

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: «ОПТИМІЗАЦІЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ
ПОЧАТКОВИХ КУРСІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FK1-M22z
спеціальності 014Середня освіта (Фізична культура)
Кушнір Олег Володимирович
Керівник: Заїкін А.В., кандидат педагогічних наук,
доцент
Рецензент: Гуска М. Б., кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. СУЧАСНИЙ ЕТАП ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ.....	10
1.1. Відношення студентів до фізичної культури як одного з чинників соціальної адаптації.....	10
1.2. Умови формування позитивного відношення студентів до занять фізичною культурою.....	30
1.3. Роль фізичної культури у професійній підготовці майбутнього педагога.....	38
Висновки до першого розділу.....	51
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	54
2.1. Методи дослідження	54
2.2. Організація дослідження.....	54
РОЗДІЛ 3. ОБҐРУНТУВАННЯ РОЛІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ОПТИМІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ НА ПОЧАТКУ НАВЧАННЯ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ РОЗРОБЛЕНОЇ ПРОГРАМИ.....	62
3.1. Розробка експериментальної програми з фізичного виховання, спрямованої на корекцію морально-вольової сфери особистості та оптимізацію соціальної адаптації студентів.....	64
3.2. Результати впливу застосування програми на показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів.....	68
3.3. Позитивний вплив занять з застосуванням рекомендованої програми на індивідуально-психологічні якості студентів..	84

ВИСНОВКИ.....	90
ДОДАТКИ.....	
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЗВО	Заклад вищої освіти
ООД	Орієнтована основа дії
ЕГ	Експериментальна група
КГ	Контрольна група
ЧСС	Частота серцевих скорочень
ОГК	Окружність грудної клітини
ППФП	Професійно-прикладна фізична підготовка
ПВЯ	Професійно важливі якості
ЗФП	Загальнофізична підготовка

ВСТУП

Актуальність дослідження. Процес організаційно-структурних і змістових перетворень у вищій школі сприяв активізації гуманістичного й культурологічного її аспектів, реалізація яких є важливим чинником оптимального розвитку особистості майбутнього вчителя. Одним з найважливіших чинників цього розвитку є фізичне виховання як цілісний педагогічний процес. У зв'язку з цим виникла необхідність створення умов для формування фізичної культури студента як складової його загальної та професійної культури, що може служити засобом профілактики перевтоми, скорочення періоду адаптації до умов ЗВО.

Найпродуктивнішим підходом до вирішення цього проблемного завдання є дослідження внутрішніх резервів активності особистості студента як суб'єкта навчальної та професійної діяльності. Одним з основних джерел активності студентів початкових курсів є мотивація, що надає процесу фізичного виховання діяльнісну спрямованість і суб'єктивно значущу цінність [17; 19; 43; 55]. Тому формування фізичної культури майбутнього вчителя – це насамперед проблема виховання ціннісно-мотиваційного ставлення до неї. Аналіз формувальної й виховної практики вищої педагогічної школи показує, що найвразливішою її сферою є проблема формування позитивного й активного ставлення студентів до навчальної дисципліни „Фізична культура”. Негативне ставлення до відвідування занять з фізичного виховання, що досягає масштабу загальноприйнятості, деструктивно впливає на загальний стан здоров'я, на рівень фізичного розвитку та фізичну підготованість студентів [75]. Одним із шляхів удосконалення навчального процесу з фізичного виховання студентів є його оптимізація, яка неможлива без урахування психофізіологічних можливостей.

З метою охоплення всієї молоді заняттями фізичною культурою і спортом міністерствами та відомствами було запропоновано підвищити якість та ефективність навчальних занять, активізувати позанавчальну форму фізкультурно-

оздоровчої роботи між студентами, створити необхідні умови для щоденних занять фізичною культурою та спортом, особливо у гуртожитках, вжити заходів щодо розвитку матеріально-технічної бази фізичної культури та спорту в навчальних закладах. На Україні близько 70 % студентів вищих навчальних закладів живуть у гуртожитках. Саме тому даний контингент вимагає особливої уваги з боку спеціалістів у галузі фізичного виховання. До теперішнього часу організація і зміст фізкультурно-оздоровчої роботи у студентському гуртожитку на науково-теоретичному рівні не розроблені і практично не обґрунтовані.

У зв'язку з цим питання адаптації стало предметом аналізу у творах В.І. Гончарова [43], В.Ю. Карпова [68], Л.А. Гордона [44] та ін. Вони подають характеристику потреб, мотивів і цілей особистості, розкривають деякі механізми їх формування, що є складовою адаптації студентів першого курсу до умов навчання у ЗВО. Великий внесок у вивчення їх взаємодій у процесі психолого-педагогічної діяльності здійснили такі науковці, як В.М. Галузинський [37], Т.В. Габай [36], Е.П. Ільїна [64, 65] І.А. Зімня [61], В.М. Платонова [122], М.С. Севастюк [151], Р.С. Уэйнберг [167], Ю.Н. Шумаков [181], Г.І. Щукіна [182] та ін.

Однак на сучасному етапі виникло протиріччя між усвідомленням соціальної значущості фізичної культури для професійно-особистісного розвитку майбутніх учителів і рівнем теоретичного розроблення проблеми освоєння ними цінностей фізичного виховання. Це протиріччя дозволило сформулювати проблему дослідження: за яких педагогічних умов забезпечується ефективний процес адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі.

Мета дослідження – обґрунтувати доцільність використання засобів фізичного виховання в оптимізації соціальної адаптації студентів початкових курсів.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз сучасного стану проблеми соціальної адаптації студентів.
2. Визначити умови формування позитивного відношення студентів до занять із фізичного виховання.

3. Виявити особистісні якості, необхідні студентам для успішної соціальної адаптації до навчальної діяльності в університеті.

4. Розробити програму з фізичного виховання, спрямовану на корекцію психологічної сфери особистості й оптимізацію соціальної адаптації студентів.

Об'єктом дослідження є соціальна адаптація студентів початкових курсів.

Предмет дослідження – вплив засобів фізичної культури на соціальну адаптацію студентів початкових курсів.

Методи дослідження. Вирішення завдань роботи та досягнення таким чином поставленої мети здійснювалося на теоретичному й емпіричному рівнях з використанням відповідних методів дослідження: теоретичного аналізу й узагальнення науково-методичної літератури; вивчення документальних матеріалів; анкетування; тестування рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів; педагогічного експерименту; методів статистики.

Наукова новизна одержаних результатів:

- вперше з'ясовані особливості відношення до занять з фізичного виховання у студентів початкових курсів педагогічного ЗВО, які живуть у гуртожитках;
- експериментально виявлені умови формування позитивного відношення студентів до фізичної культури;
- визначені особистісні якості, необхідні студентам початкових курсів ЗВО для успішної соціальної адаптації;
- проаналізовано зв'язок фізичної культури з професійною адаптацією особистості майбутнього вчителя;
- суттєво доповнено дані про роль фізичної культури в соціальній адаптації майбутніх педагогічних працівників.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що:

- розроблено діагностичний апарат і рекомендації щодо його використання з метою визначення відношення студентів до фізичної культури;

- пропонується механізм корекції та розвитку психологічної сфери особистості студентів початкових курсів, яка становить основу вирішення життєвих проблем і конфліктів і є складовою успішної соціальної адаптації;
- розроблена програма з фізичного виховання студентів, використання положень якої удосконалить процес фізичного та соціального розвитку особистості майбутнього вчителя;
- результати дисертаційного дослідження можуть використовуватись для викладання лекційних курсів з ТіМФВ, для написання навчальних посібників та методичних рекомендацій, а також у науково-дослідній роботі з відповідної тематики.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 5-6 жовтня 2023 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 89 сторінках, з яких 65 основного тексту, вона містить 14 таблиць. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій та списку 55 використаних літературних джерел.

РОЗДІЛ 1

СУЧАСНИЙ ЕТАП ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ

1.1. Відношення студентів до фізичної культури, як один з чинників соціальної адаптації

Адаптація - це процес зміни характеру зв'язків, відношень студента до змісту й організації навчального процесу у ЗВО. Психічна адаптація пов'язана із психічною активністю людини або групи й розуміється як взаємодія процесів акомодатії (засвоєння правил середовища, „уподібнення” їй) і асиміляції (перетворення середовища, „уподібнення” собі). Оптимальне сполучення процесів акомодатії й асиміляції є істотною умовою успішної адаптації [122].

Проблема адаптації студентів-першокурсників до умов вищої школи є однією з важливих загальнотеоретичних проблем і дотепер залишається традиційним предметом дискусій, тому що відомо, що адаптація молоді до студентського життя - складний і багатогранний процес, що вимагає залучення соціальних і біологічних резервів організму, який ще повністю не сформувався. Необхідність дослідження проблеми визначається завданнями оптимізації процесу "входження" вчорашнього школяра в систему вузівських відносин. Прискорення процесів адаптації першокурсників до нового для них способу життя й діяльності, дослідження психологічних особливостей, психічних станів, що виникають у навчальній діяльності на початковому етапі навчання, а також виявлення педагогічних і психологічних умов активізації цього процесу є надзвичайно важливими завданнями. Однак організація навчальної діяльності на першому курсі не забезпечує належною мірою адаптацію студентів до специфічних умов вищої школи. У результаті неадекватних підходів до організації педагогічного процесу, спрямованого на вирішення завдань адаптації студентів, непогодженості дій викладачів, недостатньої уваги до вирішення цієї проблеми керівників, студенти

адаптуються до навчального процесу досить складно. У педагогіці вищої школи недостатньо розкриті причини психолого-педагогічного характеру, що викликають труднощі оволодіння студентами специфічною навчальною діяльністю, а також забезпечення соціально-психологічної адаптації студентів до навчальної діяльності. Таким чином, стає очевидною необхідність пошуку шляхів активізації педагогічних умов, здатних забезпечити процес адаптації студентів-першокурсників.

Ступінь соціальної адаптації першокурсника у ЗВО визначає безліч факторів: індивідуально-психологічні особливості людини, її особистісні, ділові й поведінкові якості, ціннісні орієнтації, академічна активність, стан здоров'я, соціальне оточення, статус родини тощо.

Студентське життя починається з першого курсу, тому успішна адаптація першокурсника до життя й навчання у ЗВО є запорукою подальшого розвитку кожного студента як людини, майбутнього фахівця. Цим визначається і дослідницький, і практичний інтерес до вивчення різноманітних і суперечливих проблем адаптації першокурсників.

З розвитком суспільства теоретичне та практичне значення проблеми адаптації сучасної людини збільшується. Це пов'язано з тим, що сфера діяльності людини в сучасному суспільстві надзвичайно широка. Людина освоює космос, підкоряє морські глибини, обживає раніше недоступні райони. Темп сучасного життя надзвичайно високий.

Проблема адаптації людини складає один з найважливіших розділів великої Міжнародної біологічної програми. Мета цієї програми - вивчення пристосування людини до різноманітних зовнішніх умов [55].

Типовим тлумаченням соціальної адаптації є розуміння її як історично зумовленої практичної діяльності, основний зміст якої становить пристосування людини до умов, форм і способів суспільного життя і перетворення конкретного соціального середовища відповідно до потреб взаємодіючих сторін. Такий характер діяльності людини виходить за межі біологічної адаптації: людина трансформує соціальне навколишнє середовище, пристосовуючи його до своїх біосоціальних і

специфічно соціальних потреб. Тобто людина, як адаптант, - це жива система, єдність фізичного і духовного, природного і соціального. У цьому контексті зазвичай виокремлюють два аспекти адаптації: адаптацію в системі відносин "організм - природне середовище" і адаптацію в системі «особистість - соціальне середовище» (соціальна адаптація).

Адаптація студентів-першокурсників є важливим етапом входження молодої людини у студентське життя, від того, наскільки успішно пройшла адаптація студента-першокурсника, буде залежати його подальше навчання, характер комунікації з іншими студентами та викладачами, функціонування у групі, участь у різних культурних заходах та соціальних програмах. Проблема адаптації студентів-першокурсників широко обговорюється у різних контекстах: соціальному, педагогічному та психологічному. На сьогодні є багато робіт, які досліджують процес адаптації в освітньому процесі: процес адаптації у вищих навчальних закладах, адаптація студента при зміні навчально-культурного середовища, дослідження різних складових особистості (цінності, установки, мотиви, потреби, життєстійкість) в процесі адаптації, проблема адаптаційних конфліктів тощо. Але розглядаючи проблему дослідження адаптації студентів, не можна залишити поза увагою основні підходи до адаптивних та неадаптивних стратегій у сучасній психологічній науці.

Характерно, що погляди на процеси адаптації змінюються, О. Асмолов [2; 3] вказує на те, що звичайні адаптаційні стратегії визначаються як не ефективні, звертається увага на їх обмеженість в умовах нестабільного, складного та різноманітного світу.

Невизначеність, як зазначає Д. Леонт'єв [6], стає основною ознакою сучасного світу, виклики нестабільного світу призводять до багатьох психологічних наслідків, формуванню нових індивідуальних стратегій.

Адаптивні стратегії спираються здебільшого на досвід минулого, але, на думку Д. Леонт'єва, механізм передачі досвіду від покоління до покоління не спрацьовує в умовах різких змін, молоде покоління успішніше та швидше адаптується до складного та нестійкого світу.

Тому, у сучасному житті збільшується роль преадаптивних процесів, стратегія преадаптації -- це готовність до змін, вміння приймати рішення у ситуації невизначеності, без опори на власний минулий досвід та досвід інших людей, повна довіра собі, усвідомлення відповідальності за результат своїх дій та розуміння можливої поразки.

Формування та розвиток преадаптації є складним процесом, з більшого людина прагне до фізичного та психологічного комфорту, стабільності, і тому намагається адаптуватися, пристосуватися, створюючи для себе безпечне, знайоме, передбачуване середовище, в якому вона знає як себе поводити.

Виходячи з вище сказаного, проблема адаптації та преадаптації студентів-першокурсників є актуальною і вимагає постійного дослідження.

Аналіз досліджень і публікацій. У сучасні психолого-педагогічні літературі розглядаються різні підходи до процесу адаптації студентів-першокурсників. Найбільш розповсюджений погляд на адаптацію студентів аналізується через призму соціалізації (Т. О. Власова, Н. В. Середіна, О. В. Лазарева), у психологічному контексті адаптація студента-першокурсника пов'язана з індивідуалізацією особистості, її власними переживаннями нової ситуації, переглядом цінностей, установок, потреб, переформатування мотиваційної сфери (Д. М. Дубровін).

Дослідники О. В. Арлашкіна, О. В. Наумова та О. Ю. Теврюкова, вивчаючи проблематику соціальної адаптації студентів вищих навчальних закладів, виділяють основні напрямки адаптації. Стадії адаптації студентів першого курсу визначені у роботі С. Д. Резніка, М. В. Черніковської, Е. В. Носової.

В основу нашого дослідження покладені ідеї неадаптивності, активності як виходу за межі ситуації, «надситуативна активність» (В. А. Петровський); сучасні уявлення про природу і сутність людини, про її властивості та якості в умовах невизначеності, складності та різноманітності (О. Г. Асмолов); підхід до невизначеності як основоположної характеристики сучасного світу, до психологічних наслідків, які породжує виклик невизначеності, і індивідуальних стратегій відношення до нього (Д. О. Леонтьєв).

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. У ході аналізу літератури, треба звернути увагу не те, що більшість робіт присвячена лише процесу адаптації студентів-першокурсників, хоча сама адаптація визначається і як пасивне пристосування, і як активний процес. Власне адаптація це, по-перше, процес впливу соціальних умов на формування особистості, на характер її життєдіяльності, по-друге, процес впливу, перебудови соціального середовища самою особистістю.

Можна сказати, що процес адаптування включає адаптацію (як пристосування до чогось, або до когось) та активного впливу через різні форми діяльності.

Але разом з тим, практично не звертається увага на те, що молода людина існує не тільки у ролі студента, а є залученим у різні соціальні прошарки, і його адаптації залежить від загальної ситуації у суспільстві. Виходячи з того, як ми вказували раніше, сучасний світ є нестабільним, непередбачуваним, молодій людина приходить ся проходити подвійну адаптацію, будучи залученою у постійний адаптаційний процес звичайного життя, та активно пристосовуватися до нового навчального середовища. Таке подвійне навантаження вимагає попередньої психологічної готовності, готовності до неочікуваних змін, до швидкого перегляду своїх компетенцій, потреб, навіть цінностей та установок, не зважаючи на те, що вони є достатньо стабільними структурами особистості.

Отже, спираючись на сучасні підходи до адаптаційних та преадаптаційних процесів, необхідно звертати увагу не тільки на важливість адаптації студентів-першокурсників, а також на сформованість преадаптивних стратегій, вміння швидко реагувати на зміни як у суспільстві, так і у навчальному процесі, студентському середовищі.

Мета статті полягає у визначенні особливостей процесу адаптації та преадаптації студентів-першокурсників у сучасному нестабільному світі.

Виклад основного матеріалу. Адаптація студента-першокурсника є складним, полімодальним, нелінійним процесом, який включає соціальну, психологічну, особистісну та фізичну адаптацію.

Особливо увага звертається на адаптацію студента як на процес соціалізації, взаємодію студентів з новим соціальним середовищем та активне пристосування до нього.

Т. Власова [4] розрізняючи поняття соціалізація та адаптація, уточнює науковий смисл поняття «адаптація особистості», звертаючи увагу на тісний зв'язок адаптації та онтогенетичної соціалізації, яке відображає складний процес в результаті якого, особистість набуває рис особистісної зрілості.

У цьому випадку, вказує вчена, адаптація як одна із сторін процесу соціалізації включає, з одного боку, засвоєння соціальних норм, правил, характер соціальних зв'язків, пристосування до константних зовнішніх умов, з іншого, активну діяльність особистості, прагнення до взаємодії та ініціативність, що викликає зміни самого середовища.

Д. Дубровін [5] пов'язує процес соціальної адаптації з процесом індивідуалізації, засвоєння моральних норм, досвіду має особистісний характер, входячи у індивідуальний простір особистості, закріплюються, або перетворюються, спираючись на особистісні смисли та можливості людини.

Аналізуючи феномен адаптації в контексті індивідуалізації, учений відмічає, що внутрішньою умовою розвитку особистості стають суб'єктивні переживання, які виникають у процесі адаптації, на основі яких, формуються інтереси, цінності, установки, змінюються потреби та мотиви.

Важливою думкою Д. Дубровіна є те, що процес індивідуалізації породжує особистісний аспект психологічної адаптації, що включає не тільки адаптацію до вимог суспільства, а також опору на власні переживання, уявлення, думки про себе та події, які відбуваються у світі.

На думку Н. Середіної та О. Лазаревої [9], адаптація студента-першокурсника, це елемент процесу соціалізації та її головний механізм. Учені зазначають, що в умовах нової соціальної ситуації, адаптаційний процес впливає на всі структурні компоненти особистості першокурсника, тому адаптація представляє багаторівневий процес пристосування організму до нових умов середовища, якій реалізуються за

рахунок специфічних та неспецифічних механізмів по усьому спектру особистісної структури людини.

Результатом успішного пристосування стає адаптованість, яка включає наступні компоненти:

1. «Адаптація». Індивід не тільки приймає норми і цінності соціального середовища, а також будує на їх основі свою діяльність та відносини з людьми, що сприяє повній самореалізації.
2. «Самоприйняття». Позитивне відношення до себе, довіра, адекватна самооцінка, визнання своїх негативних сторін та прагнення змінитися на краще.
3. «Прийняття інших». Прийняття інших, визнання їх значущості, права на власну думку, очікування позитивного відношення до себе з боку інших.
4. «Емоційна комфортність». Вказує на переважаючий характер емоцій, відчуття комфорту, відсутність великої кількості негативних емоцій.
5. «Інтернальність». Відчуття причетності до власної діяльності, визначення себе активним суб'єктом, визнання власної відповідальності.
6. «Прагнення до домінування». Відображає ступень прагнення людини домінувати у відносинах, відчувати перевагу над іншими [4; 5; 9].

Аналізуючи основні стратегії адаптивної поведінки: активна зміна середовища, зміна себе, відхід від середовища та пошук нового, відхід від контакту та занурення у власний внутрішній світ, пасивна репрезентація себе, підпорядкування зовнішнім умовам, очікування зовнішніх змін, пасивне очікування внутрішніх змін, -- Н. Середіна та О. Лазарева визначають, що найбільш адаптивний ефект, який вказує на високий рівень адаптивності, надає поєднання стратегій, спрямованих на активну та одночасну зміну себе та навколишнього середовища. До середнього результату адаптації призводить зовнішнє пристосування суб'єкта навчання до навчального середовища, яке не викликає внутрішніх змін, шляхом уникання середовища, або очікування зовнішніх та внутрішніх змін. Низький рівень адаптованості, пов'язаний з вираженим негативним ефектом в адаптації, проявляється у відмові суб'єкта від взаємодії з зовнішнім оточенням і занурення у свій внутрішній світ.

У науковій літературі виділяють різні форми та види адаптація студентів-першокурсників, наприклад, О. Арлашкіна, О. Наумова та О. Теврюкова [1] розглядають наступні напрямки:

- академічна адаптація (до навчального процесу);
- організаційна адаптації (до особливостей структури університету і організації навчального процесу);
- соціально-психологічна адаптація (до взаємодії з іншими студентами і викладачами, до власної ролі та статусу);
- психофізіологічна адаптація (до особливостей університетського середовища і санітарно-гігієнічним умовам навчання);
- соціально-побутова адаптація (до нових умов проживання і побуту студента).

Ми можемо бачити що, як вказує Т. Власова, адаптація студентів першокурсників -- динамічно складний, багатофакторний процес, який пов'язаний з засвоєнням нового соціального досвіду, включення особистості у систему міжособистісної взаємодії, опанування та засвоєння особливостей та цінностей професії.

У психологічній літературі виділяють зовнішню та внутрішню адаптацію [1; 9]:

- об'єктивні фактори (зовнішні) середовища -- природні, соціальні, соціокультурні, технічні, матеріальне становище сім'ї, контрактна або бюджетна форма навчання, проживання у гуртожитку або вдома;
- суб'єктивні фактори (внутрішні) -- фізіологічні і психологічні характеристики, особливості нервової системи, пізнавальних процесів (властивості пам'яті, уваги, мислення), психічних станів (напруженість, фрустрація, тривожність, страх), спрямованість, властивості особистості, психофізичний стан.

За результатами дослідження учені визначають, що основні проблеми в адаптації виникають у студентів-першокурсників у організаційній, психофізичній та соціально-побутовій сфері.

На думку Н. Середіної та О. Лазаревої, труднощі в адаптації обумовлені, перш за все:

- розбіжностями між високим рівнем домагань студента та його низьким

соціальним статусом, який визначений віком;

— розбіжностями між стилем спілкування вдома та характером взаємодії з викладачами та робітниками вишу;

— протиріччями між підвищенням рівня орієнтації на самостійність та залежністю від думки одногрупників.

Від якості та швидкості адаптування студента-першокурсника залежить успіх його формування як майбутнього спеціаліста, конкурентоспроможність на ринку праці, успішність засвоєння знань, умінь та навичок, тому соціальну адаптацію розділяють на:

— соціально-професійну адаптацію -- входження у спеціальність та суспільство, оволодіння нормами і функціями майбутньої професії і соціальної діяльності;

— соціально-психологічну адаптацію -- пристосування індивіда до групи, формування власного стилю поведінки.

Адаптація студентів проходить впродовж всього періоду навчання, але найбільш важливим етапом є навчання на першому курсі, хоча цей період також неоднорідний, виділяють:

— початкову стадію, коли індивід або група усвідомлюють нові правила поведінки, але ще не готові визнати систему цінностей нового соціального середовища;

— стадія терпимості, коли індивід, група і нове середовище проявляють взаємну терпимість до системи цінностей і зразкам поведінки один одного;

— асиміляція, визнання і прийняття індивідом основних елементів системи цінностей нового середовища, і одночасно визнання певних цінностей індивіда, групи новим середовищем [8].

Говорячи про ефективний характер адаптації та преадаптації студентів-першокурсників в умовах нестабільного світу, необхідно, перш за все встановити, який підхід буде покладений в основу у виборі образу людини. Якщо, ми визначимо студента, як людину, яка тільки відчуває, або сприймає інформацію та переробляє її, як вказує

О.Асмолов [2], людину яка пасивно сприймає навколишнє середовище, ми

отримаємо пасивний тип адаптації. Перенесення фокусу на внутрішній конфлікт, конструює образ «людини неусвідомлених інстинктів, потреб», як її визначає З. Фройд, і з такої позиції, адаптація та преадаптації будуть спрямовані на вирішення внутрішніх конфліктів. Наразі, третій підхід до особистості -- «людина як система реакцій», поведінка людини, формування її адаптивних механізмів залежить від характеру, особливостей зовнішніх впливів, соціальних запитів та наказів. Внутрішня цінність самої людини, її потенціальні можливості практично не враховуються, ефективна адаптації формується у разі вдалого підбору стимулів та підкріплень.

Відповідно до означених підходів до особистості, виділяють і певні види адаптивності:

— гомеостатичний варіант, як реакція організму на систему, пасивне пристосування до впливу середовища, зниження конфліктності між середовищем та індивідом, встановлення рівноваги;

— гедоністичний варіант передбачає спрямованість на збільшення задоволення та зниження страждань, негативних емоцій, станів;

— прагматичний варіант виходить із визначення людини «як раціонального», в основі лежать успіх, вигода та користь, досягнення результату, ефекту при мінімальних витратах, так званий економічний результат [2; 7].

На думку О. Асмолова, гомеостатичний, гедоністичний та прагматичний варіанти принципу адаптивності об'єднують те, що всі вони спрямовані на досягнення первинно заданої цілі, поведінка людини підпорядкована нормам, цілям які задана ззовні.

У контексті цих принципів, адаптаційні стратегії студента-першокурсника як «особистості соціального типу» пов'язані з програмами, нормами та правилами, які сформовані у даній соціальній спільноті.

Для адаптації «студента-першокурсника соціального типу» буде характерно звикання до процесу навчання, засвоєння нових форм надання інформації, культурних нормативів, норм та правил поведінки у вищому навчальному закладі, ритуалів, традицій, способів та характеру спілкування у студентській групі та з

викладачами, прийняття рольової та соціальної значущості майбутньої професії, в результаті чого формується стереотипна поведінка характерна для даної соціальної групи.

Процеси адаптації до соціального середовища мають важливе значення для особистості, як вказує В. Петровський [7], процеси пристосування вирішують як завдання збереження тілесної цілісності, виживання, нормального функціонування, а також виконання вимог, очікувань з боку соціального середовища, що гарантує повноцінність суб'єкта як члена спільноти.

Зовсім інший підхід до вироблення адаптивних та преадаптивних стратегій спостерігається, якщо образ людини -- це образ активного індивіда, суб'єкта залученого у певну діяльність. Підхід до особистості -- «особистості як індивідуальності», висуває на перший план неповторні індивідуальні прояви людини, забезпечуючи потенційні можливості творчого розвитку. Неадаптивні стратегії, або, як їх називає О. Асмолов [3], спираючись на термін наданий Н. Вавіловим, преадаптивні стратегії, які включають преадаптивні елементи відносно незалежні від впливу різних форм контролю, забезпечують саморозвиток системи у непередбачуваних змінах зовнішніх умов.

У разі підходу до студента-першокурсника як «особистості -- індивідуальності», значущим стає особистісний, індивідуальний та суб'єктний характер діяльності, здатність структурувати свою поведінку у зовнішньому середовищі та відстоювати власні інтереси.

Аналіз підходів до розуміння адаптаційних та преадаптивних стратегій показує, що в основі багатьох форм активності покладена складна система особистісної структури, продуктивні типи адаптивності формуються на основі творчості, прагнення особистості до самореалізації, активного мислення та уяви. Особливо ефективними такі форми адаптивності стають в умовах різких змін середовища, кризові періоди життя, коли зовнішня ситуація перестає бути прогнозованою та передбаченою, коли не можливо наперед спланувати свої майбутнє. Якщо адаптація забезпечує стійку позицію індивіда, то у проблемно-конфліктних ситуаціях більшу

роль відіграють індивідуальні форми поведінки, преадаптивні стратегії.

Таким чином, остаточною ціллю, адаптивних та преадаптивних стратегій студента-першокурсника, з урахуванням різноманіття їх форм, є забезпечення та підтримання індивідуальної цілісності особистості молодого людини, який є залученим у систему різних соціальних відносин.

Жодна суспільно корисна діяльність не здійснюється без усвідомлення мети, що може бути визначена як „ідеальне, уявне передбачення результату діяльності” [170, 43]. Саме мета, що виникає з потреби як безпосередній мотив, скеровує і регулює людську діяльність, мобілізує волю й енергію людини, сприяє формуванню соціальної активності студента. Сама мета є не статичним утворенням, а динамічним продуктом цілеспрямування, що безпосередньо входить до структури педагогічної діяльності й передбачає її результати. Якщо мета діяльності не була усвідомлена й не має особистісно значущого змісту для студента, то така діяльність не може мати формувального впливу, є нейтральною для його особистості. Через це необхідні такі умови, які б поставлену мету трансформували у спонукання. Такими умовами, на думку Є.І. Рогова [146], є:

1. Усвідомлення проблем студента, визначення тих якостей, яких йому бракує, розгляд їх як об'єкта й предмета трансформації.
2. Усвідомлення дій, необхідних для досягнення бажаного результату.
3. Упевненість у досягненні бажаної мети.

Цілі у фізкультурно-спортивній діяльності, якими керуються майбутні вчителі, досить різноманітні, динамічні й мінливі: зміцнити й зберегти здоров'я, підвищити розумову працездатність, розвинути необхідні фізичні якості, підвищити свою фізкультурну грамотність, підготувати себе методично й практично до виховної роботи з учнями, розширити коло спілкування та ін.

У фізкультурно-спортивній діяльності вони можуть залежати від курсу навчання, загальної мети студента, спрямованості, світогляду. Таким чином, усвідомлена мета є одним з найважливіших компонентів соціальної активності.

Структурними компонентами соціальної активності студентів є ціннісні орієнтації, які виникають і формуються на базі вищих соціальних потреб, визначають вибір певної діяльності та регулюють її. Вони розкривають глибинні аспекти індивідуальної свідомості, тому є не тільки своєрідним компасом у всій системі суспільних відносин, але й виступають умовою формування готовності студента до прояву соціальної активності.

Критерієм успішності фізкультурно-спортивної діяльності є фізкультурно-спортивна активність. Вона характеризується мірою участі, залучення студентів до сфери цієї діяльності [155].

Активність можна розглядати як міру й характер безпосередньої участі самого студента в заняттях фізичними вправами, в організаційному, пропагандистському, інструкторсько-педагогічному, суддівському та іншому видах діяльності.

Зміни у фізкультурно-спортивній діяльності можуть відбуватися залежно від міри впливу згаданих об'єктивних і суб'єктивних факторів. Оскільки цей процес є недостатньо керованим, то виявлення ієрархічної залежності й упорядкованості всіх перерахованих елементів дозволяє підсилити вплив на реальну поведінку студентів, ставлення до фізичної культури і спорту; дає можливість підвищити ефективність вирішення завдань щодо формування особистості студента й щодо залучання молоді до активних систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Аналіз літературних джерел дозволяє систематизувати процес адаптації студента до умов навчання у вищому навчальному закладі, виділити головні складові цього процесу. До них можна віднести: труднощі, з якими змушений стикатися студент у ЗВО, види, критерії та засоби адаптації [66; 122; 134; 153; 157].

Характеризуючи умови навчання у ЗВО (рис. 1.1), за звичай виділяють дидактичні, соціально-психологічні і професійні труднощі.

особливості. Сюди також належить і формування у студентів потреби бути корисним для суспільства, активної життєвої позиції, ціннісного ставлення до різних структурних елементів раціонального способу життя, до праці, до організації побуту та дозвілля [74].

Під професійними труднощами адаптації студента розуміють труднощі, пов'язані із залученням його до майбутньої професії, формування у студентів ціннісного ставлення до професії, поклику до неї, виховання і самовиховання у майбутніх спеціалістів професійно значущих мотивів діяльності, набуття студентами відповідних знань, навичок і вмінь, професійних та громадянських якостей особистості [108; 112; 168; 191]. У професійній адаптації першочогове значення має спрямованість особистості, тобто цілеспрямованість, активне, творче пристосування індивіда до характеру і змісту професійної діяльності, яка пов'язана з формуванням необхідних професійних якостей та активно-позитивним ставленням до обраній ним спеціальності [97].

Характеризуючи професійну адаптацію, дехто говорить про адаптацію студентів до майбутньої професії, тобто до тих вимог, які висувають відповідні професії (лікаря, інженера, вчителя і т.д.) [136; 142; 143]. Інші під професійною адаптацією мають на увазі виробничі умови, у яких опиняється випускник ЗВО [172].

1.2. Умови формування позитивного відношення студентів до занять фізичною культурою

Теорія базується на тому, що особистість формується за соціальних умов лише тоді, коли вона виступає в якості суб'єкта свого формування. Отже, без самовиховання, самовдосконалення розвиток і формування особистості не можуть бути повноцінними. Свідомість особистості, спрямована на власне вдосконалення, визначається не стільки мірою вербального впливу, скільки конкретним досвідом життєдіяльності, реальними суспільними відносинами.

Свідомий цілеспрямований вплив викладача фізичного виховання визначає

динаміку відносин, що складаються між ним і студентами. У цьому випадку об'єктом діяльності педагога слід вважати цей процес взаємодії. Уступаючи у взаємодію зі студентами, що розглядаються не як особистості, тобто не цілісно, а лише з точки зору їх рухових здібностей, педагог відіграє роль лише зовнішньої сили, що впливає.

Якщо педагог визначає мету своєї діяльності як розвиток особистості студента у сфері фізичної культури та найбільш повну адаптацію першокурсників до умов навчання у ЗВО, то в цьому випадку студенти самі проявляють ініціативу, спрямовану на зміцнення свого здоров'я і фізичної підготовленості, використовуючи засоби фізкультурно-спортивної діяльності. Взаємодіючи зі студентами, педагог отримує можливість розвивати їх інтерес до власної фізичної підготовленості та стану здоров'я в єдності свідомості й поведінки, стимулювати суспільно значущі мотиви фізкультурно-спортивних занять, зближати їх із суб'єктивними. Для цього необхідно виявити педагогічні умови, що стимулюють свідомість студентів [160].

Проблема педагогічних умов в системі фізичного виховання студентів вимагає особливого розгляду. Категорії "умови" приділено досить багато уваги у філософській літературі. Наше подальше трактування терміна подається з позицій В.Н. Нестерова [114].

Умови – сукупність об'єктів (речей, процесів, відносин), необхідних для виникнення, існування чи зміни даного об'єкта, який ними обумовлюється. Будь-який об'єкт співвідноситься з незліченною кількістю прямих чи непрямих зв'язків і відносин з іншими об'єктами; при цьому існує щонайменше одна відносно замкнута мінімальна сукупність об'єктів, у якій об'єкт є необхідним. Така сукупність і називається умовами, точніше, "достатніми умовами об'єкта", причому кожен елемент цієї сукупності, а також його складові є необхідними умовами; повна сукупність необхідних елементів творить достатні умови. З усуненням із цієї сукупності хоча б одного елемента умови перестають бути достатніми.

Умови можуть бути як зовнішніми, так і внутрішніми. Існують різні типи умов відповідно до різних типів законів (структурних, функціональних). Однак

історично склалося так, що умови зазвичай розумілися як каузальні, тому їх дослідження велося, головним чином, у руслі причинності. Аналіз сутності умов є необхідним компонентом основних методів досліджень. Терміни "умови", "умови діяльності" у психологічній науці класифікуються так: фізичні (наприклад, освітленість), хімічні (наприклад, загазованість), технологічні (наприклад, конвеєр), соціальні (наприклад, різниця між колгоспником і робочим радгоспу), організаційні (наприклад, права й обов'язки), фізіологічні (наприклад, ступінь ваги, профшкідливості).

У психології досліджується вплив умов діяльності на дієздатність особистостей та їх груп [121].

Аналіз трактувань категорії "умови" у закордонній педагогіці під час розгляду структури і способу функціонування педагогічного процесу дозволив виділити такі умови:

- незалежні від волі людей (природні);
- суспільні, зміна яких неможлива силами окремих колективів, навчальних закладів (система народної освіти країни);
- варіативні, зміна яких здійснюється органами народної освіти, у тому числі й окремими навчальними закладами;
- умови, які визначають специфіку функціонування навчального процесу і залежать від виду діяльності педагога.

У практиці фізичного виховання фізичні вправи застосовуються у вигляді гімнастики, різних видів спорту, ігор і туризму [2, с. 13].

Гімнастика має велике оздоровчо-гігієнічне значення. Корифеї світової науки велике значення надавали фізичним вправам, особливо гімнастичним, і вважали їх за найкращий засіб підвищення життєдіяльності та працездатності, а також оздоровлення та активного відпочинку [21, с. 234].

Першою особливістю гімнастики є те, що її види служать вирішенню конкретних виховно-освітніх завдань і, як правило, включаються в організований педагогічний процес. Цим, зокрема, гімнастика відрізняється від ігор, які широко

розповсюджені поза організованого педагогічного процесу, а якщо і включаються до нього (наприклад, рухливі ігри), то мають потребу в спеціальній обробці й організації.

Друга характерна риса гімнастики – її спрямованість на диференційоване оволодіння основами руху та створення передумов для успішного практичного застосування рухів в умовах, що змінюються відповідно до завдань. У порівнянні з грою, туризмом і різними видами спорту для гімнастики характерний більш вибіркового підхід до оволодіння основами всіх рухів. Диференційоване оволодіння основами рухів в гімнастиці полягає в тому, що студенти займаються послідовно, по можливості роздільно і вибірково, вивчають всі сторони і основні складові частини рухів, як найбільш загальні (що виявляються у всіх рухах), так і приватні (характерні лише для певних груп рухів). При цьому вони знайомляться з напрямком, амплітудою, швидкістю, силою, темпом і ритмом як загальними характеристиками рухів; з основними способами їх поєднання; з впливом на рухи ваги і інерції власного тіла або переміщуються предметів; із загальними закономірностями і роллю основних фаз рухів (наприклад, відштовхування, польоту і приземлення в стрибках). На цій основі формується вміння свідомо керувати своїм руховим апаратом, крім того, засвоюється велика кількість простих технічних прийомів виконання різного роду необхідних в житті рухів. Так розвивається загальна координація рухів і створюються реальні передумови швидкого опанування новими формами рухів і досягнення найбільшого досконалості в них. Тим самим забезпечується загальна рухова підготовка, що сприяє кращому оволодінню будь-якими спеціальними руховими діями, що зустрічаються у трудовій діяльності [17, с. 128].

Третьою відмітною особливістю гімнастики є диференційований, по можливості виборчий вплив на настрій і функції організму. На відміну від ігор та інших фізичних вправ гімнастика впливає не тільки на кожну групу м'язів (наприклад, м'язи рук, черевного преса), але навіть на окремі сторони їх діяльності та стану (наприклад, головним чином на прояв сили, стан розслаблення, на

розтягання). Це дозволяє точно і відносно швидко усувати недоліки в загальному розвитку рухового апарату, а також забезпечувати його спеціальну підготовку стосовно до особливостей окремих видів рухової діяльності.

Четвертою і дуже важливою характерною рисою гімнастики є те, що в якості фізичних вправ в ній застосовуються в основному різні абстрактні форми рухів, спеціально створені в педагогічних цілях. Це – велика частина загально розвиваючих вправ; безмежна, по суті, маса вільних вправ; вправи на снарядах; спеціальні вправи в рівновазі; спеціальні дихальні вправи; численні аналітичні форми основних природних рухів (наприклад, ходьба на носках, з носка, приставним кроком, хресним кроком, в певному темпі, з певною довжиною кроку); спеціальні вправи у швидкості й точності реакцій. Всі ці вправи створені і застосовуються головним чином для оволодіння основами рухів, а також для виборчого впливу на організм та психоемоційний стан [11, с. 156].

Перераховані особливості гімнастики істотно позначаються на умовах і характері навчально-виховної роботи. Те, що майже кожен рух заздалегідь обумовлений точним завданням та виконується під безпосереднім наглядом педагога, часто по команді і навіть під рахунок або музику, значно полегшує роботу тих, хто займається і педагога. На заняттях гімнастикою з великою поступовістю і послідовністю забезпечується засвоєння основних дисциплінарних вимог педагога, виховуються наполегливість, старанність, вдумливість і ретельність в роботі.

Основна гімнастика є найбільш багатоманітною і різноманітною. Головне значення основної гімнастики – забезпечення загального фізичного розвитку та зміцненні здоров'я.

Гігієнічна гімнастика є різновидом основної. Вона практикується в різних формах індивідуальних і групових занять.

Гігієнічна гімнастика відіграє дуже велику роль у фізичному вихованні самих широких верств населення. Вона значно доповнює основну гімнастику, особливо в поєднанні з прогулянками або будь-якими іншими видами активного відпочинку. За змістом, навантаження і тривалість заняття гігієнічною гімнастикою повинні

відповідати індивідуальним особливостям і можливостям тих, хто займається.

Спортивна гімнастика відрізняється від інших видів гімнастики своєю спрямованістю на досягнення майстерності у виконанні певних фізичних вправ.

Реалізація такої установки пов'язана з тривалою наполегливою спеціалізацією в цих вправах і регулярним виступом у змаганнях.

Художня гімнастика відрізняється своєрідними вправами з предметами (обручем, м'ячем, стрічкою, шарфом, скакалкою) і без них, а також акробатичними вправами. Всі вправи побудовані на основі природних рухів (ходьби, бігу, стрибків і метань), поєднаних з поворотами, моментами рівноваги, специфічними хвилеподібними і маховими рухами, елементами народного та бального танців. Найбільш характерною рисою художньої гімнастики є виконання вправ під музику.

Акробатика характеризується спеціалізацією в складних переворотках, сальто, стійках, шпагатах (виконуються індивідуально, удвох, групою) і в аналогічних вправах на батуті.

Допоміжна гімнастика вирішує прикладні задачі:

- забезпечення загальної фізичної підготовки;
- підвищення продуктивності основної діяльності.

До неї відносяться:

- шкільна допоміжна гімнастика – гімнастика перед уроками, фізкультури;
- виробнича гімнастика;
- спортивно-допоміжна гімнастика [19, с. 145].

Протягом дня у студента відбувається тривала і напружена робота центральної нервової системи (далі ЦНС), яка поєднується з впливом фактора гіподинамії і гіпокінезії, які сприяють формуванню специфічного морфо-функціонального статусу організму, що характеризується зниженням активності функціональних систем, погіршенням психоемоційного стану. Наслідками розумової перевтоми можуть бути різні хвороби, перш за все нервової і серцево-судинної систем.

До кінця дня у студентів було виявлено підвищену стомлюваність у зв'язку з напруженими навчальними навантаженнями при недостатньому сні і

неповноцінному харчуванні [8, с. 24].

Незручна поза студентів призводить до статичної напруги м'язів, яка тягне за собою функціональні порушення ряду систем організму [20, с. 345].

Такі негативні прояви можна зменшуються, або взагалі усунути за допомогою такого виду фізичного виховання, як гімнастика.

Сприятливий вплив гімнастичних вправ на фізичну і розумову працездатність відзначали багато дослідників.

Повсякденне життя висуває до організму студентів дуже великі вимоги. Для того, щоб система регуляції функцій адекватно відповідала на всі пропоновані життєвими умовами вимоги, необхідно розширювати діапазон компенсаторних можливостей організму. Для цього дозованими фізичними навантаженнями різноспрямованого характеру слід домогтися вдосконалення всіх фізичних якостей, для нормального функціонування всіх систем організму.

Гімнастичні вправи, які правильно використовуються, сприяють нормалізації енергетики організму і його психоемоційного та фізичного стану за рахунок зміцнення м'язової системи, а також кістково-зв'язкового апарату та підвищення функціональних можливостей всіх систем організму. Це означає, що необхідно підбирати такий руховий режим і таке фізичне навантаження, щоб вони були адекватні фізіологічним і психоемоційним параметрам і рівню здоров'я кожного студента [15, с. 98].

Для досягнення позитивного результату слід індивідуально для кожного студента визначати оптимальні можливості і відповідно до них рекомендувати рухову активність.

Отже, велике значення в науковій організації праці студента займає фізичне виховання, функції якого у вищому навчальному закладі істотно впливають на навчально-пізнавальну, професійну та соціальну діяльність студента. Фізичне виховання покращує настрій, загальний та психоемоційний стан організму, підвищує пам'ять та увагу. Засоби фізичної культури, які правильно використовуються, сприяють нормалізації енергетики організму і його

психоемоційного та фізичного стану за рахунок зміцнення м'язової системи, а також кістково-зв'язкового апарату та підвищення функціональних можливостей всіх систем організму. Це означає, що необхідно підбирати такий руховий режим, який буде адекватним фізіологічним, психоемоційним параметрам і рівню здоров'я кожного студента.

Відновлення й поглиблення змісту в сфері фізичної культури перш за все пов'язано з найбільш повною реалізацією його культурно-утворюючої та гуманізуючої функцій. Його соціокультурна сутність — у формуванні нового образу світу й нової, вписаної в цей образ системи культурної діяльності особистості [5, с.2-5].

З одного боку, освітній процес співвідноситься зі своїм соціально значимим змістом, а з іншого боку — обумовлений досвідом студента як суб'єкта освітнього процесу й носія власної культури. У цій ситуації студент реалізує волю вибору, своєрідність свого освітнього шляху, у результаті якого здобуває свою культурну ідентичність. Лише в цьому випадку особистість сприймає освіту в сфері фізичної культури як складову власного стилю життя, може утворити себе сама, підкоряти освітнім цілям особистісного росту. Одночасно освіта стає фактором психічної активності особистості, формою її культурного буття. Разом з тим освіта значною мірою детермінована логікою процесу розвитку особистості, усвідомлення нею своїх потреб, цілей. А для цього повинні бути створені умови, у яких відбуваються процеси розвитку й саморозвитку, виховання й самовиховання, навчання й самоосвіти [6, с.2-5].

Сучасна система фізичного виховання студентської молоді не фізкультурних вищих навчальних закладів є пріоритетною у формуванні фізичної культури як виду загальної культури молоді людини, здорового образу й спортивного стилю життєдіяльності майбутніх філологів.

Формування соціально активної особистості в гармонії з фізичним розвитком — важлива умова підготування випускника ВНЗ до професійної діяльності в суспільстві.

Традиційний шлях освоєння цінностей фізичної культури із пріоритетом фізичної підготовки, спрямований на виконання уніфікованих програмних залікових нормативів, — це лише базис для формування всієї системи цінностей фізичної культури, які далеко не вичерпуються тільки фізичними кондиціями молодшої людини і являють собою єдність у розвитку духовної й фізичної сфер.

Однак такий підхід до фізичного виховання частіше декларується. На ділі, як доводить практика, фізичне виховання замкнено на руховій діяльності, фізична культура розглядається лише як спрямованість фізичного виховання на формування рухових навичок і розвиток фізичних якостей людини, тим самим істотно збіднюючи його можливості, що в остаточному підсумку приводить до розриву освіти і культури. Сам процес фізичного виховання втрачає культурний та моральний зміст. Емоційно-ціннісне відношення до фізкультурно-спортивної діяльності не формується спонтанно й не успадковується. Воно набувається особистістю в процесі самої діяльності й ефективно розвивається при освоєнні знань і нагромадженні творчого досвіду, пов'язаного із проявом ініціативи й активності в істинно педагогічному процесі. Свідчення цього — гострі концептуальні дискусії на сторінках центральної преси з питань формування фізичної культури студентської молоді ВНЗ не фізкультурного профілю [3].

Успіх роботи з фізичного виховання студентів у ВНЗ багато в чому залежить від того, наскільки ефективно будуть організовані заняття починаючи з 1-го курсу.

Великий збиток фізичному вихованню, на думку Л.І. Лубишевої [13], наносить пріоритет нормативного підходу, коли навчальний процес і діяльність кафедр спрямовані не на особистість студента, а на зовнішні показники, які характеризуються контрольними нормативами чергової навчальної програми. Далі треба відмітити примусове приписування особистості під усереднені нормативи, що явно суперечить ідеї свободи й аж ніяк не сприяє прилученню студентів до сфери фізичної культури. При такому підході процес фізичного виховання втрачає суб'єктивне начало — людську особистість.

Одним із пріоритетних завдань підвищення інтересу до виховання тілесної

культури є включення студента в простір фізичної культури не тільки як користувача, але й як суб'єкта, здібного творити в цій сфері діяльності.

Аналіз теоретичних аспектів фізичної культури дозволяє визначити основні шляхи формування потреб, цілей, мотивів сучасної молоді у виборі нею різних видів фізичної культури.

Основу концепції професора Видрина В.М. [4, с.2-4] становить положення, що фізична культура — один з найважливіших видів загальної культури людини. Її основні компоненти: неспеціальна фізкультурна освіта, спорт, фізична рекреація й рухова реабілітація. Вони задовольняють потреби у фізкультурній діяльності кожної молоді людини, а глибоке розуміння фізичної культури особистості студента як суспільної й індивідуальної цінності може стати реальністю для розвитку різних видів фізичної культури в гуманітарних вузах країни й сприяти формуванню прогресивних напрямків у розвитку думки й особистісних мотивів і потреб в освоєнні цінностей фізичної культури. У зв'язку із цим необхідна реалізація нової стратегії фізкультурного виховання.

На думку Виленського М.Я. [6, с. 2-5] та ін., головним у структурі фізичної культури студента є мотиваційний компонент. Виникаючи на основі потреб мотиви визначають спрямованість особистості, стимулюють і мобілізують її на прояв активності.

Потреба у фізичній культурі — головна спонукальна, спрямовуюча й регулююча сила поведінки особистості, що має широкий спектр: потреба в рухах і фізичних навантаженнях, у спілкуванні, а також при проведенні вільного часу в дружньому колі, в іграх, розвагах, відпочинку, емоційній розрядці, у самоствердженні, зміцненні позицій свого “Я”, у пізнанні, в поліпшенні якості фізкультурно-спортивних занять, у комфорті та ін.

Задоволення потреб супроводжується позитивними емоціями, незадоволенням — негативними. Саме тому людина звичайно вибирає той вид діяльності, що більшою мірою дозволяє задовольнити потребу, яка виникла, й одержати позитивні емоції.

Виникаючи на основі потреб система мотивів визначає спрямованість особистості в області фізичного виховання, стимулює й мобілізує її на прояв рухової активності. В.І. Іллінич [10] й ін. виділяють наступні мотиви: фізичного вдосконалення; дружньої солідарності; відвідування занять; суперництва; наслідування; спортивний; процесуальний; ігровий; комфортності.

Щоб визначити, якими мотивами керуються студенти (зовнішніми чи внутрішніми), потрібно надати їм реальну можливість займатися фізичними вправами за власною ініціативою, і якщо вони продовжують заняття — це значить, що в основі даної рухової діяльності лежать внутрішні мотиви, для педагогічної практики найбільш важливим є визначення засобів, методів і методик виховання мотивації студентів з метою виховання в них особистої фізичної культури.

1.3. Роль фізичної культури у професійній підготовці майбутнього педагога

Моральність – історично сформована сукупність принципів, норм, які зумовлюють ставлення людей одне до одного, до праці, держави, суспільства. Загальні риси моральної спрямованості особистості виявляються у її ставленні до основних принципів суспільної й індивідуальної моральної свідомості людини, виступаючи реально у формі служіння суспільним інтересам і виконанні свого громадянського обов'язку. У морально розвиненої людини відсутні розходження між її переконаннями і поведінкою, думками і вчинками, словом і ділом. Показником моральності є внутрішня цілісність і узгодженість усієї системи розуміння людиною добра і зла, сенсу життя й ідеалу, щастя і почуття власної гідності, совісті і справедливості, честі і відповідальності, єдність моральних якостей, що знаходить своє втілення в діяльності та поведінці особистості [14].

Моральні якості особистості зароджуються в діях, у яких виявляється її ставлення до інших людей, до своїх обов'язків, до колективу. Повторюючись, вони закріплюються, стають звичними, стійкими рисами характеру, що внутрішньо визначають поведінку особистості за тих чи інших життєвих обставин. Утворення

моральних звичок успішно відбувається там, де має місце повторення не тільки зовнішніх форм поведінки, а і зв'язаних з ними переживань. Завдяки цьому ситуаційні позитивно емоціональні спонукання узагальнюються, стають стійкими мотивами моральної поведінки. Без цього й багаторазове повторення, стимульоване суто зовнішнім примусом, може не приводити до вироблення позитивних моральних звичок. У кращому разі воно зумовлює утворення деяких гальмівних механізмів, які виявляються нестійкими і швидко “відмовляють”, як тільки зникають зовнішні стимули, що їх підтримують.

Вироблення особистістю моральних орієнтацій багато в чому залежить від її адекватних уявлень про рівень розвитку суспільства та його соціальні, політичні і моральні принципи. Такі уявлення сприяють запобіганню появи розбіжностей між системою знань і життєвим досвідом, стимулюють особистість реалізовувати моральні принципи, норми у власній поведінці.

У суспільстві індивід пов'язаний з відповідним ставленням до інших людей, до об'єктів природного і соціального середовища, у нього складається свідоме ставлення до дійсності, яке проходить і через його моральність. Відбите в моралі свідоме ставлення має особливий характер, де центральне місце відводиться громадянським інтересам як провідним у суспільній свідомості особистості. А оскільки процес розвитку суспільства завжди суперечливий, існує в боротьбі нового і старого, а прогресивний розвиток завжди висуває нові вимоги до людей не лише в моральній сфері, а й у професійній діяльності, загальній культурі, в ідейно-політичному світогляді, у вмінні правильно зрозуміти й оцінити досягнення суспільства, правильно розібратися в міжнародній обстановці, знайти шляхи і засоби для подолання недоліків, правильна моральна орієнтація у процесах, що відбуваються в суспільстві є для особистості конче потрібною [28, 30].

Основою моральності громадянина є його переконання. У переконаннях пов'язані в єдине ціле знання і почуття, емоційне і раціональне. Моральні переконання характеризуються стійким, послідовним прийняттям людьми вимог необхідного, що спонукає виконувати відповідні етичні норми. Переконання дають

можливість індивіду знайти потрібне рішення, правильно застосувати морально вмотивовану поведінку в конкретній ситуації. Система моральних потреб і переконань є основою виховного впливу моралі на особистість.

Навчання у вищому навчальному закладі передбачає велике розумове та нервово-емоційне навантаження. В особливо складне становище потрапляють студенти-прешокурсники, які після важких випускних екзаменів у школі та ще складніших вступних іспитів у вищій навчальній заклад опиняються у незвичних соціальних умовах. Змінюється ритм роботи, відпочинку, сну, з'являються нові емоції та переживання. Досить часто вони призводять до фрустрації і розчарування. Як правило ці переживання залишаються невідомими викладачам і кураторам груп. Це ускладнює процес виявлення психологічних проблем і надання соціально-психологічної допомоги.

Слід зазначити, що проблеми переходу, входження особистості в нове соціальне середовище не можна вважати достатньо вивченим. Вміння швидко пристосовуватись до різноманітних партнерів дуже важливе для рольової та ділової поведінки. Швидкість пристосувань - важлива ознака комунікативної компетентності [15].

У психологічній літературі поняття адаптації традиційно пов'язувалось з пристосуванням організму до умов « навколишнього середовища» Поступово воно поширювалось на всі науки, збагачуючи свій зміст. На процес адаптації впливає ряд факторів - це рівень попередньої підготовки молоді до вузу; об'єктивного уявлення молоді про майбутню професійну діяльність; психологічний мікроклімат у найближчому оточенні студентства; взаємини, які складаються у студента з викладачами; самооцінка студента.

На основі аналізу літератури і теоретичного осмислення проблеми, процес оптимізації соціально - психологічного клімату в колективі не повинен бути простим пристосуванням особистості до нового середовища і вимог, а передбачає активний, усвідомлений характер її входження в нове середовище і вимог. а передбачає активний, усвідомлений характер її входження в нове середовище життєдіяльності.

А тому змістовний, творчий характер адаптації може бути досягнутий тільки в результаті активної перетворюючої діяльності суб'єкта адаптації, оптимальне особистості до діяльності може мати місце тільки тоді, коли воно здійснюється за допомогою активних дій і процесів самої особистості. Це складний процес, який являє собою не тільки (і не стільки) пристосування особистості до нових умов вищого навчального закладу як до тимчасового специфічного середовища, скільки набуття особистісно нового соціального статусу - статусу студента.

Поняття соціального статусу нерозривно пов'язане з виділення специфічних рис студентів, зокрема, студентів молодших курсів, що визначають соціальне положення і психологію цієї особливої групи. С.М. Годник відзначає принципову відмінність у поняттях «студент» у соціологічній і психолого - педагогічній літературі. «Для соціолога студент - це представник певної соціальної групи, для педагога - це об'єкт (суб'єкт) навчально - виховного процесу вузу і передусім конкретного курсу. Тому вузівському педагогу важливо знати не тільки загальні характеристики студента, але і особливості його соціального стану на кожному курсі».

Аналіз літератури (Годник С.М., Клименко В.А., Колесов Д.В.) [24, 18] дозволяє нам визначити деякі характеристики соціального статусу студента перших курсів вищого навчального закладу. Суттю такого статусу можна вважати оволодіння нормами і функціями майбутньої професійної діяльності. Відмінними рисами соціального статусу можуть бути:

- усвідомлення нової якості в своїй соціальній позиції, підвищене почуття власної гідності (« я вже не школяр, студент»);
- прагнення закріпитися в цій новій для себе позиції;
- прагнення домогтися перших успіхів, які підтверджують нову, більш високу, позицію;
- інтерес і старанність у виконанні навчальної та іншої роботи в стінах вищого навчального закладу;
- різноманітність навчальних і позакласних інтересів.

Студенти - першокурсники, що відчували ще вчора увагу і опіку шкільних вчителів,

в умовах вищого навчального закладу відчувають себе дискомфортно. Нові умови діяльності їх у вузі - це якісно нова система відносин, де на перший план виступає необхідність самостійної регуляції своєї поведінки, наявність тих ступенів свободи в організації своїх занять і побуту, які ще не так давно були їм недоступні.

З точки зору структурних компонентів оптимізації соціально - психологічного клімату виділяють активаційний компонент, пов'язаний із функціональними затратами і компенсацією факторів, що перешкоджають досягненню цілей. Когнітивний і емоційний компоненти, а також мотиваційно-вольові процеси, які забезпечують регуляцію. Всіх наступних компонентів [21].

Оптимізація соціально - психологічного клімату трактується як інтеграція особистості в дану систему соціальних відносин [25].

Існує думка, що процес оптимізації соціально - психологічного клімату виступає як єдність процесів акомодатії (засвоєння правил середовища, уподібнення їй) і асиміляції (уподібнення собі, перетворення середовища), тобто як двосторонній процес і результат зустрічної активності суб'єкта і соціального середовища [26].

Для розуміння сутності процесу оптимізації соціально - психологічного клімату є важливим питання про співвідношення соціальної адаптації та соціалізації. На думку одних авторів соціалізація являє собою засвоєння індивідом соціального досвіду певної системи знань, норм, цінностей, що дозволяють йому функціонувати [22]. Інші визначають адаптацію студентів до навчання у вищому навчальному закладі як інтенсивний і динамічний, багатосторонній і комплексний процес життєдіяльності, в якому індивід на базі відповідних і пристосувальних реакцій виробляє стійкі навички задоволення тих потреб, які висуваються до нього в ході навчання і виховання у вищій школі. При цьому на думку деяких авторів спочатку проходить адаптація до соціального середовища вузу, а на старих курсах до вибраної професії та спеціальності [25].

Проблема першокурсників полягає не тільки в тому, щоб сприйняти і зрозуміти нову для них систему, а й у тому, щоб прийняти її на емоційно - особистісному рівні, знайти в ній особистісні сенси. Актуалізація потенційної загрози, яку породжує

неадаптивність до нових умов життєдіяльності, може виявитися у відсутності орієнтації в соціально - психологічному просторі навчального закладу, що зумовлює певну ізольованість, негативно позначається на самооцінці особистості, на процесі міжособистісного спілкування в групі [24].

Адаптивність - інтегративна властивість, яка характеризує ступінь психологічної адаптації особистості і визначається відповідністю, відносною невідповідністю або крайнім ступенем невідповідності і відсутністю можливості адаптації між цілями, устремлінням індивіда і досягнутими результатами [23].

Успішній адаптації сприяє наявність в академічній групі позитивного соціально - психологічний настрій, який відтворюють ефективний процес навчальної діяльності [23].

Будь-який соціально-психологічний клімат, в тому числі й студентської групи, перебуває під впливом соціально - психологічного клімату в суспільстві, умов життєдіяльності колективу, особливостей суспільної думки, психологічного зараження, наслідування, групової динаміки особливостей міжособистісного спілкування. Позитивними ознаками соціально - психологічного клімату в групі є: наявність позитивної перспективи для групи та для кожного її індивіда; довіра та висока вимогливість один до одного; ділова критика; вільне висловлювання власної думки; відсутність тиску у групі, так і ззовні; задоволеність від належності до групи та від процесу спілкування. Позитивний соціально - психологічний клімат у студентській групі сприяє задоволенню у студентів потреби у спілкуванні, розкриттю їхніх індивідуальних рис, позитивному ставленню до навчання.

Важливим чинником дезадаптивності, що може сприяти виникненню кризи, є адаптація до умов нової субкультури. Особливо гострою є ця проблема для тих студентів, які навчаються далеко від культурного середовища, в якому вони виростили та сформували свою особистість. Соціальна психологія для цього використовує термін «культурний шок», коли людина, не будучи підготовленою до культурного середовища, потрапляє до нього. Цей термін був введений К.Обертом, який виходив із того, що входження в нову культуру може призвести до дезорієнтації індивіда, яка

проявляється в шести аспектах:

- напруження внаслідок зусиль, які необхідні у процесі психологічної адаптації: симптоми - роздратованість, безсоння, психосоматичні розлади. Цей аспект культурного шоку називають також «культурною втомою»;
- почуття втрати друзів, статусу внаслідок відірваності від звичного оточення; відчуття деривації у новому середовищі;
- почуття відкинутості, що часто відповідає дійсності через ворожість оточуючих;
- плутанина в рольових очікуваннях, ціннісних орієнтаціях і власній егоїстичності;
- здивування, тривога, дискомфорт, обурення або відраза « моральна тривога»- при усвідомленні різниці між культурами;
- початок безсилля від неможливості ефективно взаємодіяти зі своїм новим оточенням.

2.2 Психологічні проблеми соціалізації студентів-першокурсників та конфліктні ситуації в колективі

Як правило, проблема соціалізації порушується стосовно нових, незнайомих для індивіда ситуацій, які мають для нього істотне значення. Це означає, що не адаптованість, «неприспосованість» може з високою ймовірністю призводити до психічного неблагополуччя індивіда, стану дистресу, серйозної загрози для його життєвих інтересів. Не адаптованість проявляється у неадекватному розумінні ситуації, у такому способі дій, який підвищує несприятливість ситуації, її загрозливості.

Найбільш загальне розуміння соціалізації передбачає, як відомо, формування психологічних механізмів, завдяки яким особа створює собі безпеку і адекватну орієнтацію в новій ситуації. При успішній адаптації особистість отримує можливість максимально успішної самореалізації без надмірних зусиль [20].

Очевидно, що початок навчання у вищій школі є для студента ситуацією новою, незнайомою із соціально-психологічної точки зору потенційно загрозливою. Ця потенційна загроза зумовлена недостатньою обізнаністю вчорашнього школяра щодо системи явних і неявних вимог, контролю, формальних і неформальних санкцій, які

визначають ситуацію вузівського навчання. Актуалізація цієї потенційної загрози може проявитися в майбутньому, наприклад, у академічній неуспішності, поганих стосунках у студентській групі, як наслідок, руйнації певних ілюзій, зниженні самооцінки, фрустрації і, насамперед, втраті інтересу до навчання.

Загалом проблема, яка визначає неминучість адаптаційного процесу та його значення, - це одвічна проблема невідповідності суб'єктивних очікувань і наявних умов реальної дійсності. Існує суперечливість між інтелектуальним, творчим, особистісним потенціалом студента, з одного боку, і можливостями його реалізації, які надає навчальний заклад. Ці можливості завжди обмежені, а інколи навіть пов'язані з суттєвими ускладненнями (організаційного, фінансового, психологічного порядку). Відповідно, спрямованість адаптаційного процесу може бути різною: або пристосування до наявних умов у вузівському розумінні (особиста воля мінімізується, умови визначають діяльність), або реалізація власної і мотиваційного потягу з врахуванням умов, але інколи всупереч їм.

Що означає стратегія поведінки студента і як вона напрацьовується в умовах навчання у вищому закладі освіти?

Можна запропонувати, як гіпотетичну модель, таку дещо спрощену типологію стратегій поведінки в ситуації навчання:

- 1\ соціальна бажаність;
- 2\ шлях найменшого опору;
- 3\ навчання «для себе».

Ці або проміжні типи визначаються уже після першої сесії; далі спрацьовує інерція.

Для першого типу характерна так звана зовнішня мотивація до навчання, виражене прагнення до схвалення з боку референтної групи (це, як правило, «відмінники»). У представників цього типу проявляється залежність від думки викладачів, батьків, одногрупників, зокрема, від їхньої думки про інтелектуальні можливості та потенціал студента. У такому випадку оцінка, отримана на іспиті чи семінарі, грає роль статусного показника. Тому оцінки для даного типу - засіб самоствердження; їм надається велике значення. У такої особи досить часто прослідковується підвищена

тривожність, низька стресостійкість. Сесії виснажують її. Вона затрачає багато часу на навчання, але в результаті її знання досить часто виявляються ненасиченими особистісним сенсом.

Другий тип - протилежний. Він досить швидко помічає, що систематична робота вимагає багато зусиль, а диплом можна отримати і без них. Представник даного типу відмовляється від боротьби за високі оцінки, демонструючи свою байдужість, незалежність від них. Прихильники такої стратегії, як правило, тісніше спілкуються між собою і протиставляються першому типу, вважаючи себе більш дорослими і незалежними.

Система навчання викликає у них критику і відчуження. Дехто реалізує себе у поза навчальній діяльності, а дехто протягом п'яти років навчання фактично перебуває у «глухій позиції» вузу.

Серед представників цього типу інколи трапляються здібні і досить інтелектуальні студенти. Разом з тим, свідомо чи несвідомо, вони розуміють, що не використовують своїх можливостей та гають час, і переживають фрустрацію, але звинувачують у цьому систему навчання. Майбутнє уявляється їм туманним, невизначеним, тому думки про нього мають тривожний відтінок.

Третьому типові притаманна внутрішня мотивація навчання і обумовлений цим прагматизм. На відміну від першого і другого типів, він, як правило, вже має відносно реалістичні життєві плани. Навчання у вищому закладі освіти для нього не самоціль і не черговий період соціалізації, а необхідність, визначена життєвими перспективами. Тому він зорієнтований на максимальне використання часу навчання, реально оцінює свої можливості. Він зосереджений на отриманні реальної користі від навчання. Оцінки для нього не грають визначальної ролі. Для цього типу не характерна конфліктність; досить часто він тримається на певній дистанції від групи і зберігає з нею нейтральні стосунки. Його ставлення до навчальних курсів є вибіркоким; він не прагне вчити все поспіль, а насамперед те, що йому потрібно для майбутньої діяльності. Знання, які він отримує, мають особистісний сенс і пов'язані з мотиваційно-особистісними структурами.

Така стратегія передбачає наявність певного життєвого досвіду і частіше зустрічається у старших за віком студентів.

Порівнюючи ці гіпотетичні стратегії поведінки, можна стверджувати: найбільш ефективною є третя. Її ефективність визначається не тільки якістю і результативністю навчання, але й оптимальним ставленням до традиційно «травмуючих» факторів: іспитів, оцінок, стосунків у групі.

І зазвичай ці три типи трапляються у всіх студентських колективах. Різноманітність відносин, які виникають ними в процесі тривалого взаємного спілкування, складають дві основні системи: систему ділових відносин і систему особистісних відносин.

Ділові відносини пов'язують людей, як виконавців окремих суспільних функцій. У школі і у вищому навчальному закладі освіти це, в основному, навчання. Проте, виконуючи будь-яку суспільну функцію, людина не перестає бути особистістю, яка вибірково ставиться до інших, як і інші не байдужі до неї. Всі ці відносини складають систему особистісних взаємовідносин і яка, у свою чергу, складається з різноманітним за характером, стійкістю і значенням для людини стосунків. Це і товаришування, і дружба, і ворожість тощо. Поділ відносин на ділові та особистісні характерний для будь-якого колективу.

Особистісні взаємини, які ніби пронизують колектив невидимими лініями симпатій, прихильностей, антипатій тощо, здійснюють сильний вплив на життя кожного і на діяльність групи в цілому. Саме особистісні взаємовідносини - один з найважливіших факторів емоційного клімату групи, «емоційного благополуччя» її членів [8].

Кожен студент займає у своїй групі певне місце не лише в системі ділових відносин, але й в системі особистісних.

Особистісні взаємини складаються стихійно, через цілий ряд психологічних обставин. Становище студента може бути благополучним: прийнятність у колективі, відчуття симпатії з боку одногрупників, власна зустрічна симпатія. Така психологічна ситуація переживається як почуття єдності з колективом, яке, в свою

чергу, сприяє впевненості в собі, відчуттю «захищеності».

Неблагополуччя у взаєминах з ровесниками в колективі, переживання власного відторгнення від групи може бути причиною ускладнень у розвитку особистості. Стан психологічної ізоляції негативно впливає на формування особистості та ефективність її діяльності (у даному випадку - навчання).

Такі студенти можуть бути втягнутими у злочинські компанії, погано вчитись, у спілкуванні бути грубими, афективними.

У кожній студентській групі є певна кількість мікро колективів, мікро груп. Це мікросередовище багато в чому визначає розвиток людини, її творчі успіхи і загальне емоційне благополуччя. Кожен член групи займає в ньому певне місце. Для нього складається своя неповторна ситуація взаємин з оточуючими, яка може бути або благополучною, або неблагополучною. Саме особистісні взаємини обумовлюють виникнення невеликих тісних угруповань, які відіграють значну роль у житті колективу. Інколи такі угруповання є більш значущими, ніж спеціальні ознаки колективу і його організаційні одиниці.

В угрупованнях складається своя етика, свої вимоги до особистості. Якщо ця групова етика суперечить вимогам колективу чи окремих її членів, це стає передумовою виникнення конфліктної ситуації.

Члени студентського колективу перебувають у віці юності. Для цього етапу онтогенезу характерне відкриття свого внутрішнього світу, посилення інтересу до своєї власної психіки.

Юнак меншою мірою орієнтований на процеси, які відбуваються навколо, головний об'єкт його уваги - він сам, його внутрішній світ. Найактуальнішими є самопізнання і пошук шляхів самореалізації [19].

Особливо важко в нових умовах навчання у вищому навчальному закладі студентам, які соромляться, невпевнені у своїх силах, мають низьку самооцінку. Вони бояться встановлювати вербальні контакти через те, що їх можуть неправильно зрозуміти або їхня мова може видатися дивною чи є надто простою.

Теоретично студентська група дає рівні можливості самореалізації, саморозкриття

всім студентам. Але, як правило, лідерами стають комунікабельні, розкуті студенти. Замкнуті, інфантильні, некомунікабельні студенти відходять на задній план. Утворюють мікрогрупи. Це створює систему скептичного ставлення один до одного, ворожнечу. Вже на другому - третьому курсах ця проблема частково вирішується за рахунок того, в подальших взаємовідносинах відіграє велику роль не приналежність до якоїсь групи, особистісний фактор: індивідуальні особливості та загальнолюдські якості студентів.

Ми створені не для ізоляції, а для взаємин. У глибині душі ми - не тисячі окремих цятوک світла, а скоріше частка велетенського яскравого світла. Жити - значить достукуватись до сердець інших людей, дотягуватись до них. Започаткування, встановлення і підтримування турботливих і відданих взаємин є найважливішою (і часто найбільш недооціненою) діяльністю у нашому житті. Від моменту, коли ми народилися, до моменту, коли ми помираємо, стосунки знаходяться в осерді нашого існування. Ми залежні від інших людей для реалізації самого життя, для виживання протягом одного з найдовших серед живих істот періодів дорослішання, для харчування, притулку, для любові і виховання, необхідних для здорового розвитку, для оволодіння знаннями і досвідом заради виживання в нашому світі, а також для радості, втіхи, кохання і утвердження себе в житті.

Ситуація навчання і вищому навчальному закладі освіти актуалізує у першокурсника проблему смислу його буття у світі. Він має знайти на неї власну відповідь. Саме смисли через емоційні переживання-оцінювання спрямовують свідомість студента на реалізацію певних цінностей. У студентському віці є необхідність перебудови ставлення до власного життя у напрямку переживання його безповоротності, цілісності, цінності. Проживання смислу є таким потоком почуттів, який дає переживання значимості-незначимості, повноти-неповноти, цілісності-частковості, справжності-несправжності.

Таким чином, для адекватної адаптації до студентського життя новачкові необхідно розширити свою самосвідомість, бути здатним до самостійного переборення невпевненостей, страхів і тривог, вміти усвідомлено вибирати значення, цінності,

сенси. Зрілість особистості студента має виявлятися не стільки у доцільності дотримуватись регламентів і виконувати очікування соціальних інститутів та окремих референтних осіб (хоч це і важливо), скільки у здатності самому вибирати сенси і реалізовувати їх. Буде чи не буде подальше після студентське життя реалізацією справді неповторного життєвого світу його особистості вирішується вже на першому курсі. Буття особистості і професіоналом не заперечує збереження і розвинення унікальності кожного, тому з вузів до професійної роботи мають надходити ще й творці, не лише виконавці.

Адаптація до нових обставин життя через засвоєння цінностей і норм нової спільноти та трансформацією їх у сенси. Становлення особистості як само регулятора життя великою мірою визначається ієрархією смислів, а щоб ця особистість реалізувала себе, потрібна реалізація цієї ієрархії смислів як задуму життєвого шляху. Для цього мало засвоїти вимоги нової спільноти, прийняти нову соціальну роль студента, йому потрібно взаємодіяти з новими людьми, активно і продуктивно діяти в світі [22].

Саморозвиток спочатку визначається відповідністю між цілями, які ставить студент, і досягнутими результатами. Адаптивними смисловими цілями він може втікати від страждань і досягати задоволення, врівноважуватися з обставинами, добиватися успіху і приносити собі егоцентричну користь [11]. Саморозвиваюче зростання особистості через над ситуативну і наднормативну діяльність у світі може виводити студента за межі адаптації. Його наміри можуть переростати наявні діяльності, реалізовані сенси можуть виходити за досягнуті результати, задум життя у вигляді ієрархії смислів може виводити за ситуації і норми. Смисловий вихід за межі самого себе і є джерелом саморозвитку.

Установлено, що цілеспрямоване формування потреби у фізичному самовдосконаленні приводить у подальшому до самостійного застосування студентами засобів фізкультурно-спортивної діяльності у вільний час. Тому одним із головних завдань у роботі викладача є виявлення змісту, критеріїв і визначальних факторів фізичного самовдосконалення [136, 170].

У вищій школі фізичне виховання є невід'ємною частиною всього навчально-виховного процесу та спрямоване на всебічний розвиток особистості студентів, забезпечення високої готовності до майбутньої професійної діяльності. Фізичне виховання в педагогічному ЗВО реалізується у формі навчальних занять, фізичних вправ у режимі дня, самостійних занять фізичною культурою й спортом у позаурочний час, масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів у вільний час і під час канікул. Під їх впливом у студентів формуються прикладні знання, рухові вміння, навички, фізичні, психофізіологічні, спеціальні якості, що забезпечують фізичну та професійну готовність до майбутньої трудової діяльності. Конкретна спрямованість фізичного виховання як предмета навчального плану визначається не тільки загальними соціальними завданнями, які воно вирішує в системі всебічного розвитку особистості, але й вимогами, які ставить спеціальність, до оволодіння якої готується студент [114].

Фізкультурно-спортивна діяльність залишається для студента чимось зовнішнім, нав'язаним і керованою ззовні. Потрапляючи на заняттях у навчальній групі в повну залежність від викладача, студент повинен змінювати всю структуру поведінки. До і після занять, керуючись своїми уявленнями, поглядами, він сам вирішує, що і як буде робити. Зазначимо, що залежна позиція студента в навчально-виховному процесі зовсім не виключає необхідності дослідження викладачем ціннісних орієнтацій і мотивацій студента.

Свідомо займаючись фізичною культурою, майбутній учитель глибше пізнає закономірності фізичних якостей, рухових умінь і навичок, здобуває знання про структуру, функції організму, що розширює його освітній рівень. Постійне подолання труднощів, досягнення спортивних показників виховує працьовитість, внутрішньо організує людину, а участь у спортивно-масових заходах дисциплінує, розвиває почуття відповідальності, колективізму.

Ступінь свідомого ставлення студента до фізкультурно-спортивної діяльності різноманітна і мінлива. Вона може виявлятися як звичайна емоційна реакція чи активна дія, спрямована на зміну обставин. Мобілізація резервів активно-

позитивного ставлення студента до його діяльності вимагає урахування визначених закономірностей психофізіологічного, психолого-педагогічного і соціального характеру, комплексний вплив яких на формування особистості у сфері фізичної культури вивчено недостатньо, не до кінця воно осмислено і з точки зору практики роботи.

Істотним недоліком традиційної постановки фізичного виховання у ЗВО є його орієнтація на середньоарифметичні показники (нормативи), без урахування особистісного ставлення до них студентів. Ігнорування індивідуальних розходжень породжує стандартизацію навчально-виховного процесу, унаслідок чого викладацька діяльність позбавляється творчої компоненти, а у студентів відбувається зниження активності на заняттях фізичною культурою [183], процес адаптації затягується у часі, а отже, знижується ефективність навчання.

Успішний перебіг процесу адаптації студента до умов навчання у ЗВО можливий лише за умови глибокого та всебічного вивчення об'єктивних і суб'єктивних факторів, що впливають на розвиток і вихованні особистості майбутнього вчителя. Це обумовлено тим, що педагогічна діяльність, як ніяка інша, відбиває зміни в суспільстві й сама сприяє цим змінам.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження.

Загальна характеристика методів дослідження

Виходячи з цільової спрямованості роботи, коло поставлених завдань вирішувалося із застосуванням загальнометодологічних підходів, прийнятих у сфері наукового пізнання, а також у контексті методичних принципів, які використовуються в теорії та практиці спорту [41; 47; 84].

У роботі ми використали такі методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.

2. Тестування рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів.
3. Анкетування.
4. Педагогічний експеримент.
5. Методи математичної статистики.

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури

Робота над літературними джерелами велася відповідно до структури організації дослідження. Вивчено методологічну, науково-методичну і навчально-методичну літературу, науково-дослідні роботи, програмні документи. Здійснено систематизацію матеріалу, складена картотека. Попереднє знайомство з літературою, пов'язане з проблемною сферою дослідження, дало можливість скласти більш точний виклад інформації про місце і значення обраної теми, дозволило уточнити її формулювання та підійти до вивчення проблеми із принципово нових позицій. Були виявлені причини протиріччя між ідеальним і реальним рівнем фізкультурно-спортивної свідомості студентської молоді, розкриті невикористані педагогічні можливості щодо вирішення цих протиріч, розкрито сутність моральних та розвитку психологічних якостей як необхідної складової підготовки майбутнього вчителя. На цьому етапі сформульовано тему, з'ясовано мету та визначено завдання дослідження. У ході роботи було опрацьовано 132 літературних джерел, з них 16 – іноземною мовою.

Тестування фізичної підготовленості та фізичного розвитку студентів

Безпосередньо перед тестуванням ми встановили необхідні вимоги до тестових процедур. Ці вимоги полягають у: стандартності вимірів, наявності системи оцінок, надійності та інформативності.

Мета тестування – отримання об'єктивних даних про стан антропометричного та фізичного розвитку студентів під час проведення експерименту. Антропометричні вимірювання проводилися в відповідності до рекомендацій, викладених у спеціальній літературі [83; 88].

Для виявлення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів, їх психофізичних якостей ми використовували такі вимірювання і тести: визначення довжини тіла, маси тіла, окружності грудної клітки у спокої, життєвої ємності легень, частоти серцевих скорочень до та після навантаження, стрибок у довжину з місця, згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, човниковий біг 4 x 9 м, піднімання тулуба в сід за 1 хвилину, нахил вперед з положення сидячи, біг 100 м, біг 2000 м, вестибулярна стійкість (тест Яроцького), тест на розподіл і перемикання уваги, тест на точність, швидкість реакції та на рівень розвитку оперативної пам'яті, статична координація (проба Ромберга) .

Дані, які були отримані в результаті проведення тестувань, ми заносили до таблиць.

Довжина тіла

Вимірювання довжини тіла виконується за допомогою ростоміра.

Результат – довжина тіла в см.

Маса тіла

Зважування проводилося за допомогою електронних вагів. Студент ставав на їх середину.

Результат – маса тіла в кг.

Обхват грудної клітки

Вимірювання обхвату грудної клітки виконується накладанням стрічки у стані видиху.

Життєва ємкість легень

Обладнання. Спірометр УСПЦ-01.

Проведення тесту. Обстежуваного, що знаходиться в положенні сидячи, сполучають з приладом за допомогою загубника. Надається три спроби.

Результат. Фіксується краще значення.

Частота серцевих скорочень

Виконується для визначення ЧСС до та після навантаження.

Обладнання. Секундомір.

Проведення тесту. Учасник тестування сідає на стілець, ліву руку кладе на стіл, зап'ястком догори, пальцями правої руки знаходить на променевої артерії в основі великого пальця артерію, для чого 2, 3 і 4-й пальці накладаються трохи вище лучезап'ястного суглоба, артерія прощупується й притискається до кістки.

Результат. Кількість пульсувань за 1 хвилину.

Стрибок в довжину з місця

Виконується для визначення „вибухової” сили.

Обладнання. Рулетка, крейда.

Проведення тесту. Учасник тестування стає у вихідне положення: ноги на ширині плечей, пальці ніг за стартовою лінією. Зігнувши ноги у колінах, студент виконує мах руками назад, потім різко виносить їх уперед і, відштовхнувшись двома ногами, стрибає вперед. Учаснику слід намагатись приземлитися на ноги якомога далі, оскільки результат визначається від стартової лінії до точки торкання мату п'ятами.

Результат. Довжина стрибка у сантиметрах за результатами кращої із двох спроб.

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги

Проведення тесту. Учасник тестування набуває положення упору лежачи, руки випрямлені і розведені на ширину плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступень упираються в підлогу. За командою „Можна!” учасник ритмічно, з повною амплітудою починає згинати і розгинати руки.

Результат. Кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Човниковий біг 4 х 9 м

Проведення тесту. За командою „На старт!” учасник тестування стає у положення високого старту перед стартовою лінією. За командою „Марш!” у максимальному темпі пробігає 9 м до другої лінії, бере один із двох дерев'яних кубиків, що лежать у півколі, бігом повертається назад і кладе його у стартове

півколо (кидати кубик не можна), знову біжить у зворотньому напрямку, повертається за другим кубиком і кладе його у стартове півколо. На цьому тест закінчується.

Результат. Час, зафіксований з точністю до 0,1 с з моменту старту до моменту, коли учасник поклав другий кубик у півколо.

Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хвилину

Проведення тесту. Учасник лягає на мат, чіпляється ногами за нижню рейку гімнастичної стінки і набуває вихідного положення: ноги зігнуті, руки на грудях. За командою „Вправу починай!” включають секундомір. Учасник піднімається до сидячого (вертикального) положення і знову лягає. Вправа виконується у максимальному темпі протягом 1 хвилини.

Результат. Кількість підйомів із положення лежачи у положення сидячи.

Нахил вперед з положення сидячи

Обладнання. Лінійка.

Проведення тесту. Студент сидить на підлозі. Лінійка прикладається до великого пальця на носі. Нахилиючись уперед, студент намагається доторкнутися до велих пальців ніг. Під час нахилу вперед ноги не згинати в колінах.

Надається три спроби, зараховується кращий результат.

Результат. Відстань у см до великого пальця на носі.

Біг 100 метрів

Обладнання. Секундомір.

Проведення тесту. За командою „На старт!” учасники тестування стають перед стартовою лінією у положення високого старту. За командою „Марш!” починається біг. Ті, хто проходять тестування, повинні намагатися пробігти дистанцію якнайшвидше.

Результат. Час подолання дистанції з точністю до 0,1 с.

Біг 2000 метрів

Обладнання. Секундомір.

Проведення тесту. За командою „На старт!” учасники тестування стають

перед стартовою лінією у положення високого старту. За командою „Марш!” починається біг. Студенти повинні намагатися пробігти дистанцію якнайшвидше.

Результат. Час подолання дистанції з точністю до 1 с.

Тестування рівня розвитку психофізичних якостей

Перед тестуванням ми встановили необхідні вимоги до тестових процедур. Ці вимоги полягають у стандартності вимірів, наявності системи оцінок, надійності й інформативності.

Мета тестування – отримання об’єктивних даних про стан психофізичного розвитку студента під час проведення експерименту.

Вибір тестів було здійснено за методикою, запропонованою Р.Т. Раєвським [143].

Вестибулярна стійкість (тест Яроцького)

Проведення тесту. Студент, стоячи на підлозі, виконував кругові рухи головою в темпі 2 рухи в 1 секунду в обидві сторони.

Результат. Тривалість виконання вправи у секундах з точністю до 0,1 с.

Розподіл і перемикування уваги

Проведення тесту. Студент, рухався по двох гімнастичних лавках, поставлених одна за іншою, вперед та назад і голосно вимовляв числа по таблиці множення на 6 в одну сторону й на 7 в іншу. Під кожний рахунок виконувалося одне перекидання м'яча з руки в руку.

Відстань між кистями близько 1 метра.

Результат. Кількість безпомилкових перекидів м'яча.

Точність

Проведення тесту. Студент виконував 20 кидків тенісного м'яча у вертикальну мішень ($d = 30$ см) з відстані 3 метрів. Невлучення у мішень не зараховувалися.

Результат. Витрачений на вправу час у секундах з точністю 0,1 с.

Швидкість реакції

Проведення тесту. Дослідження проводилося за допомогою електросекундоміра та ключа для замикання й розмикання електроланцюга.

Студент отримував завдання через кожні 10-15 секунд, у якому містилася вказівка, на якій цифрі потрібно зупинити стрілку секундоміра.

Надавалося 10 пробних та 20 залікових спроб.

Результат. Середнє значення випередження або запізнення реакції у секундах з точністю до 0,1 с.

Оперативна пам'ять

Проведення тесту. Студенту зачитувався ряд з 5 однозначних цілих чисел. Потрібно було запам'ятати ці числа в тому порядку, у якому їх було зачитано, та в розумі скласти перше із другим і записати суму, друге із третім і записати суму і т.д. Приклади рядів чисел наведено у додатку 3.

Результат. Час, витрачений на підрахунки у секундах, з точністю до 0,5 с.

Статична координація (проба Ромберга)

Проведення тесту. Студент стоїть на підлозі, ступня однієї ноги поперед іншої (носок до п'яти), руки витягнуті вперед, очі закриті. Допускається три спроби.

Результат. До протоколу заноситься кращий результат у секундах, з точністю до 0,5 с.

Оперативне тестування самопочуття, активості та настрою (методика

САН)

Опитувальник складається з 30 пар протилежних характеристик, за якими студентам було запропоновано оцінити свій стан. Кожна пара є шкалою, на якій студент зазначає ступінь виразності тієї або іншої характеристики свого стану в момент обстеження.

Обробка даних. Під час підрахунку крайній ступінь виразності негативного полюса пари оцінюється в один бал, а крайній ступінь виразності позитивного полюса пари - в сім балів. При цьому потрібно враховувати, що полюси шкал постійно змінюються, позитивні стани завжди оцінюються високим балом, а

негативні - низьким. Отримані бали групуються відповідно до ключа в три категорії, і підраховується кількість балів по кожній з них.

Самопочуття (сума балів по шкалах) - 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активність (сума балів по шкалах) - 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настрій (сума балів по шкалах) - 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Отримані результати по кожній категорії діляться на 10. Середній бал шкали дорівнює 4. Оцінки, що перевищують 4 бали, свідчать про сприятливий стан того, хто проходить тестування і навпаки. Нормальні оцінки стану лежать у діапазоні 5,0 - 5,5 балів. Варто врахувати, що під час аналізу функціонального стану важливі не тільки значення окремих його показників, але й їхнє співвідношення.

Анкетування студентів

Для виявлення мотиваційно-ціннісного ставлення студентів було використано методи анкетування досліджуваних суб'єктів.

Загальна характеристика анкетного опитування.

Метою проведеного анкетування є виявлення психологічних якостей особистості студента.

Об'єкт анкетування – соціально значущі психологічні якості особистості студента.

Характер створюваного інструментарію – критерії оцінки виховної діяльності у вигляді структури особистісних якостей, які було використано для оцінки стану й змін (індивідуальних і групових) вихованості.

Етапи та процедура дослідження. На підготовчому етапі ми визначили перелік якостей, що входять, як складові в структуру особистості студента. Це було досягнуто шляхом аналізу теоретичної літератури, подальшого уточнення та ранжування отриманих даних шляхом анкетування викладачів задля вироблення загальних критеріїв цінності окремих особистісних якостей. Надалі на підставі теоретичної моделі, запропонованої Н.К. Ляшовою, [99] зроблений відбір необхідних якостей.

На основі отриманого розподілу було розроблено анкети для студентів, яка

дозволяла виявити ціннісне ставлення опитуваних до цих якостей. Структура анкети складалась з декількох частин, які у своїй сукупності утворюють систему питань, які дозволяють отримати інформацію, що стосується даних по суті проблеми (Додаток А).

Контингент дослідження: 52 студентки I курсу педагогічного факультету Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

На заключному етапі первинна емпірична інформація оброблялася й аналізувалася. Було розраховано середню зважену отриманих відповідей, співставлення результату з системою ранжування якостей, яку назвали викладачі.

Відповіді на питання анкети дозволили оцінити постановку фізичного виховання у ЗВО ззовні – з позиції студента та з позиції викладача. Такий підхід дозволив побачити принципові розбіжності з мотиваційно-цільовою спрямованістю між ними, виявити головні протиріччя як джерело й рушійну силу процесу вдосконалення системи фізичного виховання.

Також окремий аналіз і співставлення результатів контрольної та експериментальної груп дав можливість оцінити вплив запропонованої методики з точки зору розвитку позитивних психологічних якостей студентів.

Анкетування та його результати дозволили побачити суб'єктивну оцінку процесу фізичного виховання. Об'єктивна оцінка була отримана з матеріалів тестування показників фізичного розвитку, функціональної та фізичної підготовленості студентів, тестування психофізичного розвитку.

Педагогічний експеримент

Мета експерименту полягала у перевірці ефективності використання розробленої програми.

Під час моделювання експерименту в досліджуваному явищі виділено контрольні, факторні й нейтральні характеристики. До контрольних характеристик віднесені показники розвиненості морально-вольової сфери студентів, їх фізичної підготовленості та фізичного розвитку.

Факторними характеристиками було визначено варіанти кафедральної

програми з фізичного виховання з переважною спрямованістю на формування морально-вольової сфери особистості студентів.

Як нейтральна характеристика, виступала єдиність змісту і форми занять зі студентами.

Методи статистики

Для обчислення результатів експерименту та знаходження узагальнених результатів проводилося знаходження середньої зваженої за формулою:

$$X = \frac{\sum_{i=1}^n x}{n},$$

де X – середня зважена;
 n – число аналізованих ознак.

Визначення ступеня достовірності отриманих даних відбувалося через знаходження стандартної помилки середнього арифметичного за формулою

$$S_x = \frac{\sigma}{\sqrt{n}};$$

де S_x – стандартна помилка середнього арифметичного;
 σ – середнє квадратичне відхилення, яке знаходиться за формулою:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n-1}},$$

причому у випадку, якщо $n > 30$ вираз $(n - 1)$ у формулі слід замінити на n .

2.2. Організація дослідження

Перевірка і вирішення поставлених завдань здійснювалися впродовж трьох етапів дослідження.

Дослідження проводилося в 2022 - 2023 рр. і включало ряд послідовних етапів.

На **першому** та **другому** етапах (жовтень 2022 – січень 2023 рр.), які включали теоретичний етап, визначалась мета, об'єкти (експериментальні й контрольні групи), предмет експерименту, формулювалися основна й додаткова гіпотези,

здійснювалася постановка завдань експерименту.

Методичний етап проведення експерименту характеризувався прийняттям рішення про проведення експерименту. Експеримент відбувався в умовах функціонування груп у навчальному процесі. Надалі на цьому етапі вибиралися індикатори, що фіксують змінні, відбиралися методи контролю показників, здійснювалося планування експериментів з метою контролю їх перебігу.

Крім того, на цьому етапі було проаналізовано контингент досліджуваних. Було прийнято рішення щодо формування контингенту лише з жіночої частини студентів педагогічного факультету. Загальна кількість досліджених склала 52 студентки. Це дало змогу застосовувати єдині тести та норми оцінювання, а також, урахувавши психологічні особливості максимально ефективно побудувати цикл лекцій щодо виховання особистісних якостей та впливу фізичних навантажень на організм людини, скоригувати проведення практичних занять (розминка з елементами шейпінгу, аеробіки тощо).

Крім того, контингент студенток було підібрано за віковою ознакою (18-21 років) та однаковим рівнем фізичної підготовленості (студенти, які не займаються у додаткових спортивних секціях та у професійному спорті).

Обраний контингент у своєму первинному стані є однорідним, розподіл на групи відбувався за випадковою метою, тобто обидві групи (експериментальна та контрольна) на початку експерименту мали несуттєві відхилення за показниками, про що свідчать результати первинного тестування.

На **другому** етапі проведення експерименту (січень 2023 – вересень 2023 р.) створювалися експериментальні ситуації відповідно до вибраних планів. Для проведення педагогічного експерименту були сформовані дві групи студентів першого курсу жіночої статі. Розходження в експериментальній (n=26 студенток) і контрольній (n=26 студенток) групах полягало в різному ступені освітньої спрямованості процесу фізичного виховання. Для цього контрольна група відвідувала заняття з фізичного виховання за робочою програмою для студентів непрофільних спеціальностей Кам'янець-Подільського національного університету

імені Івана Огієнка, а експериментальна група проходила навчання за розробленою нами „Програмою з фізичного виховання спрямовану на корекцію морально-вольової сфери особистості та оптимізацію соціальної адаптації студентів”. В цьому і була сутність експериментального впливу.

Розробляючи методiku проведення експерименту, ми виходили з таких припущень:

1. Рівень сформованості особистісних якостей студентів в експериментальній групі буде вірогідно вищим, ніж у контрольній.

2. Ступінь виразності цих якостей у студентів експериментальної групи ймовірно буде більшим, ніж у контрольній.

3. Рівень фізичної підготовленості студентів експериментальної групи, за рахунок використання спеціальних вправ і збільшення мотивації до занять повинен бути вище, ніж у контрольній.

Відповідно до цих гіпотез були поставлені завдання експерименту:

- 1) перевірити рівень сформованості особистісних якостей студентів;
- 2) перевірити ступінь виразності психологічних якостей особистості студентів;
- 3) перевірити рівень фізичної підготовленості студентів;
- 4) перевірити рівень фізичного розвитку студентів;
- 5) перевірити рівень сформованості та розвитку психофізичних якостей досліджуваних.

До експерименту були визначені індикатори, які показують зміни контрольних характеристик:

- середні значення експертних оцінок визначали необхідність наявності та сили прояву у студентів психологічних якостей;

- коефіцієнт ранжування структурну близькість виставлених оцінок комплексу психологічних якостей до і вимог мікросоціуму, давав можливість кількісно оцінити суб'єктивні дані;

- середні значення оцінок розвитку фізичних якостей студентів визначали рівень їх фізичної підготовленості.

Під час перевірки рівня сформованості психологічних якостей особистості студентів, застосовувався такий метод математичної статистики, як обчислення середнього значення. Експериментальним фактором виступила розроблена програма.

На **третьому етапі** для вирішення завдання експерименту щодо ступеню відповідності структури виразності визначаємих якостей особистості студентів ідеальним вимогам використовувався метод обчислення ранжованих величин. Експериментальним фактором тут також була розроблена нами програма.

Для обчислення даних перевірки рівня фізичної підготовленості студентів застосовувався метод обчислення середніх оцінок, узагальнення отриманих результатів і порівняння їх відсоткових часток.

РОЗДІЛ 3

ОБГРУНТУВАННЯ РОЛІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ОПТИМІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ НА ПОЧАТКУ НАВЧАННЯ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ РОЗРОБЛЕНОЇ ПРОГРАМИ

3.1. Розробка експериментальної програма з фізичного виховання, спрямованої на корекцію морально-вольової сфери особистості та оптимізацію соціальної адаптації студентів

Наступним компонентом механізму розвитку морально-вольової сфери особистості студента, на нашу думку, має виступати спосіб формування особистості студента за допомогою спеціально розробленої програми з фізичного виховання.

Фізичне виховання і спорт у навчальних закладах Міністерства освіти і науки

України – невід’ємна частина формування загальної та професійної культури особистості згідно з вимогами сьогодення, збереження та зміцнення її здоров’я, організації та забезпечення здорового способу життя, підвищення фізичних і функціональних можливостей організму людини, створення умов для подовження її активного творчого довголіття [43].

Запропонована нами програма відображає зміст, шляхи та засоби реформування процесу фізичного виховання студентів у напрямку практичного втілення принципу національної спрямованості виховання молодого покоління, що є обов’язковою умовою формування майбутньої української еліти; зміну підходів і пріоритетних напрямків у фізичному вихованні та спорті, що забезпечуватиме її ефективне функціонування в умовах сьогодення.

Програма ґрунтується на основних положеннях Концепції національного виховання, базовій навчальній програмі для вищих закладів освіти України "Фізичне виховання"; цільовій комплексній програмі "Фізичне виховання – здоров'я нації", Концепції національного виховання, Державній національній програмі "Освіта" ("Україна ХХІ століття"), положеннях законів України "Про фізичну культуру і спорт", "Про освіту", "Про вищу освіту", Положенні про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, "Концепції фізичного виховання в системі освіти України" (23.04.97 р.), Державних стандартах освіти, "Державних вимогах до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти" (7.08.98 р.), проєкті "Національної доктрини розвитку освіти України у ХХІ ст." (жовтень 2001 р.).

Основним документом, який регулює взаємозв’язок фізичного виховання та спорту, є Закон України "Про фізичну культуру і спорт", уведений у дію постановою Верховної Ради України 24 грудня 1993 року. Цей закон визначає загальні правові, соціальні, економічні й організаційні основи фізичного виховання і спорту в Україні.

Довгий час у теорії та практиці фізичного виховання студентів було головним залишалось прагнення за допомогою фізичних вправ розвивати тільки фізичні

можливості. Тому рухова підготовленість, та показники і норми, якій відповідають (сила, швидкість, спритність тощо), були основними критеріями ефективності цієї роботи. При цьому визнання оздоровчого й особливого виховного значення фізичного виховання на сьогоднішній день, має декларативний характер. Для створення справді діючої виховної системи ЗВО, що ефективно коректує особистість студентів, необхідне посилення виховної спрямованості фізичного виховання на основі розробки відповідного механізму.

Таким механізмом, на нашу думку, може бути зв'язка: якості особистості студента і спосіб їх позитивної педагогічної роботи над формуванням морально-вольової сфери особистості студента за допомогою спеціально розробленої програми з фізичного виховання.

Саме в зв'язку з цим в даній „Програмі” зроблена спроба упорядкування нормативних документів, що регламентують предмет "Фізичне виховання", та висвітлення оригінальних шляхів вирішення проблеми своєчасної профілактики, активного формування та розвитку морально-вольової сфери особистості студента, формування у молоді активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя, позитивної мотивації до занять фізичним вихованням і спортом, закладання основ для забезпечення, розвитку й удосконалення фізичного, психічного та морального здоров'я особистості, підготовки студентської молоді до активного життя та професійної діяльності.

При цьому слід розуміти, що в процесі педагогічної роботи у напрямку розвитку психологічної сфери особистості студентів фізичне виховання посідає одне з провідних місць, тому що з його допомогою саме в студентські роки створюється міцний фундамент для здійснення нормальної життєдіяльності підростаючого покоління, забезпечується правильний розвиток фізичних, психічних і соціальних якостей на багато років.

Розроблена програма пройшла апробацію у 2005 - 2006 н.р. на базі Сумського державного педагогічного університету ім. А.С.Макаренка, в результаті чого доведено, що основне її концептуальне положення – у психолого-педагогічних

особливостях студентів як майбутніх учителів, тому що саме в цьому віці їм доводиться вивчати нові та складні дисципліни, частіше брати участь у громадському житті ЗВО. Чим раніше студент починає вдосконалювати свої особистісні якості, тим легше йому вдається правильно організувати своє сприйняття в процесі навчальних занять. Першокурсник прагне критично усвідомити сутність засвоєваних знань, виробити до них власне ставлення, не просто запам'ятати навчальний матеріал, але й зрозуміти, пояснити і навіть довести його істинність. Одна з головних вікових особливостей, яка сприяє найбільш ефективному впливу на психіку першокурсника, – це моральні почуття з нерідко суперечливим характером. Як правило, вона має яскраво виражену суспільну спрямованість.

Запропонована „Програма” ґрунтується на основних положеннях базової навчальної програми, затвердженої Міністерством освіти України, і є обов'язковою для засвоєння студентами денної форми навчання вищих закладів освіти IV рівня акредитації усіх форм власності [161].

Головна мета програми – визначити пріоритетні напрямки впливу на психологічну сферу особистості студента, які мають формуючу та розвиваючу спрямованість і сприяють адаптації студентів до умов навчання у ЗВО.

Програма передбачає проведення обов'язкових аудиторних і практичних занять не менше 4-х годин на тиждень протягом усього періоду навчання.

Збільшення кількості навчальних годин з фізичного виховання здійснюється за рахунок дисциплін за вибором університету та дисциплін вільного вибору студентів.

Компонентом механізму гармонійного розвитку особистості студента, на нашу думку, може бути спосіб формування особистості студента за допомогою спеціально розробленої програми з фізичного виховання.

Однак необхідно зазначити, що будь-яка виховна робота для досягнення максимальної ефективності повинна відповідати певним ознакам. До таких ознак можна віднести [32]:

1. Цілеспрямованість виховної системи повинна впливати з реальних потреб, урахувати запити студентів, відповідати можливостям педколектива та конкретним умовам;

2. Цілісність виховної системи ЗВО вважається єдністю таких компонентів, як зміст виховання, методи й прийоми, організаційні форми, що домінують, види діяльності, управлінські процеси тощо;

3. Динамізм виховної системи складається в оперативному відгуку, як у змістовному, так і в організаційно-технологічному аспектах змін потреб студентів, їх концептуальних позицій;

4. Керованість виховної системи припускає постійне підвищення результативності виховного процесу;

5. Взаємодія із середовищем визначає, як виховна система ЗВО входить у соціокультурне середовище й регіональну систему утворення, як вона реагує на ситуації в суспільстві.

Спираючись на ці вимоги, а також з огляду на дані, отримані в ході опитування, ми розробили програму, яка відповідає цим вимогам.

В процесі розробки експериментальної програми, особливу увагу ми приділяли психолого-педагогічним особливостям студентів як майбутніх учителів.

Під час розробки цієї програми ми враховували умови, що максимально сприяють успішному здійсненню розвитку морально-вольової сфери. До них відносяться:

- правильне осмислення основної структурної схеми навчання, з виділенням основних, найбільш характерних для нього етапів (формування якості особистості); така структура має свою аналогію в розвиваючому навчанні, що описується через схему роботи з абстракцією – створення та розвиток;

- конкретизація завдань розвитку якостей особистості на основі структурної схеми шляхом кількаразового й цілісного повторення їхніх основних частин;

- конкретизація рухових подань, за допомогою яких у процесі подолання труднощів і розвивається в студентів здатність до вольових дій і моральних

позитивних перетворень;

- цілісне виконання завдань розвитку на основі виховання у студентів таких психологічних якостей, як дисциплінованість, цілеспрямованість, сміливість, стійкість, ініціативність, наполегливість, самостійність, доброзичливість, чесність, взаємодопомога, взаєморозуміння, повага.

Для забезпечення позитивного педагогічного впливу й оволодіння студентами широким обсягом фізкультурних знань, рухових умінь і навичок на заняттях з легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор тощо, використовувались спеціально підібрані рухливі ігри й естафети як комплексне поєднання техніки прийомів і загальнорозвиваючих вправ. Застосування цього методу дозволило активізувати пізнавальну діяльність студентів.

Як відомо, більшість психологічних якостей органічно пов'язані, розвиток і вдосконалення одних допомагає розвитку й удосконаленню інших. Тому характер морально-вольової підготовки студента є єдиним педагогічним процесом, у якому виховання психологічних якостей і виховання моральних якостей особистості взаємозалежні й не можуть здійснюватися окремо. Для вирішення завдань формування морально-вольової сфери підбиралися конкретні фізичні вправи, за допомогою яких здійснюється відповідний розвиток особистості студента.

При цьому на заняттях особливого значення ми надавали такому розподілу навчального матеріалу в часі, при якому, створювалися оптимальні умови для усвідомлення й осмислення студентами конкретних рухових завдань, їх характерні психологічні риси, пам'ятаючи, що впевненість у своїх діях і можливостях повинна бути постійним компонентом волі студента, без неї розвиток не може бути гармонійним.

Під час розробки експериментального планування ми прагнули:

- з метою забезпечення формування психологічних якостей і оволодіння студентами широким обсягом фізкультурних знань, рухових умінь і навичок встановити органічний зв'язок і наступність між окремими розділами навчальної програми (гімнастика, спортивні ігри, легка атлетика).

- підвищити рівень мотивації та свідомого ставлення до занять з фізичного виховання шляхом включення до програми лекцій, спрямованих на надання студентам знань з біологічних основ фізичної культури, щоб науково обґрунтувати корисність і механізм впливу фізичних навантажень на організм людини.

- певні якості особистості студента враховувати під час виконання конкретного виду фізичних вправ. Для сприяння всебічному фізичному розвитку й відповідно розвитку морально-вольової сфери особистості студента під час планування необхідно використовувати комплексне вивчення навчального матеріалу, включаючи в деякі заняття бесіди на морально-етичні тем й 3 - 4 навчальних завдання.

- для осмисленого оволодіння технікою виконуємих вправ і паралельного вдосконалення психологічних якостей у студентів забезпечити достатню завершеність їхнього освоєння.

- урахувуючи, що контингент дослідження – дівчата I курсу психолого-педагогічного факультету і маючи на меті здійснити вплив на їх позитивні емоції розминку перед практичною частиною занять складала з вправ з елементами шейпінга, аеробіки тощо.

- для зручності у практичній роботі планувати проходження навчального матеріалу і подати його у вигляді плану-графіка, що конкретно відображає послідовність, систему навчання і педагогічних завдань, їхнє сполучення на окремих заняттях.

Зміст програми складався з вирішення завдань навчання й завдань формування та розвитку психологічних якостей. Заняття будувалася так, щоб у першому семестрі формувати, а в другому вдосконалювати і закріплювати якості особистості студентів, при цьому послідовно використовувати заняття з легкої атлетики, спортивних ігор, гімнастики тощо. Виховання необхідних якостей особистості теж мало місце на уроках фізичної культури, наприклад, виховання взаємодопомоги і взаєморозуміння стимулюють різні змагання зі спортивних ігор (волейбол, баскетбол, футбол). В учасників цих змагань виникає потреба у допомозі

слабким товаришам з їх команді. На цьому аспекті взаємодії учасників змагань неодноразово було наголошено у ході проведення тематичних бесід.

Завдання розвитку морально-вольової сфери залишалися незмінними, а засоби фізичного виховання чергувалися. Відповідно до планування давалася можливість студентові на кожному занятті розвивати перераховані вище якості особистості з використанням різних видів вправ. Наприклад, така вольова якість, як дисциплінованість, сприяє звичці до організованості й підпорядкування встановленому порядку на кожному занятті, так само й самостійність формується на кожному занятті, виховуючи здатність студентів приймати рішення, починати й доводити до кінця свої дії. Кількість навчальних занять, відведена для оволодіння кожним із видів вправ, була такою ж, що й при плануванні в контрольній групі.

Підбираючи загальнорозвиваючі вправи для конкретних занять, ми прагнули врахувати їхню освітню спрямованість, гігієнічну цінність і педагогічну спрямованість. Основна роль загальнорозвиваючих вправ полягає, з одного боку, у забезпеченні вироблення у студентів точності рухів, орієнтування у просторі, почуття ритму, широкої амплітуди, погодженості рухів різних частин тіла, а з іншого боку, вищезазначені рухи сприяють розвитку таких вольових якостей як: дисциплінованість, самостійність, а також взаєморозуміння і повага. А введення в програму елементи аеробіки та шейпінгу, введені в ці вправи, мали на меті збільшення мотивації студенток до занять – попередні відомості з біологічних основ фізичної культури доводили студенткам, що виконання таких рухів позитивно впливає на статуру, ходу та ін.

Як відомо, ігри, пов'язані з розвитком рухів, є одним із найцінніших засобів фізичного виховання. В нашому дослідженні ігри проводилися з використанням бігу, стрибків, метань, подолань перешкод, тобто ігри, які сприяють не тільки розвитку швидкості, точності реакції, орієнтування, спритності тощо. Наприклад, при вдосконаленні елементів техніки бігу на короткі дистанції, для закріплення отриманих навичок використовувалися різні ігри, естафети, що включають різноманітні завдання з виконанням елементів швидкого старту, прискорення

(„Човник”).

Виконання вищезазначених засобів фізичного виховання паралельно вирішує завдання розвитку морально-вольової сфери особистості студента. Наприклад, біг розвиває здатність не зупинятися на шляху до досягнення мети й розвиває у студента віру у власні сили. Розвивається така вольова якість, як наполегливість. Під час вдосконалення рухових умінь і навичок, крім таких ігор, як "У коло", " М'яч сусідові" та ін., застосовувалися ігри з використанням засвоєних вправ, при цьому паралельно виховувалися й розвивалися моральні якості особистості. Таким чином, вирішувалися завдання впливу на розвиток особистості студента. Наприклад, естафети з м'ячем для подолання перешкод: "Відніми", " Боротьба за м'яч", "Квач з м'ячем" та інші.

У процесі експериментальної перевірки ефективності дії розробленої програми формувалася і розвивалася здатність до визнання переваг, високих якостей товаришів своєї команди або команди супротивників, доброзичливість. Експериментальні заняття проводилися за загальноприйнятою схемою, за винятком занять з туризму, що проходили не за розкладом занять, а в окремий день. Залежно від завдань визначалася послідовність їхньої постановки на конкретних заняттях (вивчення нового матеріалу, повторення й закріплення вивченого раніше, закріплення й удосконалення засвоєного матеріалу, повторення й закріплення засвоєного матеріалу в змінених, ускладнених умовах). Під час проведення експериментальної роботи на заняттях для скорочення витрати робочого часу й забезпечення вільного виконання заданих вправ одночасно більшістю студентів, для зручності спостереження були заздалегідь ураховані такі організаційні вимоги, як своєчасна підготовка місць для занять (наприклад, розміщення інвентарю). Для показу вправ, їх виконання студентами між ними були чітко розподілені конкретні завдання.

У ході занять для мінімальної кількості простоїв і пасивного очікування серед студентів, звільнених від занять фізичної культури з різних причин, розподілялися обов'язки: хронометраж, суддівство, заповнення показника пульсометрії тощо. Для

усвідомлення значення однієї з психологічних якостей і підвищення рівня фізичної підготовленості студентів давалися домашні завдання, спрямовані не тільки на фізичне вдосконалювання (виконання вправ вдома), але і на підготовку рефератів в яких мова йде про особистісні якості людини.

Виконання контролювалося на наступних заняттях за допомогою вибіркового опитування й контрольного виконання заданого матеріалу окремими студентами. Контроль за засвоєнням теоретичного матеріалу ми здійснювали за допомогою картково-тестової системи, що надавало можливість суцільного та швидкого оцінювання рівня знань студентів.

Для перевірки домашнього завдання призначалася ініціативна група, що контролювала їхнє виконання. Щоб досягти оптимальної повторюваності занять, використовувалися загальновідомі рекомендації, що регулюють частоту повторень окремих вправ. Наприклад, під час навчання акробатичних вправ частота виконання становила від 6 до 9 разів. Ці рекомендації у разі потреби порушувалися: збільшувалося або зменшувалося частота виконання окремих вправ, залежно від допущення учнями загальних та індивідуальних помилок. Наприклад, для розвитку в студента сміливості ми подавали завдання в такому трактуванні: а) намагатися активно діяти; б) розвивати прагнення до подолання труднощів у досягненні мети.

Для успішного вирішення завдань педагогічної корекції ми запланували тематику етичних бесід з основних напрямків.

I. Про доброту, чуйність, скромність.

1. „Доброта, чуйність, скромність, справедливість – цінні моральні якості”;
2. “Будь справедливий з навколишніми”.
3. “Турбота, доброта та скромність”.

II. Про чесність, справедливість, правдивість, уміння дотримуватися слова.

1. „Обов'язковість, точність, надійність людини”.
2. “Дав слово – умій дотримати” та інші.

Крім того, під час виконання вправ з елементами командних видів спорту та проведення командних рухливих ігор навмисне наголошено на необхідності

взаємодії гравців команди на засадах психологічних якостей для перемоги.

Реалізація завдань розвитку психологічної сфери студентів й завдань навчання з використанням засобів фізичного виховання протягом навчального року (62 години), на наш погляд, успішно реалізується з розподілом завдань на кожний семестр.

Контрольна група, як уже зазначалося, займалася за робочою програмою з фізичного виховання для студентів непрофільних спеціальностей, затвердженою 28 серпня 2003 року на засіданні кафедри фізичного виховання.

Програма, на яку відведено 432 години, складається з двох частин. Перша, що передбачала 216 академічних годин, спрямована на удосконалення навичок і вмій засобами легкої атлетики, гімнастики, футболу, баскетболу, волейболу, туризму. Друга частина (220 годин) передбачає формування професійно-прикладних рухових якостей і навичок, які необхідні студентам для попередження стомлення, підвищення працездатності і прискорення її відновлення як в умовах навчання в університеті, так і майбутній професійній діяльності.

У процесі створення експериментальної програми була розроблена схема підготовки громадського спортивного активу і структура керівництва студентським спортивним активом гуртожитку.

Підготовка громадського спортивного активу для роботи у студентському гуртожитку ЗВО бере початок на факультеті громадських професій (відділ організаторів спортивної роботи).

Кафедра фізичного виховання повинна розробити навчальний план підготовки суспільного громадського активу і реалізувати його разом із спортивним клубом і громадськими організаціями, а також медпунктом ЗВО у процесі навчальних і самостійних занять з фізичного виховання, у масовій оздоровчій, фізкультурній і спортивній роботі в позаурочний час.

Поєднання зусиль цих підрозділів і громадських організацій, які працюють за одним планом підготовки спортивних кадрів для гуртожитку, дозволяє створити дублювання, підвищити якість підготовки. Більш широке використання

позанавчальних форм роботи зі спортивним активом, чиста перевірка навичок, які отримали студенти під час організації і проведення багатьох масових фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних змагань у гуртожитку, дозволили інтенсифікувати процес підготовки кадрів і значно скоротити його тривалість.

Підготовка спортивного активу повинна проводитися за чотирма напрямками спеціалізації:

- громадські інструктори (ранкової гігієнічної гімнастики, виробничої гімнастики, масової фізичної культури);
- фізкультурні організатори (для роботи із студентами, які живуть на кожному поверсі гуртожитку і в окремих кімнатах);
- громадські тренери за видами спорту;
- спортивні судді.

Ця програма відрізняється від програми з підготовки громадських тренерів зі спорту і спортивних суддів на факультетах суспільних професій вищих навчальних закладів, дозволяє якісно готувати спортивний актив до роботи в студентському гуртожитку ЗВО протягом одного навчального року.

У кожному гуртожитку повинні бути спортивні ради, які складаються з 9-13 чоловік. Вибір і підготовка кандидатів у члени спортивної ради здійснюється на навчальних заняттях з фізичного виховання.

Не менш важливу роль у підготовці спортивної ради до роботи відводиться куратору гуртожитку – викладачу кафедри фізичного виховання. Куратор постійно надає методичну допомогу в складанні й реалізації плану роботи ради і разом з іншими викладачами кафедри проводить семінари з підготовки інструкторів і громадських тренерів, спортивних суддів до практичної роботи, допомагає спортраді у підготовці спортивного активу.

Спортивна рада повинна організовувати і проводити роботу по секторах агітації і пропаганди, навчально-спортивному, оздоровчому.

Як правило, кожний сектор повинні очолювати два члени спортивної ради (старшокурсник і студент молодших курсів). Це дозволяє легше підтримувати і

передавати досвід роботи, не допускати випадків невиконання плану роботи ради.

Підготовка і вибір спортивного активу повинні проводитися дуже уважно. Кожна кандидатура обговорюється в суспільних організаціях і затверджується деканатом.

Клуби за спортивними інтересами повинні створюватись з урахуванням бажань студентів, матеріальної спортивної бази, підготовлених інструкторів і громадських тренерів, розвитку професійно-прикладних видів спорту в навчальних закладах.

Розроблений комплексний план фізкультурно-оздоровчої роботи в студентському гуртожитку повинен бути спрямований на максимальне залучення студентів до активного рухового режиму і передбачати реалізацію трьох основних напрямів: агітаційно-організаційну роботу, матеріально-технічне і методичне забезпечення, фізкультурно-оздоровчу роботу.

Наприклад, агітаційно-організаційна робота включає:

- 1) підготовку спортивного активу студентів і заохочення його до певної роботи разом з фізкультурними організаторами, громадськими інструкторами і тренерами;
- 2) розробку календарного плану спортивних змагань, погоджень про спартакіаду гуртожитку і бліц-конкурсів на:
 - кращу постановку фізкультурно-оздоровчої роботи;
 - кращого громадського спортивного інструктора, тренера, суддю;
- 3) створення щомісяця спортивного стенда випускниками, фотомонтажів про фізкультурно-спортивне життя студентів;
- 4) проведення спортивних вечорів за підсумками фізкультурно-оздоровчої роботи за навчальний рік.

Матеріально-технічне забезпечення передбачає:

- 1) радіофікацію кімнати проживання студентів і спортивних майданчиків;
- 2) ремонти і обладнання приміщень для занять на тренажерах і спортивних ігор (настільного тенісу);

- 3) створення гімнастичного містечка;
- 4) підготовку програм для занять з різних видів спорту, розробку режиму дня студентів, календаря спортивно-масових і оздоровчих заходів;
- 5) забезпечення студентів методичними розробками “Фізичні вправи в режимі дня”.

Фізкультурно-оздоровча робота проводиться за п'ятьма напрямками:

- 1) розіграші кубків з різних видів спорту;
- 2) проведення класифікаційних турнірів з професійно-прикладних видів спорту;
- 3) проведення спартакіад;
- 4) організація дружніх спортивних зустрічей між командами сусідніх гуртожитків, збірними командами студентів і професорсько-викладацького складу;
- 5) проведення спортивних свят і нестандартних масових змагань.

Планом спортивної ради гуртожитку передбачається: проведення бліц-конкурсів на кращого спортивного інструктора, тренера і суддю; комплектування збірних команд гуртожитку і підбиття підсумків спортивних змагань; спільні засідання з фізорганами і періодичні звіти про роботу громадських інструкторів і членів спортивної ради.

Спортивна рада гуртожитку повинна відповідати за стан роботи і реалізацію її фізкультурно-оздоровчого напрямку перед управлінням спортклубу.

3.2. Результати впливу застосування програми на показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів

Експериментальна група проходила розроблений нами програмний матеріал з фізичного виховання, який спрямовано на корекцію психологічної сфери особистості й оптимізацію соціальної адаптації студентів, які мешкають у

гуртожитках. В цій групі в основу педагогічних умов, які створювалися викладачем, формування свідомого відношення до фізкультурно-спортивної діяльності був покладений принцип значущості цілей і методів керування з урахуванням особистісного рівня розвитку потреби у фізичному вдосконаленні.

Тому поряд з виявленням психолого-педагогічного впливу програми ми також проводили тестування фізичної та психофізичної підготовленості студентів.

Як уже зазначалося, на завершальному етапі експерименту було проведено підсумкове тестування рівня антропометричних показників, показників фізичного та психофізичного розвитку, а отримані результати було підсумовано за допомогою програми Microsoft Excell 2003.

Для розрахунку кожного показника ми створили окрему таблицю, у яку занесли дані про первинний стан кожного з учасників експерименту та дані підсумкового контролю. Це дало змогу визначити динаміку показників, при чому розподіл їх було розроблено таким чином, щоб урахувати покращання показника як величину більшу за нуль, а погіршення – як мінусову величину (так, наприклад, зменшення часу пробігання дистанції 2000 метрів свідчить про покращання якостей швидкості та витривалості, а ось зменшення кількості згинань і розгинань рук в упорі лежачи, навпаки, є проявом детренованості). Після цього ми вираховували зміну показників за кожним тестом у групах методом знаходження середньої зваженої.

Підсумкові показники ми звели в окремі таблиці (4.3 та 4.5), що відображають як первинний стан даних кожної з груп, так і динаміку окремих показників, а також мають розраховані значення загальної середньозваженої всіх показників групи, що є відсотковим показником її абсолютного розвитку.

Таблиця 4.4.

Показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів контрольної групи до і після проведення експерименту, n = 77, $\bar{X} \pm \sigma$

Показники	До	Після	Покращення %	p
	експерименту			
Показники фізичного розвитку				
Довжина тіла (см)	164,12 ± 0,29	164,74 ± 0,29	0,38	>0,05
Маса тіла (кг)	61,5 ± 0,19	62,6 ± 0,19	1,79	<0,05
Окружність грудної клітки (см)	96,0 ± 0,75	97,1 ± 0,76	1,15	>0,05

Життєва ємність легень (мл)	3352 ± 8,99	3440 ± 10,02	2,63	<0,05
ЧСС до навантаження (с. у хв.)	71,30 ± 0,39	68,18 ± 0,51	4,58	<0,05
ЧСС після навантаження (с. у хв.)	96,19 ± 0,26	94,40 ± 0,25	1,90	<0,05
В середньому			2,07	
Показники фізичної підготовленості				
Стрибок у довжину з місця (см)	168,4 ± 0,31	170,2 ± 0,33	1,07	<0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (кількість разів)	15,1 ± 0,15	15,6 ± 0,15	3,31	<0,05
Човниковий біг 4 x 9 м (с.)	11,1 ± 0,07	10,8 ± 0,03	2,78	<0,05
Піднімання тулуба в положення сидячі з положення лежачи за 1 хв. (кількість разів)	35,7 ± 0,14	38,0 ± 0,13	6,44	<0,05
Нахил уперед з положення сидячи (см)	18,2 ± 0,16	16,4 ± 0,18	10,98	<0,05
Біг 100 м. (с.)	18,6 ± 0,09	18,2 ± 0,08	0,4	<0,05
Біг 2000 м. (с.)	695,9 ± 0,33	665,0 ± 0,32	4,65	<0,05
В середньому			4,23	
Показники психофізичного розвитку				
Координаційний тест Ромберга	43,9 ± 0,24	49,4 ± 0,43	1,07	<0,05
Вестибулярна стійкість (тест Яроцького)	16,9 ± 0,25	20,0 ± 0,42	3,31	<0,05
Розподіл і перемикання уваги	17,56 ± 0,33	22,51 ± 0,54	2,78	<0,05
Точність (кидки м'яча в ціль)	97,6 ± 1,26	77,0 ± 0,21	6,44	<0,05
Швидкість реакції	8,2 ± 0,05	7,6 ± 0,06	10,98	<0,05
Оперативна пам'ять	40,0 ± 0,11	38,5 ± 0,06	4,65	<0,05
В середньому			4,87	

Майже всі отримані результати є статистично достовірними ($p < 0,05$), лише динаміка зміни показників довжини тіла та ОГК в контрольній групі ($p > 0,05$) не є достовірною.

Таблиця 4.5.

Показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів експериментальної групи до і після експерименту, $n = 75$, $\bar{X} \pm \sigma$

Показники	До	Після	Покращення %	p
	експерименту			
Показники фізичного розвитку				
Довжина тіла (см)	163,58 ± 0,11	165,11 ± 0,12	0,94	<0,05
Маса тіла (кг)	62,43 ± 0,06	58,90 ± 0,11	-5,65	<0,05
Окружність грудної клітки (см)	96,00 ± 0,19	100,04 ± 0,20	4,21	<0,05
Життєва ємність легень (мл)	3363 ± 11,20	3678 ± 11,92	9,37	<0,05
ЧСС до навантаження (с. у хв.)	71,0 ± 0,06	63,5 ± 0,31	11,81	<0,05

ЧСС після навантаження (с. у хв.)	96,3 ± 0,31	89,4 ± 0,31	7,72	<0,05
В середньому			4,73	
Показники фізичної підготовленості				
Стрибок у довжину з місця (см)	168,3 ± 0,61	193,9 ± 0,84	15,21	<0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (кількість разів)	15,2 ± 0,33	19,1 ± 0,28	25,66	<0,05
Човниковий біг 4 x 9 м (с.)	11,2 ± 0,08	10,1 ± 0,05	10,89	<0,05
Піднімання тулуба в положення сидячі з положення лежачи за 1 хв. (кількість разів)	35,9 ± 0,31	41,1 ± 0,32	14,48	<0,05
Нахил уперед з положення сидячі (см)	11,7 ± 0,32	18,0 ± 0,33	53,85	<0,05
Біг 100 метрів (с.)	18,5 ± 0,10	17,4 ± 0,09	7,3	<0,05
Біг 2000 метрів (с.)	691,7 ± 2,15	613,8 ± 0,85	12,69	<0,05
В середньому			20,01	
Показники психофізичного розвитку				
Координаційний тест Ромберга	44,2 ± 0,25	255,6 ± 0,77	25,79	<0,05
Вестибулярна стійкість (тест Яроцького)	16,9 ± 0,18	26,5 ± 0,76	56,80	<0,05
Розподіл і перемикання уваги	17,64 ± 0,22	30,63 ± 0,95	73,64	<0,05
Точність (кидки м'яча в ціль)	96,9 ± 0,61	69,1 ± 0,76	40,23	<0,05
Швидкість реакції	8,3 ± 0,07	7,0 ± 0,04	18,57	<0,05
Оперативна пам'ять	39,9 ± 0,32	33,5 ± 0,33	19,10	<0,05
В середньому			39,02	

Як бачимо, в експериментальній групі загальне покращання результатів після експерименту набагато більше, ніж у контрольній. Якщо ж вирахувати середню арифметичну показника покращення по обох групах, то в експериментальній групі покращення показників склало 21,60 %, у контрольній – 3,76 %.

Слід зауважити, що в експериментальній групі відбулось зниження маси тіла, що є наслідком занять з елементами шейпінгу, аеробіки тощо, а також позитивним зрушенням.

Аналізуючи таблицю, можна також констатувати, що найбільшого позитивного впливу зазнали якості розподілу і перемикання уваги (внаслідок тренування цієї якості під час проведення рухливих ігор), вестибулярної стійкості (завдяки великій кількості гімнастичних вправ, пов'язаних з підтримкою рівноваги), нахилу вперед з положення сидячі (вправи з елементами шейпінгу на гнучкість) та точності (також завдяки тренуванню під час проведення рухливих ігор).

Внаслідок цього можна зробити висновок про всебічний позитивний вплив запропонованої програми як на якості фізичного розвитку та фізичної підготовленості, так і на психофізичні якості особистості студента.

На основі цих даних ми можемо вирахувати ефективність нашої програми щодо розвитку фізичних якостей (будемо вважати ефективністю різницю між

покращанням даних в експериментальній і контрольній групах) (табл. 4.6).

Таблиця 4.6.

Зведена таблиця показників в експериментальній (n = 75) та контрольній (n = 77) групах

Показники	Групи		Ефективність, %
	ЕГ	КГ	
Показники фізичного розвитку			
Довжина тіла (см)	0,94	0,38	0,56
Маса тіла (кг)	-5,65	1,79	3,86
Окружність грудної клітки (см)	4,21	1,15	3,06
Життєва ємкість легень (мл)	9,37	2,63	6,74
ЧСС до навантаження (с. у хв.)	11,81	4,58	7,23
ЧСС після навантаження (с. у хв.)	7,72	1,90	5,82
В середньому	4,73	2,07	4,54
Показники фізичної підготовленості			
Стрибок у довжину з місця (см)	15,21	1,07	14,14
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (кількість разів)	25,66	3,31	22,35
Човниковий біг 4 x 9 м (сек.)	10,89	2,78	8,11
Піднімання тулуба в положення сидячі з положення лежачи за 1 хв. (кількість разів)	14,48	6,44	8,04
Нахил уперед з положення сидячи (см)	53,85	10,98	42,87
Біг 100 м (сек.)	0,4	7,3	6,9
Біг 2000 м (сек.)	12,69	4,65	8,04
В середньому	19,02	5,22	15,78
Показники психофізичного розвитку			
Координаційний тест Ромберга	25,79	1,07	24,72
Вестибулярна стійкість (тест Яроцького)	56,80	3,31	53,49
Розподіл і перемикання уваги	73,64	2,78	70,86
Точність (кидки м'яча в ціль)	40,23	6,44	33,79
Швидкість реакції	18,57	10,98	7,59
Оперативна пам'ять	19,10	4,65	14,45
В середньому	39,02	4,87	34,15

Отже, слід зробити висновок про ефективність запропонованої програми щодо показників фізичного розвитку на рівні 4,54%, показників фізичної підготовленості – 15,78%, показників фізичного розвитку – 34,15%.

Розглянемо вплив запропонованої програми на кожний з показників фізичного розвитку окремо. Для цього побудуємо гістограми динаміки показників (додаток Ж).

Існує чітка тенденція до безумовної ефективності запропонованої програми стосовно корекції психічних якостей студентів, майже всі показники зазнали різного рівня покращання, про що свідчить і середній коефіцієнт (+17, 84 %). Найбільш ефективно програма впливає на розвиток такої психофізичної

якості як увага. Загалом рівномірна картина позитивного впливу застосування програми на фізичні якості може слугувати основою для висновку про її придатність.

3.3. Позитивний вплив занять з застосуванням рекомендованої програми на індивідуально-психологічні якості студентів

Для вивчення впливу програми на формування самооцінки, наприкінці експерименту студентам обох груп була запропонована та ж сама анкета, за допомогою якої ми оцінювали первинний стан їх психологічних якостей студентів перед початком експерименту.

Процедура анкетування полягала у відповіді на запитання, які з перелічених психологічних якостей студенти вважають наявними у своєму характері. Отримані дані було зведено у таблицю (табл. 4.7).

Слід пам'ятати про те, що оцінювання відбувалося за трибальною системою та у групах з різною кількістю студентів, тому поняття „масова частка” репрезентує масову частку обраних балів у відношенні до одного члена групи. Під поняттям „ефективність” ми маємо на увазі різницю між результатами опитування студентів КГ та ЕГ після завершення експерименту.

Виявлено, що найбільшого позитивного впливу зазнали якості волі (+2,43 бала), поваги (+ 1,38 бала) та взаємодопомоги (+1,11 бала). Збільшення мотивації до занять фізичною культурою розвиває потребу у заняттях. Але щоб кожного разу почати заняття, необхідне вольове рішення, тому й спостерігається приріст оцінки цієї якості. Повага та взаємодопомога – комунікативні риси характеру, що посідають перше місце в командній ігровій діяльності.

У результаті проведення експерименту також встановлено, що загальна ефективність дорівнює +0,78 ($p < 0,05$). Враховуючи, що тестування проходило за трибальною шкалою оцінювання (від 0 до 2 балів, 100% = 2 бали), різниця в 0,78 бала дорівнює 39% ефективності ($0,78 / 2 * 100\%$).

Таблиця 4.7.

**Результати впливу розробленої програми
на розвиток психологічних якостей студентів**

Якість	Вихідний стан (n = 152)	КГ (n = 77)	ЕГ (n = 75)	Ефективність, балів
	Кількість балів			
Сміливість	46	69	125	0,77
Рішучість	53	112	155	0,61
Доброзичливість	99	76	106	0,42
Наполегливість	46	59	79	0,28
Дисциплінованість	86	122	158	0,53
Ввічливість	56	30	76	0,63
Самостійність	63	69	135	0,90
Взаємодопомога	86	145	224	1,11
Повага	30	59	162	1,38
Чесність	36	53	92	0,55
Стійкість	23	36	86	0,67
Воля	53	33	215	2,43
Мужність	40	66	89	0,33
Старанність	129	185	205	0,33
У середньому				0,78

За отриманими даними студенти прагнуть до наявності саме тих якостей, які сприяють розвитку самостійної, сильної особистості. За результатами проведеного експерименту бачимо, що вже зазначений розвиток волі, самостійності (+0,9 бала), сміливості (+0,77 бала), рішучості (+0,61 бала) задовольняє цей аспект очікування студентів від навчання у ЗВО.

Для вивчення впливу розробленої програми на оцінку самопочуття, активності та настрою студентів наприкінці експерименту обом групам було запропоновано той же самий опитувальник, за допомогою якого ми оцінювали первинний стан самопочуття студентів на початку експерименту (додаток Г).

Отримані дані було зведено в таблиці 4.8. Отримані дані дозволяють відзначити загальну тенденцію до зменшення самооцінювання за усіма критеріями у контрольній групі, що пояснюється втомою студентів наприкінці року, у експериментальній групі, навпаки, спостерігається покращання даних.

Таблиця 4.8.

Результати впливу розробленої програми на студентів за методикою САН

Якість	Вихідний стан (n = 152)	КГ (n = 77)	ЕГ (n = 75)	Ефективність, балів
	Середній бал			
Самопочуття	5,35	4,90	5,62	0,72
Активність	6,15	6,13	6,84	0,71
Настрій	5,90	5,50	6,73	1,23
Всього, середній бал				0,89

Таким чином, спостерігається загальна ефективність на рівні +0,89 ($p < 0,05$). Слід також зауважити, що після першого року навчання всі студенти контрольної групи відзначили зниження самооцінки рівня самопочуття, а в експериментальній групі, порівняно з контрольною, навпаки, цей рівень збільшився на +0,72 бала, також відбулося збільшення самооцінки за критеріями „настрій” (+1,23 бала) і „активність” (+0,71 балів). Графічно результати подано на рис. 4.3.

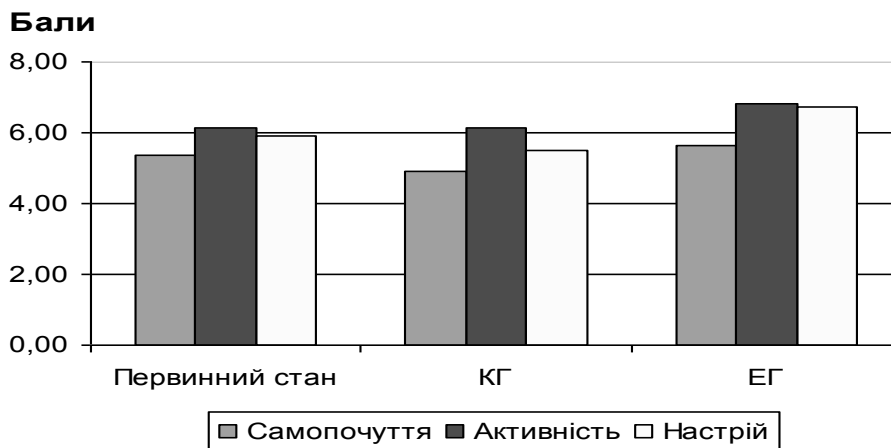


Рис. 4.3. Гістограма ефективності впливу програми на оцінку самопочуття, активності і настрою

Аналіз результатів дослідження успішності з предметів, які викладаються на першому курсі (рис 4.4.), показав, що у експериментальній групі більша ($p < 0,05$) кількість (41%) відмінників порівняно з контрольною (34%), наприкінці експерименту. У студентів контрольної групи спостерігається зменшення кількості досліджуваних, які навчаються на «відмінно». Отримані результати свідчать про

ефективність використання в експериментальній групі, розробленої нами програми, для студенток перших курсів, які живуть у гуртожитку.

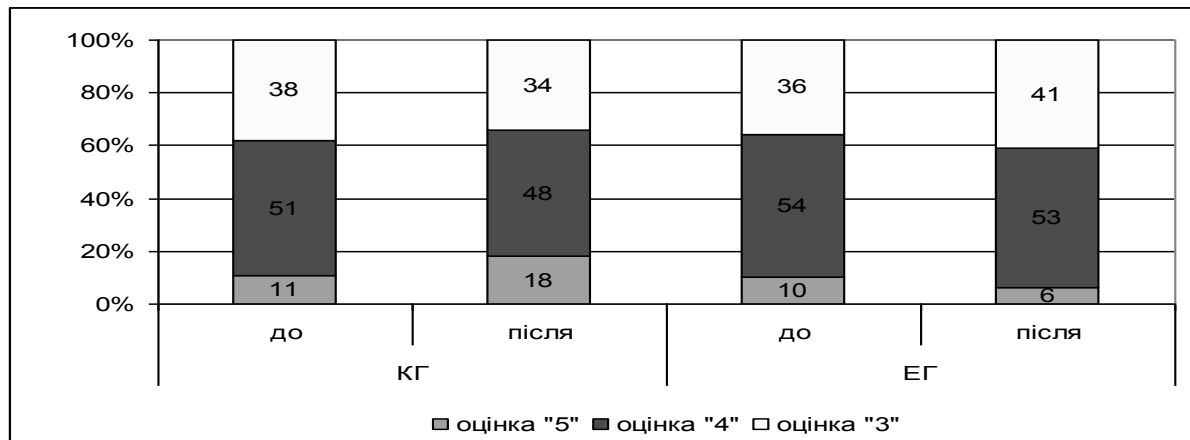


Рис. 4.4. Гістограма ефективності впливу програми на успішність студенток на протязі навчального року

ВИСНОВКИ

1. Проблема впливу занять фізичною культурою і спортом на соціальну адаптацію студентів фахівцями та науковцями вирішується фрагментарно та узагальнено. На сьогодні недостатньо висвітлене відношення студентів до занять з фізичного виховання і особливо усвідомлення ними його впливу на професійне становлення майбутнього вчителя. Залишаються недослідженими умови формування позитивного відношення студентів до фізичної культури та обґрунтування усвідомлення ними її значення у професійній підготовці педагога.

2. Позитивне відношення до занять з фізичного виховання є умовою, яка детермінує покращання особистісних якостей студентів, таких, як: сміливість, рішучість, доброзичливість, наполегливість, дисциплінованість. Установлено, що оптимізація соціальної адаптації та підвищення рівня професійної підготовки викладача залежать від наявності та достатнього ступеня прояву трьох груп якостей: професійних (34,5%, $p < 0,05$), принципових (33,98%, $p < 0,05$) і комунікативних (31,51%, $p < 0,05$).

3. Головними важелями розробленої програми є:

- можливість і необхідність діагностики якостей особистості студентів;
- розвиток і психолого-педагогічна корекція якостей особистості як у педагогічних ситуаціях, так і в процесі засвоєння програмного матеріалу з фізичного виховання;
- контроль за вирішенням поставлених завдань і оцінка моніторингу розвитку якостей особистості студентів.

4. Експериментальна перевірка ефективності впливу на соціальну адаптацію розробленої програми дозволяє зазначити:

- дані фізичного стану та фізичного розвитку студентів експериментальної групи покращилися на 21,60% ($p < 0,05$), контрольної групи – на 3,76% ($p < 0,05$);

- найбільш є ефективним був розвиток таких фізичних якостей, як спритність та витривалість, що знаходить відображення під час виконання човникового бігу 4 x 9 м і бігу на 2000 м, де приріст у середньому становить 8,11% ($p < 0,05$), 8,04% ($p < 0,05$) Це пояснюється тим, що у розробленій програмі значне місце відведено використанню рухливих та спортивних ігор, у яких, найважливішою складовою виступають саме такі дії;

- програма з фізичного виховання, яка зараз застосовується у ЗВО, не має суттєвого впливу на психофізичні якості студентів. Після застосування розробленої нами програми найбільшого впливу зазнали такі якості, як: швидкість реакції 7,59% ($p < 0,05$), точність 33,79% ($p < 0,05$) та вестибулярна стійкість 53,49% ($p < 0,05$);

- використання розробленої програми викликає позитивні зміни і в ступені прояву індивідуально-психологічних якостей студентів де найбільш ефективний вплив (39%) здійснюється на психологічні якості: волі (+ 2,43 бала), поваги (+ 1,38 бала) і взаємодопомоги (+1,11 бала), при цьому не спостерігається жодної з якостей, яка б мала тенденцію до погіршення ($p < 0,05$);

- виявлено позитивний вплив занять за розробленою програмою на оцінку самопочуття, активності та настрою студентів експериментальної групи: так після першого року навчання всі студенти контрольної групи зазначили зниження рівня

самопочуття, а в експериментальній групі цей рівень збільшився на +0,72 бали. Відбулось також збільшення самооцінки за критерієм „настрій” (+1,23 бали) та „активність” (+0,71 балів). Ефективність впливу занять за розробленою програмою на рівень самопочуття складає +0,89 балів;

- загальна ефективність рекомендованої програми дорівнює 17,84%;
- заняття з фізичного виховання першокурсників за розробленою програмою позитивно впливає і на успішність навчання. Так, кількість відмінників наприкінці року в контрольній групі складала 34%. А в експериментальній – 41%

Додаток А

34 Запитання до студентської молоді

Шановні студенти!

Це дослідження проводиться з метою вивчення можливостей виховання гармонійно розвинутої особистості студента засобами фізичної культури. Дослідники сподіваються отримати від Вас вичерпну та правдиву інформацію. Узагальнення Ваших поглядів, досвіду, інтересів і відношення до фізичної культури дозволить у подальшому врахувати Вашу думку при організації й удосконаленні процесу з фізичного виховання.

Просимо Вас уважно ознайомитися з кожним питанням анкети та запропонованими варіантами відповідей і тільки після цього фіксувати Вашу відповідь. Особлива увага – поясненням до питань.

Матеріали опитування будуть у подальшому зіставлятися з результатами медичного обстеження, рівнем Вашої фізкультурно-спортивної активності та конкретними досягненнями.

УВАГА!

Прочитавши запитання в цій анкеті, охайно обведіть кружком цифровий номер того варіанту відповіді, який найбільш відповідає Вашій думці.

Додаток А (продовження)

ПОГОВОРИМО ПРО ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ

1. У якому віці у Вас вперше проявився інтерес до фізичної культури?
 1. У дошкільному віці.
 2. У 1-4 класах
 3. У 5-8 класах.
 4. У 9-11 класах.
 5. у 18-20 років.
 6. У 21 рік і пізніше
 7. Не проявився до цього часу.
2. Ви займаєтеся ранковою зарядкою?
 1. Кожного дня.
 2. Іноді.
 3. Не займаюсь.
3. Наскільки Ви задоволені викладанням курсу фізичного виховання?

1) дуже задоволені;	3) частково задоволені;
2) цілком задоволені;	4) не задоволені;
5) зовсім не задоволені.	
4. Якій формі занять Ви віддали б перевагу?
 1. Обов'язкові заняття із заліком.
 2. Факультативні заняття.
5. Які фактори найбільше заважають Вам можливість займатися фізичними вправами (підкреслювати найважливіші для Вас відповіді та розташувати їх у ранговому порядку за ступенем значущості)?
 1. _____ Завантаженість навчальними заняттями.
 2. _____ Зайнятість громадською роботою.
 3. _____ Зайнятість особистими справами.
 4. _____ Зайнятість сімейними справами.
 5. _____ Ніщо не заважає.
 6. _____ Важко змінити звичку відпочивати пасивно
6. Чи маєте Ви умови для занять фізичними вправами у зручній для Вас час (якщо так, то підкресліть відповідну відповідь):

1. У ЗВО.	3. У гуртожитку.
2. Вдома.	4. Умов немає.
7. Чи займаєтесь Ви зараз спортом (відзначте знаком "+" у відповідній графі)?

Додаток А (продовження)

У яких умовах	Кількість разів на тиждень		
	1 – 2 рази	3 – 4 рази	5 і більше
1. Ранковою гімнастикою			
2. Самостійні заняття спортом			
3. У спортивній секції ЗВО			
4. У секції спортивного товариства			

8. Якщо Ви займаєтесь спортом, то що Вас до цього спонукає?

1. Вплив батьків.
2. Вплив однолітків.
3. Вплив школи.
4. Вплив засобів масової інформації (преса, радіо, телебачення, кіно, реклама та ін.).
5. Враження від відвідування змагань.
6. Інші фактори (допишіть) _____.

9. Чому Ви витрачаєте цінний для Вас час на фізичні вправи (підкресліть найбільш важливі для Вас три відповіді та розташуйте фактори за ранговим порядком за ступенем значущості)?

1. _____ Це необхідно для здоров'я.
2. _____ Це необхідна умова для збереження працездатності.
3. _____ Це вдосконалює фізичний розвиток.
4. _____ Це робить мене більш привабливим.
5. _____ Це приносить мені радість.
6. _____ Це необхідно для отримання заліку.
7. _____ Це цікавий спосіб проведення дозвілля.
8. _____ Інша відповідь (допишіть) _____.

9. Заповніть таблицю

Позначте знаком “+” у таблиці відповіді на запитання	Які якості викладача	
	визначають, на Вашу думку, успіх викладання фізкультури	професійна й особистісна характеризують Вашого викладача фізичного виховання
1. Знання предмету		
2. Здатність навчити		
3. Індивідуальний підхід		
4. Спортивна форма		
5. Строгість і вимогливість		
6. Доброзичливість у спілкуванні		
7. Уміння створити позитивну атмосферу		

Додаток А (продовження)

8. Високий рівень розвитку культури		
9. Ваші варіанти (допишіть)		

10. Які особистісні якості людини, на Вашу думку, розвиваються найбільше у процесі виконання фізичних вправ?

1. Вольові.
2. Моральні.
3. Інтелектуальні.
4. Естетичні.

11. Що є для Вас джерелом інформації у сфері фізичної культури (підкресліть три найбільш важливі для Вас відповіді та розташуйте фактори в ранговому порядку за ступенем значущості)?

ранг

1. _____ Спеціальні книги та журнали.
2. _____ Газети.
3. _____ Практичні.
4. _____ Відвідування стадіонів, палаців спорту.
5. _____ Телерепортажі спортивних подій.
6. _____ Радіорепортажі спортивних подій.
7. _____ Лекції з фізичного виховання.
8. _____ Інші (допишіть) _____.

РОЗКАЖІТЬ ПРО СЕБЕ

24. Ваш вік:

1. 18 років.
2. 19 – 23 років
3. 24 – 28 років
4. 29 і більше

25. Факультет _____

26. Курс _____

27. Стать _____

Д Я К У Є М О З А Д О П О М О Г У

Додаток В

**Анкета, запропонована студентам для визначення їх
морально-вольової самооцінки**

Охарактеризуйте себе з точки зору перелічених морально-вольових якостей. Для цього визначте наявність цієї якості у Вашому характері за трибальною шкалою (0 – це мені не властиве, 1 – так, я маю цю якість, але вона не домінуюча, 2 – ця якість є домінуючою в моєму характері).

П.І.П. _____

Якість	Відповідь		
Сміливість	0	1	2
Рішучість	0	1	2
Доброзичливість	0	1	2
Наполегливість	0	1	2
Дисциплінованість	0	1	2
Ввічливість	0	1	2
Самостійність	0	1	2
Взаємодопомога	0	1	2
Повага	0	1	2
Чесність	0	1	2
Стійкість	0	1	2
Воля	0	1	2
Мужність	0	1	2
Старанність	0	1	2

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко В. Університетська освіта України : європейський вибір Андрущенко В. // Освіта. – 2001. – 29 серпня.
2. Артюшина М. В. Індивідуально-психологічні особливості студентів як фактор соціально-психологічного структурування академічної групи // Педагогічна наука та мистецтвознавство на межі століть : зб. наук. праць. [«Проблеми сучасного мистецтва і культури»] / За ред. Г.Є. Гребенюка. – Харків: Каравела, 1999. – С. 92 – 97.
3. Артюшина М. В. Взаємозв'язок соціально-психологічних та дидактичних умов групової навчальної діяльності студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / М. В. Артюшина. – К., 2000. – 20 с.
4. Байша К. М. Соціально-педагогічні умови морального виховання студентів у пізнавальній діяльності студентів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : – К., 2000. – 20 с.
5. Бушай І. М. Психологічні особливості розвитку “Я-образу” акцентуєваних підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07 / І.М. Бушай / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, 2000. – 19с.
6. Васецька Т. М. Психологічні особливості впливу темпераменту на формування індивідуального стилю учбової діяльності у студентів: : Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.07 / Т. М. Васецька / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2000. – 21 с.
7. Верещага А. Г. Принципи побудови уроків з фізичного виховання / Верещага А. Г. – К. : Олімпійська література, 2003. – 68 с.
8. Галузинський В. М. Педагогіка : теорія та історія / Галузинський В. М., Євтух М. – К., 1995.
9. Гончаренко С. Український педагогічний словник / Гончаренко С. – К. : Либідь, 1997. – 379 с.

10. Друзь Ю. Позитивна мотивація та умови успішності навчально-ігрової діяльності студентів / Друзь Ю. // Рідна школа. – 2000. – № 7. – С. 56 – 57.
11. Завацький В. І. До питання гуманізації навчання спеціалістів фізичної культури в умовах вищого навчального закладу // Конференція : [«Підготовка спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні»] // Упор.: В. І. Завацький та ін. – Луцьк, 2004. – С. 447 – 449.
12. Закон України „Про фізичну культуру і спорт”, затверджений постановою Верховної Ради України 24 грудня 1993 р. № 3809. – Х11. – К. : ВПП ДКНТ, 1993. – 22 с.
13. Затилкін В. В. Дослідження теоретичних основ мотивації фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності студентів / Затилкін В. В., Лоза Т. О. : зб. наук. пр. : [«Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту»] / За ред. Є. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2003. – № 22. – С. 86 – 95.
14. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна асоціація, 1993. – 270 с.
15. Коваленко В. Допрофесійна підготовка в педуніверситеті / Коваленко В. // Рідна школа. – 2000. – № 8. – С. 69 – 70.
16. Линець М. М. Основи методики розвитку рухливих якостей : навчальний посібник для фізкультурних вузів / Линець М. М. – Львів: Штабор, 1997. – 204 с.
17. Линець М. М. Витривалість, здоров'я, працездатність / Линець М. М., Андрюшко Г. М. – Львів, 1993. – 131 с.
18. Лігоцький А. О. Стратегія розвитку професійної освіти в Україні : навч. метод. посіб. / Лігоцький А. О. / Нац. акад. внутр. справ України. – К., 1997. – 48 с.
19. Лоза Т. О. Вивчення рівня підготовки викладачів факультету фізичної культури / Затилкін В. В., Лоза Т. О. : зб. наук. пр. : Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / За ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2002. – № 3. – С. 15 – 21.

20. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посібник. для студ. вузів / Максименко С. Д., Соловієнко В. О. – К. : Мауп, 2000. – 255 с. (Міжрегіон. акад. упр. персоналом).
21. Мамаєв Л. М. Підготовка студентів до самоперевірки результатів самостійних робіт як засіб розвитку творчого мислення [Мамаєв Л. М. та ін.] // Проблеми освіти : наук.-метод. зб. / кол. авт. – К., 1997. – Вип. 10. – С. 104 – 107.
22. Мухацька Б. Стимулювання пізнавальної активності студентів ЗВО : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. – К. : НПУ, 2001. – 41 с.
23. Навчальний процес у вищій педагогічній школі : [навч. посібник / за ред. О. Г. Мороза]. – К. : Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, 2001. – 337 с.
24. Папуча М. Психологічна складова педагогічної освіти / Папуча М. // Рідна школа. – 2000. – № 7. – С. 56 – 57.
25. Платонов В. М. Від спортивної майстерності до здорового способу життя: [НУФВСУ : підготовка спеціаліст ; сьогодення і майбутнє ; до 75-річчя навчального закладу] / Платонов В. М. // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. праць. – Рівне, 1999. – С. 3 – 7.
26. Пономаренко Л. А. Специфічні особливості соціально-психологічної адаптивності студентів в умовах вищого навчального закладу України / Пономаренко Л. А. // Теоретичні і прикладні проблеми психології : збірник наукових праць СНУ ім. В. Даля. – 2005. – № 3 (14). – С. 205 – 213.
27. Пономаренко Л. А. Формування позитивних навчальних мотивів студента в умовах соціально-психологічної адаптації до навчання у вищому навчальному закладі / Пономаренко Л. А. // Теоретичні і прикладні проблеми психології : збірник наукових праць СНУ ім. В. Даля. – 2006. – № 4 (15). – С. 126 – 138.
28. Потопчук Л. В. Психологічні особливості становлення особистісної зрілості старшокласників : автореф. дис. на соиск. учен. степени канд. пед. наук / Нац. пед. ун-т. ім. М.П. Драгоманова. – К., 2001. – 20 с.

29. Прокопова Л. І. Діагностика мотивації фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей шкільного віку / Прокопова Л. І. : зб. наук. пр. [«Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти»]. – Рівне, 2004. – С. 91 – 108.
30. Севастюк М. С. Формування прогностичних знань та вмінь у студентів педагогічних факультетів : автореф. дис. на соиск. наук. степені канд. пед. наук : спеціальність “Почат. навч.” / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2001. – 337 с.
31. Сіренко Р. Р. Механізм формування взаємозв’язків фізичної та розумової працездатності у підлітків під впливом м’язової діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук / Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Львів, 2001. – 20 с.
32. Стасюк Р. М. Програма з фізичного виховання, спрямована на корекцію психологічної сфери особистості та оптимізацію соціальної адаптації студентів : метод. рек. / Стасюк Р. М. – Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2008. – 76 с.
33. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Шиян Б. М. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.
34. Fitness for the aged, disabled, and industrial worker : [Symp. of ICPFR, Osaka, Japan, Sept. 5-7, 1988] / Ed. by Masahiro Kaneko. – Champaign (Illinois) : Human Kinetics Books. – 1990. – XI, 290 p. (Figs., tables).
35. Hay J. G. The anatomical and mechanical bases of human motion / Hay J. G., Reid J. G. – New Jersey : Prentice-Hall, Inc., 2002. – 443p. (Pictures).
36. Hellison D. K. A reflective approach to teaching physical education / Hellison Donald R., Templin Thomas J. – Champaign (Illinois) : Human Kinetics Books, 2001. – XII, 193 p. (ill).
37. Hellison D. K. A reflective approach to teaching physical education / Hellison Donald R., Templin Thomas J. – Champaign (Illinois) : Human Kinetics Books, 2001. – XII, 193 p. (ill).