студентів (табл. 2.3.2.)

Таблиця 2.3.2.

Вправи фізичної підготовленості в тижневому руховому режимі студентів

Вправи		дівчата	юнакі
1	Кругові рухи руками вперед (раз)	180 -260	260-340
2	Кругові рухи руками назад (раз)	180 -260	260-340
3	Кругові рухи тазом (раз)	180 -260	260-340
4	3 в.п. ноги на ширині плечей, руки вгору, нахили вперед (раз)	180 -260	260-340
5	Махи ногою вперед, назад, в сторони (раз)	180 -260	260-340
6	Підтягування на високій щабліні (раз)		60 -90
7	Згинання і розгинання рук в упорі об лавку (раз)	55 -65	
8	Підтягування у висі лежачи (раз)	180 -260	260-340
9	Піднімання тулуба з положення, лежачи на спині, руки за головою (раз)	180 -260	260-340
10	Згинання і розгинання рук з положення, лежачи (раз)	90 -110	
11	Присідання (раз)	180 -260	260-340
12	Стрибки із скакалкою (стрибків)	500 -600	700 -900
13	Оздоровчий біг (км.)	3 -5	5 -6
14	Прискорена ходьба (км.)	5 -6	8 -9

У варіативній частині для досягнення гармонійного розвитку силових якостей, гнучкості, витривалості, пружкості, спритності застосовували вправи, в яких розподілялося навантаження, що оптимально впливає на основні групи м'язів, відповідно до виконання завдання, а також іншими групами м'язів, що відіграють у виконанні руху допоміжну роль. Одним з ефективних засобів, що сприяють виробленню потреби в заняттях фізичною культурою і формуванню стійкої мотивації до рухів, є загальнодоступні, що не вимагають спеціальної методичної і фізичної підготовки рухливі ігри. Рухливі ігри, що до того ж мають високий позитивний емоційний фон, знайомі з дитинства і приваблюють руховою активністю. Наприклад: кримсько-татарські ігри «Топ-чек», «Арка-топ», «Кой-качти», «Мяч-топ», а також рухливі ігри «Квач», «Попади в мішень», «Заборонений рух», «Падаюча палиця» та інші [133]. У дослідженнях застосовували різновиди рухливих ігор, що передбачають комплексну дію на

розвиток основних фізичних якостей, кінцевим результатом яких не є загальнокомандний успіх. Ефективність застосування рухливих ігор цієї спрямованості міститься в їх педагогічно-виховних якостях: кожний студент бачить кінцевий результат власних зусиль; ігри створюють необхідний сприятливий емоційний фон на заняттях; відсутня негативна оцінка партнерів по команді із-за можливих помилок і промахів (що трапляється у спортивних іграх); за зовнішніми ознаками (координації, працездатності, емоційності, наполегливості та інших) викладач визначає недоліки у фізичній підготовці студентів, що сприяє цілеспрямованій роботі над усуненням цих недоліків.

Рухливі ігри нами використовувалися в різних заняттях з фізичного виховання (залежно від поставлених завдань).

Методика впровадження дихальної гімнастики

Формула правильного дихання при нормальному стані організму виглядає так: видих — вдих -видих -затримка дихання -вдих.

Перш, ніж приступити до вправ з вироблення правильного дихання, давали навантаження скелетній мускулатурі (швидка ходьба, присідання, підскоки тощо), інтенсифікували метаболічні процеси в тканинах і клітинах організму, тобто викликали підвищену потребу в кисні. Це дозволило підсилити тканинне дихання і понизити гіпоксію за рахунок підвищення засвоюваності кисню.

Рекомендували такі комплекси дихальної гімнастики [247]

I. Проміжні дихальні вправи

1. Для нижнього дихання

В. П.— лежачи, стоячи, сидячи: вдих через ніс, під час вдиху плечі і груди залишаються в спокої, живіт витягується вперед, діафрагма опускається вниз, допомагаючи наповнити нижні відділи легенів повітрям. Видих через ніс або через відкритий рот, вільний, під час видиху живіт втягується.

2. середнє дихання

В. П.— те ж. Вдих через ніс. Під час вдиху живіт і плечі залишаються нерухомими, а грудна клітка розширюється, ребра дещо розвертаються, повітря заповнює в основному середні сегменти легенів. Видих через ніс або відкритий рот, вільний, — грудна клітка стискується.

3. верхнє дихання

В. П.— те ж. Вдих через ніс, під час вдиху живіт і груди залишаються нерухомими, плечі підводяться, голова декілька відхиляється назад, що сприяє заповненню повітрям переважно верхніх відділів легенів. Видих в зворотньому порядку: голова нахилиється вперед, плечі опускаються.

4. об'днане дихання

В. П.— те ж. Вдих через ніс вільний, спочатку випинається живіт, діафрагма опускається вниз, потім розширюється грудна клітка і в останню чергу піднімаються плечі і дещо назад відхиляється голова. Видих через ніс або відкритий рот в такому порядку: спочатку втягується живіт, піднімається діафрагма, стискується грудна клітка, опускається голова і опускаються плечі.

Вправи наведено в порядку, розрахованому на їх поетапне освоєння. Починали на навчальних заняттях, виконуючи кожну вправу по 3—4 рази, вільно, без напруги.

II. Варіант повної дихальної вправи

В. П.— стоячи або сидячи. Вдих такий же, як і у об'єднаній дихальній вправі. Під час вдиху руки згинаються в ліктях і підтягуються до пахвової області, кисті стислі в кулак. Видих складається з двох фаз: перша фаза видиху — видих через ніс; Порядок видиху такий же, як і у вправі «об'єднане дихання». Під час цієї фази видиху руки; рухаються вперед - вниз, потім вгору - назовні, роблячи повний оберт, знову з'єднуються внизу і підтягуються; до пахвових областей. Потім виконується друга фаза видиху — видих через рот, дещо напружений, з посиленою роботою м'язів передньої черевної стінки, міжреберних м'язів. Під час цієї фази видиху руки з напругою опускаються вперед - вниз.

III. Варіант дихання із затримкою

В. П.— сидячи, стоячи, лежачи. Вдих виконується через ніс, при цьому кінчик язика піднімається до піднебіння, після цього настає пауза (язик притиснутий до піднебіння) і видих або через рот і ніс одночасно, або через ніс. При цьому в думках виголошуються слова, складові спеціальні фрази, причому перше слово виголошується на вдиху, останнє — на видиху, останні — під час паузи. Отже, поступово в процесі тренування пауза продовжується разом з продовженням фрази. Кількість слів поступово зростає: 3—5—7—9, що сприяє продовженню паузи між вдихом і видихом.

Зразкові фрази для повторення:

- 1 Я рівно дихаю (3 слова).
- 2 Мені треба дихати спокійно, рівно (5 слів).
- 3 Спокійне, рівне, ритмічне дихання допомагає мені заспокоїтися (7 слів).
- 4 Спокійне, рівне, ритмічне дихання допомагає мені налаштуватися на роботу (9 слів).

Вправу можна виконувати також в перерві між навчанням або після закінчення. Цей варіант відрізняється від першого тим, що пауза робиться після видиху. Необхідно виконати вдих, видих, потім — пауза, під час якої язик притиснутий до верхнього піднебіння і у думках промовляється велика частина фрази.

IV. Варіанти комплексних дихальних вправ:

1. ЗУСТРІЧНЕ ДИХАННЯ

В.П. стоячи, сидячи. При вдиху грудна клітка розширюється, живіт втягується, а при видиху, навпаки, живіт випинається, груди стискаються.

2. ОЧИСНЕ ДИХАННЯ

В. П.— стоячи, сидячи. Вдих через ніс, при цьому руки згинаються в ліктях, кисті підтягуються до пахвової області, живіт випинається, груди розширюються. Маленька пауза, під час якої язик притиснутий до верхнього піднебіння. Далі видих, під час якого зуби щільно стислі; видих виконується через рот за рахунок легенів, скорочень м'язів грудей і живота. Руки під час видиху опускаються вниз в міру випуску повітря, долоні направлені до підлоги. При цій вправі тривалість видиху перевищує довготривалість вдиху в 4—8 разів. Рекомендували студентам

вправу застосовувати після тривалого сидіння в нерухомій позі або незручній позі, після знаходження в погано провітрюваному приміщенні.

Методика корекції психофізичного стану студентів

Регуляція психофізичного стану є необхідною частиною в навчальному процесі з фізичного виховання студентів.

Слід зазначити, що існує низка методик, що регулюють психофізичний стан, які захищають особистість від негативних впливів і тих, що травмують психіку. У той же час наявний психологічний дискомфорт на навчальних заняттях створює ситуацію, при якій блокується мотиваційна поведінка, відома як фрустрація [153, с.211]. Фрустрація - це такий психічний стан, при якому спостерігається неузгодженість між поведінковим процесом і результатом, тобто поведінка студента у цьому випадку не відповідає ситуації, сформованої на навчальних заняттях. Отже, формування потреби в руховій активності, збереження й зміцнення здоров'я може не досягти мети, а навіть навпаки, може призвести до зовсім протилежного результату [153, с.469]. Очевидно, неможливість задовольнити ту або іншу потребу викликає певну психічну напругу, що викликає порушення адекватності поведінки.

У зв'язку із цим на навчальних заняттях з фізичного виховання був застосований комплекс методичних прийомів і організаційних форм роботи зі студентами. Застосування цього комплексу виявилось ефективним засобом для досягнення конкретних завдань формування особистісно-орієнтованої мотивації до фізичного виховання студентів, що проживають у різних регіонах Криму, а також етнічної групи.

Цілеспрямований вплив на студентів здійснювався через психокорекційний комплекс, що складався з наступних блоків:

1. Діагностичний блок - це проведення анкетування психоемоційного стану студентів на початку навчального року. На підставі суб'єктивних відповідей студентів на питання анкети визначалася методика й зміст психокорекційних занять, що була розроблена нами й адаптована до навчальних занять з фізичного виховання. Це - методика психогімнастики.

2. Корекційний блок містить проведення психогімнастики, навчання студентів способам діяльності, спрямованої на поліпшення уваги, зняття напруги, занепокоєння, скорочення емоційної дистанції між студентами в поліетнічній групі, розвиток співробітництва, взаєморозуміння, взаємодопомоги, толерантності в поліетнічних групах.

3. Блок оцінки ефективності застосування корекційних впливів проведення повторного анкетування студентів наприкінці навчального року. Аналіз результатів анкетування психоемоційного стану й динаміки психічних реакцій у результаті реалізації комплексу засобів і методів психогімнастики на навчальних заняттях з фізичного виховання. Особливо важливими були результати з особистісно-орієнтованого впливу.

Основні вимоги до проведення навчальних занять з фізичного виховання із залученням вправ психокорекції були такі: підготувати необхідне устаткування й інвентар; чітко формувати завдання навчальних занять з фізичного виховання; вибрати стратегію й тактику проведення корекційної роботи; чітко визначити

форми роботи (застосовували індивідуальну, групову, змішану) зі студентами; визначити загальний час (протягом всіх навчальних занять, протягом навчального року, а також на кожному занятті - від 5 до 15хв.; при реалізації психогімнастики на навчальних заняттях передбачали внесення змін і доповнень у зміст запропонованих вправ, а також контроль за виконанням фізичних вправ на навчальних заняттях з оцінкою виконання завдань від 1 -10 балів.

Протистояти напруженому характеру навчання можна лише навчивши студентів правильно розпоряджатися своїм психофізичним ресурсом і поповнювати його за той час, який виділяє викладач на заняттях з фізичного виховання. Ці завдання можна вирішувати саморегуляцією психофізичних станів. В процесі проведення занять варто виділити три основних аспекти психомоторної саморегуляції, що дає, як показали спостереження, позитивний результат. Перший пов'язаний з так званими «звичними затисками», які є ніби тілесним вираженням регулярно відтворених негативних переживань, психічних напруг. Без зняття таких затисків неможлива нормалізація психофізичного стану, розслаблення, активність, виконання фізичних вправ. Ці затиски найчастіше локалізуються в районі обличчя, потилиці, шиї, рук, спини, стають психогенними дефектами постави, психомоторики. Тому для саморегуляції особливо важлива робота із зазначеними групами м'язів.

Другий - з використанням явищ ідеомоторики. Важливо, що уявлювані рухи неодмінно супроводжуються реальними напруженнями й розслабленнями відповідних м'язових груп.

Третій стосується використання самомасажу м'язів, а також м'язів, що забезпечують поставу й загальний тонус організму.

Ці навички засвоювалися студентами на практичних заняттях з фізичного виховання.

Підготовча частина починалась з вправ, спрямованих на розвиток уваги [182]. До таких вправ належать:

- гімнастика із запізнюванням. Вся група повторює за викладачем гімнастичну вправу, відстаючи від викладача на один рух. Темп вправи поступово наростає;
- передача ритму по колу. Слідом за одним із студентів всі члени групи по черзі по колу повторюють, плескаючи в долоні, заданий ритм;
- передача руху по колу. Один зі студентів починав дію з уявлюваним предметом так, щоб цю дію можна було продовжити. Сусід продовжував цю дію, і так уявлюваний предмет обходить все коло;
- дзеркало. Учасники групи розбиваються на пари та по черзі повторюють рух свого партнера.

Інший вид вправ спрямований передусім на зняття напруги і складається з найпростіших рухів, наприклад: «Я йду по воді», «Я йду по гарячому піску», «Поспішаю на заняття», «Вертаюся з тренування», «Іду здавати залік», «Іду на заняття групи» тощо. Сюди ж належать вправи на зразок «третьої зайвий», для чого можуть використовуватися різноманітні рухливі ігри.

Наступний тип вправ був спрямований насамперед на скорочення емоційної дистанції між студентами в групі, на розвиток співробітництва та взаємодопомоги

. Тут використовуються вправи, зменшення просторової дистанції - розійтися з партнером на вузькому містку; сісти на стілець, зайнятий іншим студентом. В останній вправі вся група сідає в коло та закриває очі. Один з її учасників передає яке-небудь почуття своєму сусідові за допомогою дотику. А той, у свою чергу, повинен передати це почуття далі своєму сусідові, зберігши його зміст, але виразивши його за допомогою власних засобів. Таким чином, одне й теж почуття, виражене за допомогою різних рухів, доторкань обходить все коло. Такі вправи сприяють розвитку почуття безпеки у студентів, довіри, зняття емоційної напруги. Такі вправи виконувалися в підсумковій частині занять з фізичного виховання.

Методичні особливості проведення ритмічної гімнастики і танців

У зв'язку з результатами анкетування на 1,3 курсах використовували вправи ритмічної гімнастики. Навчальні заняття в контрольних групах проводилися на основі рекомендацій програми з дисципліни «Фізичне виховання» для ВНЗ. В експериментальних групах в підготовчій частині використовували елементи ритмічної гімнастики.

Методичні особливості навчання ритмічної гімнастики були такими. Так, при використанні фізичних вправ у ритмічній гімнастиці умовно розділили на 7 видів вправ залежно від структури рухових дій, а також їхньої спрямованості: різновиду ходьби й бігу; вправи для м'язів рук і плечового пояса; вправи для м'язів шиї; вправи для м'язів тулуба; вправи для м'язів ніг; вправи для м'язів тазового пояса, черевного преса й спини; вправи на розслаблення й подиху. З перерахованих вправ складали комплекси для підготовчої частини занять тривалістю 8-10 хв. Прагнули, щоб кожна вправа виконувалася за 30-40 сек. У зв'язку із цим у комплексі підготовчої частини було від 12 до 14 вправ при доброму засвоєнні до 20 вправ. При проведенні підготовчої частини занять викладач стежив за виконанням студентами наступних правил: за правильним виконанням вихідного положення, інакше вправа не дасть належного ефекту, особливо вправи на поставу; виконанням вправи точно по заданій амплітуді в зазначеному напрямку. Тільки тоді можна вплинути на потрібну групу м'язів; виконуючи вправу, студенти не повинні затримувати подих. Дихати необхідно рівномірно, акцентуючи видих; вправи на силу чергували із вправами на гнучкість, що підвищує еластичність м'язів; усі вправи студенти виконують усвідомлено, вони повинні знати, на яку групу м'язів спрямована вправа.

Усі вправи виконували в ту й іншу сторону однаково кількість разів, потоковим методом, без пауз відпочинку, адже в цьому зміст ритмічної гімнастики.

Велике значення в ритмічній гімнастиці має підбір музичних творів. Крім емоційного навантаження, музика допомагає заповнити вправи, зберігати потрібний темп і ритм, відновити послідовність рухів.

Перелік вправ, рекомендованих для використання на заняттях з ритмічної гімнастики

У зв'язку із специфікою, найбільш типовими для навчальних занять з ритмічної гімнастики є такі вправи:

Загальнорозвивальні вправи в положенні стоячи:

1. вправи для рук і плечового поясу у різних напрямках (піднімання і опускання, згинання і розгинання, дуги і круги);
2. вправи для тулуба і шиї (нахили і повороти, рухи по дузі і вперед);
3. вправи для ніг (піднімання і опускання, згинання і розгинання в різних суглобах, полуприсіди, випади, переміщення центру тяжіння тіла з ноги на ногу).

Загальнорозвивальні вправи в положенні сидячи і лежачи:

4. вправи для стоп (почергові і одночасні згинання і розгинання, кругові рухи);
5. вправи для ніг в положенні лежачи і в упорі на колінах (згинання і розгинання, піднімання і опускання, махи);
6. вправи для м'язів живота в положенні лежачи на спині (піднімання плеч і лопаток, з поворотом тулуба, піднімання ніг зігнутих або розігнутих);
7. вправи для м'язів спини в положенні лежачи на животі і в упорі на колінах (невелика амплітуда піднімання рук, ніг або одночасних рухів руками і ногами з "витягуванням" в довжину).

Вправи на розтягування:

8. у напівприсіді для задньої і передньої поверхні стегна;
9. у положенні лежачи для задньої, передньої і внутрішньої поверхонь стегна;
10. у напівприсіді або в упорі на колінах для м'язів спини;
11. стоячи для грудних м'язів і плечового поясу.

Ходьба:

12. рухи руками (кисті в кулак);
 13. поєднання ходьби на місці з різними рухами руками (одночасними і послідовними, симетричними і несиметричними);
 14. ходьба з просуванням (вперед, назад, по діагоналі, по дузі, по кругу);
 15. основні кроки і їх різновиди, використовувані в ритмічній гімнастиці.
- Біг, можливі такі ж варіанти рухів, як і при ходьбі.

Підскоки і стрибки:

16. на двох ногах (у фазі польоту ноги разом або в іншому положенні) на місці і з просуванням у різних напрямках (з обережністю виконувати переміщення в сторони);
17. із зміною положення ніг: у стійку ноги нарізно, на одну ногу, у випад і ін. (не рекомендується виконувати більше 4 стрибків на одній нозі підряд);
18. поєднання стрибків і підскоків на місці або з переміщеннями з різним рухами руками.

Чим більшою кількістю вправ і прийомів їх проведення володіє викладач, тим якіснішою буде його робота. При підготовці до занять викладач заздалегідь планує фізичне навантаження, але його коректування необхідне також і під час занять. Викладач повинен бачити всіх студентів і помічати ознаки перенапруження або недостатнього навантаження, а також уміти визначати ознаки недостатнього відновлення після окремих вправ. Такими ознаками можуть служити: частота серцевих скорочень, частота дихання, рясне потовиділення,

почервоніння або збліднення, порушення техніки або координації рухів. При фіксації таких чиників необхідно внести зміни до навантаження: знизити або збільшити темп рухів; зменшити або збільшити амплітуду рухів; перейти на низьку або високу інтенсивність рухів, для чого можна вилучити або доповнити вправу підскоками, стрибками, переходом на крок.

У результаті анкетування студентів, виявили бажання дівчат займатися танцями, які є цікавими видами діяльності студентів на заняттях з фізичного виховання. До того ж, руховий досвід, придбаний студентами в школі у виконанні танцювальних вправ, виявився на низькому рівні.

Відомо, що танцювальні вправи допомагають розвивати гнучкість, витривалість, формують поставу й несуть у собі емоційний компонент, що позитивно впливає на психофізичний стан.

При проведенні навчальних занять студенти повторювали елементи народних українських, класичних танців (які входили в шкільну програму), а також навчалися елементам етнічних (кримсько-татарських) танців. Знайомили студентів з їх змістом. У методику навчання входили ритмічні вправи, які містили як елементи класичних танців, так і народних. Особливо зверталася увага на розвиток у студентів музичальності й почуття ритму. У цьому випадку добре допомагала ритмічна гімнастика. На навчальних заняттях вивчалися елементи класичного, народного танцю кримсько-татарського народу «Хайтарма» (музичний розмір 7/8), а також деякі елементи танцю «Хорана» [4, 81].

У методику навчання входили елементи техніки виконання танців, які характерні як для українських народних танців, класичних, так і кримсько-татарських. Важливим моментом у кримсько-татарських танцях є вихідне положення, і визначаються позиції ніг - їх шість. Для класичного танцю характерне виворітне положення ніг, то для народного напіввиворітне. У всіх позиціях вага корпусу тіла розподіляється на обидві ноги. Для кримсько-татарських танців характерні певні позиції рук (7 позицій). За своїм характером танці кримських татар схожі на танці балканських народів.

На заняттях з фізичного виховання студентів навчали першій і сьомій позиціям рук, які були у танцювальних композиціях.

Перша позиція. В.п. - п'яти зімкнуті, носки розгорнуті убік; обидві руки з округленими ліктями вільно опущені уздовж тулуби й не доторкаються під пахвами. Долоні повернені всередину (до себе), кисті злегка округлені в зап'ястях. Кисть продовжує загальну округлену й м'яку лінію всієї руки - від самого плеча до кінчиків пальців.

Сьома позиція. В.п. - ноги в першій позиції; руки, злегка округлені в ліктях і зап'ястях, відведені у бік, долоні повернені вперед, кисті продовжують м'яку, округлену лінію рук, а пальці її завершують.

Руки перебувають небагато поперед площині корпусу, кисті на лінії сонячного сплетення (діафрагми), лікті злегка підняті. Обидві руки повинні бути в тім положенні, яке потрібно прийняти, щоб, наприклад, удержати перед собою великий шар.

На розучування цих позицій відводилось 10-15 хвилин на двох заняттях. Коли розучені позиції виконувалися студентами чітко й правильно, проходили до

їх komponування: 1-й такт: переводили руки в першу позицію; 2-такт: переводили руки в сьому позицію; 3-й такт - плавно опускали руки у вихідне положення; 4-й такт -пауза. У кримсько-татарських танцях руки у дівчат найчастіше перебувають в 7-й позиції. Навчання рухам, які характерні як для народних українських, так і для кримсько-татарських танців, починали з навчання змінного кроку.

Методика навчання ґрунтувалася на методах розповіді, показу демонстрації й виконанні. На рахунок «раз» - правою ногою крок уперед на носочок. На рахунок «і» - невеликий крок уперед з витягнутим носком лівої ноги. На рахунок «два» - невеликі кроки вперед з витягнутим носком правої ноги. На рахунок «і» - пауза. У склад танців входить такий рух, як «припадання». Навчання цьому руху таке. Студенти розташовувалися в шеренгу обличчям до викладача. По його команді приймали наступне вихідне положення. Вихідне положення - п'ятка однієї ноги приставлена до середини ступні іншої, носки розведені в сторони (3-я позиція ніг). На рахунок «раз» - невеликий крок правою ногою вправо, всю ступню, коліно злегка зігнути. Одночасно ліву ногу підняти й, зігнувши її в коліні, підвести ступень до щиколотки правої ноги позаду. Коліно лівої ноги розгорнути вліво.

На рахунок «і», переступивши на низьких напівпальцях лівої ноги, поставити її позаду правої, праву випрямити, підняти вправо. Цей же рух повторити 6-8 разів. Залучення елементів народних етнічних танців з музичним супроводом сприяло одержанню знань студентами про національні особливості кримських татар і їх культуру. Освоєння танцювальних композицій українських і кримсько-татарських народних танців студентами на навчальних заняттях з фізичного виховання сприяють інтеграції фізичної культури народів Криму й допомагають у формуванні мотиваційних потреб особистості в цілеспрямованій руховій активності.

Методика проведення ритмічної гімнастики і танців містила такі вправи, які заставляють працювати велику кількість м'язів і у той же час отримувати задоволення від танцювальних вправ. Умовно розбили заняття ритмічною гімнастикою і танцями на початковий і середній рівень складності, а потім середній і високий рівень складності. Отже, навантаження було ускладнене від простого до складного, збільшили швидкість, амплітуду і кількість виконуваних вправ, в завершальну частину були введені психологічні розвантаження, що відповідають вимогам принципам психологічної саморегуляції. Заняття ритмічною гімнастикою і танцями чергували із заняттями силовими вправами в тренажерному залі, тобто чергували вправи, що сприяють розвитку силової витривалості і швидко-силових якостей. При проведенні занять ми виходили з того, що при виконанні фізичних вправ необхідний не лише логічний образний, але і м'язовий контроль. У процесі навчання студентам регулярно повідомляли і дали відчуття, що вони повинні робити (на цій інформації ґрунтується фізичний самоконтроль), що вони відчуватимуть при правильному виконанні рухової дії як на тренажері, так і у ритмічній гімнастиці, таким чином, в свідомості студентів зв'язується воєдино смисловий, зоровий і кінестетический образи рухової дії. Необхідно зазначити, якщо це завдання в навчанні буде вирішено, мотиви позитивного ставлення до рухової дії студентів покращуються.

Формування у студентів особистісно-орієнтованої мотивації до фізичного виховання, виходячи з нашого досвіду, повинно починатися в умовах високої природної рухової активності, інакше мотивації і установки будуть спрямовані не завжди на корисну сферу діяльності (субкультуру). У той же час враховувалася особлива роль педагога в підвищенні мотивації студентів до фізичного виховання. Стиль його спілкування із студентами, зовнішній вигляд, манера поведінки, культура мови, а також рівень володіння матеріалом багато в чому визначало міру формування особистісно-орієнтованої мотивації студентів до занять фізичними вправами. Законодавчі документи дозволили внести коректування до проведення навчальних занять відповідно до національних і регіональних особливостей.

Отже, реалізація застосованих засобів і методів забезпечила побудову навчально-виховного процесу відповідно до соціальних орієнтацій і індивідуальних цінностей студентів з урахуванням їх попереднього місця проживання і етнічних особливостей, що дозволило розвитку їх індивідуальних фізичних здібностей і можливостей опанувати засобами, методами і формами самодіяльної фізкультурної діяльності, а також задовольнити в своїй єдності потреби студентів у розвитку своєї власної тілесності, організації здорового способу життя.

Висновки до 2 розділу

Формування особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання ґрунтувалося на аналізі стану психофізичного статусу студентів, який є основою у формуванні мотивів.

У дослідженнях встановлено, що обставини відображаються на психофізичному стані студентів як в етнічній групі, так і у тих, які проживають в різних регіонах Криму. У студентів, на їхню думку, були присутні: дратівливість, невпевненість, втома, занепокоєння, почуття провини тощо. Ці стани більш характерні для дівчат етнічної групи і з сільської місцевості. Юнаки психофізично були більш стійкі. Характерно, що на вияв психічного стану і реакцій впливають не тільки особливості, зумовлені регіоном проживання, але також курс, на якому навчаються студенти. Найбільш неспокійними виявилися студентки 1 курсу. На 3 курсі встановлено зниження психофізичної напруги.

Необхідно відзначити, що дівчата дуже обережно характеризували свій психофізичний стан і вибирали варіант відповіді в анкетах «іноді», ця відповідь була домінантною. Юнаки 1 курсу також обережно відповідали на поставлені запитання і переважали варіанти відповідей «іноді». На 3 курсі студенти з багатьох позицій були більш стримані. Отже, у результаті аналізу одержаних відповідей в анкетах констатували, що для формування особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання необхідна корекція їхнього психофізичного стану. При цьому індивідуальні, етнічні відмінності, особливості, зумовлені регіоном проживання, мали важливе значення у проведенні диференційованого фізичного виховання.

У проведених дослідженнях важливим було виявити ланцюжки мотиваційних потреб студентів у їхньому ставленні до фізичного виховання як навчальної дисципліни, і на цій основі визначили основні мотиви студентів, якими керувалися в навчальному процесі. Безумовно, присутність лібералізації у

фізичному вихованні з метою педагогіки співробітництва (педагог - студент) дозволило дати студенту можливість освоювати основні види фізичної культури шляхом використання ефективних засобів, методів і форм особистісного фізкультурного самовиховання і самовдосконалення.

У результаті опитування (анкетування) визначено домінуючі категорії мотивів у потребі і ставленні студентів до фізичного виховання. За ступенем значущості спостерігалася така послідовність: пізнавально-діяльнісні мотиви (П. М.); соціальні мотиви (С. М.); мотиви емоційного задоволення (М. Е.); мотиви потреби значущості фізичного виховання у майбутній професії (М. Д.); мотиви критичного ставлення до умов і форм організації фізичного виховання (М. Н.).

Мотиви пізнавально-діяльнісні та соціальної були провідними на початку навчального року. Мотиви емоційного задоволення і потреби фізичного виховання у майбутній професії за кількістю набраних балів незначно відрізнялися одне від одного. Мотиви незадовільного ставлення до умов і форм організації занять з фізичного виховання були в групах дівчат 1 і 3 курсів, у юнаків вони були менш виражені.

Важливою умовою формування мотиваційної сфери є те, що тільки у взаємозв'язку і в єдності одне з одним мотиви реалізують функції мотивації. Водночас формування мотивів відбувається разом з формуванням потреб. З огляду на те, що найактуальнішим завданням фізичного виховання у ВНЗ є зміцнення здоров'я студентської молоді, виявили мотиваційні потреби в особистому здоров'ї студентів 1 і 3 курсів, зумовлені регіоном проживання. Вони лягли в основу мотивів студентів до особистого здоров'я, зміцненням і збереженням якого є засоби фізичного виховання. У дослідженнях встановлено, що у студенток стійким мотивом є: стан невизначеності до особистого здоров'я; потім мотив прагнення бути здоровим, завдяки хорошему здоров'ю самоутвердитися; мотив шкідливих (згубних) звичок, які шкодять здоров'ю.

Мотиваційні потреби в особистому здоров'ї у юнаків інші, вони оцінили цінність здоров'я так: провідним був мотив прагнення бути здоровим (самоутвердження); потім стан невизначеності у ставленні до особистого здоров'я; мотив шкідливих (згубних) звичок. Одержані результати свідчать про те, що в групах дівчат і юнаків немає чіткої сформованої мотивації до особистого здоров'я. Отже, функціонування педагогічної системи в галузі фізичного виховання спрямували не тільки на формування рухових умінь і навичок, а й на формування особистості.

У зв'язку з цим запропонована нами методика навчання в процесі проведення фізичного виховання орієнтувала студентів на розвиток самостійності залучення до ЗСЖ. В інтересах особистості наявна, безумовно, перевага вільного вибору виду фізичних вправ або оздоровчих технологій, що формують особистісно-орієнтовану мотивацію студентів до фізичного виховання. Важливим у дослідженнях є визначення фізичної підготовленості студентів, яка забезпечує руховий досвід для першокурсників, набутий в школі; на 3-му курсі - як результат навчання на попередніх курсах.

Встановлено цікавий факт: висока успішність у школі за атестатами і дуже низький рівень фізичної підготовленості при виконанні фізичних вправ

тестування у ВНЗ. Не займалися в школі жодними видами спорту дівчата з малих міст Криму -40,48%; з областей України -37,50%; з етнічної групи -61,90%; м. Сімферополя -49,33%; сільської місцевості -54,76 %.

У першокурсників-юнаків стан трохи кращий: з малих міст Криму - 8,33%, з областей України - 25%, в етнічній групі - 22,74%, з м. Сімферополя - 22,86%, з сільської місцевості - 9,52% не займалися в школі, тобто не брали участь у фізкультурно-спортивній діяльності.

У зв'язку з цим два шкільних уроки не змогли сформувати той руховий досвід, який необхідний студентам ВНЗ. Встановлено недостатню спадкоємність у фізичному вихованні переходу з однієї сфери освіти в іншу. Отже, проведення тестування та аналіз його результатів, наявність мотивів щодо потреби фізичного виховання до особистого здоров'я, психофізичний статус студентів 1 і 3 курсів, етнічні особливості, а також особливості, зумовлені регіоном проживання, зобов'язали внести корекцію в навчальний процес, що сприяло формуванню особистісно-орієнтованої мотивації студента.

Такими педагогічними технологіями стали методичні прийоми, спрямовані на корекцію психофізичного статусу студентів, види гімнастики, що впливають на опанування систем оздоровчої гімнастики, рекомендовані найпростіші види самомасажу. Застосовувалися також види вправ, що містять танцювальні етнічні елементи, ритмічну гімнастику та інше. Разом з тим значна увага приділялася фізичній підготовленості, яка відображає рівень здоров'я молоді.

Отже, можна стверджувати, що тільки при розумінні значення фізичних вправ, засвоєнні нетрадиційних видів гімнастики, заняті спортивними іграми, танцями тощо відбудеться трансформація усвідомлення їхньої важливості, необхідності, вироблення звички і стійкої потреби, зміцнення позитивних емоцій і в підсумку – забезпечення сформованої особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання.

РОЗДІЛ 3

Експериментальна перевірка методики навчання у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання з урахуванням етнорухового досвіду, обумовленого регіоном проживання

Одержані результати констатуючого і формуючого експериментального дослідження дозволили відобразити рівень розвитку базових рухових якостей студентів першого і третього курсів, що проживають в регіонах АР Крим.

Встановлено рівень фізичної підготовленості студентів, який мав особливості в зв'язку з руховим досвідом, придбаним в загальноосвітній школі студентами, що проживають в малих містах Криму, сільській місцевості, м. Сімферополі, етнічній групі (представики депортованого кримськотатарського народу), а також з областей України.

Таким чином, на заняття з фізичного виховання прийшли студенти, що мали різну фізичну підготовленість, а також особистісні стосунки до фізичного виховання, різні рівні мотиваційних потреб, різний психофізичний стан. Таке положення зажадало пошуку засобів і методів навчання в організації навчального процесу, які були б адекватні інтересам студентів і у той же час вирішували б завдання фізичного виховання, поставлені перед вищою школою.

Низка досліджень і передовий педагогічний досвід свідчить, що дія педагогічного процесу ефективна лише при здійсненні основних принципів його організації. В свою чергу принципи є основою методології і об'єктивно відображають сутність, закономірності навчання, виховання, всестороннього розвитку особистості.

У процесі дослідження було вивчено ряд сучасних принципів психолого-педагогічного характеру [25, 53, 147, 153, 158], дидактичних принципів і закономірностей навчання [16], загальнодидактичних принципів теорії і методики фізичної культури [126, 162, 191, 269], розгляд яких дозволив визначити теоретичну основу досліджень і положень, якими керувалися при проведенні занять зі студентами.

Робота в експериментальних групах здійснювалася відповідно до основних концептуальних положень педагогічної системи формування фізичної культури особистості студентів, що визначають інноваційні підходи і прогресивну спрямованість, відображену в положеннях: гуманізації процесу фізичного виховання, яка орієнтує педагогічну систему на обов'язкове урахування індивідуальності молодої людини, розвиток самостійності, залучення до здорового способу і спортивного стилю життя на користь особистості, безумовна повага до вільного вибору видів фізичної культури, видів спорту або оздоровчих технологій; лібералізації процесу виховання в цілях педагогіки співпраці (педагог-студент), представлення кожному студентові можливості освоювати, розвивати і примножувати цінності різних видів фізичної культури шляхом ефективних засобів, методів і форм особистісного фізкультурного самовиховання і самоудосконалення; гармонізації змісту фізкультурного виховання, яке забезпечує відповідну єдність способів духовного і тілесного (фізичного) розвитку студентів, а також можливості для використання цінностей фізичної

культури як передумови для гармонійного формування студентів як особистості; безперервне вдосконалення змісту фізкультурного виховання, побудованого на застосуванні оригінальних технологій навчання і виховання, обумовлених творчим пошуком і інноваціями педагогічної системи, широким розвитком самостійності, усвідомленої ініціативи педагогів і студентів в підвищенні рівня потреби студентів у фізичній культурі; інтелектуалізації процесу формування фізичної культури студентів, оскільки на основі лише глибоких знань і достатнього об'єму інформації про шляхи освоєння цінностей фізкультурної освіти, спортивній діяльності можна реально здійснити принцип вільного вибору індивідуально прийнятних видів фізичного виховання, їх засобів, методів і форм фізкультурної діяльності з урахуванням мотивів, потреб, цілей кожної конкретної особистості. Основним принципом фізичного виховання є єдність світоглядного, інтелектуального і тілесного компонентів у формуванні фізичної культури особистості студента, який зумовлює освітню, методичну і діяльнісно-практичну спрямованість навчального процесу. Дидактичні принципи і базові наукові положення визначали вимоги до побудови, змісту, методів і організації навчальних занять. Вище вказані принципи створювали основу для формування спеціальних варіантів дидактики для кожної сфери діяльності.

У зв'язку з цим, прийнятним є так само принцип позитивної мотивації [191, с.204], що ґрунтується на постійній підтримці інтересу і супутньому вихованню студентів, оскільки в житті можуть з'являтися мотиви, які перешкоджають заняттям фізичним вихованням, особливо в студентській молоді.

3.1. Перевірка ефективності застосування спеціальних методик навчання, спрямованих на корекцію психофізичного стану студентів, які проживають в різних регіонах

Дослідження показують, що в структурі мотиваційної сфери особистості студентів до фізичного виховання значу роль відіграє психофізичний стан. Введення до навчального процесу спеціальних методик, які ґрунтувалися на застосуванні засобів фізичного виховання, сприяли зниженню підвищеної психічної напруженості. Вона була пов'язана зі входженням студентів 1 курсу в нове соціальне середовище, а на 3 курсі - з появою найбільш значущих мотивів для студентів - забезпечення успішності майбутньої професії, стати висококваліфікованим фахівцем тощо [132].

Аналіз дослідження психофізичного стану студентів виявив низку виявів таких реакцій, які ускладнювали не лише навчання, а й були перешкодою в освоєнні рухових умінь і навичок, що, в свою чергу, позначалося на фізичній підготовленості і ставленні до особистого здоров'я.

Так, у дівчат [додаток Б, табл. 1,3] 1 курсу з малих міст Криму після введення в навчальні заняття з фізичного виховання спеціальних психокорекційних вправ знизилася такі показники, як дратівливість (на 12,12%), варіанти відповіді «іноді» зменшилася в 2,13 рази, почуття провини і безпорадності зменшилося в 3 рази, а занепокоєння - в 2,7 рази (на 21,43%), до того ж зменшилася кількість студенток з підвищеною стомлюваністю - в 3 рази, стабільним став сон. На 3

курсі у дівчат також знизилася емоційна напруга: дратівливість у 1,89 рази (у відповідях «іноді»), почуття провини і безпорадності в 1,37 рази (варіант відповіді «так»), відчуття занепокоєння (варіант відповіді «так» у 1,5 рази, «іноді» - на 22%).

Застосування фізичних вправ, спрямованих на поліпшення концентрації уваги, зняття напруги, неспокою тощо значно стабілізували психічні стани і реакції на 1 курсі у дівчат з областей України. Зменшилися втота в 2,5 рази, дратівливість, неспокій, труднощі сконцентрувати увагу - в 3 рази. Спокійнішими стали дівчата 3 курсу. Знизилася стомлюваність в 2,3 рази, дратівливість - в 1,6 рази, занепокоєння - в 1,6 рази. Однак на третьому курсі дівчата з областей України були емоційно стійкіші, ніж на 1 курсі.

В етнічних групах дівчата 1 і 3 курсів старанно виконували всі завдання і наприкінці навчального року (експерименту) у них знизилася: дратівливість (1 курс - в 1,45 рази; 3 курс - в 2,41 рази), відчуття занепокоєння (1 курс - в 2,6 рази; 3 курс - в 1,66 рази - за варіантами відповідей «так»). Значно знизилася стомлюваність на 1 курсі - в 2,5 рази, на 3 курсі відповідно в 1.5 рази.

У групах дівчат 1 і 3 курсів з м. Сімферополя з усіх досліджуваних параметрів переважала дратівливість. Після експерименту її рівень знизився: на 1 курсі - в 2,39 рази, на 3 курсі за відповіддю «інколи» відповідно в 2,09 рази. Зменшилася кількість студенток з підвищеною стомлюваністю, почуттям провини і занепокоєння.

Дівчата з сільської місцевості до експерименту стомлювалися менше, ніж в інших регіонах, особливо на 3 курсі. За варіантами відповідей «так», «іноді» стан підвищеної стомлюваності знизився. Позитивний вплив спеціальних вправ вніс корекцію в психофізичний стан студенток із сільської місцевості. Дратівливість зменшилася (з відповідей «так») в 1,33 рази, тривожність - в 1,5 рази, труднощі сконцентруватися і прийняти рішення в 1,5 рази.

У контрольній групі відбулося поліпшення з досліджуваних параметрів, але воно було значно нижче, ніж у експериментальних групах.

За результатами ефективності застосовуваної методики, її засобів і методів можна стверджувати про її позитивний вплив на психофізичний стан. Водночас зазначаємо, що на 1 курсі емоції і психічні стани виражені у дівчат більше, ніж на 3 курсі.

Піддаються корекції психофізичного стану краще студентки 1 курсу, це в свою чергу сприяє швидшій реалізації потреби у фізичному вихованні в мотиви діяльності.

У групах юнаків [додаток Б, табл.2,4] на 1 і 3 курсах у відповідях переважали варіанти «так», «іноді». Відповідаючи на запитання анкети, юнаки з малих міст Криму після проведеного експерименту стверджували, що стомлюваність у них зменшилася на 1 і 3 курсі в 3 рази, дратівливість на 1 курсі відповідей «іноді» стало менше в 2,33 рази, відповідей «так» в 3 рази, на 3 курсі зменшилася дратівливість в 2 рази. Спеціальні фізичні вправи сприяли появі у студентів почуття впевненості (зменшилася безпорадність), на 3 курсі (в 2,5 рази) скоротився відсоток студентів з почуттям занепокоєння, на 1 курсі - в 2 рази. За багатьма позиціями варіантів запитань у юнаків 1 і 3 курсів були відсутні

відповіді, тобто не було емоційної напруги.

Юнаки з областей України після систематичного виконання спеціально спрямованих вправ стали психоемоційно більш стійкими.

В етнічній групі студенти 1 курсу, освоївши вправи психофізичної корекції і регулярно займаючись фізичними вправами, стали менше втомлюватися (в 2,49 рази), дратуватися (в 1,33 рази), турбуватися (в 2,75 рази). На 3 курсі у юнаків домінуючими до експерименту були дратівливість, труднощі сконцентруватися і прийняти рішення. Після засвоєння вправ, спрямованих на корекцію психофізичного стану, показники значно покращилися. Дратівливість за відповіддю варіанту «так» знизилася в 3 рази, труднощі сконцентруватися зменшилися в 2 рази.

У студентів з м. Сімферополя більш виражено виявлялися такі психофізичні параметри, які знизилися до кінця навчального року (після експерименту). У першокурсників знизилася стомлюваність за варіантом відповідей «так» в 2,5 рази, дратівливість в 2 рази, почуття неспокою в 1,6 рази. На 3 курсі досліджувані стани були у меншій кількості студентів. А ті, у кого вони були, завдяки виконанню завдань, пов'язаних з психокорекцією, підвищили свій психофізичний статус. Підвищена стомлюваність у групах зменшилася в 3,5 рази, дратівливість в 4 рази, тривожність в 1,8 рази.

Можна стверджувати, що юнаки 3 курсу відповідально упоралися з поставленими завданнями щодо зміцнення психофізичного стану.

У групах юнаків із сільської місцевості на 1 курсі такі показники психофізичного статусу, як почуття провини, відчуття неспокою, розлади сну були відсутні. Разом з тим, дратівливість знизилася в 2 рази, стомлюваність у 2,5 рази, труднощі сконцентруватися, тобто увага, в 2 рази. На 3 курсі юнаки також поліпшили свій психофізичний стан, стали менш дратівливими в 2 рази і більш спокійними. Водночас підвищена стомлюваність, труднощі сконцентруватися і прийняти рішення не були скориговані в одного студента, він пропускав заняття, не виконував завдання, але активно брав участь в опитуванні (анкетуванні).

У контрольній групі студентів 3 курсу виявили зміни в психоемоційному стані. Ними стали такі: стомлюваність, дратівливість, почуття занепокоєння. Зміни, що відбулися в контрольній групі, були нижчими, ніж у експериментальній. Таким чином, організація навчального процесу з фізичного виховання і підібрані спеціальні методики, спрямовані на поліпшення психофізичного стану студентів, сформували і скорегували психічну стійкість особистості студентів.

Отже, формування особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання, зумовленої регіоном проживання, можливо здійснити тільки провівши аналіз психофізичного стану студентів.

3.2. Результати сформованості особистісно-орієнтованої мотивації до фізичного виховання студентів з урахуванням регіону проживання

Результати педагогічного експерименту, спрямованого на впровадження варіативної частини в навчальні заняття, свідчать про позитивне формування у студенток мотивації до фізичного виховання. (Додаток 3) Так, формування пізнавально-діяльностного мотиву до фізичного виховання на першому курсі в групах студенток позначилось збільшенням результатів. Показники збільшилися:

з малих міст Криму на 10,5%; з областей України на 12,8%, етнічній групі на 13,8%; з м. Сімферополя на 15,1%; сільської місцевості на 12,8% .

У навчальний процес вводилися емоційно привабливі, педагогічно і методично обґрунтовані засоби і методи фізичного виховання. Це сприяло підвищенню емоційної привабливості в формуванні мотивації особистості студенток. Визначені методики сприяли змінам мотиву емоційного задоволення на краще: з малих міст Криму на 7%; з областей України на 5,3%, етнічній групі на 2%; з м. Сімферополя на 8,5 %; сільської місцевості на 5,3% .

Формування мотиву значущості потреби фізичного виховання для майбутньої діяльності визначилося такими позитивними змінами у студенток: в етнічній групі на 5,4%; м. Сімферополя на 2,2%. У студенток з малих міст Криму, з областей України, сільської місцевості показник був незначний – від 0,5% до 0,9%.

У студенток першого курсу спостерігався стан (мотив) критичного відношення до умов і форм організації фізичного виховання. Запровадження у педагогічному експерименті методик на оволодіння ґрунтовними знаннями про фізичну культуру, залучення фізичних вправ етнічного забарвлення, танців, підвищення фізичної підготовленості, зняття психоемоційної напруги фізичними вправами тощо знизило негативне ставлення до занять з фізичного виховання. Зокрема з малих міст Криму на 17,6%; з областей України на 18,4%, етнічній групі на 8,9%; з м. Сімферополя на 24 %; сільської місцевості на 16,6% Незначна тенденція зниження соціального мотиву у студенток першого курсу обґрунтовується тим, що в кінці навчального року студентки адаптувалися до умов ВНЗ і частина соціальних проблем для них вирішилася.

У дослідженнях науковців [180, 214] підкреслено зниження інтересу студентів–старшокурсників до занять фізичним вихованням. Цей факт пояснюється невисоким рівнем свідомості студентів, а також невідповідністю навчального процесу потребам, мотивам і ціннісним орієнтаціям студентів.

У наших дослідженнях застосовувалися обґрунтовані і змістовні форми і методи формування особистісно-орієнтованої мотивації у студенток третього курсу до фізичного виховання.

Результати педагогічного експерименту свідчать про позитивний вплив впроваджених методик навчання. Так, показники пізнавально-діяльнісного мотиву покращилися у студенток: з малих міст Криму на 14%; з областей України на 10%, етнічній групі на 13,3%; з м. Сімферополя на 14,1 %; сільської місцевості на 10,7% .

Мотиви емоційного задоволення від занять фізичними вправами також мали зростання показників в кінці експерименту у студенток: з малих міст Криму на 6%; з областей України на 8,2%, етнічній групі на 6,2%; з м. Сімферополя на 10,4 %; сільської місцевості на 9% .

Мотиваційні потреби значущості фізичного виховання у майбутній діяльності мали тенденцію до збільшення у студенток третього курсу: з малих міст Криму на 2%; з областей України на 0,9%, етнічній групі на 2%; з м. Сімферополя на 0,9 %; сільської місцевості на 1,5%

Стан (мотив) критичного ставлення до умов і форм організації фізичного виховання після проведеного дослідження значно знизився у студенток: з малих міст Криму на 18%; з областей України на 20,2%, етнічній групі на 19,6%; з м. Сімферополя на 25,9 %; сільської місцевості на 17,4% .

Соціальний мотив мав тенденцію до зниження в досліджуваних групах від 2% до 4 %. У студенток з м. Сімферополя спостерігалось незначне підвищення мотиву 0,5%. У контрольній групі показники динаміки сформованості мотивації до фізичного виховання нижчі, ніж у студенток експериментальних груп.

Динаміку сформованості особистісно-орієнтованої мотивації до фізичного виховання студенток 1 і 3 курсів подано у таблиці 3.2.1.

Таблиця 3.2.1

Динаміка сформованості особистісно-орієнтованої мотивації до фізичного виховання студенток 1 і 3 курсів залежно від регіону проживання на початку і в кінці експерименту (%)

регіони мотиви		Кількість студенток експериментальних груп, n=470										Контрольні групи	
		Малі міста Криму		Області України		Етнічна група		Сімферополь		Сільська місцевість		n=52	
		поч.	кін.	поч.	кін.	поч.	кін.	поч.	кін.	поч.	кін.	поч.	кін.
Соціальні мотиви (С.М.)	1к	24,4	23,5	20,1	19,4	18,1	16,3	14,9	13,1	23,1	22,7	18,5	17,5
	3к	26	22,0	21	19,2	17,1	15,2	23,2	23,7	18,2	16,2	21	20
Пізнавально-діяльнісні мотиви(П.М.)	1к	25,2	35,7	29,9	42,7	27,2	40,8	28,3	43,4	28,0	39,0	25,3	27,6
	3к	22	36	26	36,0	28,1	41,4	24,3	38,4	29,4	40,1	25	28
Мотиви потреби фізичного виховання в майбутній діяльності (М)	1к	16,1	17,0	12,7	13,2	14,3	19,7	16,1	18,3	14,9	15,6	16,5	17,3
	3к	14	16,0	17,0	17,9	19,1	21,1	13,1	14,0	17,1	18,6	16	17
Мотиви емоційного задоволення (М.Е.)	1к	14,4	21,4	15,9	21,2	16,6	18,6	14,1	22,6	15,0	20,3	17,5	18,8
	3к	18	24	14	22,2	14,0	20,2	11,5	21,9	12,3	21,3	14	15
Мотиви критичного ставлення до умов і форм організації фізичного виховання (М.Н.)	1к	19,9	2,3	21,4	3,0	13,5	4,6	26,6	2,6	19,0	2,4	22,2	18,8
	3к	20,0	2,0	24,9	4,7	21,7	2,1	27,9	2,0	23	3,8	24,0	20,0

Важливо, що зміни мотиваційної сфери студенток вплинули на їхнє ставлення до фізичного виховання. Це було пов'язано з усвідомленням особистісної значущості фізичної культури для них, у результаті чого змінилися пріоритети у мотиваційній сфері.

Одержані показники в балах свідчать про те, що найбільшу привабливість має все-таки інтерес до отримання знань – пізнавально-діяльнісний мотив.

У всіх експериментальних групах найбільшу кількість балів було віддано цьому мотиву. Отже, можна стверджувати, що складовою частиною студентського життя є інтерес отримання знань, у тому числі і з фізичного виховання. Пізнавально-діяльнісний мотив був більш виражений у студенток 1 курсу в етнічній групі, з сільської місцевості та з м. Сімферополя. На третьому курсі пізнавально-діяльнісний мотив також виявився домінантним, особливо в етнічній групі і в дівчат з м. Сімферополя. Водночас соціальні мотиви були в межах достатнього рівня як на 1 курсі, так і на 3 курсі. Мотиви потреби значущості фізичного виховання для майбутньої професії також збільшили свою необхідність, на 1 курсі вони були вищими в етнічній групі і з м. Сімферополя.

Студентки 3 курсу виявили інтерес до фізичного виховання як фактора формування зовнішньої привабливості, необхідної в житті молоді. Мотивація до емоційного задоволення зросла в групах дівчат 1 курсу з малих міст Криму, сільської місцевості, етнічної групи, м. Сімферополя, з областей України.

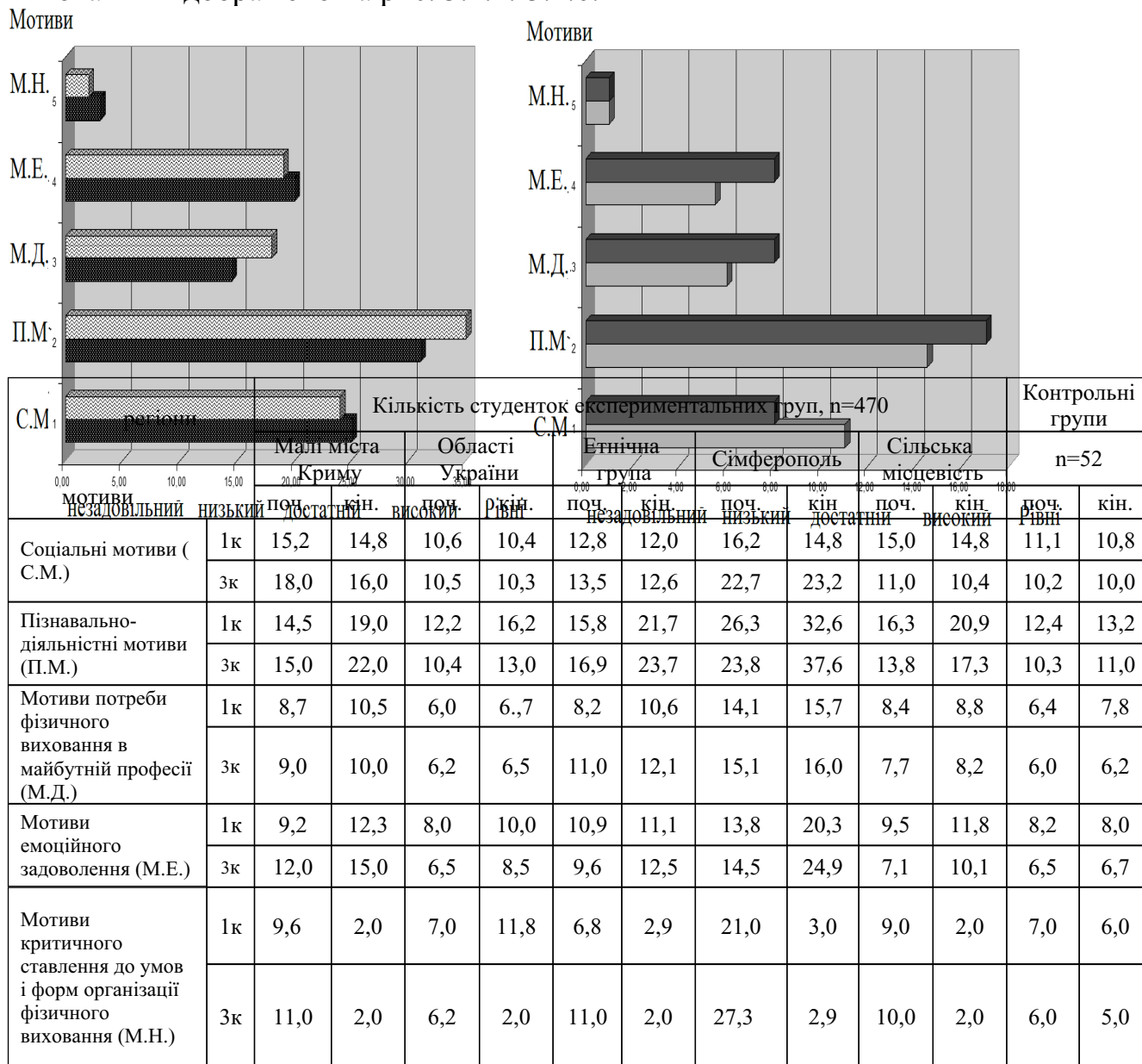
До кінця навчального року мотив емоційного задоволення на заняттях з фізичного виховання зріс в усіх експериментальних групах 3 курсу.

Мотив критичного ставлення до умов і форм організації фізичного виховання знизився на значну кількість балів. Рівні сформованості особистісно-орієнтованої мотивації представлені в таблиці 3.2.2.

Таблиця 3.2.2.

Рівні сформованості особистісно-орієнтованої мотивації до фізичного виховання студенток 1 і 3 курсів залежно від регіону проживання на початку і в кінці експерименту (бали)

Рівні сформованості особисто-орієнтованої мотивації до фізичного виховання відображено на рис. 3.2.1.-3.2.6.



1 курс

3 курс

Умовні позначення: □ – на початку, ■- в кінці.

Рис.3.2.1 Рівні сформованості особистісно-орієнтованої мотивації дівчат до фізичного виховання з малих міст Криму на початку і в кінці експерименту

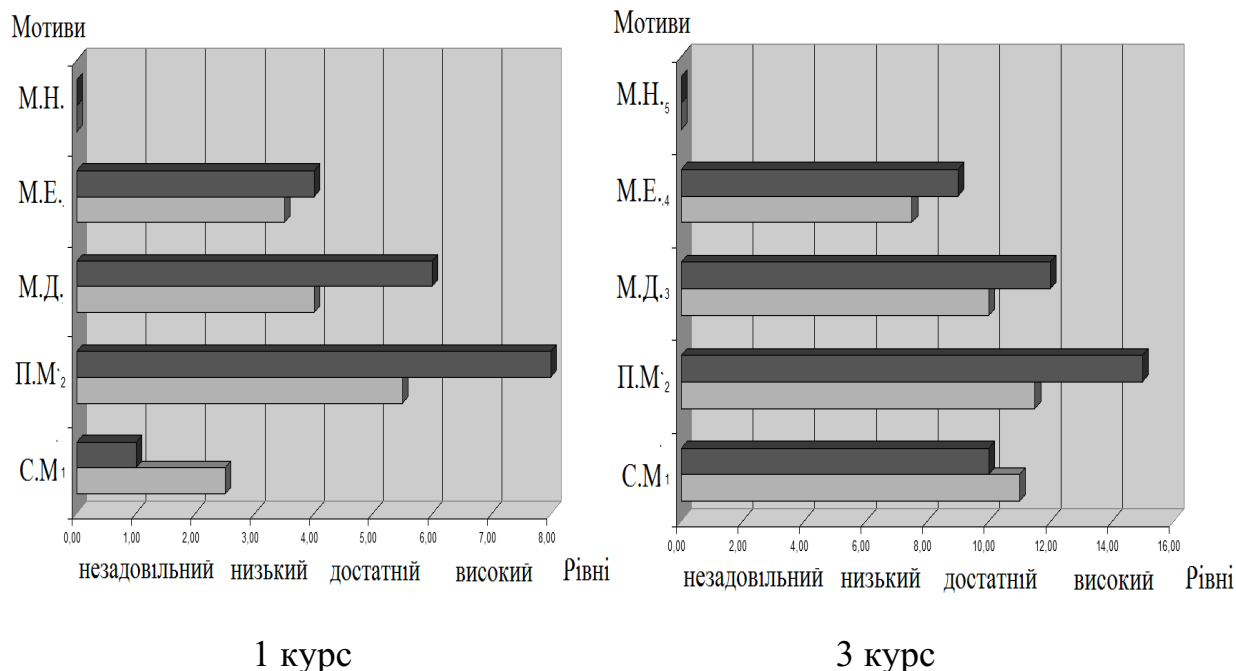


Рис.3.2.2 Рівні сформованості особистісно-орієнтованої мотивації дівчат до фізичного виховання з України на початку і в кінці експерименту

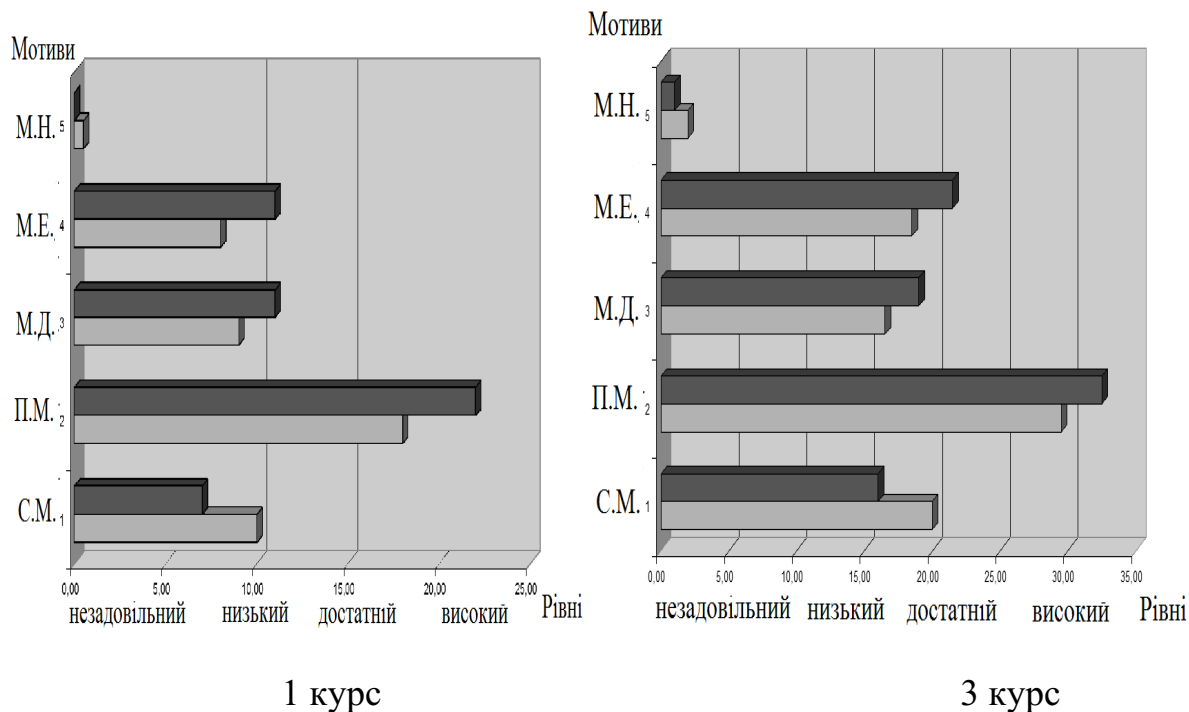
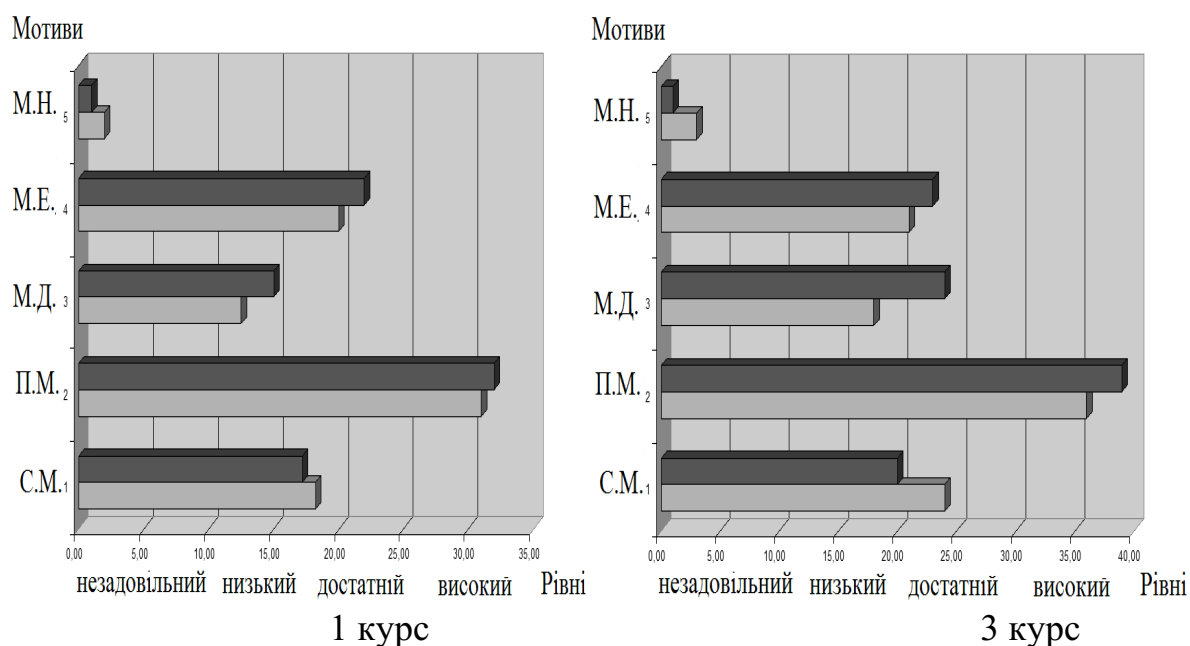
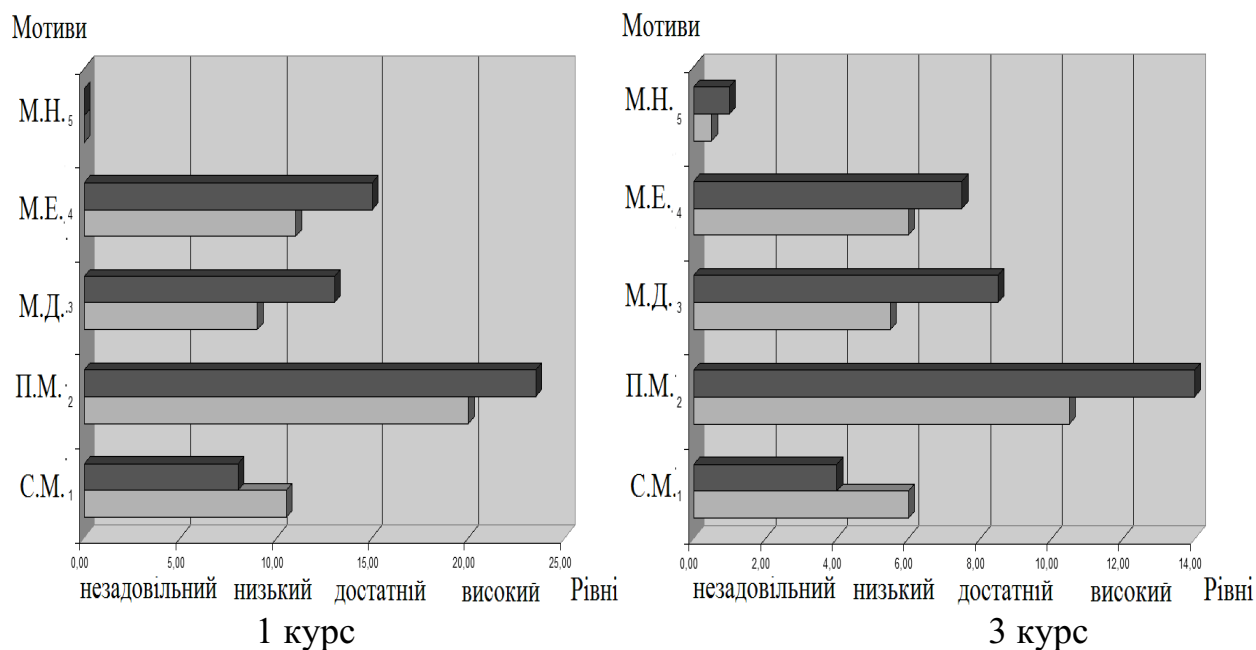


Рис.3.2.3 Рівні сформованості особистісно-орієнтованої мотивації дівчат до фізичного виховання етнічної групи на початку і в кінці експерименту



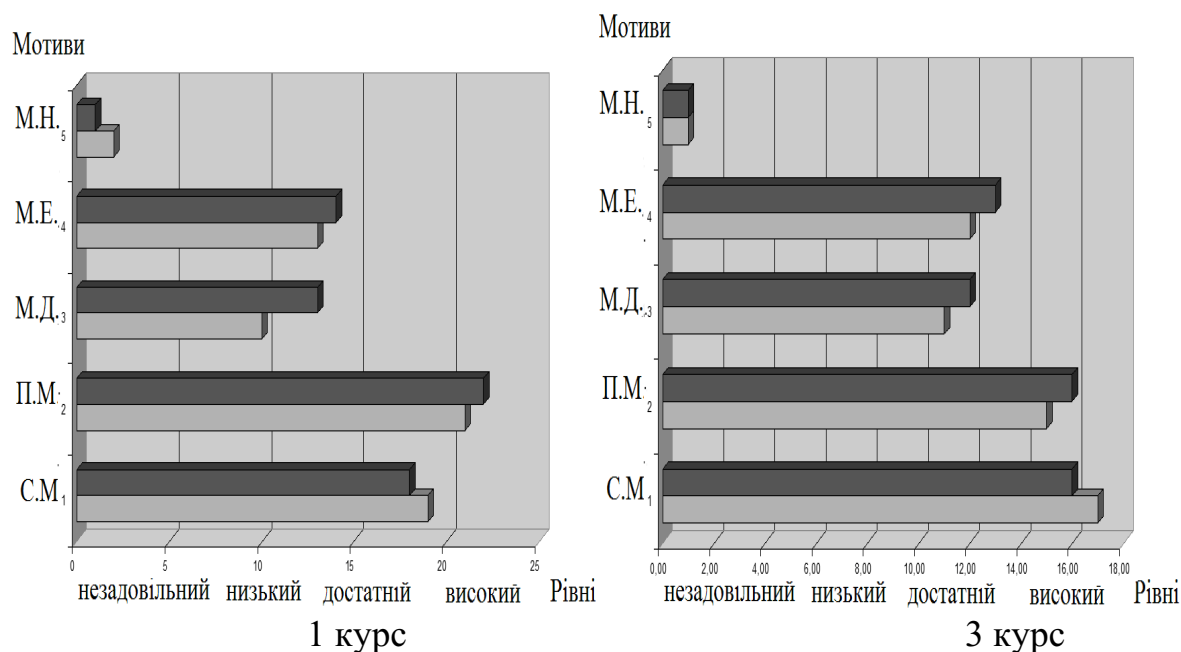
Умовні позначення: □ – на початку, ■- в кінці.

Рис.3.2.4 Рівні сформованості особистісно-орієнтованої мотивації дівчат до фізичного виховання м. Сімферополя на початку і в кінці експерименту



Умовні позначення: □ – на початку, ■- в кінці.

Рис.3.2.5 Рівні сформованості особистісно-орієнтованої мотивації дівчат до фізичного виховання сільської місцевості на початку і в кінці експерименту



Умовні позначення: □ – на початку, ■- в кінці.

Рис.3.2.6 Рівні особистісно-орієнтованої мотивації дівчат до фізичного виховання контрольної групи на початку і в кінці навчального року

Аналізуючи результати проведеного дослідження, спрямованого на формування особистісно-орієнтованої мотивації у юнаків першого курсу, виявили такі зміни. Покращилися результати в формуванні пізнавально-діяльнісного мотиву у студентів першого курсу: з малих міст Криму на 6,9%; з областей України на 4,9%, етнічній групі на 4,6%; з м. Сімферополя на 7,5 %; сільської місцевості на 6,1% .

Завдяки впровадженню в експериментальних групах затребуваних юнаками фізичних вправ зросли мотиваційні проблеми емоційного задоволення студентів: з малих міст Криму на 4,6%; з областей України на 1,9%, етнічній групі на 5%; з м . Сімферополя на 6,2 %; сільської місцевості на 2,8%. Мотиви потреби значущості фізичного виховання в майбутній діяльності також мали покращення у студентів: з малих міст Криму на 2%; з областей України на 2,3%, етнічній групі на 2,7%; з м . Сімферополя на 2,9 %; сільської місцевості на 2,9% .

Результати проведеного дослідження свідчили про зниження і відсутність у студентів першого курсу стану (мотиву) критичного ставлення до умов і форм організації фізичного виховання. Він був відсутній у студентів першого курсу з малих міст Криму і областей України. Знизився у студентів: етнічної групі на 9, 1%, з м. Сімферополя на 14,3%, сільської місцевості на 9,5%.

Соціальний мотив мав тенденцію до зниження в досліджуваних групах студентів від 0,9% до 3,2%.

У студентів третього курсу в кінці проведення експерименту були відзначені такі показники в формуванні особистісно-орієнтованої мотивації. Так, пізнавально-діяльнісні мотиви у студентів зросли на такі показники: з малих міст Криму на 13,8%; з областей України на 5,9%, етнічній групі на 7,0%; з м. Сімферополя на 5,8 %; сільської місцевості на 5,1%. Мотиви емоційного

задоволення також привабили студентів третього курсу таким покращенням: з малих міст Криму на 4,2%; з областей України на 5,4%, етнічній групі на 5,3%; з м. Сімферополя на 6,8 % ; сільської місцевості на 4,9%. Мотиви потреби значущості фізичного виховання в майбутній діяльності після проведеного дослідження мали тенденцію до зміни на краще від 0,8% до 2,0%. Соціальний мотив у студентів третього курсу також мав тенденцію до зниження.

Аналіз результатів педагогічного експерименту на першому і третьому курсі свідчить, що показники формування особистісно-орієнтованої мотивації до фізичного виховання у студентів експериментальних груп вищі, ніж у студентів контрольних груп.

Динаміку сформованості особистісно-орієнтованої мотивації у студентів 1 і 3 курсів подано в табл.3.2.3.

Таблиця 3.2.3.

Динаміка сформованості особистісно-орієнтованої мотивації до фізичного виховання студентів 1 і 3 курсів залежно від регіону проживання на початку і в кінці експерименту (%)

регіони мотиви		Кількість студентів експериментальних груп n=218										Контрольні групи	
		Малі міста Криму		Області України		Етнічна група		Сімферополь		Сільська місцевість		n=40	
		поч.	кін.	поч.	кін.	поч.	кін.	поч.	кін.	поч.	кін.	поч.	кін.
Соціальні мотиви (С.М.)	1к	17,4	16,6	18,1	17,3	18,9	15,7	18,3	16,3	17,6	15,3	19,1	18,7
	3к	21,7	17,0	20,9	18,1	16,2	14,8	18,0	15,2	15,1	12,2	20,0	19,6
Пізнавально-діяльнісні мотиви(П.М.)	1к	33,3	40,2	34,2	39,1	35,8	40,4	30,2	37,4	31,3	37,4	28,5	29,4
	3к	28,5	42,3	36,3	42,2	34,1	41,1	32,2	38,0	32,0	37,1	29,3	30,9
Мотиви потреби фізичного виховання в майбутній діяльності (М.Д.)	1к	12,4	14,2	15,2	17,5	14,8	17,5	13,3	16,2	15,8	18,7	14,3	15,3
	3к	14,2	15,1	15,5	16,1	14,1	16,1	15,6	16,4	16,0	17,2	16,2	16,6
Мотиви емоційного задоволення (М.Е.)	1к	20,3	24,9	20,1	22,0	16,9	21,9	21,1	27,3	21,0	23,8	23,8	24,8
	3к	21,4	25,6	18,2	23,6	19,6	24,9	21,5	28,3	20,3	25,2	24,0	25,1
Мотиви критичного ставлення до умов і форм організації фізичного виховання (М.Н.)	1к	16,6	4,1	12,4	4,1	13,6	4,5	17,1	2,8	14,3	4,8	14,3	11,8
	3к	14,2	0	9,1	0	16,0	3,1	12,7	2,1	16,6	4,1	10,5	7,8

Зміни мотивації в балах пізнавально-діяльнісної потреби покращилися в експериментальних групах у студентів 1 курсу, етнічної групи, сільської місцевості, м. Сімферополя і досягли високого рівня. У групі юнаків з областей України, малих міст Криму пізнавально-діяльнісний мотив досяг достатнього рівня. У контрольній групі зміни на краще були незначні. Можна стверджувати, що позитивні зміни, які відбулися у ставленні студентів до знань, свідчать про те, що навчання на заняттях з фізичного виховання для студентів є необхідністю. Аналізуючи потребу соціального мотиву, відзначаємо зниження інтересу у студентів, в основному в регіонах переважав достатній рівень. Мотиви емоційного задоволення на заняттях з фізичного виховання в загальній картині ви

явилися в достатньому рівні. У юнаків 3 курсу провідним мотивом був пізнавально-діяльнісний у всіх регіонах та етнічній групі з високим та достатнім рівнем мотивації. Контрольна група також незначно поліпшила рівень мотивації. Фактор мотиву критичного ставлення до умов і форм організації фізичного виховання був присутній у групі з малих міст Криму, етнічній групі, з м. Сімферополя, сільської місцевості та з областей України.

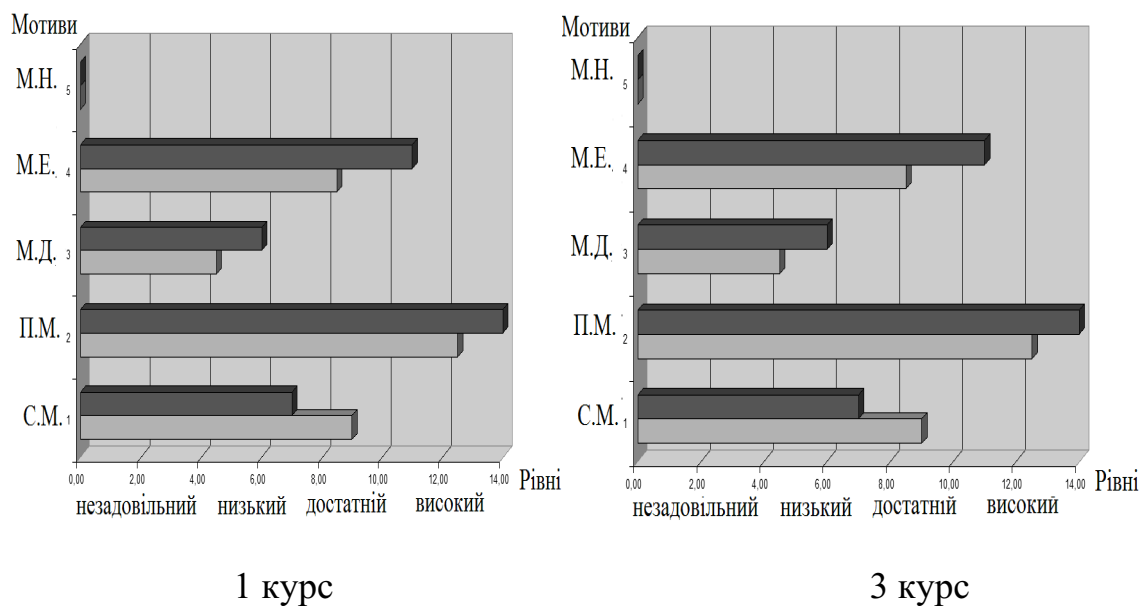
Після впровадження спеціально розроблених вправ спрямованих на формування особистісно-орієнтованої мотивації, фактор мотиву незадовільного ставлення до умов і форм організації фізичного виховання значно знизився. На 3 курсі у юнаків з малих міст Криму, областей України після експерименту він був відсутній. Рівні сформованості особистісно-орієнтованої мотивації подано в таблиці 3.2.4.

Таблиця 3.2.4.

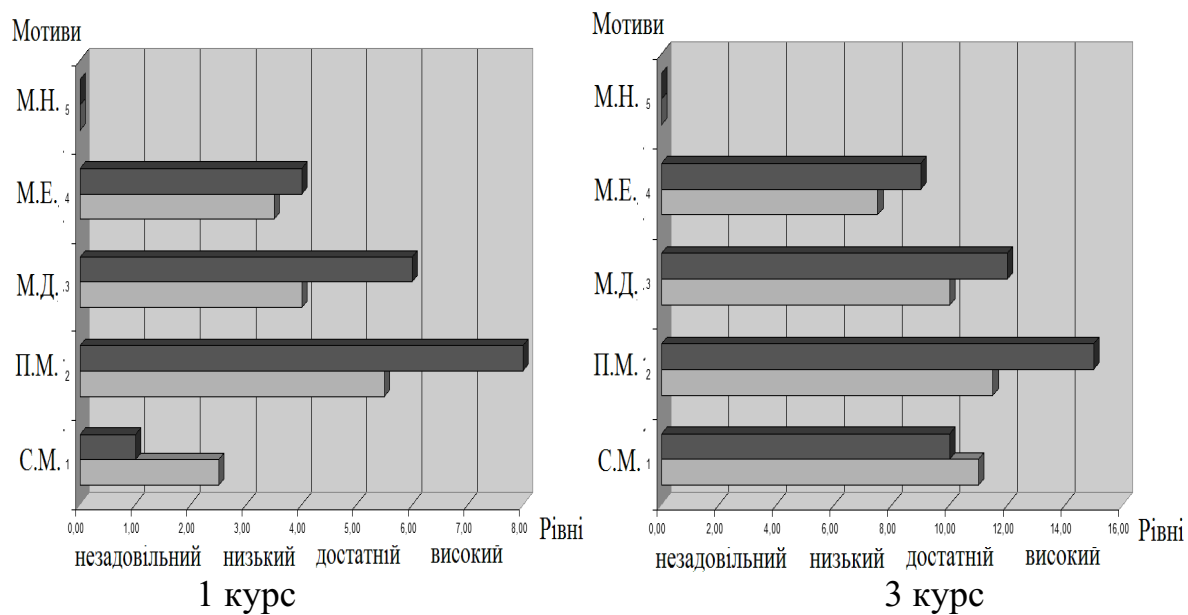
Рівні сформованості особистісно-орієнтованої мотивації до фізичного виховання студентів 1 і 3 курсів залежно від регіону проживання на початку і в кінці експерименту (бали)

регіони мотиви		Кількість юнаків експериментальних груп, n=218										Контрольні групи	
		Малі міста Криму		Області України		Етнічна група		Сімферополь		Сільська місцевість		n=40	
		поч.	кін.	поч.	кін.	поч.	кін.	поч.	кін.	поч.	кін.	поч.	кін.
Соціальні мотиви (С.М.)	1к	9,0	7,0	7,2	7,0	10,0	7,0	18,2	17,2	10,5	8,0	9,7	9,6
	3к	11,0	8,0	11,0	10,0	20,0	16,0	24,0	20,0	6,0	4,0	9,0	8,9
Пізнавально-діяльнісні мотиви(П.М.)	1к	12,5	14,0	7,6	9,0	18,0	22,0	31,0	32,0	20,0	23,5	9,2	9,3
	3к	14,5	17,0	11,5	15,0	29,5	32,5	36,0	39,0	10,5	14,0	9,8	9,9
Мотиви потреби фізичного виховання в майбутній професії (М. Д.)	1к	4,5	6,0	4,8	6,4	9,0	11,0	12,5	15,0	9,0	13,0	5,0	5,2
	3к	6,0	8,0	10,0	12,0	16,5	9,0	18,0	24,0	5,5	8,5	5,2	5,3
Мотиви емоційного задоволення (М.Е.)	1к	8,5	11,0	6,9	9,0	8,0	11,0	20,0	22,0	11,0	15,0	8,6	7,8
	3к	5,5	8,0	7,5	9,0	18,5	21,5	21,0	23,0	6,0	7,5	9,3	8,2
Мотиви критичного ставлення до умов і форм організації фізичного виховання (М.Н.)	1к	3,0	1,4	2,3	1,5	3	1,0	6,0	1,9	4,0	2,0	4,0	3,5
	3к	2,6	0	1,5	0	6,0	2,1	6,9	2,0	3,0	1,4	3,5	2,5

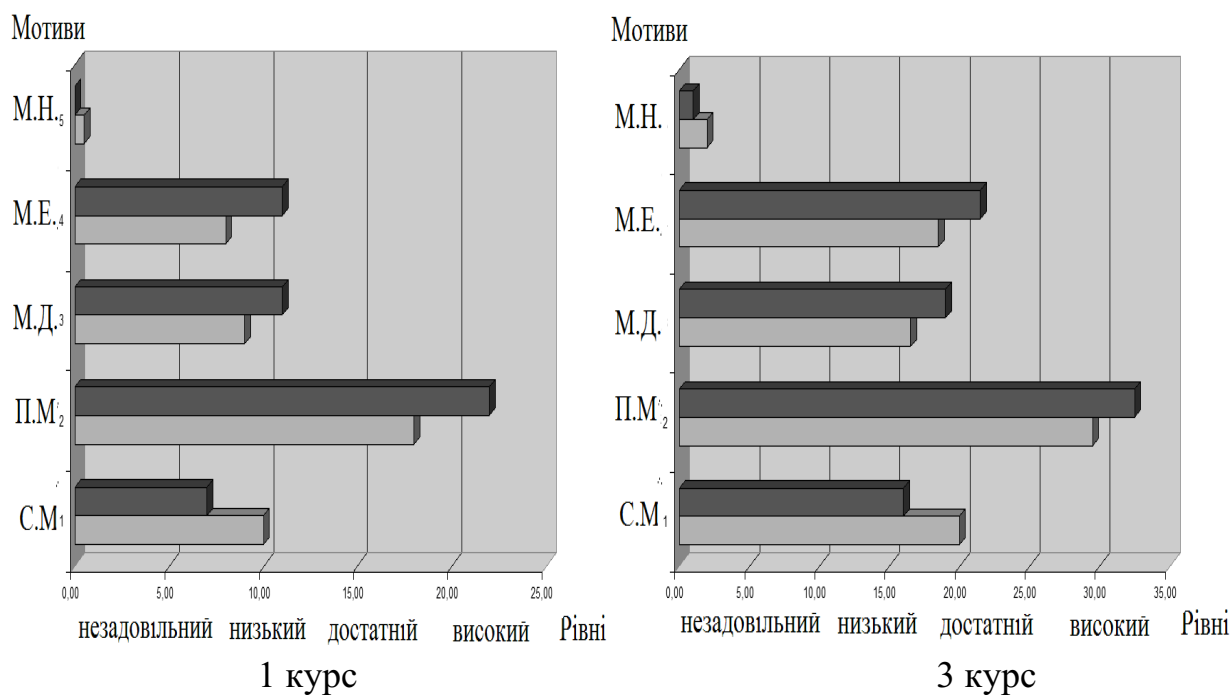
Результати рівнів сформованості особистісно-орієнтованої мотивації представлені на рис. 3.2.7.- 3.2.12.



Умовні позначення: □ – на початку, ■- в кінці.
 Рис.3.2.7. Рівні сформованості особистісно-орієнтованої мотивації юнаків до фізичного виховання з малих міст Криму на початку і в кінці експерименту

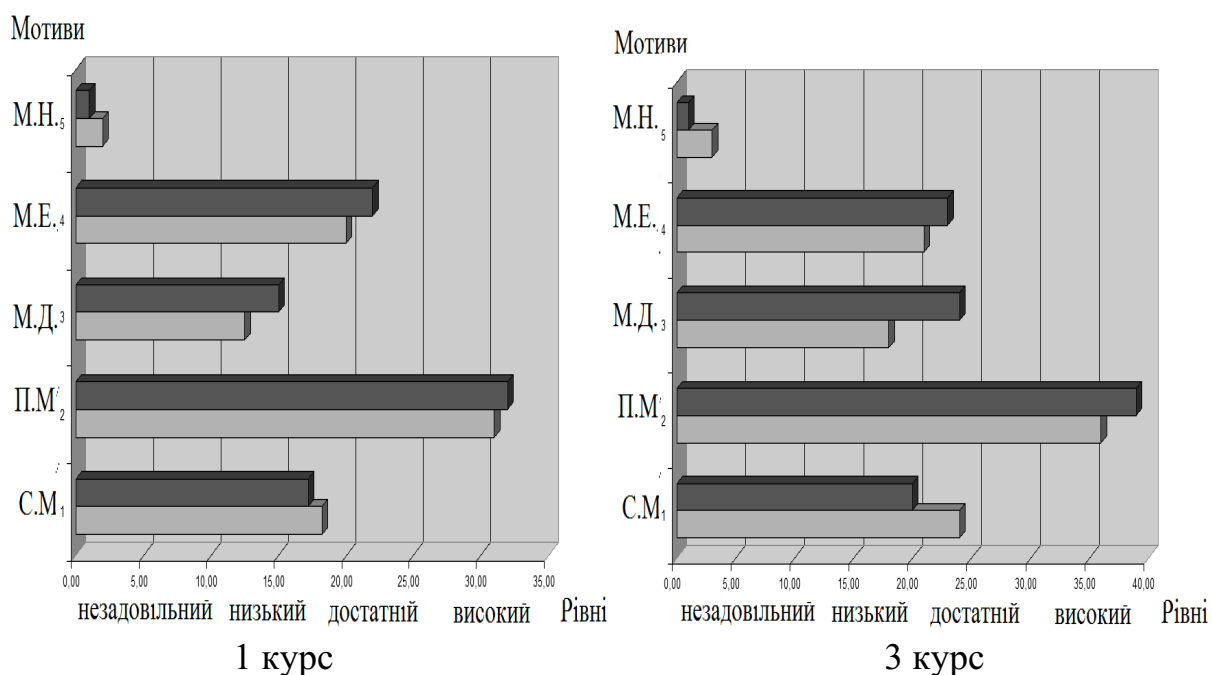


Умовні позначення: □ – на початку, ■- в кінці.
 Рис.3.2.8. Рівні сформованості особистісно-орієнтованої мотивації юнаків до фізичного виховання з областей України на початку і в кінці експерименту



Умовні позначення: □ – на початку, ■- в кінці.

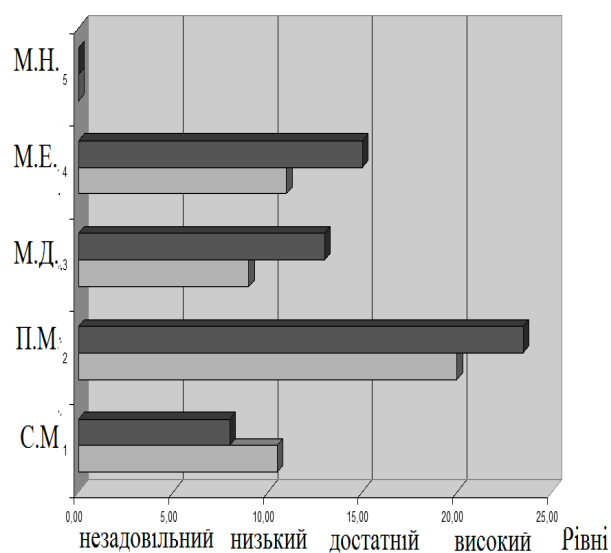
Рис.3.2.9. Рівні сформованості особистісно-орієнтованої мотивації юнаків до фізичного виховання етнічної групи на початку і в кінці експерименту



Умовні позначення: □ – на початку, ■- в кінці.

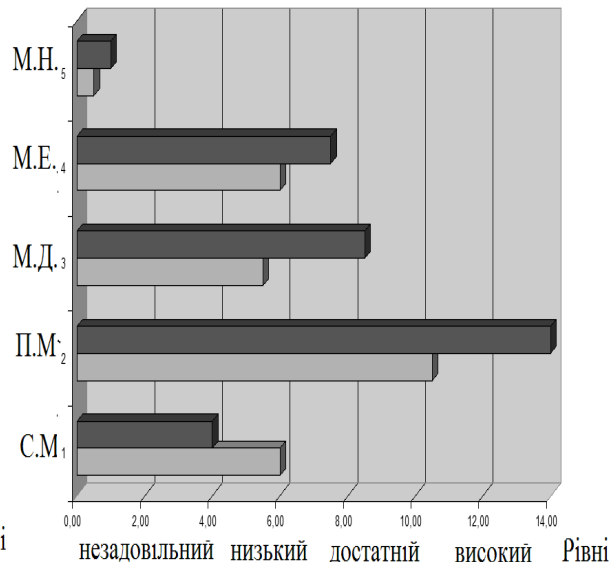
Рис.3.2.10. Рівні сформованості особистісно-орієнтованої мотивації юнаків до фізичного виховання м. Сімферополя на початку і в кінці експерименту

Мотиви



1 курс

Мотиви

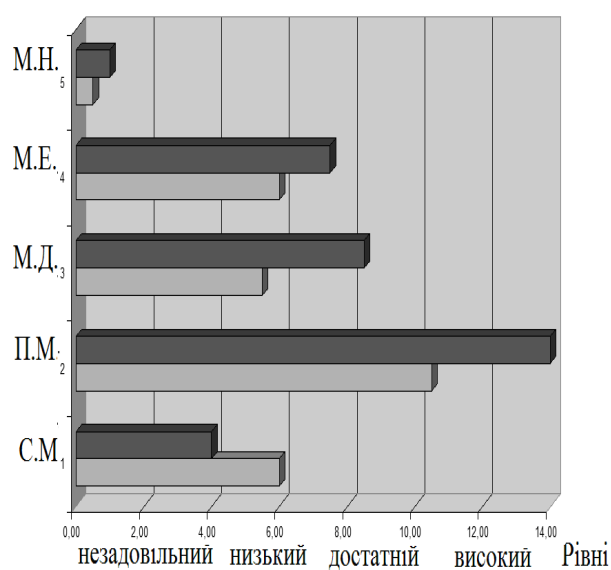


3 курс

Умовні позначення: □ – на початку, ■- в кінці.

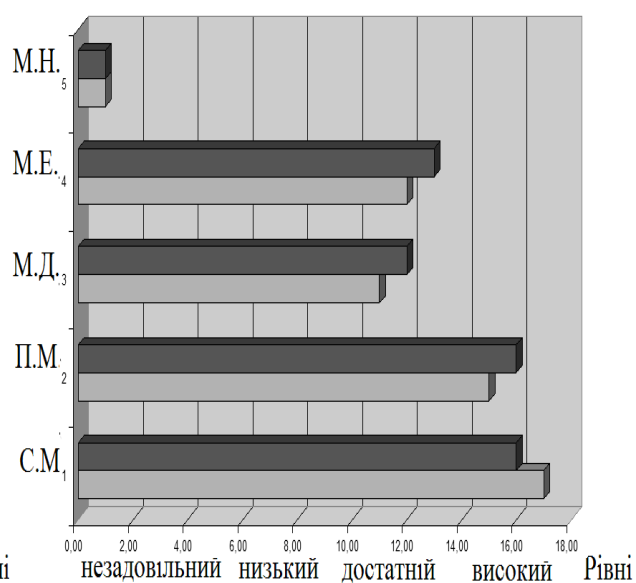
Рис.3.2.11 Рівні сформованості особистісно-орієнтованої мотивації юнаків до фізичного виховання сільської місцевості на початку і вкінці експерименту

Мотиви



1 курс

Мотиви



3 курс

Умовні позначення: □ – на початку, ■- в кінці.

Рис.3.2.12 Рівні сформованості особистісно-орієнтованої мотивації юнаків до фізичного виховання контрольної групи на початку і в кінці навчального року

Аналіз показників, одержаних у результаті проведення формуючого експерименту, свідчить про те, що в експериментальних групах, які представляють регіони Криму, і в етнічній групі, помітно зросли мотиваційні прагнення достатнього та високого рівня. Це можна відзначити в пізнавально-

діяльнісних мотивах, мотивах потреби значущості фізичного виховання у майбутній діяльності, мотивах емоційного задоволення від занять фізичними вправами. У контрольних групах юнаків значних змін в особистісно-орієнтованій мотивації не відбулося.

Отже, проведення формуючого експерименту свідчить про те, що застосування методично підібраних засобів і методів фізичного виховання, які враховують інтереси студентів, етнічні потреби особистості, зумовлені регіоном проживання, сприяли формуванню у студентів потреби до фізичного виховання, що ґрунтується на особистісно-орієнтованому навчанні.

3.2.1. Оцінка рівня сформованості мотивації до особистого здоров'я студентів , обумовлена регіоном проживання

Керуючись одним з основних принципів фізичного виховання, принципом оздоровчої спрямованості, який передбачає орієнтацію занять фізичними вправами на досягнення високого рівня здоров'я, простежили формування мотивації студентів до особистого здоров'я.

Мотиваційні прагнення до потреб в особистому здоров'ї у студенток 1 курсу помітно змінилися. Так, рівні мотиваційних прагнень зросли у студенток: з малих міст Криму на 27,4%; з областей України на 29,7%; в етнічній групі на 29,6%; з м. Сімферополя на 18,6%; сільської місцевості на 29%, а в контрольній групі на 7,3%. Стан невизначеності у ставленні до особистого здоров'я у студенток 1 курсу знизився: з малих міст Криму на 19,7%; з областей України на 20,6%; в етнічній групі на 20,2%, з м. Сімферополя на 11,0%, сільської місцевості на 18,7% , а в контрольній групі на 3,9%.

Мотиваційні потреби до шкідливих звичок зменшилися у дівчат 1 курсу: з малих міст Криму на 9,5%; з областей України на 9,1%; в етнічній групі на 9,4%; з м. Сімферополя на 7,6%; сільської місцевості на 10,3%, в контрольній групі на 3,8%. Проведене дослідження на 3 курсі виявило що мотив прагнення бути здоровою людиною зріс; з малих міст Криму на 23,7%, з областей України на 24,7%, в етнічній групі на 26,7%; з м. Сімферополя на 20,9%, сільської місцевості на 34,8%, в контрольній групі на 7,3%. Стан невизначеності щодо особистого здоров'я у студенток 3 курсу знизився; з малих міст Криму на 14,4%, з областей України на 19,4%, в етнічній групі на 22,2%, з м. Сімферополя на 12,7%, сільської місцевості на 21,0%, в контрольній групі на 6,7%.

У результаті застосування соціально-просвітницьких заходів (проведення лекцій, особистих бесід зі студентками) вдалося знизити мотиваційні потреби до шкідливих звичок: з малих міст Криму на 9,3%, з областей України на 5,3% в етнічній групі на 6,5%, з м. Сімферополя на 7,2%, сільської місцевості на 13,8%, в контрольній групі на 4,8%.

Зміни мотиваційних потреб до особистого здоров'я дівчат 1 і 3 курсу подано в таблиці 3.2.1.1.

Таблиця 3.2.1.1

Характеристика змін мотиваційних потреб до особистого здоров'я дівчат 1 і 3 курсів залежно від регіону проживання на початку і в кінці експерименту (%)

регіони мотиви		Кількість студенток експериментальних груп, n=469										Контрольні групи	
		Малі міста Криму		Області України		Етнічна група		Сімферополь		Сільська місцевість		n=53	
		поч..	кін.	поч..	кін.	поч.	кін.	поч.	кін.	поч.	кін.	поч.	кін.
Мотив прагнення бути здоровим (М.З.)	1к	32,3	59,7	38,0	67,7	43,4	73,0	41,2	59,8	35,3	64,3	45,2	52,5
	3к	36,4	60,1	42,2	66,9	46,1	72,8	39,3	59,2	34,7	69,5	46,9	58,4
Стан невизначеності у ставленні до особистого здоров'я (С.Н.)	1к	47,9	30,0	45,4	24,8	39,2	19,0	43,1	32,1	46,0	27,3	36,4	32,9
	3к	44,6	30,2	37,8	18,4	39,8	19,6	46,4	33,7	41,3	20,3	35,4	28,7
Мотив шкідливих звичок (М.Ш.)	1к	19,8	10,3	16,6	7,5	17,4	8,0	15,7	8,1	18,7	8,4	18,4	14,6
	3к	19,0	9,7	20,0	14,7	14,1	7,6	14,3	7,1	24,0	10,2	17,7	12,9

Аналізуючи мотиваційні потреби до особистого здоров'я у дівчат 1 і 3 курсів до і після застосування фізичних вправ і нетрадиційних форм педагогічного впливу встановили такі показники в балах (табл. 3.2.1.2).

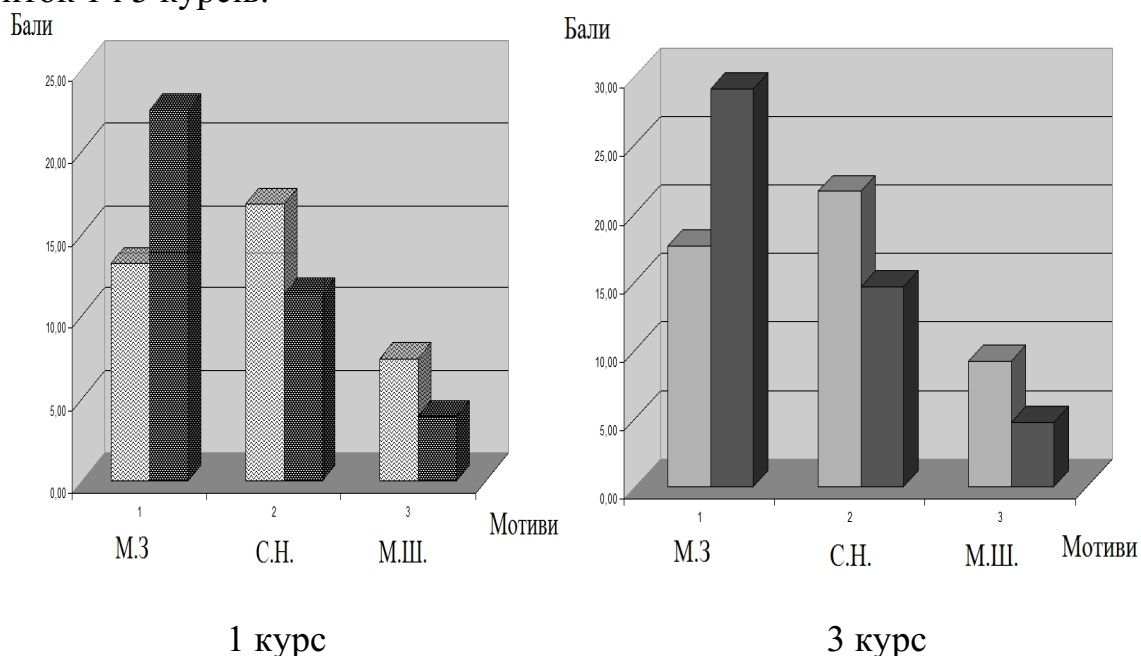
Таблиця 3.2.1.2

Рівні мотиваційних потреб до особистого здоров'я дівчат 1 і 3 курсів залежно від регіону проживання на початку і в кінці експерименту (бали)

регіони мотиви		Кількість студенток експериментальних груп, n=469										Контрольні групи	
		Малі міста Криму		Області України		Етнічна група		Сімферополь		Сільська місцевість		n=53	
		поч.	кін.	поч.	кін.	поч.	кін.	поч.	кін.	поч.	кін.	поч.	кін.
Мотив прагнення бути здоровим (М.З.)	1к	13,2	22,5	7,8	13,6	17,2	27,2	25,4	38,3	13,2	24,2	8,5	11,5
	3к	17,6	29,1	7,6	12,7	20,0	30,3	35,2	53,5	5,6	15,6	9,6	12,2
Стан невизначеності у ставленні до особистого здоров'я (С.Н.)	1к	16,8	11,3	9,3	5,0	14,1	7,1	28,6	20,6	17,2	10,2	10,2	7,2
	3к	21,6	14,6	6,8	3,5	17,6	9,6	41,6	30,5	9,0	4,0	7,4	6,0
Мотив шкідливих звичок (М.Ш.)	1к	7,4	3,9	3,4	1,5	6,6	3,0	12,4	5,2	7,0	3,0	4,2	3,2
	3к	9,2	4,7	3,6	2,8	4,0	1,7	12,8	6,4	7,2	2,2	3,9	2,7

Так, мотиваційні прагнення у студенток до потреб в особистому здоров'ї помітно змінилися. У групах дівчат 1 і 3 курсу з малих міст Криму на початок експерименту провідним був мотив невизначеності щодо особистого здоров'я. Цей мотив був нижчим у студенток 1 курсу (16,8 б.) і трохи вищим на 3 курсі (21,8 б.). Мотив прагнення бути здоровим виявився не на належному рівні у дівчат 1 і 3 курсів і кількість балів була нижчою, ніж у попередньому мотиві (від 13,2 б.; 17,6 б.). Наступним був мотив поганих звичок, який свідчить про те, що всупереч зміцненню та збереженню здоров'я, студентки заради особистого задоволення можуть порушувати принципи ЗСЖ. Після проведення експерименту мотиваційні

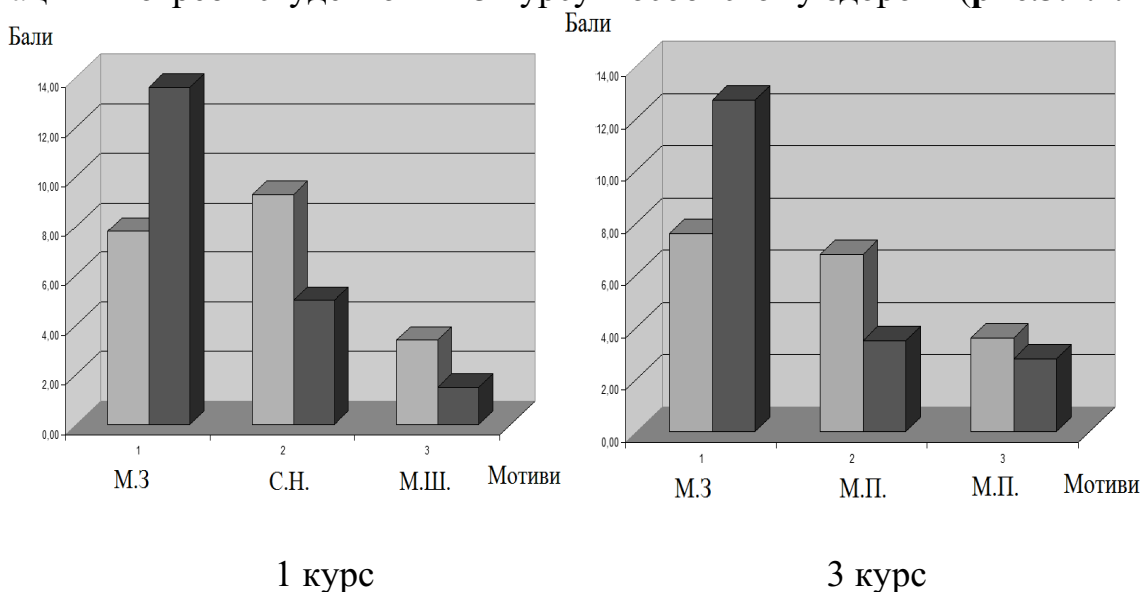
потреби студенток змінилися: провідним виявився мотив прагнення зміцнювати здоров'я. Однак мотив невизначеності ставлення до особистого здоров'я і мотив поганих звичок почасти ще залишалися в групах студенток (рис. 3.2.1.1). У групах дівчат з областей України були отримані такі результати: на 1 курсі провідним виявився мотив невизначеності щодо особистого здоров'я, а у дівчат 3 курсу провідним був мотив прагнення до здоров'я. Шкідливі звички також були у студенток 1 і 3 курсів.



Умовні позначення: □ – на початку, ■- в кінці.

Рис. 3.2.1.1 Рівень мотиваційної потреби в особистому здоров'ї дівчат з малих міст Криму на початку і в кінці експерименту

Проведений експеримент змінив мотиваційні потреби до особистого здоров'я дівчат за рахунок зменшення кількості балів у мотивах невизначеного ставлення до особистого здоров'я, мотиву поганих звичок, набули значного збільшення мотиваційні потреби студенток 1 і 3 курсу в особистому здоров'ї (рис.3.2.1.2).

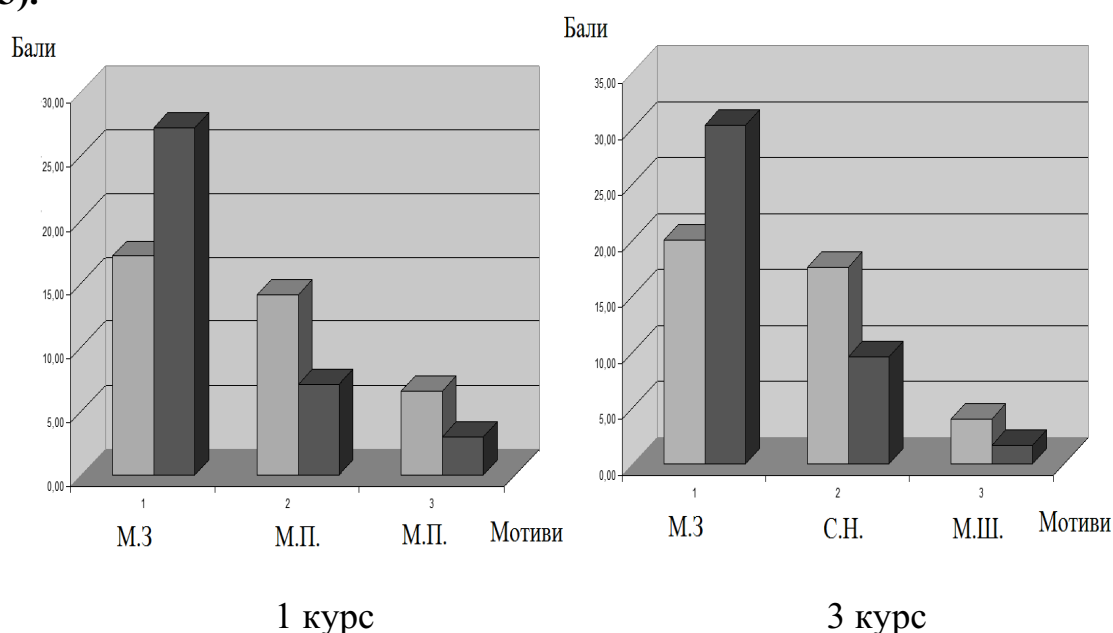


Умовні позначення: □ – на початку, ■- в кінці.

Рис. 3.2.1.2 Рівень мотиваційної потреби в особистому здоров'ї дівчат з малих міст України на початку і в кінці експерименту

Етнічна група (кримські татарки) надали перевагу мотиву прагнення бути здоровими, і за кількістю балів цей показник був вищим, ніж в інших групах, за винятком м. Сімферополя. Високий рівень підтримки здоров'я є пріоритетним у програмах депортованих народів. Але разом з тим в етнічних групах дівчат 1 і 3 курсу наявний мотив невизначеності до особистого здоров'я і мотив поганих звичок. Останній був не на такому вже низькому рівні.

Після проведеного експерименту за кількістю балів значно збільшилася мотивація до особистого здоров'я. У дівчат 1 курсу в 1,58 рази, на 3 курсі в 1,51 рази. Зменшилася кількість балів у невизначеності ставлення студенток до особистого здоров'я на 1 курсі в 1,98 рази, на 3 курсі в 1,89 рази. Зменшилася кількість балів у поганих звичках: на 1 курсі в 2,2 рази, на 3 курсі в 2,35 рази (рис. 3.2.1.3).



Умовні позначення: □ – на початку ■ - в кінці

Рис. 3.2.1.3 Рівень мотиваційної потреби в особистому здоров'ї дівчат етнічної групи на початку і в кінці експерименту

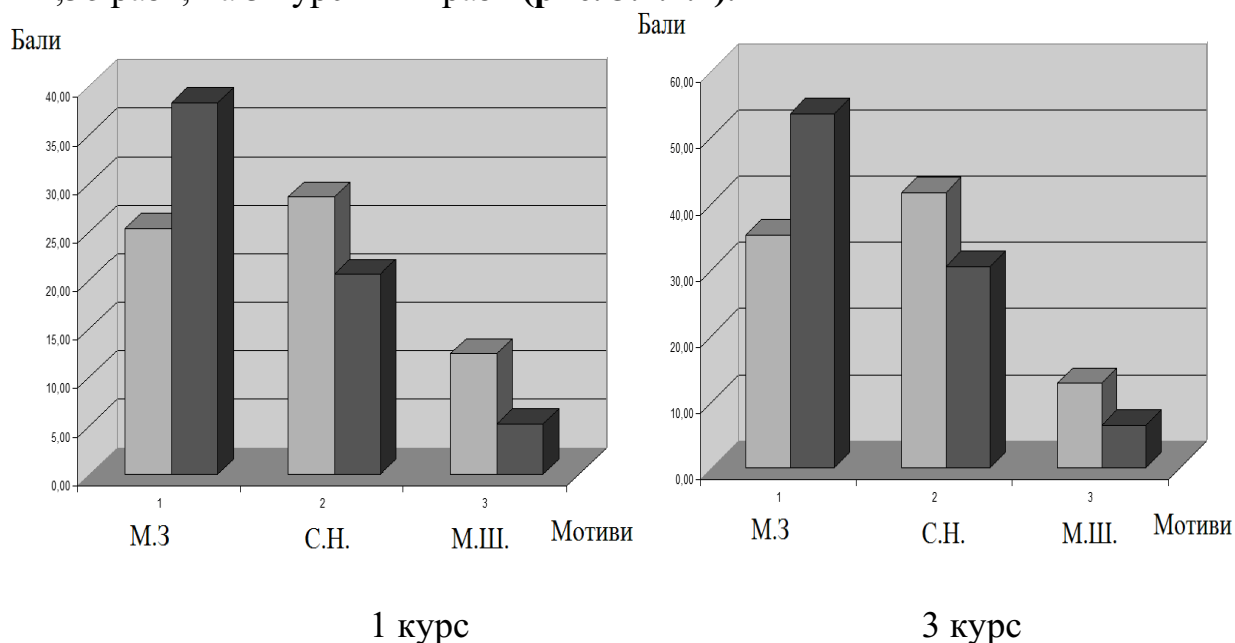
У групах дівчат з м. Сімферополя переважав мотив невизначеності у ставленні до особистого здоров'я у студенток 1 і 3 курсу, причому у студенток 3 курсу він був більш виражений.

Мотив прагнення бути здоровим виявився за кількістю балів нижчим в обох групах, на 1 курсі меншим, ніж у попереднього мотиву, на 3,2 бали, на 3 курсі - 6,4 бали.

Мотив поганих звичок однаково простежувався за кількістю балів на 1 і 3 курсах.

Після проведення експерименту з формування мотиваційних потреб до особистого здоров'я студенток 1 і 3 курсу з м. Сімферополя, пріоритетним став мотив прагнення бути здоровим: на 1 курсі рівень підвищився на 12,9 бали, на 3 курсі на 18,3 бали.

Рівень мотиву невизначеності ставлення дівчат до особистого здоров'я знизився. Менше студенток стали відчувати потребу в поганих звичках: на 1 курсі в 2,38 рази, на 3 курсі - в 2 рази (рис. 3.2.1.4).

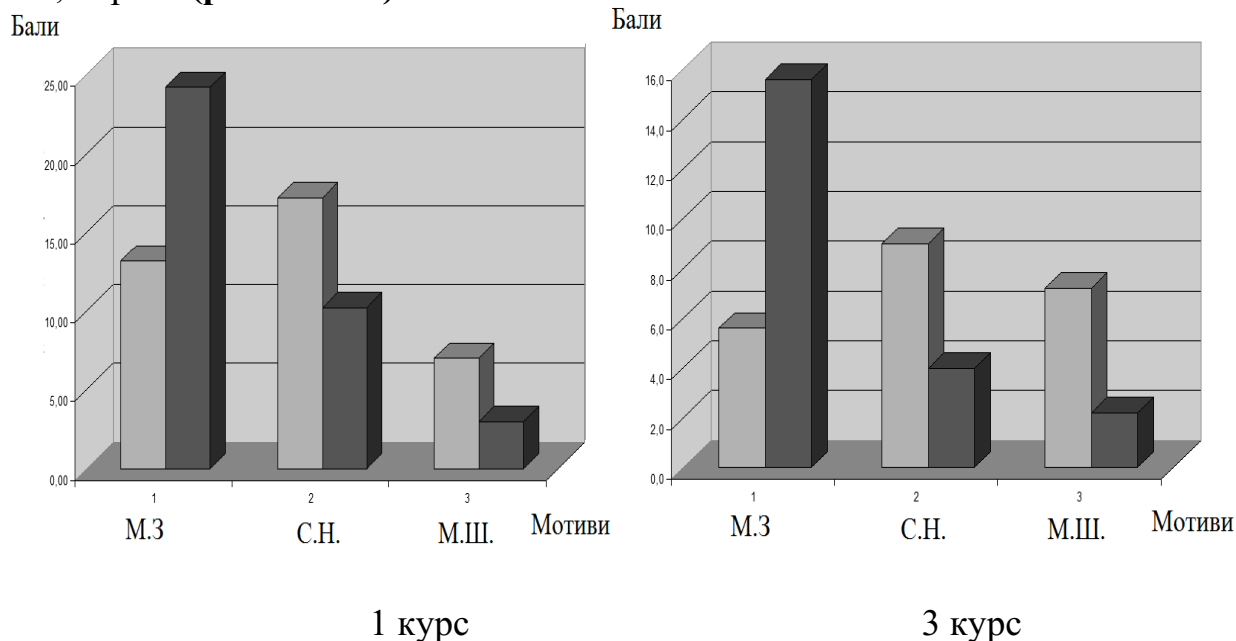


Умовні позначення: □ – на початку, ■- в кінці

Рис. 3.2.1.4 Рівень мотиваційної потреби в особистому здоров'ї дівчат Сімферополя на початку і в кінці експерименту

У дівчат із сільської місцевості рівень мотиву невизначеного ставлення був вищим, ніж мотив прагнення бути здоровим. Мотив поганих звичок на 3 курсі виявився сильніше, ніж мотив здоров'я, першокурсниці теж не відставали від студенток 3 курсу і мотив поганих звичок у них оцінювався в 7 балів.

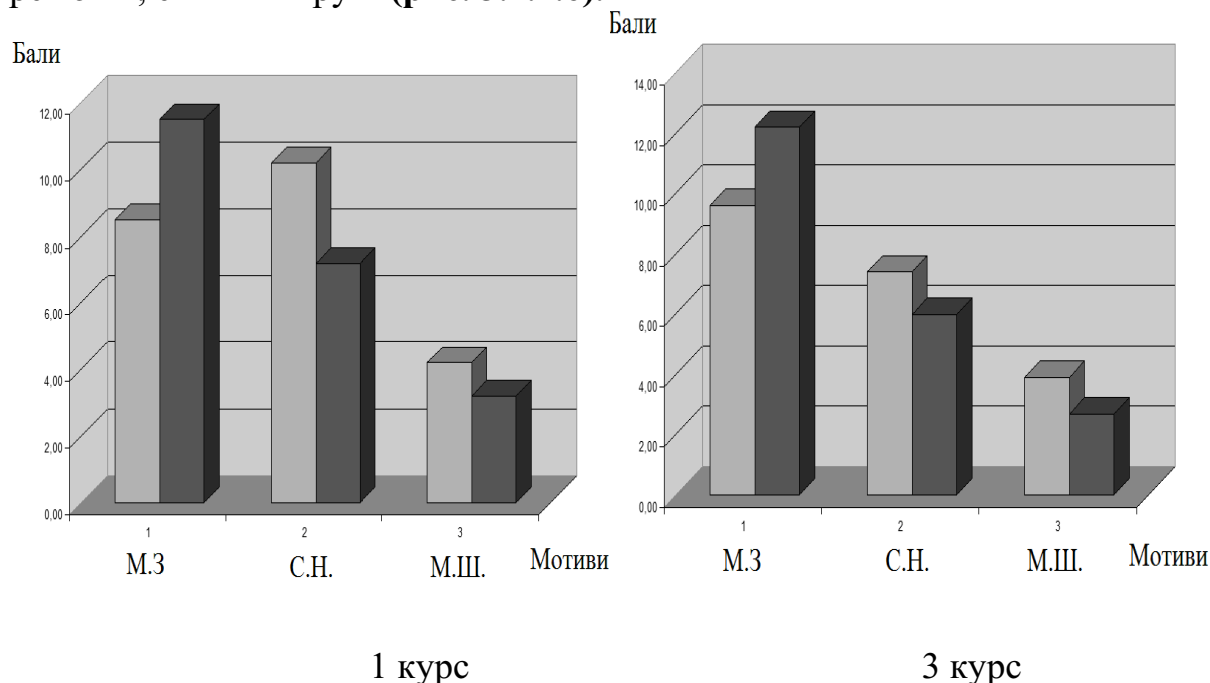
Проведений експеримент сприяв збільшенню балів у мотиві прагнення бути здоровим на 1 курсі в 1,83 рази (11 балів), на 3 курсі в 2,78 рази (10 балів), зменшилася кількість балів у студенток 1 і 3 курсу з невизначеністю до особистого здоров'я. Поганих звичок стало менше на 1 курсі в 2,3 рази, на 3 курсі в 3,27 рази (рис. 3.2.1.5).



Умовні позначення: □ – на початку, ■- в кінці

Рис. 3.2.1.5 Рівень мотиваційної потреби в особистому здоров'ї дівчат сільської місцевості на початку і в кінці експерименту

У контрольній групі дівчат 1 і 3 курсів також виявлені зміни в мотиваційних потребах, однак вони були набагато нижчі, ніж в експериментальних групах з регіонів, етнічній групі (рис. 3.2.1.6).



Умовні позначення: □ – на початку : ■- в кінці

Рис. 3.2.1.6. Рівень мотиваційної потреби в особистому здоров'ї дівчат контрольної групи на початку і в кінці навчального року

Аналізуючи рівні мотиваційних потреб до особистого здоров'я після проведення формувального експерименту виявили такі показники. Так, мотиваційні потреби юнаків в експериментальних групах значно покращились: з малих міст Криму на 22,8%; з областей України на 36,6%; в етнічній групі на 29,8%; з м. Сімферополя на 17,2%; сільської місцевості на 28,8%, в контрольній групі на 7,7%.

Результати, які характеризували стан невизначеності щодо особистого здоров'я, знизилися. Так, порівнюючи показники на початку і в кінці експерименту, виявили таке зниження: з малих міст Криму на 13,8%; з областей України на 18,8%; в етнічній групі на 5,3%; з м. Сімферополя на 8,7%; сільської місцевості на 20,6%, в контрольній групі на 3,4%.

Після проведення експерименту у студентів експериментальних груп 1 курсу мотиваційна потреба до шкідливих звичок знизилася: з малих міст Криму на 9,0%; з областей України на 17,8%; в етнічній групі на 24,5%; з м. Сімферополя на 6,7%; сільської місцевості на 8,3%, в контрольній групі на 3,9%.

На 3 курсі після проведення формуючого експерименту в мотиві прагнення бути здоровим показники зросли з малих міст Криму на 24,5%; з областей України на 22,9%; в етнічній групі на 21,4%; з м. Сімферополя на 12,2%; сільської місцевості на 17,1%, в контрольній групі на 7,0%.

Стан невизначеності до особистого здоров'я у юнаків 3 курсу знизився з малих міст Криму на 16,7%; з областей України на 11,9%; в етнічній групі на 12,7%; з м.

Сімферополя на 7,7%; сільської місцевості на 7,6%, в контрольній групі на 3,4%.

Характеристика змін мотиваційних потреб до особистого здоров'я юнаків 1 і 3 курсів залежно від регіону проживання на початку і в кінці експерименту подано в таблиці **(3.2.1.3)**

Таблиця 3.2.1.3

Характеристика змін мотиваційних потреб до особистого здоров'я юнаків 1 і 3 курсів залежно від регіону проживання на початку і в кінці експерименту (%)

регіони		Кількість студенток експериментальних груп, n=118										Контрольні групи n=40	
		Малі міста Криму		Області України		Етнічна група		Сімферополь		Сільська місцевість			
		поч.	кін.	поч.	кін.	поч.	кін.	поч.	кін.	поч.	кін.		
Мотив прагнення бути здоровим (М.З.)	1к	45,4	68,2	43,1	79,7	46,4	76,2	47,8	63,2	40,4	69,2	46,1	53,8
	3к	41,9	66,4	44,4	67,3	42,3	63,7	49,8	67,0	43,9	61,0	48,5	55,5
Стан невизначеності у ставленні до особистого	1к	32,0	18,2	27,6	8,8	15,6	10,3	30,7	22,0	41,1	20,5	34,6	30,8
	3к	42,6	25,9	32,3	20,4	33,1	20,4	22,4	14,7	29,3	21,7	30,3	36,9
Мотив шкідливих звичок (М.Ш.)	1к	22,6	13,6	29,3	11,5	38,0	13,5	21,5	14,8	18,5	10,3	19,3	15,4
	3к	15,5	7,7	23,3	12,3	24,6	15,9	27,8	18,3	26,8	17,3	21,2	19,6

У групах юнаків 1 і 3 курсів рівні мотиваційних потреб в особистому здоров'ї виявилися так (табл. 3.2.1.4).

Таблиця 3.2.1.4

Рівні мотиваційних потреб до особистого здоров'я юнаків 1 і 3 курсів залежно від регіону проживання на початку і в кінці експерименту (бали)

регіони		Кількість студенток експериментальних груп, n=118										Контрольні групи n=40	
		Малі міста Криму		Області України		Етнічна група		Сімферополь		Сільська місцевість			
		поч.	кін.	поч.	кін.	поч.	кін.	поч.	кін.	поч.	кін.		
Мотив прагнення бути здоровим (М.З.)	1	4,6	7,5	5,1	7,9	17,2	28,2	13,2	21,3	7,2	13,5	9,0	11,0
	3к	5,4	8,7	4,4	7,0	11,0	16,0	17,4	26,4	7,4	13,4	9,2	10,0
Стан невизначеності у ставленні до особистого здоров'я (С.Н.)	1	3,6	2,2	3,3	1,1	5,8	3,8	9,4	5,4	5,8	3,7	7,0	6,0
	3к	5,5	3,2	3,1	1,8	8,6	5,1	10,6	6,4	3,7	1,3	6,0	5,0
Мотив шкідливих звичок (М.Ш.)	1	2,4	1,5	3,5	1,4	14,1	5,0	9,0	5,0	3,0	2,0	4,0	3,0
	3к	2,0	1,0	2,2	1,2	6,4	4,0	10,8	5,8	4,0	2,0	3,0	3,7

Юнаки з малих міст Криму надали перевагу мотиву прагнення бути здоровим. Невизначеність у ставленні до здоров'я у студентів 1 курсу була нижчою, ніж до мотиву збереження здоров'я. У студентів 3 курсу мотив прагнення до здоров'я і мотив невизначеності у ставленні до особистого здоров'я не відрізнялися. Мотив поганих звичок став у юнаків потребою, але кількість балів була низькою (1 к. - 1,5 б.; 3 к. - 1 б.). Після проведення експерименту із залученням вправ, що сприяють зміцненню здоров'я, бесід, застосуванням діяльного підходу, керуючись принципом позитивної мотивації, отримали такі результати (рис. 3.2.1.7).

1 курс

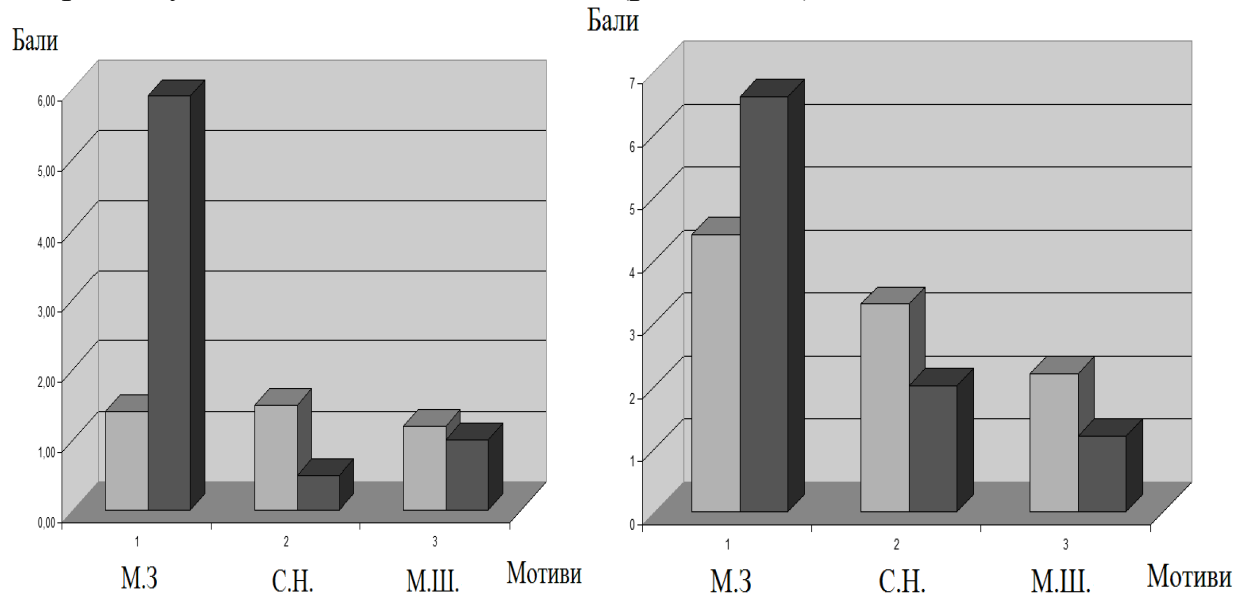
3 курс

Умовні позначення: □ – на початку, ■- в кінці

Рис. 3.2.1.7 Рівень мотиваційної потреби в особистому здоров'ї хлопців з малих міст Криму на початку і в кінці експерименту

У групах юнаків 1 і 3 курсів з областей України виявили, що мотиваційна потреба в особистому здоров'ї у студентів 3 курсу була вищою за всіма показниками, ніж на 1 курсі.

Проведення занять протягом навчального року, спрямованих на формування особистісно-орієнтованої мотивації, підвищило потребу мотиву до прагнення бути здоровим, зменшувалася невизначеність у ставленні до особистого здоров'я, а також потреба згубних звичок стала меншою (рис. 3.2.1.8).



1 курс

3 курс

Умовні позначення: □ – на початку, ■- в кінці

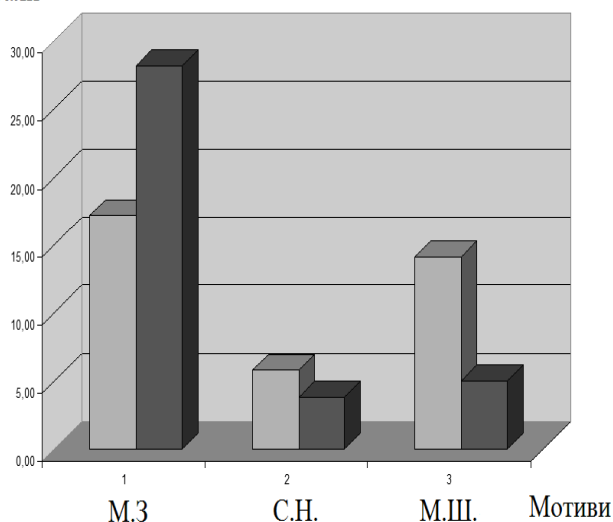
Рис. 3.2.1.8 Рівень мотиваційної потреби в особистому здоров'ї хлопців з міст України на початку і в кінці експерименту

Етнічні групи на 1 і 3 курсах надали перевагу мотиву прагнення бути здоровим. Разом з тим слід зазначити, що на 3 курсі він був на 6,2 бали нижчим, ніж у першокурсників. Мотив невизначеності щодо здоров'я був у юнаків-татар вищим на 3 курсі на 2,8 бали, ніж на 1 курсі. А мотив поганих звичок на 7,7 бали вищий у студентів 1 курсу, ніж у третьокурсників.

Після проведення експерименту показники змінилися. Так, пріоритетним як і раніше був мотив прагнення бути здоровим, але він був трохи нижчим на 3 курсі

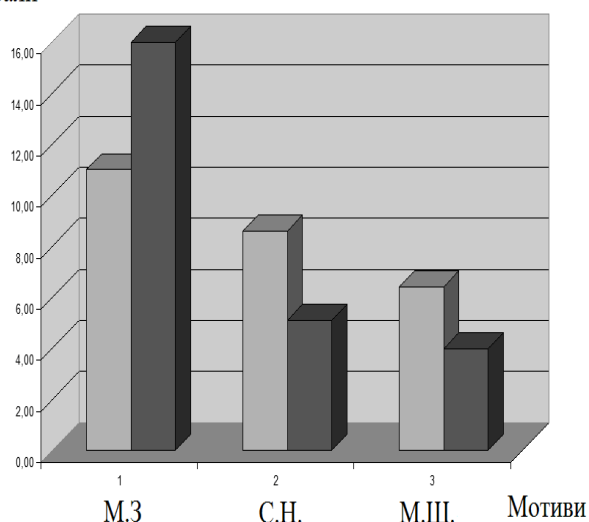
Значно менше на 1 курсі стало охочих робити погані для здоров'я вчинки в 2,82 рази (рис. 3.2.1.9).

Бали



1 курс

Бали



3 курс

Умовні позначення: □ – на початку, ■- в кінці

Рис. 3.2.1.9 Рівень мотиваційної потреби в особистому здоров'ї хлопців з етнічної групи до на початку і в кінці експерименту

Юнаки з м. Сімферополя прагнули бути здоровими на 1 і 3 курсі.

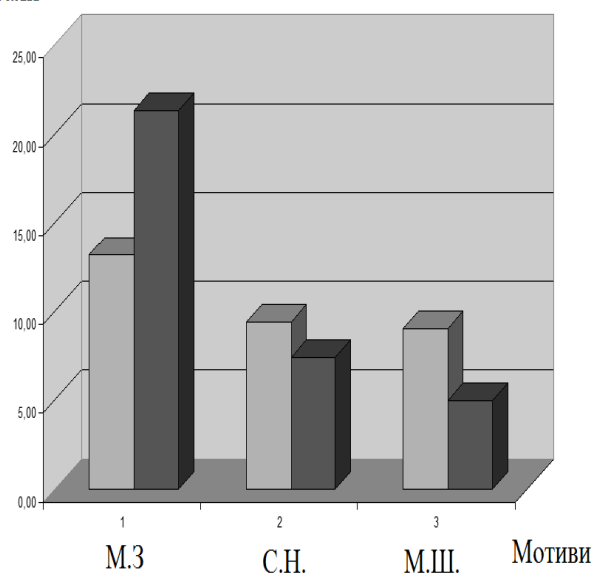
Характерно, що на 3 курсі цей мотив був більше затребуваний.

Мотив невизначеності у ставленні до особистого здоров'я був у межах від 9, 4 бали на 1 курсі до 10,6 балів на 3 курсі.

Мотив поганих звичок виявився вищим у юнаків 3 курсу, ніж на 1 курсі.

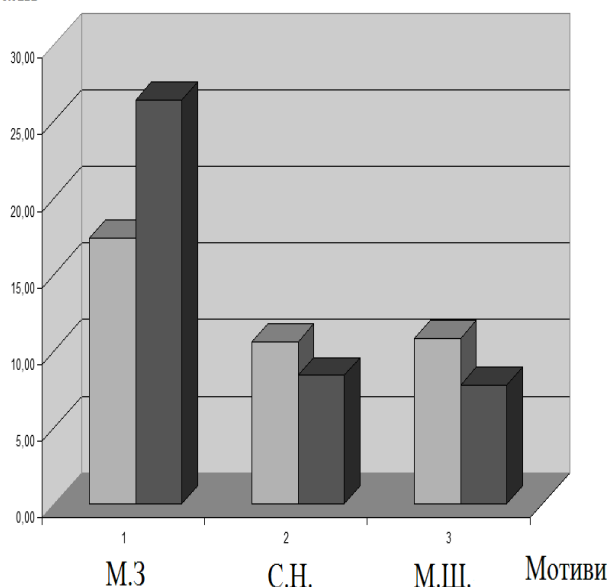
Результати, одержані після проведення експерименту, змінили мотиваційні потреби юнаків 1 і 3 курсів до особистого здоров'я. Збільшилася (в балах) потреба бути здоровим, зменшилася невизначеність у підтримці здоров'я і знизилася потреба в згубних звичках (рис. 3.2.1.10).

Бали



1 курс

Бали



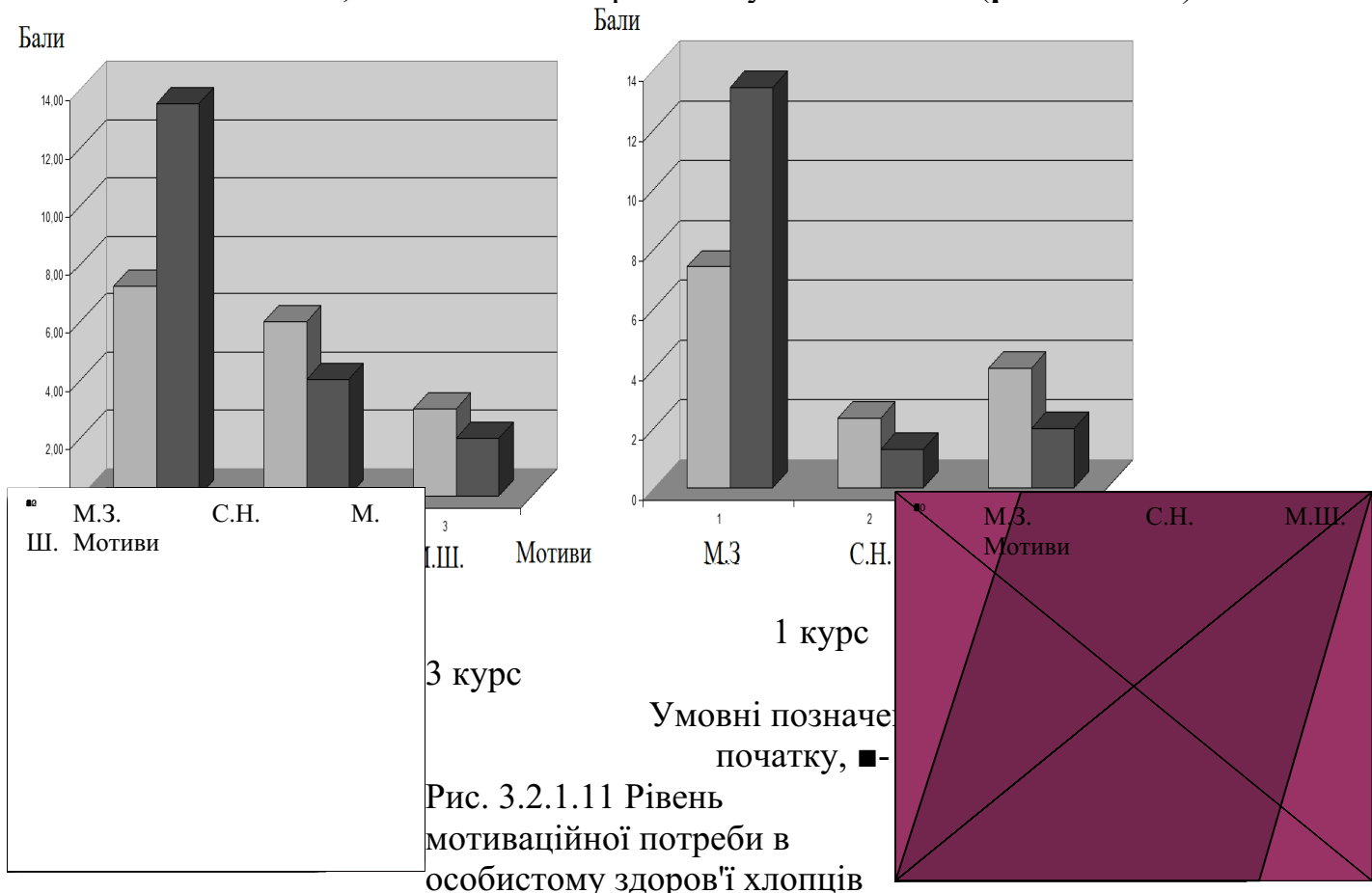
3 курс

Умовні позначення: □ – на початку, ■- в кінці

Рис. 3.2.1.10 Рівень мотиваційної потреби в особистому здоров'ї хлопців з Сімферополя на початку і в кінці експерименту

Результати мотиваційної потреби в групах юнаків 1 і 3 курсів з сільської місцевості виявили провідним мотив прагнення бути здоровим. Студенти 1 курсу не визначилися у ставленні до особистого здоров'я, він був другим у пріоритетах мотивів. На третьому курсі наступним виявився мотив згубних звичок, він в 1,7 рази перевищував мотив невизначеності у ставленні до особистого здоров'я.

Після проведення занять протягом навчального року із залученням засобів і методів, спрямованих на зміцнення здоров'я, змінилися потреби студентів в особистому здоров'ї. Значно підвищився рівень мотиву бути здоровим, менше стало невизначеності, зменшилися потреби в згубних звичках (рис. 3.2.1.11).



зі сільської місцевості на початку і в кінці експерименту

У контрольній групі спостерігали також тенденцію у зміні рівнів мотивів. На початку експерименту в юнаків 1 курсу переважав мотив прагнення бути здоровим, на 3 курсі юнаки не визначилися, потрібно їм здоров'я чи ні.

Більше шкідливих звичок у студентів 3 курсу. Наприкінці навчального року результати змінилися в кращий бік, вони не були такими вираженими, як в експериментальних групах, однак мотиваційні потреби в особистому здоров'ї виявилися провідними (рис. 3.2.1.12).

1 курс

3 курс

Умовні позначення: □ – на початку, ■- в кінці

Рівень мотиваційної потреби в особистому здоров'ї хлопців у контрольній групі на початку і в кінці навчального року

Отже, організація навчального процесу з фізичного виховання із залученням методичних прийомів, що формують мотиваційні потреби в особистому здоров'ї студентів, створюють умови для побудови необхідного логічного ланцюжка через реалізацію потреб - залучення студентів до активних занять фізичними вправами, через педагогічний вплив на студентів, формування знань, умінь і бажання використовувати засоби і методи фізичної культури для фізичного і психічного оздоровлення, перетворюючи знання про користь рухової активності в мотиви діяльності.

3.3. Визначення ефективності методики навчання, спрямованої на поліпшення фізичної підготовленості студентів при формуванні особистісно-орієнтованої мотивації

Аналіз результатів дослідження, які характеризують рівень фізичної підготовленості студенток з бігу на 100 м, показав, що застосування в процесі занять з фізичного виховання протягом навчального року системи фізичних вправ як в основному навчальному матеріалі, так і у варіативній частині сприяло поліпшенню результатів в експериментальних групах ($p < 0,05-0,01$). На першому курсі різниця середніх величин виявилася більш вираженою в групах дівчат з малих міст Криму (0,86 сек.), з областей України (0,68 сек.), сільської місцевості (0,60 сек.), в етнічній групі і з м. Сімферополя цей показник був нижчий (0,55 сек.; 0,46 сек. - $p < 0,05$).

У контрольній групі у дівчат результати з бігу на 100 м мали тенденцію до покращення, але не досягли статистично достовірної величини ($P > 0,01$). На третьому курсі у студенток вихідні результати були нижчі з бігу на 100 м.

Після застосування спеціально розробленої технології, упровадженої в навчальний процес, ці показники значно покращилися. За різницею середніх показників вони були вищі у студенток, які приїхали з областей України (1,16 сек.), малих міст Криму (1,03 сек.), м. Сімферополя (0,88 сек.). Проте бігли швидше за всіх дівчата з сільської місцевості (16,74 сек. - $p < 0,01$), повільніше - з етнічної групи (17,71 сек. - $p < 0,05$).

У контрольній групі у дівчат третього курсу результат покращився на 0,33 сек. ($P>0,05$), що свідчить про недостатню потребу в цій групі до фізичної активності.

Отже, виявлено, що кращі показники з бігу на 100 м були у дівчат експериментальних груп з малих міст Криму і сільської місцевості. Що ж до етнічної групи студенток, а так само дівчат з областей України і м. Сімферополя, то тут простежується низький потенціал рухового досвіду в реалізації швидкісних можливостей. Показники з бігу на 100 метрів у дівчат подано в (таблиці 3.3.1.)

Таблиця 3.3.1.

Відмінності між показниками тестування в бігу на 100 м у дівчат першого і третього курсів до і після експерименту (сек.)

Регіони	Нормативи	Х ср. до експерименту	Х ср. після експерименту	Парні відмінності			t	p
				Різниця середніх	δ різниця	m різниця		
Дівчата 1 курс								
1. Малі міста Криму n-42		17,31	16,45	0,86	0,14	0,02	3,44	0,01
2. Області України n-24		17,97	17,29	0,68	0,03	0	2,19	0,05
3. Етнічна група n-42		17,88	17,33	0,55	0	0	2,34	0,05
4. Сімферополь n-74		18,15	17,69	0,46	-0,03	0	2,05	0,05
5. Сільська місцевість n-43		17,33	16,73	0,60	0,02	0	2,82	0,01
6. Контрольні групи n-27		18,17	17,70	0,47	0,03	0,01	1,24	>0,01
Дівчата 3 курс								
1. Малі міста Криму n-13		18,21	17,18	1,03	-0,03	0	4,56	0,001
2. Області України n-16		18,38	17,22	1,16	0,05	0,02	3,39	0,01
3. Етнічні групи n-37		18,24	17,71	0,53	0,00	0,00	2,09	0,05
4. Сімферополь n-30		18,49	17,61	0,88	0,12	0,02	2,16	0,05
5. Сільська місцевість n-27		17,43	16,74	0,69	0,02	0,01	2,95	0,01
6. Контрольні групи n-25		18,20	17,87	0,33	0,00	0,02	1,22	>0,05

Одним із способів розвитку витривалості є тривалий рівномірний біг. Він серед циклічних вправ - простий і доступний засіб забезпечення фізіологічного навантаження і високої моторної щільності занять. У зв'язку з цим було проведено тестування з бігу на 500 м у дівчат першого і третього курсів.

При порівнянні результатів з бігу на 500 м у студенток з регіонів Криму і етнічної групи були виявлені відмінності. Так, після впровадження в навчальний процес спеціальних вправ, що підвищують рівень витривалості, встановили, що в усіх експериментальних групах результати покращали ($P<0,05$; 0,01; 0,001). Кращий результат з бігу на 500 м показали дівчата з етнічної групи, потім з сільської місцевості, малих міст Криму. У контрольній групі студенток результат не змінився ($P>0,01$). На третьому курсі результати значно поліпшилися у групах дівчат з сільської місцевості, областей України. Дещо нижчими результати були у студенток з етнічної групи, м. Сімферополя і малих міст Криму.

У контрольній групі різниця між результатами склала 0,05 сек. ($P>0,01$). Отже, особистісно-орієнтований підхід, який передбачає вивчення і урахування особистісних, індивідуальних і вікових особливостей і застосування у зв'язку з цим спеціальних фізичних вправ, допоміг забезпечити поліпшення результатів з бігу на 500 м у студенток першого і третього курсів (табл.3.3.2).

Таблиця 3.3.2.

Відмінності між показниками тестування в бігу на 500 м у дівчат першого і третього курсів до і після експерименту (хв./сек.)

Регіони	Нормативи	Х ср. до експерименту	Х ср. після експерименту	Парні відмінності			t	p
				Різниця середніх	δ різниця	m різниця		
Дівчата 1 курс								
1. Малі міста Криму n-42		2,39	2,24	0,15	0,09	0,02	2,46	0,05
2. Області України n-24		2,38	2,25	0,13	0,00	0,00	5,79	0,001
3. Етнічна група n-42		2,43	2,22	0,21	-0,01	0,00	4,71	0,001
4. Сімферополь n-74		2,46	2,34	0,12	-0,10	0,1	2,24	0,05
5. Сільська місцевість n-43		2,36	2,23	0,13	-0,10	-0,01	3,53	0,01
6. Контрольні групи n-27		2,41	2,30	0,11	-0,12	-0,03	1,06	>0,01
Дівчата 3 курс								
1. Малі міста Криму n-13		2,44	2,41	0,03	0,00	0,00	2,16	0,05
2. Області України n-16		2,34	2,29	0,05	0,01	0,00	3,75	0,01
3. Етнічні групи n-37		2,48	2,36	0,12	-0,53	-0,08	4,75	0,001
4. Сімферополь n-30		2,47	2,33	0,14	0,10	0,02	4,10	0,001
5. Сільська місцевість n-27		2,39	2,27	0,12	0,00	0,00	7,40	0,001
6. Контрольні групи n-25		2,42	2,37	0,05	0,00	0,00	0,51	>0,01

До визначення фізичної підготовленості входила рухова діяльність, що змінюється залежно від умов, в яких вона виконується по тесту з бігу 4x9 м/сек.

Обговорюючи одержані результати з бігу 4 x 9 м/сек. студентками першого курсу, відзначаємо, що результати покращилися ($P < 0,01$; $0,001$).

Серед груп із регіонів Криму виявилася кращою група студенток з сільської місцевості (10,53 сек. $P < 0,001$), дещо нижчими були результати з малих міст Криму і м. Сімферополя, повільніше виконали завдання дівчата з етнічної групи і областей України. Проте одержані результати свідчили, що уміння орієнтуватися в просторі і виконувати фізичні вправи в умовах, що змінюються, у дівчат стали значно кращими. Відзначаємо також поліпшення результатів і в контрольній групі ($P < 0,001$).

На третьому курсі результати з бігу 4x9 м/сек. виявилися нижчими, але зміни при цьому були позитивними ($P < 0,05$; $0,01$; $0,001$). Високий результат показали дівчата з етнічної групи, потім з областей України і сільської місцевості, а з малих міст Криму і м. Сімферополя ці результати були нижчими ($P < 0,05$). У контрольній групі поліпшення з бігу 4x9 м/сек. було на 0,16 сек., що не підтвердило статистично значущі результати ($P > 0,01$) (табл. 3.3.3).

Таблиця 3.3.3.

Відмінності між показниками тестування в бігу на 4x9 м/сек. у дівчат першого і третього курсів до і після експерименту (сек.)

Регіони	Нормативи	Х ср. до експерименту	Х ср. після експерименту	Парні відмінності			t	p
				Різниця середніх	δ різниця	m різниця		
Дівчата 1 курс								
1. Малі міста Криму n-42		11,07	10,59	0,46	-0,02	0	5,82	0,001
2. Області України n-24		11,10	10,70	0,40	-0,07	-0,02	2,39	<0,01
3. Етнічна група n-42		11,15	10,68	0,47	-0,02	0,00	3,42	<0,01
4. Сімферополь n-74		11,04	10,60	0,44	0,02	0,00	4,48	0,001
5. Сільська місцевість n-43		10,93	10,53	0,40	-0,35	0,00	3,23	0,01
6. Контрольні групи n-27		11,17	10,76	0,41	-0,03	-0,00	4,01	<0,001

Дівчата 3 курс							
1. Малі міста Криму n-13	11,27	10,89	0,38	-0,03	-0,01	3,62	0,01
2. Області України n-16	11,51	11,16	0,35	0,08	0,02	2,17	0,05
3. Етнічні групи n-37	11,47	11,10	0,37	-0,07	-0,01	4,75	0,001
4. Сімферополь n-30	11,12	10,55	0,57	0,07	-0,01	4,75	0,001
5. Сільська місцевість n-27	10,83	10,41	0,42	0,03	0,00	3,32	0,01
6. Контрольні групи n-25	11,04	10,80	0,16	0,03	0,01	1,43	>0,01

Швидкісно-силові якості визначалися за стрибком з місця. Це стандартний тест, пропонується навчальною програмою. Тест свідчить про рівень абсолютної сили м'язів, здатність до вибухового вияву динамічної сили і лабільності нервово-м'язового апарату, в тому числі і його реактивну здатність.

Розглядаючи відмінності між показниками тестування стрибків у довжину з місця у дівчат першого і третього курсів, були виявлені такі відмінності. Так, різниця, що характеризує виконання тесту, була вищою на першому курсі у студенток з м. Сімферополя (12,83 см), у них же був і кращий результат – 167,69 см. Студентки з сільської місцевості, областей України стрибали трохи ближче. Дівчата з малих міст Криму показали результат – 144,52 см, різниця збільшення склала 7,78 см.

У контрольній групі студенток результат покращився на 4,56 см, але це збільшення не досягло статистично значущої величини ($P > 0,01$).

На третьому курсі кращі показники були у дівчат з сільської місцевості, потім з малих міст Криму. Студентки з етнічної групи поліпшили результат на 6,24 см ($P < 0,05$).

У контрольній групі стрибали на 3,53 см далі порівняно з первинними результатами ($P > 0,05$). Тестування стрибків у довжину з місця подано в (таблиці 3.3.4.)

Отже, об'єднання загальноприйнятих засобів і методів фізичного виховання з варіативним компонентом і застосуванням спрямованих спеціальних фізичних вправ на формування особистісно-орієнтованої мотивації сприяло поліпшенню швидкісно-силових якостей експериментальних груп студенток етнічної групи, сільської місцевості, м. Сімферополя, малих міст Криму і тих, які приїхали на навчання з областей України.

Таблиця 3.3.4.

Відмінності між показниками тестування стрибків у довжину з місця у дівчат першого і третього курсів до і після експерименту (см)

Регіони	Нормативи	Х ср. до експерименту	Х ср. після експерименту	Парні відмінності			t	p
				Різниця середніх	δ різниця	m різниця		
Дівчата 1 курс								
1. Малі міста Криму n-42		136,74	144,52	7,78	-2,29	-0,35	4,53	0,001
2. Області України n-24		143,00	152,00	9,00	0,01	0,01	3,35	0,01
3. Етнічна група n-42		141,10	147,31	6,21	0,69	0,11	2,36	0,05
4. Сімферополь n-74		154,86	167,69	12,83	0,85	0,10	7,96	0,001
5. Сільська місцевість n-43		145,35	152,28	6,93	0,59	0,10	4,61	0,001
6. Контрольні групи n-27		151,85	156,41	4,56	0,75	0,15	1,62	>0,01
Дівчата 3 курс								
1. Малі міста Криму n-13		134,92	150,15	17,54	2,40	0,69	7,04	0,001
2. Області України n-16		133,13	139,06	5,93	0,28	0,07	3,70	0,01

3. Етнічні групи n-37	140,00	146,24	6,24	0,71	0,12	2,18	0,05
4. Сімферополь n-30	135,13	143,70	8,57	0,00	0,00	5,13	0,001
5. Сільська місцевість n-27	145,78	153,37	7,59	1,75	0,34	4,81	0,001
6. Контрольні групи n-25	135,72	139,25	3,53	1,28	0,15	1,97	>0,05

Ще один показник, який збільшився у всіх досліджуваних експериментальних групах, – кількість підйомів тулуба з положення лежачи в положення сидячи. Показник, який характеризує силу м'язів черевної системи, є надійним критерієм оцінювання рівня розвитку м'язової системи в цілому. У студенток з м. Сімферополя кількість підйомів тулуба з положення лежачи в положення сидячи збільшилася від 6,58 раз, з сільської місцевості – на 6,33 раз, з малих міст Криму відповідно – від 6,14 раз. У інших групах збільшення було менше (на 5,31- 5,33 раз).

У контрольній групі дівчата також показали високі результати (від 5,21 раз $P<0,001$).

На третьому курсі кращі результати були у дівчат з малих міст Криму - збільшення на 6,85 разів, потім у представниць з сільської місцевості тестований показник збільшився від 6,37 раз. Слабкіші результати були в етнічній групі (4,57 раз $P<0,001$).

Студентки в контрольній групі достатньо добре виконали тестування і збільшення в підніманні тулуба від 4,12 раз, водночас це зростання було менш вираженим, ніж в експериментальних групах ($P<0,05$) (табл.3.3.5.).

Таблиця 3.3.5.

Відмінності між показниками тестування в підніманні тулуба з положення лежачи на спині у дівчат першого і третього курсів до і після експерименту (раз)

Регіони	Нормативи	Х ср. до експерименту	Х ср. після експерименту	Парні відмінності			t	p
				Різниця середніх	δ різниця	m різниця		
Дівчата 1 курс								
1. Малі міста Криму n-42		31,60	37,74	6,14	0,23	0,04	5,73	0,001
2. Області України n-24		31,17	36,50	5,33	0	0,02	4,70	0,001
3. Етнічна група n-42		29,64	34,95	5,31	0,69	0,03	4,33	0,001
4. Сімферополь n-74		27,96	34,54	6,58	0,21	0,17	4,99	0,001
5. Сільська місцевість n-43		32,81	39,14	6,33	0,23	0,04	5,47	0,001
6. Контрольні групи n-27		26,93	32,04	5,21	0,25	0,04	2,89	0,001
Дівчата 3 курс								
1. Малі міста Криму n-13		30,69	37,54	6,85	0,60	0,18	3,99	0,01
2. Області України n-16		31,56	36,88	5,52	1,99	0,51	2,26	0,05
3. Етнічні групи n-37		25,16	29,73	4,57	0,47	0,08	3,98	0,001
4. Сімферополь n-30		28,37	33,93	5,56	0,24	0,04	4,23	0,001
5. Сільська місцевість n-27		32,70	39,07	6,37	0,25	0,05	6,33	0,001
6. Контрольні групи n-25		26,48	31,20	4,42	0,77	0,05	2,72	<0,05

Можливість м'язів протистояти статичній і динамічній нарузі у студенток визначалася тестом згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі. У результаті дослідження встановлено поліпшення згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі у всіх експериментальних групах. Підвищився результат у виконанні цього завдання в етнічній групі від 4,70 разів, потім у студенток з

міст Криму від 4,66 раз. Слабкіші були дівчата з м. Сімферополя – збільшення склало 3,42 раза ($P < 0,001$).

На третьому курсі результати покращилися ($P < 0,01-0,001$). Аналізуючи показники у групах, встановили, що найбільша різниця середніх результатів спостерігалася у дівчат з малих міст Криму – 4,62 раз, потім у студенток з сільської місцевості – 4,45 раз. У етнічній групі результат збільшився від 3,78 раз. У контрольній групі студенток третього курсу поліпшення результату в згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи на підлозі було незначним. Результати тестування згинання і розгинання рук в упорі подано в (табл. 3.3.6).

Таблиця 3.3.6.

Відмінності між показниками тестування згинання і розгинання рук в упорі у дівчат першого і третього курсів до і після експерименту (раз)

Регіони	Нормативи	Х ср. до експерименту	Х ср. після експерименту	Парні відмінності			t	p
				Різниця середніх	δ різниця	m різниця		
Дівчата 1 курс								
1. Мали міста Криму n-42		10,29	14,95	4,66	0,69	0,11	8,04	0,01
2. Області України n-24		10,50	14,92	4,42	0,25	0,05	6,14	0,01
3. Етнічна група n-42		11,40	16,10	4,70	0,00	0,00	7,21	0,001
4. Сімферополь n-74		11,66	15,08	3,42	0,21	0,02	7,98	0,001
5. Сільська місцевість n-43		11,84	16,16	4,32	0,24	0,04	5,66	0,001
6. Контрольні групи n-27		12,74	15,30	2,56	0,50	0,10	2,63	<0,05
Дівчата 3 курс								
1. Мали міста Криму n-13		8,92	13,54	4,62	0,60	0,17	7,41	0,001
2. Області України n-16		10,88	15,19	4,31	3,28	0,07	3,33	0,01
3. Етнічні групи n-37		10,65	14,43	3,78	0,00	0,00	7,70	0,001
4. Сімферополь n-30		11,10	15,40	4,30	0,25	0,05	6,37	0,001
5. Сільська місцевість n-27		12,44	16,89	4,45	0,00	0,00	4,93	0,001
6. Контрольні групи n-25		11,76	13,40	1,64	0,82	0,00	5,81	<0,001

При вихованні власно-силових здібностей застосовуються вправи з вагою власного тіла, а саме тест – кількість присідань на обох ногах за 1 хвилину (раз). Залежно від регіону проживання встановлено: поліпшення результатів виявили у дівчат з сільської місцевості на 7,72 раз, з малих міст Криму – 6,91 разів, етнічна група – 5,46 разів, слабкіше були дівчата з м. Сімферополя – 3,42 раз. Водночас одержані результати у студенток підвищилися в усіх регіонах Криму, етнічній групі і з областей України на статистично значущі величини ($P < 0,001$). У контрольній групі дівчата також підвищили вихідні результати, але підвищення було не так вираженим ($P < 0,05$).

Аналізуючи результати виконання присідань на третьому курсі, виявили, що найбільше присідали дівчата з сільської місцевості – різниця склала 8,15 разів, потім студентки з малих міст Криму і м. Сімферополя (6,86 разів), етнічна група мала найменшу різницю в досліджуваних результатах - всього 4,00 рази ($P < 0,001$). В контрольній групі присідання збільшилися на 2,52 раз ($P < 0,05$) (табл. 3.3.7).

Таблиця 3.3.7.

Відмінності між показниками тестування присідань у дівчат першого і третього курсів до і після експерименту (раз)

Регіони	Нормативи	Х ср. до експерименту	Х ср. після експерименту	Парні відмінності			t	p
				Різниця середніх	δ різниця	m різниця		
Дівчата 1 курс								
1. Малі міста Криму n-42		40,33	47,24	6,91	0,92	0,15	9,76	0,001
2. Області України n-24		41,27	47,33	5,62	1,29	0,26	4,74	0,001
3. Етнічна група n-42		39,14	44,60	5,46	0,92	0,14	3,75	0,001
4. Сімферополь n-74		44,51	47,93	3,42	0,00	0,00	3,22	0,001
5. Сільська місцевість n-43		37,00	44,72	7,72	1,14	0,18	9,99	0,001
6. Контрольні групи n-27		40,81	44,56	3,75	0,75	0,14	2,63	0,05
Дівчата 3 курс								
1. Малі міста Криму n-13		42,69	49,15	6,84	0,30	0,08	4,23	0,001
2. Області України n-16		42,31	46,94	4,63	1,70	0,44	2,45	0,05
3. Етнічні групи n-37		37,89	41,89	4,00	-0,70	-0,11	2,99	0,01
4. Сімферополь n-30		36,47	43,33	6,86	0,00	0,00	6,68	0,001
5. Сільська місцевість n-27		41,22	49,37	8,15	0,25	0,05	9,39	0,001
6. Контрольні групи n-25		40,00	42,52	2,52	0,00	0,00	2,38	0,05

Аналізуючи відмінності між показниками тестування в бігу на 100 м. у хлопців першого і третього курсів, виявили, що кращі результати були показані студентами з малих міст Криму, у них збільшився результат на 1,24 сек. Поліпшення показників з бігу спостерігали у хлопців з м. Сімферополя – різниця 0,75 сек., з областей України і сільської місцевості – 0,63 сек.; 0,62 сек. Студенти з етнічної групи бігли повільніше, різниця в результатах склала 0,38 сек. ($P < 0,05$).

У контрольній групі результат в бігу збільшився на 0,28 сек., але цей показник не досяг статистично достовірної величини ($P > 0,05$).

На третьому курсі швидше бігли хлопці з сільської місцевості, різниця між показниками на початку і в кінці навчального року склала 0,71 сек. Статистично достовірні результати поліпшення показників у бігу на 100 м ($P < 0,05$; 0,01) відзначені в групах хлопців третього курсу, що представляють регіони Криму, проте можна зазначити, що в етнічній групі хлопці бігли повільніше.

Контрольна група хлопців третього курсу поліпшила вихідний результат на 0,51 сек., але статистично це не підтвердилося ($P > 0,05$).

Можна стверджувати, що застосування цілеспрямованих вправ у експериментальних групах сприяло поліпшенню швидкісних можливостей і формуванню потреби в заняттях фізичним вихованням у хлопців. Результати показників тестування представлені в табл. 3.3.8.

Таблиця 3.3.8.

Відмінності між показниками тестування в бігу на 100 м у хлопців першого і третього курсів до і після експерименту (сек.)

Регіони	Нормативи	Х ср. до експерименту	Х ср. після експерименту	Парні відмінності			t	p
				Різниця середніх	δ різниця	m різниця		
Хлопці 1 курс								
1. Малі міста Криму n-12		14,51	13,27	1,24	0,06	0,02	5,92	0,001
2. Області України n-12		14,25	13,62	0,63	0,13	0,04	2,19	<0,05
3. Етнічна група n-22		14,52	14,14	0,38	0,05	0,01	2,36	<0,05
4. Сімферополь n-36		14,49	13,74	0,75	0,05	0,01	3,67	0,001
5. Сільська місцевість n-21		13,81	13,29	0,62	0,01	0,01	2,87	0,01
6. Контрольні групи n-31		14,28	14,00	0,28	0,02	0,01	1,78	>0,05
Хлопці 3 курс								

1. Малі міста Криму n-12	14,06	13,65	0,41	0,12	0,04	2,20	0,05
2. Обласні України n-15	14,29	13,82	0,47	0,07	0,01	2,25	0,05
3. Етнічні групи n-15	14,68	14,31	0,37	0,03	0,00	3,26	0,01
4. Сімферополь n-36	14,26	13,67	0,59	0,02	0,01	2,76	0,01
5. Сільська місцевість n-12	14,14	13,43	0,71	0,06	0,02	2,58	0,05
6. Контрольні групи n-29	14,16	13,65	0,51	0,02	0,00	1,99	>0,05

Аналіз результатів тестування з бігу на 1000 м на першому курсі виявив зменшення часу виконання завдання. Так, у групі хлопців з малих міст Криму, дистанція в 1000 м була здолана за 3,07 хв., відмінності між первинними і вторинними результатами склали 0,30 хв., в останніх групах у студентів результат був дещо нижчий, проте вони також були статистично достовірні ($P < 0,05$). Найменша різниця в одержаних результатах тестування спостерігалася в етнічній групі.

У контрольній групі хлопці бігли швидше при повторному тестуванні, але ці результати не були статистично достовірними ($P > 0,01$).

На третьому курсі спостерігаємо розмаїту картину одержаних результатів тестування. Кращими були студенти з м. Сімферополя – 3,04 хв. (різниця складала – 0,18 хв.). Поліпшили результат в бігу хлопці з сільської місцевості, різниця – 0,17 хв. В усіх групах виявлено покращення одержаних результатів тестування ($P < 0,05$; 0,01; 0,001).

У контрольній групі зростання результатів у тестуванні не досягло статистично значущих величин ($P > 0,05$). Результати показників тестування представлені в табл. 3.3.9.

Таблиця 3.3.9.

Відмінності між показниками тестування в бігу на 1000 м у хлопців першого і третього курсів до і після експерименту (сек.)

Регіони	Нормативи	Х ср. до експерименту	Х ср. після експерименту	Парні відмінності			t	p
				Різниця середніх	δ різниця	m різниця		
Хлопці 1 курс								
1. Малі міста Криму n-12		3,37	3,07	0,30	0,18	0,05	4,56	0,001
2. Обласні України n-12		3,43	3,25	0,18	0,20	0,06	2,20	0,05
3. Етнічна група n-22		3,38	3,32	0,06	0,01	0,01	2,62	0,01
4. Сімферополь n-36		3,33	3,24	0,09	0,12	0,02	2,08	0,005
5. Сільська місцевість n-21		3,35	3,23	0,12	0,15	0,04	2,36	0,05
6. Контрольні групи n-31		3,41	3,37	0,04	0,04	0,01	1,0	0,01
Хлопці 3 курс								
1. Малі міста Криму n-12		3,29	3,20	0,09	0,03	0,01	3,19	0,01
2. Обласні України n-15		3,22	3,13	0,09	0,35	0,07	5,24	0,01
3. Етнічні групи n-15		3,30	3,23	0,07	0,01	0,00	3,29	0,01
4. Сімферополь n-36		3,22	3,04	0,18	0,01	0,00	3,03	0,01
5. Сільська місцевість n-12		3,25	3,19	0,06	0,01	0,00	2,42	0,05
6. Контрольні групи n-29		3,29	3,26	0,03	0,00	0,00	1,32	>0,05

Спритність визначали за тестом з бігу 4x9 м/сек. Тест, що визначає спритність у хлопців першого курсу, було виконано швидше студентами з сільської місцевості і малих міст Криму, різниця у відмінностях між показниками середніх величин складала відповідно 0,46 сек.; 0,48 сек. ($P < 0,01$; $< 0,05$). Значно поліпшили результат студенти з областей України - на 0,54 сек. ($P < 0,01$), але

вони бігли повільніше.

В етнічній групі хлопці також були швидшими на 0,20 сек. ($P < 0,05$). У контрольній групі студенти поліпшили показники в човниковому бігу на 0,20 сек. ($P < 0,05$). На третьому курсі покращилися результати в усіх досліджуваних групах ($P > 0,05$; 0,01; 0,001). Краща різниця спостерігалася у хлопців з малих міст Криму (0,51 сек.), м. Сімферополя (0,46 сек.), сільської місцевості (0,44 сек.). Слабшими були студенти з етнічної групи. У контрольній групі хлопці поліпшили свій результат на 0,25 сек. ($P < 0,05$). Результати показників тестування представлені в табл. 3.3.10.

Таблиця 3.3.10.

Відмінності між показниками тестування в бігу 4x9 м у хлопців першого і третього курсів до і після експерименту (сек.)

Регіони	Нормативи	Х ср. до експерименту	Х ср. після експерименту	Парні відмінності			t	p
				Різниця середніх	δ різниця	m різниця		
Хлопці 1 курс								
1. Мали міста Криму n-12		9,30	8,82	0,48	0,21	0,07	2,48	0,05
2. Області України n-12		9,60	9,06	0,54	0,03	0,01	3,07	0,01
3. Етнічна група n-22		9,68	9,48	0,20	0,03	0,01	2,30	0,05
4. Сімферополь n-36		9,49	9,11	0,38	0,07	0,01	5,90	0,001
5. Сільська місцевість n-21		9,13	8,67	0,46	0,05	0,01	3,63	0,01
6. Контрольні групи n-31		9,91	9,71	0,20	0,01	0,01	2,74	0,05
Хлопці 3 курс								
1. Мали міста Криму n-12		9,54	9,03	0,51	0,18	0,06	2,91	0,05
2. Області України n-15		9,33	8,99	0,34	0,05	0,01	4,32	0,001
3. Етнічні групи n-15		9,75	9,39	0,36	0,06	0,01	4,18	0,01
4. Сімферополь n-36		9,29	8,83	0,46	0,05	0,01	6,40	0,001
5. Сільська місцевість n-12		9,41	8,97	0,44	0,03	0,01	2,93	0,05
6. Контрольні групи n-29		9,73	9,48	0,25	0,00	0,00	2,62	0,05

Здатність виявити найбільше зусиль за короткий час визначалася у студента в стрибках у довжину з місця. Розглядаючи виконання стрибка в довжину з місця у хлопців першого курсу, відзначаємо, що кращі результати показали хлопці з сільської місцевості. Вони поліпшили попередній результат на 16,19 см, потім студенти з м. Сімферополя відповідно на 14,67 см і студенти з малих міст Криму – на 13,09 см. В етнічній групі хлопці також поліпшили результат у стрибках в довжину з місця, але він був менш виражений – 4,50 см ($P < 0,05$). У контрольній групі хлопці стали стрибати далі (на 5,03 см), але статистично це не підтвердилося ($P > 0,01$).

На третьому курсі кращі результати були у студентів з м. Сімферополя, різниця між результатами першого і другого тестування склала 19,39 см. Студенти з областей України, малих міст Криму, сільської місцевості, етнічної групи також поліпшили свої показники в стрибках у довжину з місця ($P < 0,05$; 0,01; 0,001). Найнижчі результати виявлено в етнічній групі студентів. У контрольній групі одержані результати покращилися і досягли статистично значущих величин ($P < 0,01$). Результати показників тестування представлені в табл. 3.3.11.

Таблиця 3.3.11.

Відмінності між показниками тестування стрибків у довжину з місця

Регіони			Різниця середніх	δ різниця	m різниця		
Хлопці 1 курс							
1. Малі міста Криму n-12	34,00	39,75	5,75	1,53	0,46	2,49	0,05
2. Області України n-12	29,25	35,58	6,33	0,61	0,18	3,02	0,05
3. Етнічна група n-22	30,68	36,77	6,09	1,30	0,25	3,33	0,01
4. Сімферополь n-36	36,56	42,56	6,00	0,71	0,11	5,25	0,001
5. Сільська місцевість n-21	35,29	42,48	7,19	0,01	0,01	5,75	0,001
6. Контрольні групи n-31	30,65	33,87	3,22	0,48	0,09	4,33	0,001
Хлопці 3 курс							
1. Малі міста Криму n-12	32,50	38,75	6,25	0,92	0,24	2,82	0,05
2. Області України n-15	32,13	37,27	5,14	1,47	0,28	4,77	0,001
3. Етнічні групи n-15	30,47	35,93	5,46	0,86	0,23	6,56	0,001
4. Сімферополь n-36	35,22	41,72	6,50	0,47	0,08	5,84	0,001
5. Сільська місцевість n-12	34,42	41,25	6,83	0,30	0,10	4,97	0,001
6. Контрольні групи n-29	30,86	33,38	2,52	0,25	0,05	3,32	0,001

Виконання тестування в підніманні тулуба з положення лежачи на спині в положення сидячи хлопцями 1 і 3 курсів подано в таблиці. Збільшення різниці середніх результатів тестування встановили в усіх групах, що підтверджено статистично ($P < 0,05$; $0,001$; $0,001$).

Проте більш виражені зміни спостерігалися у групі студентів з областей України 8,17 раз, сільської місцевості 7,09 раз і малих міст Криму 6,08 раз. В етнічній групі зміни (3,26 раз) досягли статистично значущих величин ($P < 0,05$).

На третьому курсі у хлопців з сільської місцевості результат у підніманні тулуба з положення лежачи на спині покращав на 7,91 разів, з малих міст Криму на 6,92 раз, менш виражене поліпшення було у студентів з м. Сімферополя 3,20 раз. В усіх групах студентів 3 курсу встановлено статистично достовірне поліпшення результатів при виконанні тестування ($P < 0,01$; $0,001$).

У контрольній групі також виявлено поліпшення у виконанні тесту ($P < 0,05$) Результати показників тестування представлені в табл. 3.3.13.

Таблиця 3.3.13.

Відмінності між показниками тестування в підніманні тулуба з положення лежачи на спині у хлопців першого і третього курсів до і після експерименту (раз)

Регіони	Нормативи	X ср. до експерименту	X ср. після експерименту	Парні відмінності			t	p
				Різниця середніх	δ різниця	m різниця		
Хлопці 1 курс								
1. Малі міста Криму n-12		43,42	49,50	6,08	1,22	0,37	3,82	0,01
2. Області України n-12		42,08	50,25	8,17	0,00	0,00	5,20	0,001
3. Етнічна група n-22		36,18	41,68	5,50	0,26	0,06	2,57	0,05
4. Сімферополь n-36		48,97	54,64	5,67	0,47	0,08	5,36	0,01
5. Сільська місцевість n-21		44,10	51,19	7,09	0,26	0,06	8,07	0,01
6. Контрольні групи n-31		44,42	47,68	3,26	0,25	0,30	2,70	0,05
Хлопці 3 курс								
1. Малі міста Криму n-12		39,58	46,50	6,92	0,31	0,09	4,23	0,01
2. Області України n-15		44,00	49,80	5,80	0,01	0,01	3,63	0,01
3. Етнічні групи n-15		42,93	49,47	6,44	0,58	0,16	5,97	0,001
4. Сімферополь n-36		44,47	47,67	3,20	0,24	0,04	2,95	0,01
5. Сільська місцевість n-12		41,67	49,58	7,91	0,31	0,09	4,48	0,001
6. Контрольні групи n-29		44,83	48,07	3,24	0,25	0,05	2,52	0,05

При виконанні тестування присідань у студентів першого курсу краща різниця була виявлена у студентів з сільської місцевості (8,19 раз) і з областей України (8,17 раз), слабшими виявилися студенти з м. Сімферополя і етнічної групи.

У контрольній групі, як і в групах з регіонів Криму, було отримано статистично достовірне збільшення результатів тестування ($P < 0,001$). На третьому курсі можна виділити серед кращих результатів студентів з малих міст Криму, областей України і сільської місцевості.

Водночас усі групи студентів, які брали участь в тестуванні, показали результати, що підкріплені статистично ($P < 0,01$; $0,001$). Результати показників тестування наведені в **табл. 3.3.14**.

Таблиця 3.3.14

Регіони	Нормативи	Х ср. до експерименту	Х ср. після експерименту	Парні відмінності			t	p
				Різниця середніх	δ різниця	m різниця		
Хлопці 1 курс								
1. Малі міста Криму n-12		52,08	58,75	6,67	0,92	0,28	6,66	0,001
2. Області України n-12		50,25	58,42	8,17	0,31	0,28	6,56	0,001
3. Етнічна група n-22		51,14	55,91	4,77	1,05	0,23	3,26	0,01
4. Сімферополь n-36		53,39	56,67	3,28	1,18	0,20	4,63	0,001
5. Сільська місцевість n-21		49,95	58,14	8,19	1,32	0,30	7,68	0,001
6. Контрольні групи n-31		53,68	56,97	3,29	1,22	0,22	4,18	0,001
Хлопці 3 курс								
1. Малі міста Криму n-12		47,75	55,07	7,52	0,92	0,28	5,59	0,01
2. Області України n-15		51,67	57,80	6,13	4,68	0,02	3,55	0,01
3. Етнічні групи n-15		50,47	54,53	4,06	0,01	0,01	3,73	0,01
4. Сімферополь n-36		47,03	52,45	5,42	0,73	0,13	5,46	0,001
5. Сільська місцевість n-12		48,92	55,00	6,08	0,92	0,28	8,16	0,001
6. Контрольні групи n-29		53,86	57,14	3,28	1,23	0,23	3,90	0,001

Відмінності між показниками тестування присідань у хлопців першого і третього курсів до і після експерименту (раз)

Отже, позитивна динаміка показників рівня загальної фізичної підготовленості в експериментальних групах хлопців і дівчат з регіонів Криму і областей України з умовлена рядом чинників, серед яких провідне місце посідає суттєве збільшення використаних засобів фізичного виховання, можливість вибору занять фізичними вправами, які мають для студентів велику привабливість; зміною режимів м'язової діяльності, раціональним дозуванням, посиленням уваги до якості виконання вправ. Крім того, значну роль відіграло засвоєння інформації про характер дії фізичних вправ на фізіологічні системи організму, що сприяло формуванню особистісно-орієнтованої мотивації у студентів до фізичного виховання.

Рівень фізичної підготовленості значно змінився в групах хлопців і дівчат з малих міст Криму, сільської місцевості, з областей України. Менш виражені були зміни у хлопців з м. Сімферополя і етнічної групи. Це свідчить про те, що зниження участі у фізичній активності характерне для більшості городян і зменшується в усіх вікових діапазонах.

Найбільш різке падіння активності відзначене в осіб ювенального віку (15-19 років) і молодих дорослих (21-25 років) [143]. В етнічній групі результати з багатьох тестів були нижчими, ніж в інших групах, вочевидь, це пов'язано з труднощами, які переживають депортовані народи.

У групах дівчат у більшості тестів були кращими студентки з сільської місцевості і малих міст Криму, в деяких тестах дівчата з етнічної групи (біг 500 м) також показували гарні результати.

Отже, розроблена і апробована нами методика проведення занять, що ґрунтується на застосуванні засобів фізичного виховання, сучасних видів гімнастики, видів оздоровчої дихальної гімнастики для студентів, дозволила поліпшити фізичну підготовленість, яка, як відомо, позитивно відображається на стані здоров'я, формує особистісно-орієнтовану мотивацію до занять фізичними вправами.

Висновки до 3 розділу

Ефективному формуванню особистісно-орієнтованої мотивації до фізичного виховання студентів, які проживають у регіонах АР Крим та з етнічної групи, сприяло застосування педагогічно відповідних методичних прийомів. Ґрунтуючись на комплексах мотивів студентів до фізичного виховання, до особистого здоров'я, психокорекційних фізичних вправ, була сформована мотиваційна сфера особистості студентів до фізичного виховання.

У процесі дослідження як базові було використано сучасні принципи філософсько-світоглядного характеру, а також дидактичні принципи і закономірності навчання. Зміст навчальних занять, спрямованих на формування особистісно-орієнтованої мотивації студентів, передбачав системно-ціннісний підхід. У цьому студенти переконувалися, знайомлячись з різноманіттям засобів і методичних прийомів у фізичному вихованні, що сприяють не тільки розвитку рухових якостей, а й впливають на поліпшення настрою, знімають стомлення, коригують психоемоційний стан.

Ґрунтуючись на особистісно-орієнтованому підході, враховувалися інтереси студентів, їхнє бажання займатися улюбленими видами фізичних вправ. Одержані теоретичні знання про фізичне виховання підвищували авторитет цієї дисципліни і давали можливість студентам керувати своїми емоціями, прагнути шанобливо ставитися до особистого здоров'я.

Одержані результати після проведеного формуючого експерименту підтвердили значення фізичних вправ у психокорекції емоційних станів. У студентів з регіонів Криму і етнічної групи знизилися емоційні реакції (дратівливість, неспокій, безпорадність, стан втоми, порушення сну, втрата інтересу до зовнішнього вигляду). Таке поліпшення помітно виявилось в етнічній групі дівчат, з малих міст Криму, м. Сімферополя.

У дівчат психофізичний стан був більш нестабільним, ніж у хлопців. Найбільший ефект фізичні вправи, спрямовані на психокорекцію, мають на дівчат 1 курсу, ніж на третьокурсниць. Юнаки стійкіші емоційно і заняття психофізичної корекції не відкидають. Отже, була створена база для формування особистісно-орієнтованої мотивації.

Мотиви студентів до фізичного виховання, виявлені шляхом опитування, потребували такої організації навчальних занять, щоб вони стали особистісно-значущими для студентів, і не тільки домінуючий пізнавально-діяльнісний мотив, але і ті мотиви, які після закінчення ВНЗ залишаються незатребуваними.

Результати проведеного дослідження показали, що закріпилися пізнавально-діяльнісні мотиви, відбулася переорієнтація на затребуваність фізичних вправ після закінчення ВНЗ, зменшилися рівні мотиву згубних звичок. У студентів знизилися рівні мотивів невизначеності до свого особистого здоров'я, а мотив прагнення бути здоровим, який допоможе в самоутвердженні, став провідним у групі мотивів, що визначають потреби в особистому здоров'ї.

Після проведеного експерименту рівень фізичної підготовленості підвищився в групах з малих міст Криму, сільської місцевості, м. Сімферополя. В етнічних групах юнаків і дівчат також покращилися результати ($P < 0,01$), але не на такі показники, як у групах з регіонів Криму.

Отже, педагогічний процес, що ґрунтується на спеціальних, специфічних і загальноприйнятих методичних прийомах, спрямованих на застосування засобів фізичного виховання, створив умови для сформованості особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання з урахуванням рухового досвіду, зумовленого регіоном проживання.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз педагогічної, психологічної і спеціальної літератури з теорії і методики фізичного виховання, сучасних підходів до змісту, організації та реалізації системи виховання у студентів, ціннісних орієнтацій до систематичних занять фізичними вправами дає змогу стверджувати, що проблема вивчення формування особистісно-орієнтованої мотивації до фізичного виховання з урахуванням рухового досвіду, зумовленого регіоном проживання, не достатньо вивчена і не була предметом спеціального дослідження. Це особливо стосується Автономної Республіки Крим, де проживає населення різних національностей і де існує ментальність кримсько-татарського народу, який повернувся з депортації.

Ця обставина вказує на необхідність упровадження елементів національної етнопедагогіки у фізкультурно-оздоровчий процес виховання на засадах народних традицій, звичаїв щодо використання фізичних навантажень певної спрямованості, народних рухливих ігор, зміст яких зумовлений народними обрядами, релігійними святами, тобто найміцніших елементів, які об'єднують людей у народ-націю.

2. Визначено рейтингову послідовність домінуючих мотивів, що окреслюють особливості процесу формування ціннісних орієнтацій щодо значущості фізичного виховання для процесу життєдіяльності, навчання та психофізичного вдосконалення організму, а саме: пізнавально-діяльнісні мотиви; соціальні мотиви; мотиви емоційного задоволення як наслідок занять фізичними вправами; мотиви потреби значущості фізичного виховання у майбутній професійній діяльності; мотиви критичного ставлення до незадовільних умов організації і форм фізичного виховання.

Виявлено мотиваційні потреби у поліпшенні особистого здоров'я студентів засобами фізичної культури, зумовлені регіоном проживання.

3. Встановлено, що руховий досвід студентів, які вступили на 1 курс, не відповідає вимогам фізичного виховання у вищій школі. У студенток з етнічної групи, з м. Сімферополя він був на низькому рівні за швидкісними і швидкісно-силовими показниками. Серед молоді, яка успішно складала тестування, відзначилися студенти з сільської місцевості.

4. Розроблена експериментальна методика мала пристосувальний характер та враховувала всі сигнально-значущі компоненти попереднього етносередовища, відповідно до яких використовувалися цілеспрямовані фізичні вправи та рухові ігри, тобто заняття будувалися на принципах мультисенсорної конвергенції. Відповідно була розроблена навчальна програма з фізичного виховання, спрямована на підвищення рівня функціональних і рухових здібностей, на формування необхідних якостей і властивостей особистості, на забезпечення оптимальної адаптації першокурсників до соціалізації в умовах нового середовища.

Відповідно були обрані пріоритетні засоби фізичної культури, визначені студентами в анкетних відповідях, а саме: хлопцями - народні ігри, різновиди боротьби, гирьовий спорт, атлетична гімнастика, футбол, плавання; дівчатами – загально-розвиваючі, танцювальні, з елементами фітнесу, фізичні вправи під музичний супровід, національні народні ігри.

5. Встановлено, що формування мотивації до фізичної культури студентів ВНЗ найбільш ефективно здійснюється на основі якісного вдосконалення навчального процесу з предмету «Фізичне виховання» на основі широкого використання не тільки завдань чисто «рухової» спрямованості, а й побудови методики проведення занять, що передбачають розвиток мотиваційного компонента на основі використання рухових навантажень етнорегіонального спрямування.

Навчальні заняття з фізичного виховання з впровадженням засобів і методів , спрямованих на зміцнення здоров'я, змінили мотиваційні потреби студентів у ставленні до фізичної культури загалом та оцінки рівня психофізичного стану. Значно підвищився рівень мотиву бути здоровим, менше стало невизначеності щодо особистого здоров'я, зменшилися потреби в шкідливих звичках.

У контрольних групах спостерігалася також тенденція до зміни рівнів мотивів, але вона була незначною.

Перспективою для подальших досліджень може бути визначення педагогічних технологій, спрямованих на покращення фізичних кондицій студентів, яких віднесено за станом здоров'я до спеціальних медичних груп, враховуючи особливості регіону проживання в АР Крим.

Список використаних джерел

1. Абрамовский А.З. Специфика двигательной подготовленности как основа дифференцированного подхода в процессе занятий по физическому воспитанию / А.З.Абрамовский. – // Дифференцированный подход в физическом воспитании студентов педагогического института. – Л. – 1986. – С.308.
2. Акишин Б.А. Формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре. / Б.А.Акишин, Н.В.Власенков. // Теория и практика физической культуры. – 2008. – С.77-79.
3. Алешин Е.В. Методологические концепции организации физического воспитания в вузе / Е.В.Алешин // Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі» 17-20 квітня. Донецьк – 1995. – С. 4-5.
4. Алимов Али. Танцы крымских татар /Али Алимов.-Симферополь:изд-во «Анаюрт»,-1993.-39с.
5. Алькова С.Ю. Реализация дифференцированного подхода в физическом воспитании на основе субъективного опыта студентов / С.Ю.Алькова // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №4. – С.10-12.
6. Амединова Л. Под угрозой здоровье коренного народа. / Л.Амединова // Голос Крыма. – Симферополь 24 декабря, – 1999. – С.2.
7. Андрущенко Л.Б. Спортивно ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура» /Л.Б.Андрущенко // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 2. – С. 47-53.
8. Андрушина Л. Потребность в самоопределении - источник мотивации обучения студентов. / Л. Андрушина, В.Савченко // Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді – Дніпропетровськ. – 1999 – С.85.
9. Антонюк С.Д. Обоснование образовательного пространства адаптивной физической культуры на основе принципа интеграции. / С.Д.Антонюк, С.А. Королев // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №5. – С. 15-17.
10. Апанасенко Г. Л. О возможности количественной оценки уровня здоровья человека / Г.Л.Апанасенко // Гигиена и санитария. – 1985. – №6. – С. 55-58.
11. Апанасенко Г.Л. Валеология: первые шаги и ближайшие перспективы / Г. Л.Апанасенко // Теория и практика физ.культуры. – 2001. – №6. – С. 2-8.
12. Астафьев В.С. Формирование потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в структуре физической культуры личности /В. С.Астафьев, В.В.Борисов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – С.11-15.
13. Афанасьев В.В. Источники стресса на занятиях по «физическому воспитанию» для студентов, посещающих отделение настольного тенниса. / В.В.Афанасьев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Наукова монографія за ред. проф. С. Єрмакова. Харків – 2008. №. – 3. – С. 6-8.
14. Ахвердова О. А. К исследованию феномена «культура здоровья» в области профессионального физкультурного образования / О.А.Ахвердова, В. А.

- Магин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №9. – С.5-7.
15. Бабак В. В. Стан здоров'я дітей і підлітків та шляхи його укріплення засобами фізичного виховання / В.В.Бабак, Є. Я. Мусенко // «Наука і освіта «2004». Матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ. – 2004. – С. 6-8.
 16. Бабанский Ю.А. Личность учителя: теория и практика. / Ю.А. Бабанский – Ростов-на-Дону: Феникс. – 1996. – 512с.
 17. Багрова Л. А. География Крыма / Л.А Багрова, В.А. Боков, Н.В. Багров. Учеб. пособие для учащихся общеобразоват. учеб, заведений. К: «Лыбидь», 2011- 304с.
 18. Баевский Р.М Оценка и классификация уровней здоровья с точки зрения теории адаптации / Р.М. Баевский // Вестник АМН СССР. – 1989. – №8. – С. 73-78.
 19. Базильчук Віра. Проблема здоров'я і формування мотивації студентів до навчальних занять з фізичного виховання / Віра Базильчук, Ольга Жданова // Вісник Технологічного університету Поділля. – Хмельницький, 2002. – №5. – ч. 3. - С. 59-60.
 20. Бальсевич В. К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания) / В.К.Бальсевич // Теория и практика физ.культуры. – 1991. – №7. – С.37-41.
 21. Бальсевич В. К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех / В.К.Бальсевич // Теория и практика физической культуры., – 1993. – №4. -С.21-22.
 22. Бальсевич В. К. Эволюционная биомеханика: теория и практические приложения / В. К.Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1996. - №11. – С. 15-19.
 23. Бальсевич В. К. Перспективы развития теории и технологий подготовки и физического воспитания (методологический аспект) / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №4. – С. 21-28.
 24. Бальсевич В. К. Феномен физической активности как социально биологическая проблема. / В.К.Бальсевич // Вопросы философии – 1981. – №8. – С. 18-22.
 25. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич – М.: ФиС. – 1988. – 208 С.
 26. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В.К.Бальсевич, В.А. Запорожанов – Киев: Здоров'я, – 1987. – 224 С.
 27. Бальсевич В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И.Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995 . – №4. С. 2-7.
 28. Барабаш О. В. Психофизические реакции систем организма студентов перед сдачей нормативов государственных тестов / О.В.Барабаш, Е. Л. Костинская // Фізичне виховання і спортивно вдосконалення студентів: сучасні інноваційні технології. Наукова монографія за редакцією професора Р. Т. Раевского. За матеріалами Міжнародного наукового симпозиуму. 23-25

- вересня, м. Одеса. Присвяченого 90-річчю НОПУ. – Наука і техніка. Одеса, - 2008. – С .97-99.
29. Барбашев С. В. Теоретико-методологические основы личностно-ориентированной технологии физкультурного образования школьников / С.В .Барбашев. // Автореф.докт.дис. – Омськ, - 2000. – 48 с.
 30. Бардамов Г.Б. Управление индивидуализацией подготовки спортсменов-борцов вольного стиля / Г.Б.Бардамов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 3. – С. 52-54
 31. Баркова В. В. Отношение студентов специальных медицинских групп к физкультурно-спортивной деятельности. / В. В. Баркова, В. П. Кураш // Физическое воспитание и современные проблемы формирования и сохранения здоровья молодежи: Материалы конференции. – Гродно-25-27 апреля.- Беларусь. – 2001. – С.144.
 32. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека // Ф. Б. Березин – Л.: Наука. – 1988. – 268.с.
 33. Білокур В.Є. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих закладах освіти / В. Є. Білокур. Автореф. дис. канд. наук з фіз. вихов. і спорту. 24.00.02 – Рівненський ДУ. – Рівне. – 2002. – 18 с.
 34. Богомолова Т. Властивість особистості та психодинаміка студентів технічного Вузу / Тетяна Богомолова, Людмила Романенко, Валерій Романенко // Вісник Технологічного університету Поділля. – 2002. – №5. – ч. 3. – С.227.
 35. Богословский В. В. Общая психология. / Учебное пособие для студентов пед.институтотв / В. В. Богословский, А. Г. Ковалева, А. А. Степанов / Под ред. В. В. Богословского и др. – 3 –е изд.. – М.: Просвещение. – 1981. – 383 С.
 36. Боднар И. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: / И.Р.Боднар. Автореферат дис. канд. наук з фіз.вих. і спорту: 24.00.02 / Волинський державний університет ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 19 С.
 37. Боднар І. Р. Чинники, які впливають на ефективність фізичного виховання в вузах. / І.Р.Боднар, О. В. Соломонко, І. М. Породько, В. М. Стельникович // Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі». 17-20 квітня. Донецьк – 1995.- С.6-7.
 38. Бондаренко Е. В. Формирование культуры движений студенток средствами аэробики / Е.В.Бондаренко // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №7. – С. 33-36.
 39. Бордуков М. И. Студенты о своем физическом и психическом здоровье. / М.И.Бордуков, А. С. Рыбаков. // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №7. – С.20-29.
 40. Борисов В. В. Подготовка учителя физической культуры к работе в этнокультурном образовательном пространстве / В. В. Борисов, В. С. Астафьев // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №8. – С.26-29

41. Бородин Ю. А. Современные проблемы физической культуры в формировании здоровья нации / Ю. А. Бородин, В. Б. Добровольский, А. А. Мальцев, Г. И. Сухорада // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн. трудов Харьков: 2000. – № 6. С. 43-56.
42. Букова Л. М. Уровень физической подготовленности и личные особенности занимающихся / Л. М. Букова; Е. Н. Гребнева // Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі». 17-20 квітня. – Донецьк. – 1995. – ч.1. – С. 54-55.
43. Булавкина Т. А. Динамика системы личностных конструкторов как результат формирования физической культуры студентов. / Т.А.Булавкина // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 12. – С. 24-28.
44. Булич Е. В. Физиолого-гигиеническая характеристика влияния занятий физическим воспитанием на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов / Е.В.Булич // Ученые записки Таврического национального университета им. В.И.Вернадского. – 2001 – выпуск № 7 (46). – С.27-31.
45. Булич Э. Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в её стимуляции. / Э.Г.Булич И.В.Муравов – К.: Олимпийская литература. 2003. – 424 с.
46. Буров Г. М. История Крыма / Г. М. Буров, С. Г. Коптухов, Э. Б. Петрова и др. Симферополь: Атлас-компакт,. – 2007. – 408 с.
47. Валетов.М. Р. Формирование здоровьесориентированной направленности личности студентов в процессе физического воспитания / М.Р.Валетов – Автореферат дис.канд. пед. наук 13.00.04. / Уральский гос. университет. – Челябинск. – 2006. – 18 с.
48. Варв'янський Станіслав. Місце фізичної культури в системі культурних цінностей. / Станіслав Варв'янський, Олександр Куц. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Наукова монографія за ред. проф. С. Єрмакова .Харків. – 2003. – № 18 – С. 21-24.
49. Ведмеденко Б. Виховання в учнів інтересу до фізичної культури / Б. Ведмеденко. // Фізичне виховання в школі. – 2003. – №4. – С. 46-49.
50. Ведмеденко Б. Інтерес до занять фізичною культурою і спортом як базова умова успішної соціальної адаптації у ВНЗ / Борис Ведмеденко, Корнелій Жукотинський // Вісник Технологічного університету Поділля. – 2002. – №5. – ч.3. – С.194-196.
51. Венглярський Г. Шляхи оптимізації навчального процесу з фізичного виховання у вищій школі. / Георгій Венглярський, Микола Попов, Олександр Сухарев // Вісник Технологічного університету Поділля – 2002. – №5. – ч.3. – С. 16-19.
52. Венчиков А. И. Основные приемы статистической обработки результатов наблюдений в области физиологии / А. И. Венчиков, В. А. Венчиков. – Москва «Медицина» – 1974. – С.150.

53. Визитей Н. Н. Физическая культура личности. / Н. Н. Визитей // Физическая культура личности (проблема человеческой телесности: методологические социально философские, педагогические аспекты. – Кишинев. – 1989. – 107 С.
54. Виленский М. Я. Студент как субъект физической культуры. / М.Я. Виленский. // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №10. – С.2-5.
55. Виленский М. Я. Основные существенные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М.Я.Виленский, Г.М.Соловьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. - № 3. –С. 11.
56. Вовк В. М. Преемственность физического воспитания средней и высшей школы как комплексная социально-педагогическая проблема. / В. М. Вовк, В. А. Писарев // Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання у Вузів». – ч.1. Донецьк. – 1995. – С. 8-9.
57. Вовк В. М. Социально-педагогические основы преемственности средней и высшей школы в условиях непрерывного физического воспитания / В.М. Вовк, А. Г. Буряк, А. А. Лобко, Г. А. Ходак // Актуальные проблемы совершенствования программы по физической культуре: организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Сб. трудов II Международной научно-методической конференции. – Симферополь. – 1998. – С. 49-52.
58. Войтенко С. В. Психофизиологические критерии проведения спортивно-оздоровительных мероприятий среди учащихся / С. В. Войтенко, Т. С. Лютая, В. С. Соколовский // Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі». 17-20 квітня. – Донецьк. – 1995. – ч.1. – С. 56-57.
59. Волков В. Л. Особенности формирования структуры физической подготовленности педагогической специальности / В. Л. Волков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Наукова монографія за ред. проф. С. Єрмакова. – Харків. – 2007. – №12. – С. 41-45.
60. Воробьева В. А. Структура учебно-воспитательного процесса в высшем учебном заведении / В. А. Воробьева // Матеріали конференції «Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи». – Донецьк ДонНУ. – 2004. – С. 73-75.
61. Выдрин В. М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры / В.М.Выдрин // Учебное пос. Сп ГАК им. П.Ф. Лесгафта. – 2001. – 76 С.
62. Гавролина Г. А. Динамика физической подготовленности студенток, занимающихся физической культурой по различным образовательным программам // Г. А. Гавролина, З. М. Кузнецова // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №11. – С.83-86.
63. Гамза Н. А. Физическая активность и динамика состояния здоровья студентов физкультурного вуза. / Н.А.Гамза // Физическое воспитание и

- современные проблемы формирования здоровья молодежи: материалы конференции. Гродно – 25-27 апреля. – Беларусь, – 2001. – С.130-131.
64. Герасименко С. Ю. Аэробика у тижневому циклі занять як засіб підвищення фізичної підготовленості студенток ВНЗ / Теорія і методика фізичного виховання. – 2008. – № 12. – С. 7-9.
65. Глотов Н. К. Философско-культурологический анализ физической культуры / Н. К. Глотов, А. С. Игнатъев, А. В. Лотоненко // Теория и практика физической культуры – 1996. - № 1. – С. 4-6.
66. Голубева Л. И. Роль физического воспитания в формировании мотивационной направленности и устойчивого интереса у студентов к занятиям физической культурой и спортом / М.В.Голубева // Фізичне виховання і спортивне вдосконалення студентів: сучасні інноваційні технології. Наукова монографія за редакцією професора Р. Т. Раевского. За матеріалами Міжнародного наукового симпозиуму. 23-25 вересня, м.Одеса. Присвяченого 90-річчю НОПУ. – Наука і техніка. Одеса, - 2008. – С. 32-34.
67. Городилин С. К. Доминирующая мотивация как фактор формирования физкультурно-спортивной активности / С. К. Городилин, В. П. Кураш // Физическое воспитание и современные проблемы формирования и сохранения здоровья молодежи: Материалы конференции. Гродно. – 25-27 апреля. – Беларусь. – 2001. – С. 208-209.
68. Грибан Г. Підвищення рівня фізичної підготовленості студентів шляхом втілення у навчальний процес спеціальних педагогічних засобів / Григорій Грибан, Федір Опанасюк. // Вісник Технологічного університету Поділля. – 2002. - №5. – ч.3 –С. 37-41.
69. Григорьев В. И. Физкультурно-педагогическая технология управления физическим воспитанием студентов вузов. / В. И. Григорьев // Матер.докл. 4-й меж вуз. научн-практ. конф. «Проблемы совершенствования учебного и тренировочного процесса в вузах спортивного профиля». – г.Чайковский. – 1998. – С. 24-26.
70. Григорьев В.И. Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления /В.И.Григорьев //Теория и практика физической культуры. – 2004. - №2. – С.54-61.
71. Грищенко В. В. Эмоциональное состояние русских вынужденных мигрантов / В.В.Грищенко // Психологический журнал. – 2002. – Т.21. - №4, - С.22-31.
72. Громько Т. М. Физическая культура в формировании здорового образа жизни / Т.М.Громько // Физическое воспитание и современные проблемы формирования и сохранения здоровья молодежи. Матер.конф. Гродно 25-27 апр. – Беларусь. – 2001. – С. 60.
73. Губачёв Ю. М. Клинико-физиологические основы психосоматических соотношений / Ю. М. Губачёв, Е. М. Стабровский. – Л.: Медицина. – 1981. – С . 126.
74. Гузов В. В. Учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию в вузах, применяющих модульно-рейтинговый контроль оценки знаний студентов с учетом региональных особенностей физического развития / В. В. Гузов, А. Е. Жураковский, Ю. К. Филатов // Материалы конф. «Актуальные

- проблемы совершенствования программы по физической культуре: организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. 15-17 мая 1997 г. – Симферополь -1997. – С. 105-108.
75. Гуменний Віктор. Особливості фізичного виховання студентів політехнічних вузів. / Віктор Гуменний // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. - №4. – С. 37-40.
 76. Давиденко Д. Н. Оценка формирования физической культуры студентов в образовательном процессе технического вуза / Д.Н.Давиденко. // Теория и практика физической культуры. – 2006. - № 2. – С. 2-6.
 77. Давыдов О.Ю. Атлетическая гимнастика – универсальное средство совершенствования общефизической подготовленности студентов технического вуза /О.Ю.Давыдов, Л.С.Дворкин //Теория и практика физической культуры. – 2008. - №8. – С.22-24.
 78. Давыдов О. Ю. Характеристика профессиональной личности студентов: социологический аспект. / О. Ю. Давыдов, С. В. Новаковский // Теория и практика физической культуры. – 2007. - № 8. – С. 71-72.
 79. Даниленко А. В. Двигательная активность в регуляции психоэмоциональных состояний / А. В. Даниленко // Физическое воспитание и современные проблемы формирования и сохранения здоровья молодежи: материалы международ. науч. конф., апр. 25-27: тезисы докл. – Гродно, Беларусь, 2001. – С. 62-63.
 80. Дворак В. Н. О формировании потребности в здоровом образе жизни у студенток / В. Н. Дворак, Е. В. Степаненко, Д. В. Баранов // Физическое воспитание и современные проблемы формирования здоровья молодежи: материалы международной научной конференции. Гродно – 25-27 апреля. – Беларусь, - 2001. – С.63-64.
 81. Джемилев Аким. Танцы ансамбля „Хайтарма”. /Аким Джемилев.-Ташкент,- 1984 - 93с.
 82. Добровольский В.К. Физическая культура и здоровье. / В. К. Добровольский // М.: Медицина, - 1972. С. 17-21.
 83. Долженко Л. Фізична підготовленість студентів з різним рівнем соматичного здоров'я / Людмила Долженко // Молода спортивна наука України: Збірник наукових праць в галузі фізичної культури і спорту. – Вип. 9. – Л.:НФВ. Українські технології. – 2005 – том 4. – С. 139-143.
 84. Драчук А. І. Динаміка стану здоров'я студентів вищих закладах освіти. / А. І . Драчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Наукова монографія за ред.проф. С. Єрмакова Харків; - 2002. - №22. – С. 23-28.
 85. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання / О.В.Дрозд. Автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. // Волинський держ. ун-т ім.Лесі Українки. – Луцьк, 1998. – 17 с.
 86. Дроздова Л.Н. Комплексный подход при оценке состояния здоровья студентов /Л.Н.Дроздова, Т.Н.Селезнева //Теория и практика физической культуры. – 2007. - №7. – С.13-14.

87. Дружинина Э.А. Значимость физкультурной деятельности в сознании будущих специалистов /Э.А.Дружинина //Теория и практика физической культуры. – 2008. - №3. – С.88.
88. Дуб И.М. Физическое состояние учащейся молодежи Украины как показатель нации / И.М.Дуб // Физическая культура, спорт, туризм в новых условиях развития стран СНГ. Междунар. научн. конгресс. – Изд-во фонда им. М. Ю. Лермонтова. – 1999. – С. 179-184.
89. Дубенчук А. Фізична культура / А. І. Дубенчук, В.В.Столітенко // Фізична культура. Робочий зошит учителя. – Рівне: «Ліста-М». – 2002. – 100с.
90. Дубогай А. Д. Управлять здоровьем смолоду. / А.Д.Дубогай – К.: Молодь. – 1985. – 112с.
91. Дубогай О. Фактори які визначають ефективність фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи. / О.Дубогай // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті Європейської інтеграції України. Матер. наук. практ. конф. – Тернопіль, 2004. – С.325-327.
92. Дуркин П. К. К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов. / П.К.Дуркин, М. К. Лебедева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. - №2. – С.50-53.
93. Егоров А. А. Физическая культура студентов – как объект познания./ А.А. Егоров А. Б. Дедов // Матеріали ІІ Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні наукові дослідження – 2006». 20-28 лютого 2006 року. Дніпропетровськ. Наука і освіта 2006,-. Том 44.- С.22-25.
94. Ермакова Н. В. Здоровье студентов – комплексная социально-медицинская проблема./Н.В.Ермакова // Сборник тезисов между. научн.-практ. конф. «Здоровье студентов». – М. – 1999.- С. 13-14.
95. Жаліло Л. Проблеми валеологічної освіти в Україні. / Л.Жаліло // Вісник Української Академії Державного Управління при Президентові України. – 1999. - №3. – С.253-256.
96. Забурьянова Г. В. Социальные аспекты развития физической культуры и спорта / Г. В.Забурьянова, Ю. М. Бубнов // Физическое воспитание и современные проблемы формирования и сохранения здоровья молодежи: материалы международной научной конференции. Гродно. – 25-27 апреля. – Беларусь, - 2001. – С.216-218.
97. Завацький В. І. Інститут здоров'я та фізичної культури молоді Волинського державного університету ім. Лесі Українки / В. І. Завацький // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні. Матер. 2 Всеукр.конф. – Луцьк: Вежа. – 1996. – С.37-50.
98. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю. / Н. Н. Завидівська . Автореферат дис.. кандидата пед.. наук. 13.00.04 – Київ – 2002. – 20 с.
99. Захаров Р. В. – Слово о танце. - / Р.В.Захаров. – М. Молодая гвардия. – 1979. – С.77.
100. Зайцев Г.К. Потребностно-мотивационная сфера физического воспитания студентов / Г.К. Зайцев // Теория и практика физической культуры. – 1993. –

№7. - С. 23-24.

101. Зеленюк О. Здоровий спосіб життя у структурі соціальних пріоритетів студентів національного університету «Києво-Могилянська академія / О. Зеленюк, Л. Кравченко, В. Макареня // Вісник Технологічного університету Поділля. – Хмельницький, 2002. – № 5. – С. 50-52.
102. Зорин С. Д. Исследование показателей ценностного отношения подростков к здоровью и здоровому образу жизни / С. Д. Зорин, В. И. Лашенов, В. А. Бурцев // Теория и практика физической культуры. – 2008. - № 2. – С. 46.
103. Зубалій М. Д. Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України (За ред. Зубалій М. Д. – К., 1997. – 35 с.
104. Иванов Г. Д. Физическое воспитание в вузе как часть физической культуры / Г.Д. Иванов // Теория и практика физическо культуры. – 1993. - № 4. – С. 8-19.
105. Ильин А. А. Зимний футбол как средство физического воспитания студентов технического вуза / А. А. Ильин, В. И. Андреев, Г. С. Исакова // Теория и практика физического воспитания. – 2008. - №7. – С.24-28.
106. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин – СПб.: Питер. – 2005. – 512с.
107. Ильинич В. И. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов. / Под общей редакцией В. И. Ильинича. – М.: Гардарики. – 1999. – 448 с.
108. Индреев М. Х. Социально-педагогическое проектирование системы мониторинга физического состояния детей подростков и молодежи в Кабардино-Балкарской республике / М. Х. Индреев, А. М. Хутов, З. А. Хатуев, З. М. Хажнагоев, А. М. Варитлов, М. М. Киржинов // IX Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». Тези доповідей 20-23 вересня.- 2005.-Київ, Україна. – 2005. – С. 138.
109. Ирхин В. Н. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой на основе кинезиологического подхода / В.Н.Ирхин, О. В. Михайлова // Теория и практика физической культуры. – 2007. - № 9. –С. 56-60.
110. Іващенко Л. Я. Диференційований підхід у фізичному вихованні студентської молоді / Л. Я. Іващенко, Т. Ю. Круцевич // Матеріали Всеукр. наук. конф. «Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти». – Тернопіль, - 1997. – С. 138-146.
111. Кабачков В. А. Эффективность использования нетрадиционных средств в профессионально прикладной физической подготовке. / В. А. Кабачков, А. А. Пашин // Теория и практика физической культуры. – 1985. - № 5. – С. 40-42.
112. Кайдалова Л. Г. Теоретичні та методологічні аспекти особистісно орієнтованого навчання. / Л.Г.Кайдалова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Наукова монографія за ред. проф. С. Єрмакова.- Харків № 3, 2008, С. 75.
113. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / Станіслав Михайлович Канішевський. – К.: Ізин, - 1999. – 270с.

114. Каптерев П. Ф. Избранные педагогические сочинения / П.Ф.Каптерев // Педагогика, - 1982. – 704 с.
115. Карпенко Е. Н. Несимметрическая гимнастика в учебном процессе / Е. Н. Карпенко, О. В. Батрак, В. Н. Бондаренко // Матеріали конференції «Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи». – Донецьк ДонНУ. – 2004. – С. 114-116.
116. Кизько А. П. К проблеме строгой индивидуализации подготовки спортсменов / А. П. Кизько, Е. А. Кизько // Матеріали конференції «Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи». – Донецьк ДонНУ. – 2004. – С. 118-124.
117. Кириллов С. К. Вопросы моделирования физических нагрузок в современном волейболе. / С. К. Кириллов, А. И. Яроцкий, М. И. Лис // Физическое воспитание и современные проблемы формирования и сохранения здоровья молодежи: Материалы конференции. Гродно - 25-27 апреля. - Беларусь, - 2001 - С. 222-223.
118. Кокун Олег. Фізична культура і спорт як фактор підвищення адаптаційних можливостей студентів / Олег Кокун // Вісник Технологічного університету Поділля. – Хмельницький, 2002. – № 5. – С. 47-50.
119. Комаровская Л. В. Психолого-педагогические аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе / Л.В.Комаровская. – Кишинёв КГУ. - 1990. – 80 с.
120. Комков А. Г. Развитие педагогических направлений физического воспитания школьников на основе социально-педагогического мониторинга / А. Г. Комков, С. С. Филиппов, А. В. Малинин и др. // Теория и практика физической культуры – 2008 - № 9 – С. 22-26.
121. Кондаков В. Л. Управление формированием направленности личности студента на занятия физической культурой. / В. Л. Кондаков, С. В. Гончарук, И. Ю. Воронин // Теория и практика физической культуры. - -2007. - №9. - С . 15-18.
122. Коник Г. А. Учебные занятия по видам спорта как средство формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов высших учебных заведений / Г. А. Коник, В. А. Темченко, Т. Е. Усова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Сборник научных работ под ред. Ермакова С. С. – Харьков, - 2006. - № 4. – С. 108-114.
123. Концепція фізичного виховання в системі освіти України (Фізичне виховання в школі. – 1998. - № 2. – С. 2-7.
124. Короп Ю. А. Физическое воспитание в спортивно-оздоровительных лагерях / Ю.А. Короп, С.Ф.Цвек // - К.: Здоров'я, - 1988. – .136 с.
125. Кричфалуший М. В. Физическая культура как один из элементов формирования здорового образа жизни. / М.В.Кричфалуший // Социально-философские и методические аспекты массовой физической культуры спорта . Тез.докл.респ.научн.-конф. (19-21 ноября 1990 г.). – Хмельницький. – 1990. – С. 144-146.
126. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания. / ред. Круцевич Т. Ю. «Олимпийская литература» Киев – 2003.- Т.2 – С. 423.

127. Кузнецова О. В. Динамика общей работоспособности студентов технического вуза Приднепровского индустриального региона в процессе обучения. / О.В.Кузнецова Автореф. на соиск. научн. степ. канд. биол. наук. 030013. Симферополь. – 1997. – 17 с.
128. Кузьмінський А. І. Педагогіка / А. І. Кузьмінський, В. Л. Омеляненко // Педагогіка: Підручник. – 3 т. випр. – к. Знання – Прес, - 2008. – 447 с.
129. Куликова Л. В. Психические состояния / Состав и общая редакция Л. В. Куликовой. – СПб: Издательство «Питер», - 2000. – (серия «Хрестоматия по психологии»). – 501 с.
130. Кулинкович Е. К. Эмоциональное и рациональное в пропаганде физической культуры / Е. К. Кулинкович, Н. В. Зенькович. // Физическое воспитание и современные проблемы формирования и сохранения здоровья молодежи: материалы международной конференции. – Гродно, Беларусь 25-27 апреля 2001, С. 92.
131. Купчинов Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи / Р.И.Купчинов – Учебное пособие. – Мн: УП «ИВЦ Минфино», - 2004. – 210 с.
132. Куриленок Д. Ю. Мотивация учебной деятельности студентов по специальности «технический труд, физическая культура» / Д.Ю.Куриленок // Физическое воспитание и современные проблемы формирования здоровья молодежи: материалы конференции. Гродно – 25-27 апреля. – Беларусь, - 2001. – С. 228-229.
133. Крымские татары: Хрестоматия по этнической истории и традиционной культуре. / Авт. сост. М. А. Араджиони, А. Г. Герцен.-Симферополь: изд-во «Доля»,-2005.- 576 с.
134. Курочкіна М. Організація занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості для студентів, які проживають у різних зонах радіаційного контролю. / Марина Курочкіна // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Науково теоретичний журнал. – 1999. - № 1. – С. 72-75.
135. Куртиев Р. – Календарные обряды крымских татар. / Р.Куртиев. – Симферополь. – 1996. – 41 с.
136. Ланда Б. Х. Тестирование показателей здоровья обучающихся как элемент оценки качества образования / Б.Х.Ланда // Вестник КТТУ им. А.Н.Туполева. - 2007. – № 2. С. 111-114.
137. Ланда Б. Х. Физическая подготовленность и физическое развитие обучающихся в построении системы оценки качества образования / Б. Х. Ланда // Теория и практика физической культуры – 2008. - № 7. – С. 83-86.
138. Лебедев В. М. Мотивационное сопровождение формирования здоровья. / В. М. Лебедев, И. Г. Нигреева // Материалы международной конференции. Физическое воспитание и современные проблемы формирования и сохранения здоровья молодежи. – Гродно, Беларусь. – 25-27 апреля 2001. - С. 96-97.
139. Левченко Е.С. Факторная структура социальной адаптации студентов / Е .С.Левченко // Теория и методика физической культуры. – 2007. - № 3. – С. 26-29.

140. Леонидов А. И. Влияние физической подготовки студентов на их умственную работоспособность и психическое состояние / А. И. Леонидов, А. Э. Пахомова // Физическая культура в XXI веке: состояние и перспективы развития. Матер. междунар. научн-практ. конф. 17-19 ноября. Белгород. – 2004. – С. 162-165.
141. Леонова В. А. Социально-психологический портрет учащейся молодежи Украины и ее здоровье. Здоровье и физические упражнения / В. А. Леонова, А. С. Куц, А. И. Драчук // Сборник статей. Тюмень: издат.-во ТюмГУ. – 2000. – С. 108-112.
142. Логинов С. И. Стимуляция физической активности, связанной со здоровьем студентов Сибирского Севера, на основе трансформационной модели изменения поведения / С. И. Логинов, Л. И. Ревдова // Теория и практика физической культуры. – 2003. - №1. – С.21-26.
143. Логинов С. И. Физическая активность студентов на Севере и стадии поведения, связанного с выполнением физических упражнений / С. И. Логинов // Теория и практика физической культуры. – 2003. - № 4. – С. 39-42.
144. Лотоненко Л. В. Физическая культура и ее виды в реальных потребностях студенческой молодежи / Л. В. Лотоненко, Е. А. Стеблецов // Теория и практика физической культуры. – 1997. - № 6. – С. 26, 39-41.
145. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека. / Л. И. Лубышева. – М.: ГЦОЛИФК, - 1992. – 123 с.
146. Лубышева Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации. / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. - № 1. – С. 5-7.
147. Лубышева Л. И. Современный подход к исследованию пространства физической культуры и спорта. / Л. И. Лубышева, С. И. Филимонова // Теория и практика физической культуры. – 2004. - № 2. – С. 2-6.
148. Лубышева Л. И. Концепции физкультурного образования студентов / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1993. - № 5. – С. 5-18
149. Лызлов А. И. Скифская история. - / А. И. Лызлов. – М. Наука – 1990. – 166 с.
150. Лысаковский И. Т. Алгоритмизация процесса подготовки спортсменов /И. Т. Лысаковский. – Омск. СибГаФТ, 1997. – 240 с.
151. Любимова Г. И. Моделирование «ренты здоровья» региона в контексте устойчивого развития общества / Г. И. Любимова // Теория и практика физической культуры. – 2008. - №6. – С. 12-15.
152. Магльований А. В. Працевдатність студентів: оцінка, корекція, управління / А. В. Магльований, Г. Б. Сафронова і ін. // Львів: Львівська політехніка. – 1997. – С. 126.
153. Маклаков А. Г. Общая психология / А.Г. Маклаков. Учебник для вузов – СПб. Питер.- 2011.-583 с.
154. Мануковская Л. Б. К вопросу о повышении умственной работоспособности средствами физической культуры. / Л.Б. Мануковская // Первый научный конгресс « Спорт и здоровье». 9-11 сентября 2003 г. Россия. Санкт-

- Петербург. Изд-во „Олимп - СПб”. – 2003. – том 1. - С. 252-253.
155. Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней . / В. В. Марков – М. АCADEMIA. – 2001. -320 с.
156. Марчик Валентина. Оцінювання фізичної підготовленості 17-річних дівчат / Валентина Марчик, Олександр Порохненко, Ірина Гречихіна // Фізичне виховання в школі – 2002. - № 2. – С. 42-45.
157. Маслов В. И. О некоторых тенденциях развития содержания профессионального физкультурного образования (теоретический аспект) / В. И. Маслов, Н. Н. Зволинская // VII Международный научный конгресс «Современный Олимпийский спорт и спорт для всех». Материалы конференции май, 24-27. – Москва. – 2003. – том II. – С.375-374.
158. Маслоу.А. Г. Мотивация и личность. / А.Г. Маслоу – СПб; Евразия, 1999 – 478 с.
159. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. / Л.П.Матвеев. Учебник для институтов физической культуры. – М.Физкультура и спорт, - 1991. – 543 с.
160. Матвеев Л. П. Вновь о «спортивной форме» / Л. П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 1991. - № 2. – С. 19-24.
161. Матвеев Л. П. Заметки по поводу некоторых новаций во взглядах на теорию спортивной тренировки / Л. П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 1995. - № 12. – С. 49-52.
162. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Л. П. Матвеева. – М.ФиС. – 1993. – 453 С.
163. Матукова Г. Самостійні заняття студентів у системі фізичного виховання ВНЗ / Ганна Матукова // Вісник Технологічного університету Поділля. – 2002. - ч.3 –С. 52-44.
164. Меликидзе К.Ш. Физкультура и спорт как экзистенциалы в контексте самореализации личности / К. Ш. Меликидзе, А. А. Степанян // Физическое воспитание и современные проблемы формирования здоровья молодежи: материалы международной конференции. – Гродно. Беларусь. – 2001. – С. 100-101.
165. Мельниченко А. Фактори, які впливають на стан здоров'я і рівень працездатності студентів. / Анатолій Мельниченко, Лев Хайкін // Вісник технологічного університету Поділля: - 2002. - № 5. – ч.3. - С. 224-225.
166. Меметов А. Крымские татары. / А.Меметов // Симферополь «Анаюрт» - 1993. – 64 с.
167. Мудрость веков. Книга для чтения по крымскотатарской этнопедагогике. Кн. 1. / Сост. А. Г. Хайрутдинов.Симферополь:,- 1996-С.109-132.
168. Мерзликина О. Некоторые морфофункциональные показатели подростков-инвалидов с последствиями детского церебрального паралича / О . Мерзликина, О. Гузий, М. Ковинько // Физическое воспитание и современные проблемы формирования и сохранения здоровья молодежи: материалы междунар. научн.конф., апр. 25-27 2001: тезисы докл. – Гродно, Беларусь, 2001. – С.127-128.

169. Мерлин В. С. Индивидуальный стиль общения / В. С. Мерлин // Психологический журнал. – 1982. - № 4. – С. 28.
170. Милграм С. Эксперимент в социальной психологии. / С. Милграм. – СПб: Питер. – 2000 – 366 с.
171. Мусакаев М. Б. Методика комбинированных занятий в процессе физического воспитания студентов / М. Б. Мусакаев, А. З. Зиннатуров. // Теория и практика физической культуры. – 2008. - №8. – С. 20-21.
172. Найн А. Я. Гуманизация программ исследования проблем развития региональной системы физкультурного образования / А. Я. Найн, Л. М. Кустов // Теория и практика физической культуры. – 1997. - № 9. – С. 3-4.
173. Начинская С. В. Основы спортивной статистики / С. В. Начинская, - 1987, - . 189 с.
174. Николенко Л. В. Анализ функционального состояния студентов специальной медицинской группы ДМА / Л.В.Николенко, Е. А. Смирнова, В . А. Николенко // Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи матеріали конференції. – Донецьк: ДонНУ. – 2004. – С.345-347.
175. Никонова В. Г. Проблемы гармонизации и интеграции духовной и физической культуры студентов вузов в образовательной деятельности. / В. Г. Никонова, В. Л. Калманович, Р. Р. Хайруллин // Теория и практика физической культуры. – 2008. - № 6. –С. 86.
176. Овсова А. А. Педагогическое мастерство на занятиях гимнастикой / А. А. Овсова // Теория и практика физической культуры. – 2008. - № 9. – С. 64-66.
177. Озенбашлы Мерьем. К вопросу о здоровье и благосостоянии крымских татар / Мерьем Озенбашлы. //Голос Крыма – Симферополь, 27 августа. – 2004. – С. 1,4.
178. Оксьом П. Особливості рухової активності студенток вищого навчального закладу / Павло Оксьом // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. - № 1. – С . 24-26.
179. Операйло С. І . Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упоряд. С. І. Операйло, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова. Вид. 2-ге, доповн. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, - 2006. – 560 с.
180. Оплетин А. А. Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающей и спортивно-ориентированной физической культуры / А. А. Оплетин // Теория и практика физической культуры. – 2007. - № 10. – С. 16.
181. Орлов А. Б. Методы изучения, активизации, развития мотивации, учения в современной зарубежной психологии. / А. К. Маркова, Т. А. Матик ,А. Б. Орлов // Формирование мотивации учения. – М.: Просвещение, 1990. – С. 122-190.
182. Осипова А. А. Общая психокоррекция. / А. А. Осипова // Учебное пособие для студентов вузов – М.: ТЦ Сфера. – 2004. – 512 с.
183. Павленко Н. Ю. Адаптация студентов к учебному процессу в вузе в условиях инновационного обучения / Н. Ю. Павленко // Методика вузовского преподавания: Тез.конф. – Челябинск: ЧГПУ. – 1999. – С. 19-21.
184. Павлюк О. Формування мотивації студенток до самостійних занять / Оксана Павлюк // Вісник Технологічного університету Поділля. – 2002. - №5.

– ч.3. – С.64-66.

185. Паначев В. Д. Социологический анализ формирования культуры личности студентов вуза / В. Д. Паначев // Физическая культура в XXI веке: состояние и перспективы развития. Матер.междунар. научн.-практ. конф 17-19 ноября. Белгород. – 2004. – С. 46-53.
186. Пельменев В. К. Социально-педагогические, организационные основы развития физической культуры и спорта в регионе (на примере эксклавного региона России) / В. К. Пельменев // Теория и практика физической культуры . – 2002. - № 9. – С. 61-63.
187. Переверзев В. А. Значение биологической обратной связи для укрепления здоровья молодежи / В. А. Переверзев, Е. В. Переверзева, Р. Т. Раевский, Е. С. Григорович, В. И. Власенко, Л. А. Мелентович // Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи: Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Донецьк: ДонНУ, 2004. –С. 227-229.
188. Петренко Н. И. Некоторые предпосылки совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию / Н. И. Петренко / Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі» - ч.1. – 17-20 квітня 1995. – Донецьк. – 1995. – С . 36-37.
189. Пешкова Н. В. Педагогические условия реализации личностно развивающего подхода в физическом воспитании студентов. / Н. В. Пешкова // Теория и практика физической культуры. – 2003. - № 4. – С. 13-15.
190. Пилипей Леонід. Використовування антропних технологій для організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів / Леонід Пилипей // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. - № 2. – С. 61-65.
191. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 С.
192. Плешаков А. И. Потребность в физической культуре как области деятельности / А. Н. Плешаков, А. В. Лотоненко // Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 5. – С. 23-26.
193. Плотников В. П. Нервно-психическое состояние и мотивация спортивной деятельности студентов медицинского вуза. / В. П. Плотников, Т. С. Миронова, И. М. Рыжак. // Теория и практика физической культуры. -2001. - № 5. – С. 26-40.
194. Плыгань Г. А. Опыт организации занятий по физическому воспитанию студентов с учетом личностных целевых установок / Г. А. Плыгань, А. А. Тимофеев // Материалы международной научной конференции. Физическое воспитание и современные проблемы формирования и сохранения здоровья молодежи. Беларусь. Гродно, - 25-27 апреля – 2001. – С. 246.
195. Поборский А. Н. Динамика вработываемости и адаптации некоторых функциональных систем у студентов первокурсников при регулярной физической нагрузке / А. Н. Поборский // Теория и практика физической культуры. – 1997. - № 8. – С. 25-26, С. 39-40.
196. Подгородецкий П. Д. География Крыма / П. Д. Подгородецкий, В. Б. Кудрявцева – Симферополь: Крымское учебно-педагогическое

- государственное издательство. 199,- 224 с.
197. Полянский В. Н. Формирование теории и совершенствование практики профессионально прикладной физической культуры как особого социокультурного образования / В. П. Полянский // Теория и практика физической культуры, - 2008. - №5. – С. 12-17.
 198. Пономарев Г. Н. Личностно ориентированное обучение как фактор совершенствования подготовки специалиста по физической культуре. / Г. Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 1997. – С. 32-35.
 199. Пономарева Т. А. Физическая культура в системе ценностных ориентаций учащейся молодежи / Т. А. Пономарева // Теория и практика физической культуры. – 2007. - № 5. – С. 68-69.
 200. Пухов Д. Н. Отношение к физической культуре детей школьного возраста / Д. Н. Пухов // Теория и практика физической культуры. – 2008. - № 3. – С. 7.
 201. Романенко В. А. Теория и практика двигательной подготовленности населения Украины / В. А. Романенко, В. И. Филинков, А. Н. Перехрест // II Всеукраїнська наук.-метод.конф. «Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи». Матер. конф. – Донецьк ДонНУ. – 2002. – С. 264-272.
 202. Романенко Людмила. Психофізична підготовка до професійної діяльності за допомогою масового спорту / Людмила Романенко, Тетяна Богомоллова, Валерій Романенко // Вісник Технологічного університету Поділля. – 2002. - № 5. – ч. 3. – С. 226-227.
 203. Рыжкин Ю. Е. Физическая рекреация в сфере досуга человека / Ю. Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 5. – С. 17-19.
 204. Рыбковский А. Функциональная структура управления физического воспитания студентов / А. Рыбковский, Н. Третьяков / Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді. Матеріали республіканської науково-методичної конференції.- Дніпропетровськ, - 14-15 вересня 1999. – с. 47-48.
 205. Рютина Л. Н. Динамика физической подготовленности студентов железнодорожного вуза // Л. Н. Рютина. / Теория и практика физической культуры.- 2006. - №11.- с. 50-52.
 206. Савко Э. С. Культура движений – составляющая часть эстетического воспитания / Э. С. Савко, Л. П. Канакова, О. Г. Ванина // Актуальные вопросы безопасности, здоровья при занятиях спортом и физической культурой. Материалы VII Международной научно-практ. конф. 25-26 марта . 2004; 2 т. – Томск. 2004. – т. 1. – С. 126-128.
 207. Савко Э. Здоровый образ жизни и самосозидание здоровья студенческой молодежи в новом тысячелетии / Э.Савко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. - № 1. – С. 33-36.
 208. Савченко В. Деякі аспекти вивчення психоемоційної стабільності студентів , що отримують вищу фізкультурну освіту. / Віктор Савченко, Любов Андрушина, Юлія Родіна // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2005. - №3 - С. 4-6.
 209. Савчук С. А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання: Автореферат дис.канд.наук з фіз. вих. і

- спорту: 24.00.02. / Рівненський держ. гум. ун-т. – Рівно, 2002. – 18 с.
210. Савчук В. В. Формирование мотивов к занятиям физической культурой у студентов педагогического вуза / В. В. Савчук. Автореф. дис. канд. пед. наук. – 13.00.08. / Комсомольск на Амуре, - 2002 - 19 с.
211. Салук І. А. Особливості індивідуалізації фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я та вплив на показники їхньої рухової підготовленості / І. А. Салук // Теорія та методика фізичного виховання. – 2008. - № 11. – С. 48-52.
212. Самыгин С. И. Педагогика и психология высшей школы / С. И. Самыгин // Учебное пособие для студентов и аспирантов вузов. – Ростов-на-Дону. Феникс. – 1998. – 526 с.
213. Сергієнко Л. До методології тестування фізичної підготовленості студентів / Леонід Сергієнко // Вісник Тернопільського університету Поділля. - № 5. ч.3. – С. 97-99.
214. Сидоров Л. К. Концептуальные аспекты формирования и развития двигательной потребности в системе непрерывного физкультурного образования / Л. К. Сидоров, О. А. Павлюченко // Теория и практика физической культуры. – 2007. - № 7. – С. 19.
215. Скитневский В. Л. Региональная система физического воспитания Российской Федерации / В. Л. Скитневский // Теория и практика физической культуры. – 2008. - № 12. – С. 71.
216. Скрыбин Е. Г. Особенности физического воспитания студентов, обучающихся в вузах, расположенных в северном регионе / Е. Г. Скрыбин // Теория и практика физической культуры. – 2008. – С. 35-38, 55.
217. Соколова Э. А. Физическая культура в комплексе методик выхода из переживаний учащихся медицинского училища и медработников Физическое воспитание и современные проблемы формирования и сохранения здоровья молодежи. / Э. А. Соколова // Материалы международной научной конференции. – Гродно, Беларусь. – 25-27 апреля 2001. - С. 113-114.
218. Соловьева С. А. Значение диагностики индивидуальных особенностей студентов вузов физической культуры для повышения качества их профессиональной подготовки / С. А. Соловьева, С. М. Погудин, И. В. Долганова // Теория и практика физической культуры. – 1997. - № 12. – С. 36-41.
219. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб – Учебник. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресп С, - 2001. – 520 с.
220. Стасюк Р. Фактори, які визначають мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до фізичної культури / Р.Стасюк // Молода спортивна наука України. – Львів. – 2005. – вип..9. – т. 4. – С. 336-339.
221. Стеблянко Т. Ф. Пути совершенствования учебно-воспитательной деятельности студентов первокурсников средствами физической культуры и спортом. / Т. В. Стеблянко, А. Н. Перехрест // «Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи». III Всеукраїнська науково-практична конференція. Матеріали

- конференції – Донецьк ДонНУ. – 2004. – С. 423-426.
222. Столяренко Л. Д. Основы психологии. / Л. Д. Столяренко. Учебное пособие . – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 672 с.
223. Столяров В. И. Концепция физической культуры и физкультурного образования (инновационный поход). / В. И. Столяров, И. М. Быховская, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1998. - № 5. – С. 11.
224. Столяров В.И. Социология физической культуры и спорта / В.И.Столяров – Учебник – М.:Флинта: Наука, 2004. – 400 с.
225. Стратий Н. В. Здоровье – это жизнь. / Н. В. Стратий, Ю. А. Веретельникова // Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи: Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Донецьк: ДонНУ, 2004. –С. 308-313.
226. Стрельцов В. А. Проектирование содержания образования по физической культуре в контексте гуманистической парадигмы. / В. А. Стрельцов, Н. В. Пешков, В. В. Апокин // Теория и практика физической культуры. – 2007. - № 11. – С. 56-58.
227. Стрельцов В. А. Физическая культура в контексте личностного развития студентов / В. А. Стрельцов Н. В. Пешкова // Теория и практика физической культуры – 2003. - № 4. С. 16-19.
228. Султанова Н. Д. Физическая культура в обеспечении оптимальной адаптации вынужденных переселенцев к новым условиям / Н.Д.Султанова, Ф. А. Чернышева // Теория и практика физической культуры. – 2010. - № 4. – С. 86-90.
229. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев, - М.; Медицина, - 1991. – 272 с.
230. Сущенко Л. П. Здоровий спосіб життя людини / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя, - ЗДУ. – 1999. – 321 с.
231. Таха Л. М. Повышение оздоровительной эффективности физического воспитания за счет аутогенных воздействий / Л. М. Таха // Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі». 17-20 квітня. – Донецьк. – 1995. – ч.1. – С. 90-91.
232. Теппер Ю. Н. Следствие и условие перестройки: регионализация физической культуры /Ю. Н. Теппер / "Социально-философские и методические аспекты массовой физической культуры и спорта». Тез. докл. респ. научн. практ. конф. 19-21 ноября 1990 г. – Хмельницкий. – 1990. – С. 170-171.
233. Тесты в спортивной практике / Х. Бубэ, Г. Фэк, Х. Штюблер, Ф.Трогш / Пер. с нем. – М.: «ФИС», - 1968. – 239 с.
234. Тимошенко О. В. Формування психофізичної готовності майбутніх вчителів фізичної культури до професійної діяльності на основі кредитно-модульної технології навчання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Наукова монографія за редакцією проф. С. Єрмакова. – Харків. – 2008. - № 3. – С. 129-134.

235. Ткаченко А. В. Функціональний стан серцево-судинної системи та функція енергозабезпечення студентів з різним рівнем рухової активності / А. В. Ткаченко, І. Г. Мартиненко, О. М. Столяренко, В. В. Шадрина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Наукова монографія за ред. проф. С. Єрмакова. - Харків, 2007. - № 10. - С. 121-124.
236. Тунманн. Крымское ханство. / Тунманн. Симферополь, Таврия – 1991. – 91 с.
237. Турчина Н. І. Сучасні особливості педагогічного процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів технічного профілю і рекомендації щодо його вдосконалення / Н. І. Турчина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Наукова монографія за ред. проф. С.Єрмакова. - Харків, 2007. - № 12. - С. 141-148.
238. Тхазеплова Г. Н. Педагогическая технология управления процессом физического воспитания студенток Кабардино-Балкарской республики на основе мониторинга их психофизического состояния / Г. Н. Тхазеплова // IX Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт для всіх». Тези доповідей 20-23 вересня 2005 р. Київ, Україна. – 2005. – С. 202.
239. Тропников В.И. Структура и динамика мотивов спортивной деятельности (на примере тяжелой атлетики, бокса и гандбола); Авт.реф. канд. псих.наук : 19.00.01 Ленинград:ГДОИФК,1989. – 14 с.
240. Урсуляк Н. Некоторые аспекты формирования и развития мотивации на занятиях по физическому воспитанию у студенток ВУЗа. / Н. Урсуляк // Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді. Матер. наук.- метод. конфер. – Дніпропетровськ. – 1999 – С. 48-49.
241. Утишева Е. В. Физкультурное образование: социально-педагогические и социологические проблемы./ Е.В. Утишева – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта-СПб., 1997.- 136 с.
242. Усманов М. Х. Уроки чтения сердцем. Суфийские секреты здоровья. / М. Х. Усманов. – СПб. - Прайн-ЕВРО ЗНАК. – 2006. – 248 с.
243. Ушинський К. Д. Вибрані педагогічні твори: / К.Д.Ушинский // 2 т. -К.; Рад. школа, - 1983. – 489 с.
244. Фалькова.Н. І. Фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфофункціональних особливостей: Автореф. дисс. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. ЛДІФК. Львів 2002. – 20 с.
245. Феоктистова О. Сравнительный анализ регионального законодательства по физической культуре и спорту / О.Феоктистова // VII Международный научный конгресс «Современный Олимпийский спорт и спорт для всех». Материалы научной конференции , 24-27 Май. – Москва. – 2003. – том II. – С. 329-330.
246. Фернхель А. Личность и социальное поведение. / А. Фернхель, П. Хейвен. – СПб: Питер, - 2001. – 368 с.
247. Фомин В. П. Диалог о боевых искусствах востока / В. П. Фомин, И. Б. Линдер – М. Молодая гвардия, - 1991. – 367 с.

248. Фомин В. С. Проблема физиолого-педагогического нормирования нагрузок при занятиях физической культурой и спортом / В. С.Фомин, В. С. Левин // Вестник спортивной медицины России – 1998, № 1-2 – С. 35-36.
249. Фрэнкин Р. Мотивация поведения. / Роберт Фрэнкин. //Мотивация поведения: биологические, когнитивные и социальные аспекты – 5 –е изд. – СПб: Питер, - 2003. – 651 с.
250. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура /А.Г.Фурманов // Учебное пособие. – Минск, 2004. – 516 с.
251. Хажин А. В. Особенности подготовки физкультурных кадров в полиэтнической среде / А.В.Хажин // VII Международный научный конгресс «Современный Олимпийский спорт и спорт для всех». Материалы конференции , 24-27 Май. – Москва. – 2003. – том II. – С. 403-404.
252. Хайкин Л. Некоторые компоненты интенсификации учебных занятий по физическому воспитанию. / Л. Хайкин // Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді. Матер. наук.- метод. конфер. – Дніпропетровськ. – 1999 – С. 48-49.
253. Хаснулин В. И. Введение в полярную медицину / В. И. Хаснулин // Новосибирск: - СОРАМН. – 1998. -337 с.
254. Чекель В. А. Аспекты реализации физвоспитания по интересу у студентов ГрГУ. / В. А. Чекель, В. А. Иванов, В. П. Михайлов // Физическое воспитание и современные проблемы формирования и сохранения здоровья молодежи: Материалы международной конференции. Гродно. - 25-27 апреля. – Беларусь, - 2001. - С. 263-264.
255. Чугреева О. А. Готовность к деятельности и психическое состояние тренера / О.А.Чугреева, В.А.Терентьев // Теория и практика физической культуры. – 2008. - №2. – С. 34-36.
256. Чуян Е. Н. Валеология. Основные проблемы современной науки. / Елена Николаевна Чуян – Крымучпедгис. – 2000. – С. 25.
257. Шаболтас А. В. Мотивы занятий спортом высших достижений в юношеском возрасте. / А.В.Шаболтас – Дис. канд. психол. наук : 19.00.03 : С П б; ,1998. – 184 с.
258. Шмалей С. Позитивні емоційні стани у процесі фізичного виховання / Світлана Шмалей // Вісник Технологічного університету Поділля. – 2002. – ч .3. - № 5. – С. 188-189.
259. Шапошников Е. А. Диагностика астенического синдрома при гипокинезии по данным клинико-психологического исследования личности / Е. А. Шапошников, А. А. Лосев // Всероссийский съезд невропатологов и психиатров, 5-й. Тез.докл. – М., 1985. – Т.1. – С. 309.
260. Шапошникова М. В. Оздоровительный потенциал двигательной активности студентов нефизкультурных вузов /М.В.Шапошникова /Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 3;. – С. 6.
261. Шаров С. В. Моделювання дидактичних умов організації диференційованої самостійної навчальної діяльності студентів педагогічного університету / С. В. Шаров // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – Наукова монографія за ред. проф. С. Єрмакова. – Харків

- . – 2009. - № 11. – С. 135-138.
262. Шевелева И. Н. Профилактика репродуктивного здоровья студенток средствами физической культуры / И. Н. Шевелева, Ж. Б. Сафонова. // Теория и практика физической культуры. – 2007.- № 1.- С. 17-18.
263. Шевчук Ю. В. Психическое здоровье старшеклассников (по материалам социологического исследования) / Ю. В. Шевчук // Теория и практика физической культуры. – 2007. - №7. – С.24-26.
264. Шелков О. М. Теоретико-методологические подходы к выявлению и развитию спортивно-одаренной личности / О. М. Шелков, А. А. Баряев, Н. Б. Котелевская и др. // Теория и практика физической культуры. – 2008. № 9 – С. 31-34.
265. Шигалевський В. Визначення фізичного стану студентів за допомогою «Паспорта здоров'я // Володимир Шигалевський, Валерій Захаров, Олександр Верьовкін та інші // Вісник Технологічного університету Поділля . – 2002. – ч. 3. - № 5. – С. 41-43.
266. Шилько В. Г. Методология построения личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности студентов. / В.Г.Шилько // Теория и практика физической культуры.-2003. - № 9. – С. 45-49.
267. Шилько В. Г. Спортивно-видовые технологии формирования физической культуры студентов / В. Г. Шилько // Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 9. – С. 50-52.
268. Шинкаренко О. В. Основные направления формирования потребности в систематических занятиях физическими упражнениями у студентов технического вуза / О. В. Шинкаренко, В. И. Логунов // Теория и практика физической культуры. – 2008. - № 5. – С. 32-34.
269. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. /Богдан Шиян // Частина 1 – Тернопіль – навчальна книга – Богдан, - 2001. – 272 с.
270. Штаничева Л. А. Пути повышения мотивации физического воспитания студентов технического ВУЗа. / Л. А. Штаничева // Фізичне виховання і спортивне вдосконалення студентів: сучасні інноваційні технології. Наукова монографія за редакцією професора Р. Т. Раевского. За матеріалами Міжнародного наукового симпозиуму. 23-25 вересня, м. Одеса. Присвяченого 90-річчю НОПУ. – Наука і техніка. Одеса, - 2008. – С . 80-82.
271. Эндрюс Д. К. Роль образования в пропаганде здорового образа жизни в двадцать первом столетии / Д. К. Эндрюс // Теория и практика физической культуры. – 1993. - № 1. – С. 46-48.
272. Югова Е. А. Ценностно-мотивационная деятельность студентов факультета физической культуры по формированию собственного здоровья /Е.А.Югова // Теория и практика физической культуры. – 2006. - № 5. – С. 49-51.
273. Ядов В. А. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности / В. А.Ядов. – Л., - 1979. – С. 214.
274. Язловецкий В. С. Про побудову системи фізичного виховання в навчальних закладах нового типу / В. С. Язловецкий и др. // Актуальні проблеми оздоровчої фізичної культури, спорту для інвалідів та валеології. – Кіровоград. – 1995. – С. 145-149.

275. Якимович В. С. Проектирование системы физического воспитания на основе личностно ориентированного образования. / В. С. Якимович // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. - № 1. – С. 58-61.
276. Яцик О. Наука про інтерес до фізичної культури та його виміри / О. Яцик. // Фізичне виховання в школі. – 2003. № 4. – С. 50-51.
277. . Allsen P. E. Fitness for Laife : and Individualized Approach / P. Allsen. J. Harrison, B. Wance. – Medison, 1993. – 260 p.
278. . Aneshensel C. S. Depression and phusical illness, a multiware, nonrecupsive causal model / Aneshensel C. S. Frerichs R. R. Hube G.I J.Health Soc. Behav. – 1984. – 25. – P. 350-371.
279. Argis.C. Integrating the individual and the organization, / C.Argis. - New York. – 1964.
280. Fox K. R., The use of fitness tests / K. R. Fox, S. J. Biddle // Jored/ - 1988. – V. 59 . - № 2.-P. – 47-53.
281. Hall C. S. Theories of Personality.-N. Y., Ch. 6 / C. S. Hall, G Lindsey // Levinis Field Theory.-1967.- P 206-256
282. Hall C. S. Theories of Personality.-N.Y Ch 7 / C. S. Hall, G Lindsey // Allports psychology of the Individual-.1967-P 257-295.
283. Hcrzberg F. A hygien theory of work motivation./ F. A Hcrzberg // The personality and labour. XVIII in Intern. Congr. Psychol. Symp. 38. -Moscow, 1966 .-p 60-66.
284. Herzberg F, The motivation to work. / F.Herzberg, B. Mausher, B. B. Shyderman .-New York, 1959.-p 61.
285. Maslow A. H. The tarterh reaches of human nature. / A. H. Maslow – New York: Viking Press, 1971. – 100 p.
286. O’Dwyer G. Developmental Health and Fitness / G. O’Dwyer // Prim-end Publishing. – Great Britain. – 1994. – 45 p.
287. Pate R. R. Evolving Definition of Phusikal Fitness / R. R. Pate // QUEST. -1990. – P.174-179.
288. Pollock M. L. Fox Sanmel // « Health and Fitness through phusical active» / M.L.Pollock , I.H.Wilmore Copuring O. 1978 by John Wileyson. Juc . New-York , 1978.-357 p.
289. National Institutes of Healt, Physical activiti and cardiovascular health. Jama 1996, V 276. – P. 241-246.
290. Ruch T. C. Neurophysiology of emotion. Physiology and biophysics / Ed. T. C. Ruch, H. D. Datton. – Philadelphia; London: W. B. Sauders Company, 1965. P. 508-522.
291. Rune. J. Motivation. Conflict and Hand lungscontrolle ./ J. Rune.-Berlin-Heidelberg-New York-Tokio: SpringerVerlag - 1983.-354 p.
292. Tesch P. A Training for Bodybilding. – Strength and power in Sport. / P.A Tesch // Blackwell Scientific Publications, 1991.-P. 370-381.
293. Vroom V. H., Deci EX. En overview of work motivation. / V.H.Vroom, EX. Deci Readings in industrial and organizational psychology.-New York, 1972.-.309 p..

Додатки

Додаток А

Анкета № 1

для визначення мотиваційної потреби студентів у заняттях фізичним вихованням.

Шановні студенти!

Кафедра фізичного виховання КЕІ КНЕУ проводить дослідження з метою поліпшення якості фізичного виховання. Просимо Вас дати відповіді на дані питання. Будемо вдячні Вам за участь у нашому дослідженні.

1. П.І.Б.
2. Рік народження.
3. Місце народження.
4. Факультет, група.
5. Медична група (основна, підготовча, спеціальна).
1. Яким видом спорту займалися в школі? Оцінка з фізичного виховання в школі (у балах) [вид спорту], [так], [частково], [ні], [важко відповісти].
2. Яким видом спорту хотіли б займатися у ВНЗ? [вид спорту], [частково], [ні], [важко відповісти].
3. Чи є у Вас бажання займатися на заняттях фізичного виховання? [так], [частково], [ні], [важко відповісти].
4. Чи влаштовують Вас умови, у яких проводяться заняття з фізичного виховання? [так], [частково], [ні], [важко відповісти].
5. Заняття з фізичного виховання відволікають Вас від інтелектуальних навантажень? [так], [частково], [ні], [важко відповісти].
6. Чи дають Вам заняття з фізичного виховання можливість установити більш тісні контакти зі своїми однолітками й відчути себе частиною колективу? [так], [частково], [ні], [важко відповісти].
7. Чи допомагають Вам заняття з фізичного виховання максимально розвивати свої фізичні можливості й використовувати їх надалі? [так], [частково], [ні], [важко відповісти].
8. Чи займаєтеся Ви самостійно фізичними вправами? [так], [частково], [ні], [важко відповісти].
9. Чи потрібні Вам заняття фізичною культурою для Вашої майбутньої професії? [так], [частково], [ні], [важко відповісти].
10. Чи можна вважати культурною людиною того, хто не піклується про своє здоров'я, фізичний стан? [так], [частково], [ні], [важко відповісти].

11. Чи ведете Ви особисто здоровий спосіб життя? [так], [частково], [ні], [важко відповісти].

12. Чи подобається Вам брати участь у змаганнях і успішно виступати в команді групи, курсу, факультету? [так], [частково], [ні], [важко відповісти].

Підпис _____

Анкета № 2

для визначення психофізичного стану студентів
Шановні студенти!

Кафедра фізичного виховання КЕІ КНЕУ проводить дослідження з метою поліпшення якості фізичного виховання. Просимо Вас дати відповіді на дані питання. Будемо вдячні Вам за участь у нашому дослідженні.

1. П.І.Б.
2. Рік народження.
3. Місце народження.
4. Факультет, група.
5. Медична група (основна, підготовча, спеціальна).

1. Дратівливість (можу придушити вольовим зусиллям). [так], [ні], [іноді], [важко відповісти].

2. Почуття провини й (або) безпорадність. [так], [ні], [іноді], [важко відповісти].

3. Почуття занепокоєння в тому числі необґрунтована тривожність. [так], [ні], [іноді], [важко відповісти].

4. Труднощі сконцентруватися й прийняти необхідне рішення. [так], [ні], [іноді], [важко відповісти].

5. Загострене почуття непевності в собі, у своїх можливостях. [так], [ні], [іноді], [важко відповісти].

6. Підвищена стомлюваність. [так], [ні], [іноді], [важко відповісти].

7. Втрата інтересу до свого зовнішнього вигляду. [так], [ні], [іноді], [важко відповісти].

8. Порушення сну й почуття постійної втоми (як би втрата внутрішньої енергії). [так], [ні], [іноді], [важко відповісти].

9. Погіршення апетиту. [так], [немає], [іноді], [важко відповісти].

Підпис _____

Анкета № 3

для визначення мотиваційних потреб студентів в особистому здоров'ї

Шановні студенти!

Кафедра фізичного виховання КЕІ КНЕУ проводить дослідження з метою поліпшення якості фізичного виховання. Будемо вдячні Вам за участь у нашому дослідженні.

1. П.І.Б.
2. Рік народження.
3. Місце народження.
4. Факультет, група.
5. Медична група (основна, підготовча, спеціальна).
 1. Чи можна вважати культурною людиною того, хто не піклується про своє здоров'ям, фізичний стан?
 - а) звичайно, можна;
 - б) відповідь скрутна;
 - в) ні, не можна.
 2. Чи хвилює Вас та оцінка, яку оточуючі Вас люди дають вашому фізичному розвитку й здоров'ю.
 - а) ні, не хвилює й не турбує;
 - б) так, але не дуже сильно;
 - в) так і дуже сильно.
 3. Чому ви віддасте перевагу в житті?
 - а) жити в своє задоволення, робити те, що бажано в цей момент (якщо це навіть може нашкодити здоров'ю, зовнішньому вигляду й працездатності);
 - б) життя й звички підкорити підтримці й збереженню здоров'я;
 - в) компромісні рішення;
 - г) невизначене судження (важко відповісти).
 4. Чи часто Ви робите вчинки, які, на Вашу думку, можуть завдати шкоди здоров'ю, але мають для Вас важливе значення?
 - а) роблять приємність завжди;
 - б) практично ніколи;
 - в) у рідких випадках;
 - г) іноді.
 5. Як Ви вважаєте, чи ведете Ви здоровий спосіб життя?
 - а) так;
 - б) ні;
 - в) важко відповісти.

Підпис _____

Додаток Б **Таблиця 1**
Оцінка психофізичного стану дівчат 1 курсу,
обумовлена регіоном проживання на початку і в кінці експерименту (% що відповіли «так», «інколи»)

Регіони		Малі міста Криму n-42				Області України n-24				Етнічна група n-42				Сімферополь n-75				Сільська місцевість n-42				Контрольна група n-27			
		так		інколи		так		інколи		так		інколи		так		інколи		так		інколи		так		інколи	
		п	к	п	к	п	к	п	к	п	к	п	к	п	к	п	к	п	к	п	к	п	к	п	к
Психофізичний стан	%	7,14	2,38	4,76	2,38	20,83	8,33	66,66	16,66	35,71	14,28	45,23	19,04	24	6	49,33	24	19,04	7,14	50	21,42	22,22	18,50	62,90	55,55
	П	3	1	2	1	5	2	16	4	15	6	19	8	18	12	37	18	8	3	21	9	6	5	17	15
Порушення сну	%	7,14	0	21,42	9,52	8,33	0	45,83	29,16	11,9	4,76	47,61	23,80	12	4	61,33	26,66	19,04	11,90	38,09	26,19	7,40	7,40	48,14	40,74
	П	3	0	9	4	2	0	11	0	5	2	20	10	9	3	46	20	8	5	16	11	2	2	13	11
Втрата інтересу до зовнішнього вигляду	%	19,04	9,52	61,9	26,12	8,33	0	4,16	0	0	0	14,28	4,76	6,66	2,76	13,33	10,66	7,14	2,38	9,25	2,38	3,70	3,70	25,92	25,92
	П	8	4	26	11	2	0	1	0	0	0	6	2	5	2	10	8	3	1	4	1	1	1	7	7
Погіршення апетиту	%	7,14	2,38	30,95	11,90	12,5	4,16	45,83	8,33	9,52	2,38	28,57	11,90	10,66	4,0	33,3	16,0	2,38	0	26,12	21,92	40,74	33,33	22,22	14,18
	П	3	1	13	5	3	1	11,0	2	0	1	12	5	8	3	25	12	1	0	11	9	11	9	6	4
Дратівливість	%	19,04	7,14	76,19	35,71	12,5	4,16	87,5	37,5	23,8	9,52	69,04	28,57	23,80	13,30	76,66	32	19,04	14,28	80,95	42,85	14,81	11,11	85,18	74,07
	П	8	3	32	15	3	1	21	9	10	0	29	12	15	10	56	24	8	6	34	18	4	3	23	20
Відчуття провини і безпорадності	%	14,28	4,76	80,95	33,33	8,33	0	45,83	20,83	21,42	9,52	50	23,80	21,33	9,33	36	18,66	28,57	16,66	45,23	23,8	11,11	7,40	55,55	44,44
	П	6	2	34	14	2	0	11	5	9	4	21	10	16	7	27	14	12	7	19	10	3	2	15	12
Відчуття занепокоєння і необгрунтована тривожність	%	11,9	2,38	64,28	23,80	12,5	4,16	75	33,33	30,95	11,90	59,52	33,33	16	6,66	65,33	28	19,04	11,90	66,66	30,95	12,51	14,81	62,96	48,27
	П	5	1	27	10	3	1	18	8	13	5	25	14	12	5	49	21	8	5	29	13	5	4	17	14
Трудність концентруватися і прийняти рішення	%	11,9	4,76	40,47	19,04	16,66	4,16	45,83	25	4,76	2,38	61,9	30,95	12	5,33	69,33	30,66	7,14	2,38	61,9	28,57	22,22	12,51	29,62	22,22
	П	5	2	17	8	4	1	11	6	2	1	26	13	9	4	52	23	3	1	26	12	6	5	8	5

**Оцінка психофізичного стану юнаків 1 курсу,
обумовлена регіоном проживання на початку і в кінці експерименту (% що відповіли «так», «інколи»)**

Регіони		Малі міста Криму п-12				Області України п-12				Етнічна група п-22				Сімферополь п-35				Сільська місцевість п-21				Контрольна група п-21			
Психофізичний стан		так		інколи		так		інколи		так		інколи		так		інколи		так		інколи		так		інколи	
		п	к	п	к	п	к	п	к	п	к	п	к	п	к	п	к	п	к	п	к	п	к	п	к
Підвищена стомлюваність	%	8,33	0	41,66	8,33	25	0	25	0	22,72	9,09	45,45	27,27	14,28	5,71	25,71	5,71	23,8	9,52	19,04	4,76	21,24	18,16	49,94	40,86
	П	1	0	5	1	1	0	1	0	5	2	10	6	5	2	9	5	5	2	4	1	6	4	11	9
Порушення сну	%	8,33	8,33	41,66	8,33	0	0	16,66	0	9,09	4,54	22,72	13,63	11,42	5,7	14,28	8,57	0	0	33,33	4,76	23,80	14,28	42,84	38,08
	П	1	1	5	1	0	0	2	0	2	1	5	3	4	2	5	3	0	0	1	1	5	3	9	8
Втрата інтересу до зовнішнього вигляду	%	8,33	0	0	0	25	0	8,33	0	0	0	13,63	4,54	2,85	2,85	2,85	2,85	0	0	33,33	19,04	4,76	4,76	9,52	9,52
	П	1	0	0	0	3	0	1	0	0	0	3	1	1	1	1	1	0	0	7	4	1	1	2	2
Погіршення апетиту	%	8,33	8,33	8,33	8,33	0	0	8,33	0	0	0	0	0	2,85	2,85	11,42	5,71	4,76	4,76	14,28	9,08	9,52	9,52	23,80	19,04
	П	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	4	2	1	1	3	1	2	2	5	4
Дратівливість	%	25	8,33	58,33	25	25	8,33	25	8,33	18,18	13,63	72,72	31,78	17,14	8,57	68,57	34,28	19,04	9,52	33,33	14,28	23,80	19,04	47,60	42,84
	П	3	1	7	3	3	1	3	1	4	3	16	7	6	3	24	12	4	2	7	3	5	4	10	9
Відчуття провини і безпорадності	%	8,33	0	16,66	8,33	8,33	0	25	8,33	9,09	4,54	45,70	36,32	28,57	14,28	20	11,40	0	0	14,28	4,76	33,32	28,56	61,88	52,34
	П	1	0	2	1	1	0	0	0	9,09	1	10	8	10	5	7	4	0	0	3	1	7	6	13	11
Відчуття занепокоєння і необґрунтована тривожність	%	0	0	66,64	33,33	25	8,33	25	8,33	13,63	4,54	49,94	18,18	14,28	8,57	54,28	31,35	9,52	0	33,33	14,28	28,56	23,8	47,6	42,84
	П	0	0	8	4	3	1	3	1	3	1	11	4	5	3	19	11	2	0	7	3	6	5	10	9
Трудність концентруватися і прийняти рішення	%	25	8,33	75	25	0	0	16,66	0	9,08	4,54	77,18	45,40	0	0	48,45	34,28	9,52	4,76	23,80	9,52	9,52	4,76	68,40	66,64
	П	3	1	9	3	0	0	2	0	2	1	17	10	0	0	17	12	2	1	5	2	2	1	15	14

Таблиця 3

Оцінка психофізичного стану дівчат 3 курсу,
обумовлена регіоном проживання на початку і в кінці експерименту (% що відповіли «так», «інколи»)

Регіони		Малі міста Криму n-50				Області України n-21				Етнічна група n-46				Сімферополь n-98				Сільська місцевість n-26				Контрольна група n-25			
		так		інколи		так		інколи		так		інколи		так		інколи		так		інколи		так		інколи	
Психофізичний стан		n	к	n	к	n	к	n	к	n	к	n	к	n	к	n	к	n	к	n	к	n	к	n	к
Підвищена стомлюваність	%	24	14	40	24	33,33	14,28	47,61	23,80	26,09	13,04	39,13	8,69	36,73	23,76	35,71	19,38	15,38	3,84	38,46	23,07	40	36	48	40
	П	12	7	20	12	7	3	10	5	12	6	8	4	36	23	35	19	4	1	10	6	10	9	12	10
Порушення сну	%	10	4	40	20	14,28	4,76	38,09	19,04	8,69	2,17	50,00	30,43	6,12	2,04	47,96	24,48	7,69	3,84	61,54	30,76	16	8	56	48
	П	5	2	20	10	3	1	8	4	4	1	23	14	6	2	47	24	2	1	16	8	4	2	14	12
Втрата інтересу до зовнішнього вигляду	%	4	4	8	4	-0	-0	52,38	14,28	4,35	2,17	2,17	2,17	-0	-0	4,08	1,04	7,69	3,84	15,38	7,69	20	12	32	24
	П	2	2	4	2	-0	-0	11	3	2	1	1	1	-0	-0	4	1	2	1	4	2	5	3	8	6
Погіршення апетиту	%	6	4	18	6	-0	-0	19,04	9,52	6,52	2,17	15,22	2,17	1,02	1,04	31,63	24,48	-0	-0	26,92	13,38	8	8	8	8
	П	3	2	9	3	-0	-0	4	2	3	1	7	1	1	1	31	24	-0	-0	7	4	2	2	2	2
Дратівливість	%	10	2	72	38	23,80	14,28	66,66	38,09	17,39	13,04	63,04	43,47	8,16	6,12	68,37	32,65	15,38	11,53	76,92	57,69	24	20	52	48
	П	5	1	36	19	5	3	14	8	8	6	29	20	8	6	67	32	4	3	20	15	6	5	13	12
Відчуття провини і безпорадності	%	22	16	22	14	19,04	9,52	14,28	4,76	10,86	4,34	21,73	10,86	13,26	7,14	23,47	14,28	11,54	7,69	26,92	13,38	28	28	36	24
	П	11	8	11	7	4	2	3	1	5	2	10	5	13	7	23	14	3	2	7	4	7	7	9	6
Відчуття занепокоєння і необґрунтована тривожність	%	18	12	62	40	14,28	9,52	61,90	38,09	10,86	6,52	54,35	39,13	10,20	5,10	63,26	28,57	11,54	7,69	73,07	42,30	20	16	48	40
	П	9	6	31	20	3	2	13	8	5	3	25	18	10	5	62	28	3	2	19	11	5	4	12	10
Трудність концентруватися і прийняти рішення	%	6	2	56	36	4,76	4,76	47,61	33,38	6,52	2,17	67,39	45,65	27,55	12,24	60,20	14,28	23,07	15,38	42,31	19,23	8	8	44	36
	П	3	1	28	18	1	1	10	7	3	1	31	21	27	12	29	14	6	4	11	5	2	2	11	9

Таблиця 4

Оцінка психофізичного стану юнаків 3 курсу,
обумовлена регіоном проживання на початку і в кінці експерименту (% що відповіли «так», «інколи»)

Регіони			Малі міста Криму п-14				Області України п-11				Етнічна група п-32				Сімферополь п-47				Сільська місцевість п-12				Контрольна група п-19					
			так		інколи		так		інколи		так		інколи		так		інколи		так		інколи		так		інколи			
Психофізичний стан			п	к	п	к	п	к	п	к	п	к	п	к	п	к	п	к	п	к	п	к	п	к				
Підвищена			%	14,28	7,14	21,42	7,14	27,27	0	18,18	9,09	18,75	6,25	34,37	9,37	14,89	4,25	36,17	21,27	8,33	8,33	50	25	36,82	26,30	63,12	68,38	
Регіони			п	к	п	к	п	к	п	к	п	к	п	к	п	к	п	к	п	к	п	к	п	к	п	к		
Малі міста Криму			2	1	3	3	0	2	1	1	3	3	1	3	7	10	1	7	7	1	7	7	5	12	13			
Області України			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Етнічна група			11	3	11	3	11	3	11	3	11	3	11	3	7	10	1	7	10	1	7	10	5	12	13			
Сімферополь			7	10	7	10	7	10	7	10	7	10	7	10	7	10	1	7	10	1	7	10	5	12	13			
Сільська місцевість			7	10	7	10	7	10	7	10	7	10	7	10	7	10	1	7	10	1	7	10	5	12	13			
Контрольна група			5	12	5	12	5	12	5	12	5	12	5	12	5	12	1	5	12	1	5	12	5	12	5	12		
Види спорту	школа	I курс	3 курс	школа	0 I курс	3 курс	школа	0 I курс	3 курс	школа	0 I курс	3 курс	школа	0 I курс	3 курс	школа	0 I курс	3 курс	школа	0 I курс	3 курс	школа	0 I курс	3 курс	школа	0 I курс	3 курс	
Порушення сну	42	50	28	28	21	42	42	46	75	75	98	42	42	26	5,26	26,30	21,04											
Футбол			4,16		2,38		2,38		2,17		2,38		2,38		7,69													
Баскетбол	4,76	0	12,50	8,33	0	18,18	9,52	3,12	3,12	3,12	8,51	2,12	2,12	3,06	14,66	8,33	11,90	0	11,90	10,52	11,53	5,26	5,26	5,26				
Волейбол	16,67	0	16,67	25	9,52	9,52	15,71	15,21	12	22,66	10,20	23,80	21,42	15,38	1	1	1											
Легка атлетика	9,52		4,16	0	9,52	18,18	11,90	3,12	3,12	21,87	6,25	4	0	8,51	21,02	2,38	33,33	8,33	5,26	5,26	10,52	5,26	10,52	5,26				
Погіршення апетиту																												
Аеробіка	7,14	40,48	4,16	4,67	14,28	2,38	21,42	17,39	5,33	29,33	22,45	2,38	28,57	11,53	1	2	1											
Теніс																												
Танці	7,14	16,67	16,67	12,50	28,57		11,90	21,77	16,67	2	13,20		7,14															
Плавання	7,14	6	4,16	8,33	4,76		4,76		1,33	4	8,16		7,14															
Відсуття провини і безпорадності																												
Єдиноборства			4	1	0	4	2	3,28	6,52	1,33	4	9	5	2	0	4,38	3,84	4	9	8								
Відсуття занепокоєння і необґрунтована тривожність	7,14	14,28	7,14	35,71	14,28	-9,09	9,49	63,53	27,27	9,37	3,12	34,34	12,15	10,60	2,12	31,19	25,21	16,66	8,33	41,66	16,66	16,38	15,78	36,82	26,25			
Інші види спорту	4,76	2	5	2	9,52	7	-3	3	1	10	4	1,33	1	33,15	3,06	2	2,38	5	2	3,84	3	7	5					
Не займалися і концентруватися і прийняти рішення	40,48	1	37,50	4,16	19,05	51,90	4,76	26,08	49,33	8	16,32	5,476	14,29	15,38	5,26	10,52	10,52											

Додаток В

Порівняльний аналіз динаміки переваги занять конкретними видами спорту дівчат у школі, на 1 і 3 курсі, обумовленої регіоном проживання (%)

Додаток Д

Таблиця 1

Порівняльний аналіз динаміки переваги занять конкретними видами спорту юнаків у школі, на 1 і 3 курсі, обумовленої регіоном проживання (%)

Регіони	Малі міста Криму			Області України			Етнічна група			Сімферополь			Сільська місцевість			
	школа	1 курс	3 курс	школа	1 курс	3 курс	школа	1 курс	3 курс	школа	1 курс	3 курс	школа	1 курс	3 курс	
<i>Види спорту</i>	<i>n</i>	12	12	14	12	12	11	22	22	32	35	35	47	31	31	29
Футбол	33,33	33,33	14,28	50	50	18,18	50	50	9,37	22,86	40	25,53	52,38	57,14	14,28	
Баскетбол	25	18,33			25	9,09	4,54	4,54	3,12	20	20	8,51	14,28	19,05	7,14	
Волейбол	33,33	41,67	21,42			9,09	4,54	4,54	6,25	22,86	14,28	6,38	4,76	4,76	7,14	
Легка атлетика									6,25	2,85	2,86		9,52	4,76		
Аеробіка									3,12		2,88					
Теніс			7,14			9,09	4,54					4,25	4,76	4,76		
Танці									3,12							
Плавання		8,33	7,14			18,18		9,09	15,62			12,76			14,28	
Боротьба			7,14						3,12			4,25			7,14	
Єдиноборства						9,09	9,09	13,64	28,12	8,57	2,86	2,13		4,76	14,28	
Гімнастика				25												
Інші види спорту					25	9,09	4,54	4,54			2,86	10,64	4,76		7,14	
Не займалися	8,33	8,33	28,57	25	-	18,18	22,74	13,64	21,87	22,86	17,14	23,40	9,52	4,76	14,28	

Додаток Ж
Рівні фізичної підготовленості дівчат 1 курсу,
обумовлені регіоном проживання з початку навчального року

Таблиця 1

Регіони		Малі міста Криму п-42			Області України п-24			Етнічна група п-42			Сімферополь п -74			Сільська місцевість п-43			Контрольна група п-27		
		н	д	в	н	д	в	н	д	в	н	д	в	н	д	в	н	д	в
<i>Фізичні вправи</i>																			
Біг 100 м (с)	%	28,57	50	21,42	83,33	12,5	4,16	85,71	11,9	2,38	83,72	14,86	1,35	69,76	30,23	-	44,44	51,85	3,70
	п	12	21	9	20	3	1	36	5	1	62	11	1	30	13	-	12	14	1
Біг 500 м (с)	%	21,42	73,80	4,76	41,66	58,33	-	71,42	28,57	-	47,29	51,35	1,35	16,29	76,74	6,97	25,92	62,96	11,11
	п	9	31	2	10	14	-	30	12	-	35	38	1	7	33	3	7	17	3
Човниковий біг (4 9м/с)	%	9,5	71, 42	19, 04	7, 83	20, 83	8, 33	66, 66	23, 18	9, 52	53, 40	39, 18	5, 40	34, 88	60, 46	4, 65	33, 33	55, 55	11, 11
	п	4	30	8	17	5	2	28	10	4	41	29	4	15	26	2	9	15	3
Стрибок у довжину з міста (см)	%	97, 61	2, 38	-	100	-	-	97, 61	2, 38	-	93, 24	6, 75	-	86, 04	13, 95	-	81, 48	18, 51	-
	п	41	1	-	24	-	-	41	1	-	69	5	-	37	6	-	22	5	-
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині в положення сидячи (раз)	%	9, 52	83, 33	7, 14	87, 5	12, 5	-	78, 57	21, 42	-	54, 05	41, 89	4, 05	51, 16	48, 83	-	70, 37	29, 62	-
	п	4	35	3	21	3	-	33	9	-	40	31	3	22	21	-	19	8	-
Присідання на обох ногах за 1 хв (раз)	%	-	47, 61	52, 38	37, 50	50	12, 50	30, 97	69, 04	-	25, 67	71, 62	2, 70	27, 90	67, 44	4, 65	18, 51	62, 96	18, 51
	п	-	20	22	9	12	3	13	29	-	19	53	2	12	29	2	5	17	5
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (раз)	%	35, 71	64, 28	-	95, 58	14, 16	-	90, 47	9, 52	-	58, 10	40, 54	1, 35	76, 74	23, 25	-	51, 85	48, 14	-
	п	15	27	-	23	1	-	38	4	-	43	30	1	33	10	-	14	13	-

Умовні позначення: н – низький рівень д -достатній рівень, в- високий рівень.

Рівні фізичної підготовленості юнаків 1 курсу,
обумовлені регіоном проживання з початку навчального року

Регіони	Малі міста Криму n-12			Області України n-12			Етнічна група n -22			Сімферополь n- 36			Сільська місцевість n-21			Контрольна група n-31			
	н	д	в	н	д	в	н	д	в	н	д	в	н	д	в	н	д	в	
Фізичні вправи																			
Біг 100 м (с)	%	58, 33	41, 66	-	50	41, 66	8, 33	54, 54	45, 45	-	58, 33	38, 88	2, 77	19, 04	66, 66	14, 28	35, 49	61, 29	3, 22
	п	7	5	-	6	5	1	12	10	-	21	14	1	4	14	3	11	19	1
Біг 1000 м (с)	%	25	66, 66	8, 33	8, 33	91, 66	-	9, 09	90, 90	-	16, 66	72, 92	11, 11	9, 52	76, 19	14, 28	12, 90	54, 83	32, 25
	п	3	8	1	1	11	-	2	20	-	6	26	4	2	16	33	4	17	10
Човниковий біг (4 9м/с)	%	16, 66	83, 33	-	25	75	-	36, 36	63, 63	-	22, 22	66, 66	11, 11	4, 76	18, 71	9, 52	74, 19	25, 80	-
	п	2	10	-	3	9	-	8	14	-	8	24	4	1	18	2	29	8	-
Стрибок у довжину з місця (см)	%	41, 66	58, 33	-	58, 33	41, 66	-	100	-	-	69, 44	30, 55	-	57, 14	42, 85	-	90, 32	9, 67	-
	п	5	7	-	7	5	-	22	-	-	25	11	-	12	9	-	28	3	-
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині в положення сидячи (раз)	%	16, 66	83, 33	-	66, 66	33, 33	-	72, 27	27, 27	-	2, 77	97, 22	-	38, 09	61, 90	-	19, 35	80, 64	-
	п	2	10	-	8	4	-	16	6	-	1	35	-	8	13	-	6	25	-
Присідання на обох ногах за 1 хв (раз)	%	-	50	50	66, 66	33, 33	-	68, 18	31, 8	-	-	52, 77	47, 22	-	85, 71	14, 28	-	35, 48	64, 51
	п	-	6	6	8	4	-	15	7	-	-	19	17		18	3	-	11	20
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (раз)	%	25	75	-	83, 33	16, 66		54, 54	45, 45	-	19, 44	63, 88	16, 66	66, 66	33, 33	-	54, 83	45, 16	-
	п	3	9	-	10	2	-	12	10	-	7	23	6	14	7	-	17	14	-

Умовні позначення: н – низький рівень, д - достатній рівень, в - високий рівень

Таблиця 3

Рівні фізичної підготовленості дівчат 1 курсу,
обумовлені регіоном проживання в кінці навчального року

Регіони		Малі міста Криму n-42			Області України n-24			Етнічна група n -42			Сімферополь n- 74			Сільська місцевість n-43			Контрольна група n-27		
		н	д	в	н	д	в	н	д	в	н	д	в	н	д	в	н	д	в
Фізичні вправи																			
Біг 100 м (с)	%	7, 14	30, 95	61, 90	8, 33	66, 66	25	7, 14	61, 90	30, 95	8,1	83, 72	8,1	6, 97	81, 39	11, 62	33, 33	62, 96	3, 70
	n	3	13	26	2	16	6	3	26	13	6	62	6	3	35	5	9	17	1
Біг 500 м (с)	%	4, 76	42, 85	52, 38	-	75	25	11, 9	59, 52	28, 57	6, 75	72, 97	20, 28	6, 97	74, 41	18, 6	18, 5	70, 37	11, 11
	n	2	18	22	-	18	6	5	25	12	5	54	15	3	32	8	5	19	3
Човниковий біг (4 9м/с)	%	4, 76	42, 85	52, 38	8, 33	70, 83	20, 83	23, 80	42, 85	33, 33	25, 67	45, 94	28, 37	9,3	67, 44	23, 25	22, 22	66, 66	11, 11
	n	2	18	22	2	17	5	10	18	14	19	34	21	4	29	10	6	18	3
Стрибок у довжину з місця (см)	%	7, 14	30, 95	61, 88	8, 33	79, 16	12, 5	7, 14	83, 33	9, 52	8,1	85, 13	6, 75	4, 65	81, 39	13, 95	74, 07	25, 92	-
	n	3	13	26	2	19	3	3	35	4	6	63	5	2	35	6	20	7	-
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині в положення сидячи (раз)	%	-	42, 85	57, 14	8, 33	54, 16	37, 5	7, 14	83, 33	9, 52	6, 75	72, 97	20, 27	4, 65	88, 37	6, 97	25, 92	66, 66	7, 40
	n	-	18,	24	2	13	9	3	35	4	5	54	15	2	38	3	7	18	2
Присідання на обох ногах за 1 хв (раз)	%	11, 9	66, 66	21, 42	12, 5	33, 33	54, 16	14, 28	57, 14	28, 57	9, 45	71, 62	18, 91	-	51, 16	48, 83	18, 51	70, 03	11, 11
	n	5	28	9	3	8	13	6	24	12	7	53	14	-	22	21	5	19	3
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (раз)	%	-	14, 28	85, 71	16, 6	75	8, 33	4, 76	57, 14	38, 09	4, 05	58, 10	37, 83	13, 97	14, 18	41, 86	48, 14	48, 14	3, 70
	n	-	6	36	4	18	2	2	24	16	3	43	28	6	19	18	13	13	1

Умовні позначення: н – низький рівень д -достатній рівень , в - високий рівень.

Таблиця 4

Рівні фізичної підготовленості юнаків 1 курсу,
обумовлені регіоном проживання в кінці навчального року

Регіони		Малі міста Криму n-42			Області України n-24			Етнічна група n -42			Сімферополь n- 74			Сільська місцевість n-43			Контрольна група n-27		
		н	д	в	н	д	в	н	д	в	н	д	в	н	д	в	н	д	в
Фізичні вправи																			
Біг 100 м (с)	%	-	66, 66	33, 33	16, 66	66, 66	16, 66	22, 72	77, 27	-	16, 66	69, 44	13, 88	9, 52	33, 33	57, 14	22, 58	77, 41	-
	n	-	8	4	2	8	2	5	17	-	6	25	5	2	7	12	7	24	-
Біг 1000 м (с)	%	8, 33	50	41, 66	-	66, 66	33, 33	4, 54	86, 36	9, 09	2, 77	61, 11	36, 11	-	76, 19	23, 80	12, 90	51, 61	35, 48
	n	1	6	5	-	8	4	1	19	2	1	22	13	-	16	5	4	16	11
Човниковий біг (4 9м/с)	%	-	75	25	-	75	25	18, 18	68, 18	13, 63	-	69, 44	30, 55	-	80, 95	19, 04	38, 70	61, 29	-
	n	-	9	3	-	9	3	4	15	3	-	25	11	-	17	4	12	19	-
Стрибок у довжину з місця (см)	%	16, 66	83, 33	-	16, 66	83, 33	-	18, 18	81, 81	-	27, 77	72, 22	-	9, 52	80, 95	9, 52	87, 09	12, 90	
	n	2	10	-	2	10	-	4	18	-	10	26	-	2	17	2	27	4	
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині в положення сидячи (раз)	%	-	100	-	-	-	100	50	50	-	-	83, 33	16, 66	-	100	-	-	96, 77	3, 22
	n	-	12	-	-	-	12	11	11	-	-	30	6	-	21	-	-	30	1
Присідання на обох ногах за 1 хв (раз)	%	-	-	100	-	-	100	-	4, 54	95, 45	-	2, 77	97, 22	-	9, 56	90, 44		12, 90	87, 09
	n	-	-	12	-	-	12	-	1	21	-	1	35	-	2	19	-	4	27
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (раз)	%	8, 33	58, 33	33, 33		83, 33	16, 66	18, 18	72, 64	9, 09	-	55, 55	44, 44	9, 52	71, 42	19, 04	25, 80	74, 19	-
	n	1	7	4	-	10	2	4	16	2	-	20	16	2	15	4	8	23	-

Умовні позначення: н – низький рівень, в -достатній рівень, д - високий рівень.

Таблиця 5

Рівні фізичної підготовленості дівчат 3 курсу,
обумовлені регіоном проживання з початку навчального року

Регіони	Малі міста Криму n-13			Області України n-16			Етнічна група n -37			Сімферополь n- 30			Сільська місцевість n-27			Контрольна група n-25			
	н	д	в	н	д	в	н	д	в	н	д	в	н	д	в	н	д	в	
Фізичні вправи																			
Біг 100 м (с)	%	53, 84	46, 15	-	87, 5	12, 5	-	86, 48	13, 51	-	83, 33	16, 66	-	66, 66	33, 33	-	76	24	-
	n	7	6	-	14	2	-	32	5	-	25	5	-	18	9	-	19	6	-
Біг 500 м (с)	%	79, 92	23, 07	-	37, 5	62, 5	-	54, 05	45, 94	-	93, 33	6, 66	-	66, 66	24, 30	-	48	52	-
	n	10	3	-	6	10	-	20	17	-	28	2	-	18	9	-	12	13	-
Човниковий біг (4 9м/с)	%	61, 53	38, 46	-	75	25	-	62, 16	37, 83	-	40	53, 33	6, 66	22, 22	70, 37	7, 40	36	64	-
	n	8	5	-	12	4	-	23	14	-	12	16	2	6	19	2	9	16	-
Стрибок у довжину з місця (см)	%	100	-	-	100	-	-	97, 29	2, 70	-	100	-	-	100	-	-	100	-	-
	n	13	-	-	13	-	-	36	1	-	30	-	-	27	-	-	25	-	-
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині в положення сидячи (раз)	%	61, 53	38, 46	-	68, 75	31, 25	-	91, 89	8, 01	-	76, 66	23, 33	-	51, 85	48, 14	-	92	8	-
	n	8	5	-	11	5	-	34	3	-	23	7	-	14	13	-	23	9	-
Присідання на обох ногах за 1 хв (раз)	%	7, 69	69, 23	23, 07	56, 25	31, 25	12, 5	35, 13	64, 86	-	53, 33	46, 66	-	11, 11	88, 88	-	20	80	-
	n	1	9	3	9	5	2	13	24	-	16	14	-	3	24	-	5	20	-
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (раз)	%	100	-	-	75	25	-	83, 78	16, 21	-	66, 66	16, 66	-	66, 66	33, 33	-	72	28	-
	n	13	-	-	12	4	-	31	6	-	20	5	-	18	9	-	18	7	-

Умовні позначення: н – низький рівень, в - достатній рівень, д –високий рівень.

Таблиця 6

Рівні фізичної підготовленості дівчат 3 курсу,
обумовлені регіоном проживання в кінці навчального року

Регіони		Малі міста Криму n-13			Області України n-16			Етнічна група n -37			Сімферополь n- 30			Сільська місцевість n-27			Контрольна група n-25		
		н	д	в	н	д	в	н	д	в	н	д	в	н	д	в	н	д	в
Фізичні вправи																			
Біг 100 м (с)	%	23, 07	61, 53	15, 38	12, 5	75	12, 5	10, 81	75, 67	13, 50	6, 66	63, 33	30	3, 70	66, 66	29, 62	64	36	-
	n	3	8	2	2	12	2	4	28	5	2	19	9	1	18	8	16	9	-
Біг 500 м (с)	%	15, 38	76, 92	7, 69	-	100	-	5, 40	78, 37	16, 22	13, 33	73, 33	13, 33	3, 70	77, 77	18, 51	40	60	-
	n	2	10	1	-	16	-	2	29	6	4	22	4	1	21	5	10	15	-
Човниковий біг (4 9м/с)	%	7, 69	69, 23	23, 07	18, 75	56, 25	25	13, 51	40, 54	45, 94	13, 33	60	26, 66	-	66, 66	33, 33	32	68	-
	n	1	9	3	3	9	4	5	15	17	4	18	8	-	18	9	8	17	-
Стрибок у довжину з місця (см)	%	7, 69	76, 92	15, 38	12, 50	81, 25	6, 25	8, 11	86, 48	5, 40	13, 33	80	6, 66	3, 70	81, 48	14, 81	60	40	-
	n	1	10	2	2	13	1	3	32	2	4	24	2	1	22	4	15	10	-
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині в положення сидячи (раз)	%	-	84, 61	15, 38	12, 5	81, 25	6, 25	5, 40	59, 45	35, 13	3, 33	83, 33	13, 33		92, 59	7, 40	48	52	-
	n	-	11	2	2	13	1	2	22	13	1	25	4		25	2	12	13	-
Присідання на обох ногах за 1 хв (раз)	%	-	15, 38	84, 61	6, 25	50	43, 75	2, 70	75, 67	21, 62	10	73, 33	16, 66	-	22, 22	77, 77	12	88	-
	n	-	2	11	1	8	7	1	28	8	3	22	5	-	6	21	3	22	-
	%	-	92, 30	7, 69	18, 75	68, 75	12, 50	-	86, 48	13, 51	-	83, 33	16, 66	7, 40	59, 25	33, 33	32	68	-

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (раз)	n	-	12	1	3	11	2	-	32	5	-	25	5	2	16	9	8	17	-
---	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---	---	----	---

Умовні позначення: н – низький рівень д -достатній рівень, в- високий рівень.

Таблиця 7

Рівні фізичної підготовленості юнаків 3 курсу, обумовлені регіоном проживання з початку навчального року

Регіони		Малі міста Криму n-12			Області України n-15			Етнічна група n-15			Сімферополь n-36			Сільська місцевість n-12			Контрольна група n-29		
		н	д	в	н	д	в	н	д	в	н	д	в	н	д	в	н	д	в
Фізичні вправи	%	16,66	83,33	-	40	53,33	6,66	80	20	-	25	72,22	2,77	16,66	75	8,33	58,62	27,58	13,79
	n	2	10	-	6	8	1	12	3	-	9	26	1	2	9	1	17	8	4
Біг 100 м (с)	%	-	100	-	13,33	53,33	33,33	6,66	93,33	-	5,55	72,22	22,22	8,33	83,33	8,33	13,79	72,41	13,79
	n	-	12	-	2	8	5	1	14	-	2	26	8	1	10	1	4	21	4
Біг 1000 м (с)	%	33,33	66,66	-	6,66	93,33	-	53,33	46,66	-	8,33	75	16,66	16,66	75	8,33	41,37	55,17	3,44
	n	4	8	-	1	14	-	8	7	-	3	27	6	2	9	1	12	16	1
Човниковий біг (4 9м/с)	%	91,66	8,33	-	80	20	-	86,66	13,33	-	86,11	13,88	-	91,66	8,33	-	100	-	-
	n	11	1	-	12	3	-	13	2	-	31	5	-	11	1	-	29	-	-
Стрибок у довжину з місця (см)	%	58,33	41,66	-	6,66	93,33	-	20	80	-	16,66	83,33	-	41,66	58,33	-	13,79	86,20	-
	n	7	5	-	1	14	-	3	12	-	6	30	-	5	7	-	4	25	-
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині в положення сидячи (раз)	%	-	100	-	26,66	73,33	-	-	73,33	26,66	-	33,33	66,66	-	83,33	16,66	-	100	-
	n	-	12	-	4	11	-	-	11	4	-	11	11	-	12	4	-	12	-

Присідання на обох ногах за 1 хв (раз)	n	-	12	-	4	11		-	111	4	-	12	24	-	10	2	-	29	-
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (раз)	%	25	75	-	73,33	26,66	-	100	-	-	27,77	58,33	13,88	25	75	-	100	-	-
	n	3	9	-	11	4	-	15	-	-	10	21	5	3	9	-	29	-	-

Умовні позначення: н – низький рівень, в - достатній рівень, д -високий рівень.

257

Таблиця 8

Рівні фізичної підготовленості юнаків 3 курсу,
обумовлені регіоном проживання в кінці навчального року

Регіони		Малі міста Криму n-12			Області України n-15			Етнічна група n-15			Сімферополь n-36			Сільська місцевість n-12			Контрольна група n-29		
		н	д	в	н	д	в	н	д	в	н	д	в	н	д	в	н	д	в
Фізичні вправи	%	-	83,33	16,66	13,33	60	26,66	13,33	66,66	20	8,33	75	16,66	-	66,66	33,33	34,48	48,27	17,24
	п	-	10	2	2	9	4	2	10	3	3	27	6	-	8	4	10	14	5
Біг 100 м (с)	%	-	41,66	58,33	13,33	26,66	60	-	60	40	2,77	27,77	69,44	-	58,33	41,66	10,34	68,96	20,68
	п	-	5	7	2	4	9	-	9	6	1	10	25	-	7	5	3	20	6
Біг 1000 м (с)	%	-	50	50	-	100	-	-	86,66	13,33	-	58,33	41,66	-	41,66	58,33	24,13	72,41	3,44
	п	-	6	6	-	15	-	-	13	2	-	21	15	-	5	7	7	21	1
Човниковий біг (4 9м/с)	%	16,66	83,34	-	33,33	60	6,66	13,33	80	6,66	11,11	66,66	22,22	8,33	50	41,66	93,10	6,89	-
	п	2	10	-	5	9	1	2	12	1	4	24	8	1	6	5	27	2	-
Стрибок у довжину з місця (см)	%	8,33	91,66	-	-	93,33	6,66	-	53,33	46,66		97,22	2,77	-	100	-	-	96,55	3,44
	п	1	11	-	-	14	-	-	7	8		35	1	-	12	-	-	28	1

Присідання на обох ногах за 1 хв (раз)	%	-	75	25		100	-	-	33, 33	66, 66	-	5, 55	94, 44	-	-	100		82, 75	17, 24
	п	-	9	3	-	15	-	-	5	10		2	34	-	-	12		24	5
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (раз)	%	8, 33	66, 66	24, 99	13, 33	46, 66	40	6, 66	80	13, 33		55, 55	44, 44	-	75	25	82, 75	17, 24	-
	п	1	8	3	2	7	6	1	12	2	-	20	16	-	9	3	24	5	-

Умовні позначення: н – низький рівень, д - достатній рівень, в - високий рівень

Додаток 3

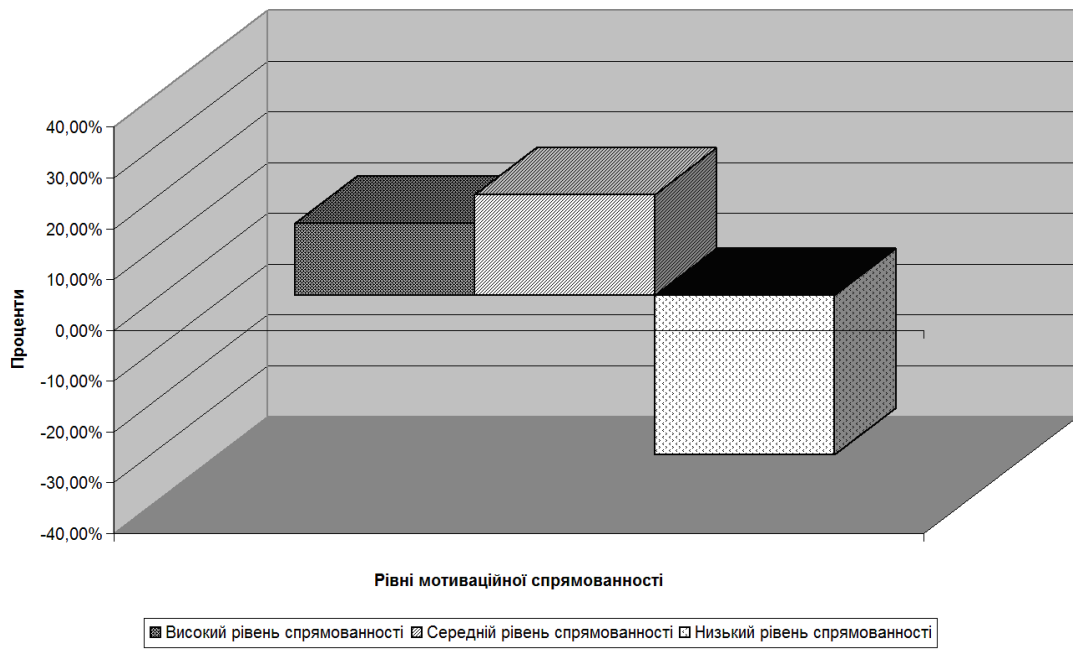


Рис1. Рівні мотиваційної спрямованості студентів до фізичного виховання після формуючого експерименту (%)

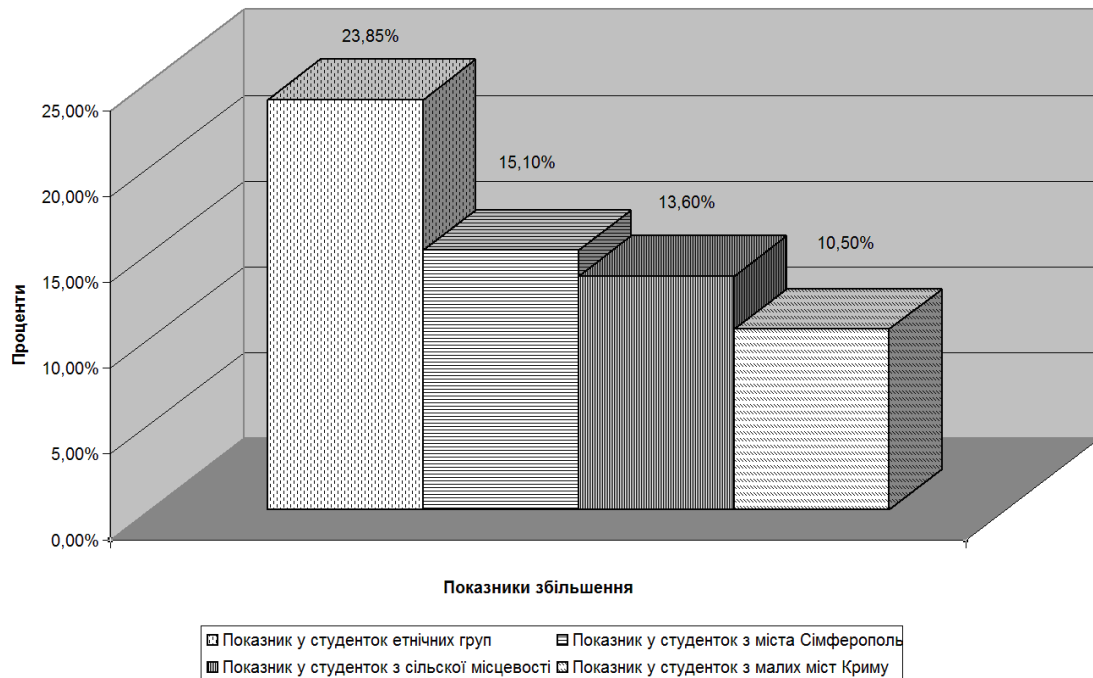


Рис 2. Показники збільшення результатів мотиваційної спрямованості у студенток (%)