

**ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБІНСЬКОГО**

На правах рукопису

Дудорова Людмила Юріївна

УДК: 378.147.8.037:613

**ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ В ЗДОРОВОМУ
СПОСОБІ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ У ПРОЦЕСІ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

13.00.04 - теорія і методика професійної освіти

ДИСЕРТАЦІЯ

на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент
Мельник Василь Володимирович

Вінниця – 2009

ЗМІСТ

	СТОР.
ВСТУП.	4
Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ В ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ .	14
1.1. Характеристика базових понять дослідження.	14
1.1.1. Базові поняття дослідження потреби в здоровому способі життя.	14
1.1.2. Педагогічні умови формування потреби в здоровому способі життя.	35
1.1.3. Компоненти здорового способу життя.	45
1.2. Аналіз ціннісних орієнтацій студентів як компонент здорового способу життя.	53
1.3. Стан сформованості потреби в здоровому способі життя у студентів.	76
Висновки.	100
Розділ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ В ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ.	104
2.1. Результати експериментальної перевірки педагогічних умов формування потреби в здоровому способі життя у майбутніх учителів засобами фізичної культури.	104
2.2. Формування вмій та навичок здорового способу життя	140
2.3. Динаміка ефективності процесу формування потреби в здоровому способі життя у майбутніх учителів за період навчання	149
Висновки.	159
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.	164
ДОДАТКИ.	168
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.	175

СПИСОК СКОРОЧЕНЬ

ЗСЖ	-	здоровий спосіб життя
РФП	-	рівень фізичної підготовки
МСК	-	максимальне споживання кисню
ЧСС	-	частота серцевих скорочень
АТ	-	артеріальний тиск
РWC₁₇₀	-	потужність фізичного навантаження, при якій СС досягає 170 уд/хв.
РФС	-	рівень фізичного стану
ЕГ	-	експериментальна група
КГ	-	контрольна група
ЦО	-	ціннісна орієнтація
ПЦО	-	професійно-ціннісна орієнтація

ВСТУП

Актуальність та доцільність дослідження. Становлення демократичної держави вимагає створення якісно нової системи національної освіти з метою забезпечення відродження інтелектуального та духовного потенціалу українського народу. Перетворення суспільного життя, його економічної й соціальної сфер, передбачають новий зміст освіти, орієнтованої на особистість студента [159, с.2].

Людина визначається не тільки соціальними, а й біологічними якостями. Згідно з визначенням М.М. Амосова, здоровою можна вважати людину, що відзначається гармонійним фізичним та розумовим розвитком і добре адаптована до оточуючого природного та соціального середовища [8, с.23]. Гармонія фізичного, психічного, соціального й духовного потенціалів їх нероздільна єдність повинна стати головною методологічною позицією в підході до процесу засвоєння й удосконалення людиною цінностей фізичної культури, в основі якої лежить рухова активність особистості, тобто використання нею фізичних вправ, спрямованих на розвиток і збереження фізичних якостей, покращення психофізіологічних процесів [115, с11].

Поліпшення ефективності системи освіти, її впливу на соціальне, економічне і духовне життя суспільства значною мірою залежить від учителя: рівня його професійної майстерності, моральних і фізичних якостей. У зв'язку з цим проблема формування особистості учителя постійно привертає до себе увагу науковців.

Недостатньо дослідженим залишається питання формування у майбутніх учителів потреби в здоровому способі життя. У той же час аналіз практики свідчить про серйозні недоліки у фізичному стані студентів, відсутність у них потреби у фізичному самовдосконаленні.

Важлива роль у розв'язанні цього завдання відводиться заняттям з фізичної культури, котрі покликані сформувати у студентів потребу в здоровому способі життя, забезпечити розвиток у них основних фізичних

якостей.

Проте аналіз програми фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів (ВНЗ) засвідчує, що вона переважно зорієнтована лише на розвиток певних фізичних якостей. За таких умов поза увагою залишається потреба у здоровому способі життя як ціннісна орієнтація особистості. Аналіз наукової літератури дає підстави стверджувати, що до цього часу недостатньо досліджено роль фізичного виховання у формуванні потреби в здоровому способі життя в майбутніх учителів, недостатньо чітко обґрунтовані педагогічні умови цього процесу (В.К. Бальсевич [23], М.Я.Віленский, А.І. Внуков [47], М.А. Годик [64], М.Д. Зубалій [104], В.Н. Тимошкин [64] та ін.).

Пріоритетна спрямованість на гуманізацію вищої педагогічної освіти, усвідомлення особистості як цінності освітянського процесу, визначила необхідність створення для неї такого соціокультурного середовища, в якому вона може повноцінно реалізувати свої особистісні інтереси та здібності. Суттєва роль у цьому належить фізичному вихованню майбутніх учителів як підсистеми цілісного педагогічного процесу; включення в структуру гуманітарної освіти навчальної дисципліни "Фізичне виховання" підкреслює її людинознавську, культуротворювальну функцію (Б.М. Шиян, В.Г.Папуша [224]).

Результатом освіти в галузі фізичної культури виступає, зокрема, створення стійкої мотивації та самовизначення особистості в здоровому продуктивному стилі життя, опанування засобами і методами, що забезпечують її фізичне і психічне благополуччя. Вимагають подальшого дослідження зміст, форми і методи роботи викладача фізичного виховання з формування в студентів потреби у здоровому способі життя в умовах розвитку України в XXI столітті [159, с.3].

За твердженнями дослідників (В.К. Бальсевича [23], С. Блейєра [28], М.Я. Віленського [46], О.Д. Дубогай [80], О.П. Мінцера[156], І.В. Муравова

[158], А.В. Чоговадзе [219], С.Бідл [239], Е.Л. Фокс [241], К.Р. Роджерс [249] та ін.), останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я студентської молоді, що є неминучим наслідком ігнорування нею вимог здорового способу життя, як у режимі навчального дня так і в позанавчальний час.

Навчально-виховний процес у вищих педагогічних закладах свідчить про суттєву обмеженість можливостей фізичної культури у формуванні здорового способу життя (ЗСЖ) студентів [98, 191]. Низька освіченість майбутніх учителів у цій сфері культури знижує можливість переносу одержаних знань і практичних навичок на культуру навчальної та професійної діяльності, побуту, відпочинку, харчування, сну, спілкування, подолання згубних звичок, сексуальну поведінку і т.ін. Майже 38% студентів, як правило, не використовують засоби фізичної культури для оптимізації свого фізичного стану, а кожний п'ятий використовує їх лише епізодично [113, с.6]. Як результат, у них не формується здатність до самооцінки свого психофізіологічного та фізичного стану, до потреби в ЗСЖ, що визначає ставлення особистості до себе, свого здоров'я, психофізичного стану, режиму фізичних та інтелектуальних навантажень, раціонального використання вільного часу і т.п. Багато майбутніх учителів по закінченню професійного навчання мають низку серцево-судинних, шлунково-кишкових, невротичних хвороб: в них слабка стійкість до простудних захворювань, а це не дозволяє їм на повну силу реалізувати свій творчий потенціал в педагогічній праці.

Пошуку ефективних шляхів формування здорового способу життя присвятили свої дослідження філософи (С.П. Манукян [143], Н.Н. Візітей [45], О.П. Мінцер [156] та ін.), соціологи (А.А. Васильєв [42], Е.В. Астанова [16], А.В. Ляхович [137], И.П. Круглик [119] та ін.), представники медицини (Е.Л. Деці [240], Ю.П. Лісіцин [134], М.М. Амосов [8], І.В. Мурашов [158], В.П. Войтенко [53], Г.Л. Апанасенко [10], С. Блейер [28] та ін.), психологи та

педагоги (Л.И.Божович [32], Б.С.Братусь [38], Дж.П.Гілфорд [242], В.А.Сластенин [180], М.Я. Віленський [47], В.У. Агеев [4], П.А.Виноградов [50] 1990 і ін).

Проблема вдосконалення фізичної культури студентів уже багато років викликає особливу увагу фахівців [9, 116, 237, 250, 251, 252 та ін.]. Разом з тим слід зазначити, що вдосконалення фізичних показників розглядається, як правило, в обмеженому, вузько утилітарному аспекті як підвищення дієздатності індивіда в майбутній професійній діяльності та покращення рівня фізичної підготовленості. У той же час питання мусить бути поставлено набагато ширше: соціально і професійно зумовлена необхідність цілеспрямованого вдосконалення здоров'я і фізичного стану людини в цілому повинна трансформуватися у потребу (необхідність), прагнення до здорового способу життя. Саме вивчаючи ставлення людей до фізичної культури в контексті формування потреби особистості в ЗСЖ, можна подолати вказану однобокність і більш повноцінно використовувати засоби фізичної культури під час навчання у ВНЗ. І значний вплив на це може здійснюватись за рахунок вдосконалення програм підготовки фахівців.

Враховуючи актуальність проблеми, недостатню її дослідженість, темою дисертації обрано: **«Педагогічні умови формування потреби в здоровому способі життя майбутніх учителів у процесі фізичного виховання».**

Зв'язок роботи дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційна робота виконана відповідно до плану наукового дослідження кафедри педагогіки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського „Теоретико-методологічні основи педагогічної підготовки майбутніх учителів” (держ. реєстр. № 0397U002868).

Тема дисертації затверджена вченою радою Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (протокол № 2 від

28.10.2004 року) і узгоджена в Раді з координації наукових досліджень у галузі педагогіки і психології в Україні (протокол № 10 від 21.12.2004 року).

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні, розробці та експериментальній перевірці педагогічних умов формування потреби в здоровому способі життя у майбутніх учителів у процесі фізичного виховання.

Для досягнення поставленої мети та підтвердження гіпотези в процесі дослідження необхідно було виконати такі **завдання**:

1. Проаналізувати наукову психолого-педагогічну літературу, в якій висвітлені питання формування потреби в здоровому способі життя у студентів.

2. Вивчити показники та стан сформованості потреби в здоровому способі життя у майбутніх учителів.

3. Визначити ефективність педагогічних умов формування потреби в здоровому способі життя у майбутніх вчителів засобами фізичного виховання.

4. Експериментально перевірити ефективність процесу формування потреби в ЗСЖ у майбутніх учителів.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що формування потреби в здоровому способі життя у майбутніх учителів засобами фізичного виховання в вищих навчальних закладах буде ефективним за умов: формування особистісного смислу занять на основі розвитку практичних вмінь на базі теоретичних знань, культурного середовища, матеріальних можливостей; орієнтації на норми, цінності, зміст ЗСЖ, що регулюють життєдіяльність майбутніх учителів; комплексного підходу до фізичного виховання з єдністю теоретичного і практичного компонентів, включаючи проблему паралельного формування знань і вмінь самостійно займатися фізичними вправами.

Об'єкт дослідження – процес формування потреби в здоровому способі

життя у майбутніх учителів.

Предмет дослідження – педагогічні умови формування потреби в здоровому способі життя у майбутніх учителів.

Методологічну основу дослідження становлять загальнотеоретичні та методологічні принципи теорії наукового пізнання; ідеї філософії й педагогіки про людину та її виховання, про природу й сутність людської діяльності, її доцільність і творчий характер; теорія особистісно орієнтованого підходу до процесу виховання; концептуальні положення про цілісність і наступність змісту навчального матеріалу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах; концептуальні положення педагогічної науки про сутність і значення фізичного виховання в розвитку особистості.

Теоретичну основу дослідження становлять ідеї, положення і висновки, які стосуються: діяльності та розвитку особистості (Л.І. Божович [31], Л.С.Виготський [52], О.Н. Леонтьєв [130], С.Л. Рубінштейн [174], І.Д.Бех [26], А. Маслоу [148] та ін.); організації навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі (Ю.Н.Кулюткін [125], Н.Є. Мойсеюк [157] та ін.); системного підходу до сутності здоров'я (М.М. Амосов [8], Г.А.Апанасенко [11], В.П. Войтенко[53], Д.В. Давиденко [71], О.Д. Дубогай [81], Ю.П. Лісіцин [134], В. Петленко [165] та ін.); соціально-педагогічних аспектів процесу формування здорового способу життя (Е.Я. Бондаревський [35], П.А. Виноградов [50], Н.Н. Завидівська [98], М.Д. Зубалій [104], Б.Д.Куланін [120], Т.Г. Кириченко [113] та ін.); положень програмних державних документів, що визначають шляхи та засоби формування здорового способу життя у молоді України.

Методи дослідження. Для розв'язання визначених завдань, перевірки висунутої гіпотези використано комплекс методів дослідження: *теоретичних* (аналіз наукової літератури з філософії, соціології, педагогіки, психології, медицини; вивчення державних документів з питань формування здорового способу життя і розвитку фізичної культури з метою встановлення вихідної

концепції предмета дослідження й визначення його поняттєво-критеріального апарату); *емпіричних* (педагогічне спостереження, анкетування, бесіда, педагогічний експеримент, педагогічна експертиза та спостереження за особливостями перебігу процесу дослідження з метою аналізу й наукового пояснення одержаних фактів; *методи математичної статистики* з метою обробки результатів дослідження і перевірки статистичної гіпотези.

Експериментальна база дослідження. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінницький соціально-економічний інститут Відкритого міжнародного університету розвитку людини „Україна”, Вінницький національний технічний університет, Житомирський державний університет імені Івана Франка, Вінницький обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників. На різних етапах дослідження експериментальною роботою охоплено 794 особи (759 студентів, 35 учителів фізичного виховання).

Організація та етапи дослідження. Дослідження проводилося протягом 2000-2008 років та охоплювало кілька етапів науково-педагогічного пошуку.

На першому етапі (2000-2001 рр.) вивчено стан досліджуваної проблеми у філософській, педагогічній, психологічній, соціологічній, медичній літературі; визначено вихідні теоретичні положення, об'єкт, предмет, мету, сформульовано робочу гіпотезу, завдання дослідження, проведено констатувальний експеримент.

На другому етапі (2001-2006 рр.) здійснено формувальний експеримент, перевірено ефективність педагогічних умов формування потреби в здоровому способі життя у майбутніх учителів засобами фізичного виховання.

На третьому етапі (2007-2008 рр.) узагальнено проміжні та кінцеві результати педагогічного експерименту; сформульовано основні висновки і положення дослідження, здійснено їх упровадження в практику, оформлено

кандидатську дисертацію.

Наукова новизна і теоретичне значення одержаних результатів дослідження полягає в тому, що:

- вперше розроблені, теоретично обґрунтовані та експериментально перевірені педагогічні умови формування потреби в здоровому способі життя майбутніх учителів (формування особистісного смислу занять на основі розвитку практичних вмінь на базі теоретичних знань, культурного середовища, матеріальних можливостей; орієнтація на норми, цінності, зміст ЗСЖ, що регулюють життєдіяльність майбутніх учителів; комплексний підхід до фізичного виховання з єдністю теоретичного і практичного компонентів, включаючи проблему паралельного формування знань і вмінь самостійно займатися фізичними вправами);
- удосконалені зміст, форми і методи формування потреби в заняттях фізичними вправами студентами педагогічного ВНЗ;
- уточнені поняття «здоровий спосіб життя», «потреба в здоровому способі життя», критерії, показники та рівні сформованості потреби в здоровому способі життя студентів;
- подальшого розвитку набули положення щодо взаємозв'язку потреби в здоровому способі життя студентів із заняттями фізичною культурою і спортом.

Практичне значення одержаних результатів полягає у підготовці методичного посібника з проблеми здорового способу життя студентської молоді; запровадженні основних положень і рекомендацій стосовно формування потреби в здоровому способі життя студентів засобами фізичного виховання в навчально-виховному процесі ВНЗ.

Результати дослідження можуть бути використані для підвищення кваліфікації учителів, також і для створення нових навчальних програм і посібників зі спортивно-педагогічних дисциплін для студентів вищих педагогічних навчальних закладів.

Упровадження результатів дослідження. Основні результати дослідження впроваджено у навчально-виховний процес Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського (довідка № 10/02 від 10.01.2008 р.), Вінницького соціально-економічного інституту Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна» (довідка 1/27-32 від 16.01.2008 р.), Житомирського державного університету ім. І. Франка (довідка №514 від 26.02.2007 р.), Вінницького національного технічного університету (довідка №11/7 від 1.02.2008 р.), Вінницького обласного інституту післядипломної освіти педагогічних працівників (довідка №15 від 15.01.2008), Вінницького обласного гуманітарно-педагогічного коледжу (довідка № 01-05-23 від 23.01.2008).

Вірогідність результатів і висновків дослідження забезпечується методологічною обґрунтованістю вихідних положень наукового пошуку; застосуванням комплексу методів науково-педагогічного дослідження, адекватних його об'єкту, предмету, меті і завданням; використанням кількісного і якісного аналізу даних педагогічного експерименту; математичною обробкою кількісних показників експериментальної роботи.

Апробація результатів дослідження. Матеріали дослідження обговорювалися на засіданнях кафедр теорії і методики фізичного виховання, олімпійського і професійного спорту та кафедри фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (2003-2008 рр.), кафедри фізичного виховання Вінницького національного технічного університету (2007 р.), кафедри теорії та методики фізичного виховання Житомирського державного університету імені Івана Франка (2007 р.), науково-практичної конференції вузів Подільського регіону «Удосконалення навчального процесу з фізичного виховання студентів» (Вінниця, 1993 р.), IV і V міжнародних науково-практичних конференціях «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» (Вінниця, 2004, 2006 рр.), наукових конференціях викладачів та студентів інституту фізичного

виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського «Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування» (Вінниця, 2005,2006,2008 рр.), VIII міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми» (Вінниця, 2008р.)

Публікації. Основні результати дослідження висвітлено в 15 одноосібних публікаціях, серед них 1 методичний посібник, 9 статей у фахових виданнях України, 5 – у збірниках матеріалів конференцій.

Структура й обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, додатків, списку використаних джерел. Список використаних джерел містить 254 найменування, з них 18 іноземною мовою. Робота містить 17 таблиць, 5 рисунків. Загальний обсяг дисертації 204 сторінки, основна її частина займає 167 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ В ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ

1.1. Характеристика базових понять дослідження

1.1.1. Базові поняття дослідження потреби в здоровому способі життя

У розділі на основі аналізу філософсько-соціологічної, психолого-педагогічної та медичної літератури схарактеризовані базові поняття дослідження, проаналізовані педагогічні умови формування потреби в здоровому способі життя студентів, проаналізована необхідність формування ціннісної орієнтації студентів, визначений стан сформованості потреби в здоровому способі життя.

В умовах духовного відродження і становлення України як суверенної держави, відбувається зміна цінностей і пріоритетів суспільно-педагогічної свідомості суспільства, інтенсифікується пошук наукових шляхів, що створюють реальні можливості для реалізації всіх резервів духовного і фізичного розвитку особистості [73, с.10].

Неодмінною умовою ефективної трудової діяльності є обов'язкова наявність у кожного учителя фізичних можливостей для ефективного використання своїх знань та вмінь під час проведення занять. Підготовка фахівця не може бути повноцінною, якщо вона обмежена лише знаннями і методиками проведення занять або вмінням керувати. Вирішення цих завдань не може бути досить успішним без подальшого вдосконалення систем фізичної підготовки у вищих навчальних закладах, без залучення студентів до систематичних самостійних занять фізичною культурою [1, 22, 153, 165, 189].

Фізичне виховання, будучи підсистемою цілісного педагогічного процесу у ВНЗ, зорієнтоване на виконання соціального замовлення суспільст-

ва з підготовки здорового спеціаліста, здатного до організації власного здорового способу життя. Забезпечення розв'язання цієї важливої соціальної проблеми можливе шляхом досягнення стратегічної мети фізичного виховання: формування у студента потреби в здоровому способі життя як системної та інтегральної якості особистості, невід'ємного компонента загальної культури майбутнього вчителя [72, с.41].

Потреба – це стан живого організму, людської особистості, соціальної групи чи суспільства в цілому, що виражає необхідність у чомусь, залежить від об'єктивних умов життєдіяльності і є рушійною силою їхньої активності [181, с.621].

Розрізняють біологічні потреби, властиві живим організмам, соціальні потреби, що мають суспільно-історичний характер й зумовлені розвитком матеріального виробництва, та ідеальні потреби [12, с.283].

Біологічні потреби покликані забезпечити індивідуальне та видове існування людини. До біологічних відноситься і потреба в економії сил, що спонукає людину шукати найкоротший, найлегший та найпростіший шлях до досягнення своєї мети.

Соціальні потреби – це потреби людей співвідносити себе з людьми певної соціальної групи і займати в ній певне місце, користуватися прихильністю та увагою оточуючих, бути об'єктом їхньої поваги і любові. Соціальні потреби не зводяться до задоволення лише власних бажань, вони неминуче взаємодіють з потребами виконувати певні обов'язки перед "іншими". Сили тих та інших потреб контролюються соціальними нормами щодо їх задоволення. Ці норми формуються в результаті дуже складної взаємодії, історичних, економічних та інших чинників.

Ідеальні потреби – це потреби пізнання навколишнього світу в цілому й, зокрема, у частинах, свого місця в ньому, пізнання змісту і призначення свого існування на землі.

Кожна з трьох груп потреб спонукає до відповідних видів діяльності:

матеріальної (виробничої), соціально-політичної і духовної.

У свою чергу, вказані види потреб поділяються на потреби розвитку. Потреби зображення задовольняються в межах соціальних норм, а потреби розвитку, як правило, перевищують ці норми. Терміном "потреба" звичайно визначають такі три феномени:

1. Об'єктивні необхідності людей у певних умовах, що забезпечують їх життя та розвиток.

2. Властивості особистості, що визначають її ставлення до дійсності і власних обов'язків, урешті решт, саме вони визначають спосіб її життя і діяльності.

3. Певні стани психіки людини, що характеризують її потреби в речовинах, енергії та інших факторах, необхідних для її функціонування, як живого організму та особистості [4, 32, 52, 103].

Ці три явища можна визначити трьома термінами.

Потреби – якості, що викликають активність людини і спрямовують її на опанування визначеними цінностями, виступаючи тим самим як програми життєдіяльності. При цьому в таких програмах "потреби в споживанні" завжди є лише зворотною стороною "потреби творення". Так, наприклад, потреба в їжі є лише наслідком потреби в творенні власного тіла.

Закріплені, сталі програми життєдіяльності людини постійно доповнюються швидко створеними тимчасовими потребами ("квазіпотребами"), що враховують специфіку тих ситуацій, в яких доводиться реалізовувати основні програми. Поштовхом для розв'язання ланцюга пізнавальних, емоційних та вольових процесів, необхідних для формування додаткових програм життєдіяльності, є, так звані, споживацькі стани. Сформовані у відповідь на споживацькі стани додаткові, програми поведінки поводять себе взагалі так само, як і основні і, в свою чергу, можуть споживацьки переживатися і доповнюватися вторинними програмами. Однак, на відміну від основних програм, тимчасові програми живуть недовго і

стираються мозком відразу ж після їх реалізації.

Потреби – первинні спонукання до діяльності – означають викликану людиною необхідність у чомусь, що знаходиться довкола неї. Вони виражають її залежність від світу і спрямованість на нього. Стан потреби – це пасивно-активний стан. Його пасивний аспект визначається позитивно або негативно – в залежності від стану задоволення потреби – емоційному стані; його активний аспект – в прагненні, потягу, бажанні, в яких елементи афективної та вольової сторін психіки зображені в нерозривній єдності [101, 242].

Слід з самого початку розрізняти потребу як внутрішню умову, як одну з обов'язкових передумов діяльності і потреби, як те, що спрямовує і регулює конкретну діяльність суб'єкта в предметному середовищі. В першому випадку потреба виступає як стан необхідності організму, котрий сам по собі не здатний викликати ніякої певної спрямованої діяльності, її функція обмежується активізацією відповідних біологічних відправлень і загальним збудженням рушійної сфери, що виявляється в спрямованих пошукових рухах. Лише в результаті її "зустрічі" з відповідним їй предметом вона вперше стає здатною спрямовувати і регулювати діяльність. Зустріч потреби з предметом є актом опредметнення потреби – "наповнення" її змістом, який черпається з навколишнього світу [112, 143].

Узнадзе Д.Н. звертається до понять, пов'язаних зі сферою мотивації і, перш за все, до поняття потреби і його значення для життєдіяльності живої істоти. Він пише: "...ніщо так не специфічне для живої істоти, як наявність у неї потреб. Потреба – джерело активності. Там, де немає ніякої потреби, не може бути й мови про активність. У цьому значенні поняття потреби дуже широке. Воно стосується всього, що є потрібним для живого організму, але чим він в даний момент не володіє. Потреби розвиваються, і ні в кого не викликає сумніву те, що людина на нинішній стадії розвитку володіє численною кількістю таких потреб, подібних до яких нема не тільки у

тварини, а й у людини, що стоїть на примітивній стадії культурного розвитку ... [203, с.34]".

У випадку, коли задоволення потреби ускладнюється, коли потреба безпосередньо не реалізується, вона проявляється у свідомості суб'єкта у вигляді специфічного змісту. Зі сторони суб'єкта вона переживається у вигляді почуття незадоволення, що має в собі моменти збудження і напруги, а з об'єктивної сторони – у вигляді певних предметних вмістів, що спонукають до дії.

Коли з'являється інтенсивна потреба, людина починає діяльність для її задоволення. Іноді ця діяльність носить складний характер. Коли суб'єкт з метою задоволення актуальної потреби звертається до зовнішнього середовища, у нього з'являється певна ситуація, що викликає у ньому таку ж певну установку і за допомогою останньої спрямовує всю його подальшу поведінку. Оскільки в усіх випадках такої поведінки завжди діє імпульс задоволення актуальної потреби, ми могли б назвати всіх їх імпульсивними. Д.Н.Узнадзе розглядає який саме зміст надається поняттю мотив у психології (боротьба мотивів і т.ін.). На його думку, мотив виконує роль причини, що викликає заміну однієї поведінки іншою – менш прийнятною більш прийнятною і цим самим створює можливість певної діяльності. "Звідси зрозуміло, – пише Д.Н. Узнадзе, – нема підстав говорити про боротьбу мотивів, немає зіткнення мотивів однієї і тієї ж поведінки. Було б правильніше говорити, що стільки ж поведінок, скільки і мотивів, що дають їм зміст і значення. Поведінка стає вольовою лише завдяки мотиву, який так видозмінює поведінку, що остання стає прийнятною для суб'єкта [203, с.47]." Поряд з життєвими потребами (голод, спрага), підкреслює Д.Н. Узнадзе, у людини є й інші потреби, які не мають нічого спільного з життєвими. Це ті, які відомі під назвою вищих потреб, а саме наші інтелектуальні, моральні та естетичні потреби. В своїй повсякденній поведінці людина прагне задовольнити не тільки ту потребу, якій безпосередньо вона служить, а й

вищі потреби.

Це характерно для кожної людини. Але не у всіх людей таке сполучення виступає в однаковій формі. Для одних людей вищі потреби мають дуже велике значення, а у інших людей спосіб життя визначається в значній мірі їх вітальними, тобто життєвими потребами.

Перевага вищих чи вітальних потреб залежить від умов життя, виховання, від вражень та переживань, котрі мали для людини суттєве значення. Завдяки цьому у кожного виробляються свої особливі фіксовані установки, які так чи інакше, з більшою чи меншою очевидністю проявляються і стають основою готовності до діяльності у відповідних умовах та у відповідному напрямі.

Так, пов'язуються в діях людини її установки і мотивація її вчинків. Сутність мотивації полягає в тому, що відшукується і знаходиться така дія, яка відповідає основній і закріпленій в житті людини установці.

Д.Н. Узнадзе по-новому трактує поняття "потреба" і на цій основі вибудовує концепцію про види потреб, їх зв'язок з різноманітними формами людської поведінки, функцію мотиву у вольовій поведінці і співвідношення, що існує між мотивацією та установкою.

Оскільки процес задоволення потреб виступає як цілеспрямована діяльність, потреби є джерелом активності особистості. Усвідомлюючи мету суб'єктивно як потребу, людина впевнюється, що задоволення останньої можливе лише через досягнення мети. Це дає можливість співвіднести свої суб'єктивні уявлення про потреби з її об'єктивним змістом, відшукуючи засоби оволодіння метою як об'єктом. Потреби виявляються в мотивах (схильностях до чогось, бажаннях і т.п.), що спонукають людину до діяльності, які стають формою виявлення потреби.

Потреби виступають у ролі таких станів особистості, завдяки яким здійснюється регуляція поведінки, визначається спрямованість мислення, почуттів і волі людини. Потреби людини зумовлені процесом її виховання в

широкому розумінні, тобто залучення в світ людської культури, репрезентованої як предметно (матеріальні потреби), так і функціонально (духовні потреби) [202, с.127].

Сутність потреб розкриває в своїй роботі С.П. Манукян, у яких він детально описує їхні основні ознаки: 1) потреба - певний вид стосунків особистості з оточуючою дійсністю; 2) потреба віддзеркалює брак чи відсутність речовин, енергії та інших факторів, необхідних для нормального функціонування організму, 3) потреба як стан характеризується навантаженням організму; 4) потреба є основним збудником організму до активної діяльності, спрямованої на її задоволення [143, с.131].

Змістовий аспект потреб тісно пов'язаний з питаннями класифікації. Вітчизняними та зарубіжними вченими запропоновано багато варіантів класифікації потреб [235, с.84]. "Однак, - як стверджує П.В. Симонов, - ми досі не маємо певної розробленої і загальноприйнятої класифікації потреб людини [178, с.17]". Існуючі класифікації відрізняються підставами, числом і змістовими характеристиками класів потреб.

В іншому аспекті розглядається проблема мотивації поведінки людини в теоретичній концепції відомого представника гештальт-психології Курта Левіна [127, с.51]. Він підкреслює, що неправильно, з точки зору реальних фактів психічної діяльності, говорити тільки про органічні потреби, слід говорити і про соціальні потреби; більше того, будь-який намір – це такий вид потреби, що веде до виникнення системи напруг, яка викликає діяльність, спрямовану на виконання цього наміру і на розрядку напруги. К. Левін звертає велику увагу на поняття "система напруг" в психічній діяльності, вбачаючи в ній причину, що призводить до зміни діяльності.

Прагнення розкрити ті психологічні моменти у випадку, коли окремі сторони її діяльності носять недостатньо усвідомлений характер, привели К. Левіна та його співробітників до проведення експериментальних досліджень психології дії і психології афектів. Ці дослідження виявили такі

сторони у поведінці людини, на які раніше психологи не звертали уваги і які, разом з тим, у значній мірі визначають мотивацію поведінки людини, а іноді навіть виступають у формі тих чи інших мотивів. Всі ці мало усвідомлені, але достатньо дійові моменти визначають вибір дії, її напрям і її мету, тобто формують її мотивацію.

Великий інтерес викликають роботи, в яких проблема мотивації поведінки людини розглядається в контексті психології особистості, на основі аналізу суттєвих особливостей особистості в цілому [13, 154, 155, 245]. Найбільш чітко такий підхід проявився в концепції А. Маслоу [147, 148], який у центр своїх наукових інтересів вбачає вивчення психології особистості.

А. Маслоу виходить з припущення існування ієрархії потреб (нижчих і вищих). Він називає потреби "інстинктоїдними", розуміючи під цим, що багато з них, особливо вищі, недостатньо сильні, щоб проявитися без наявності позитивних умов. А. Маслоу вважає, що для того, щоб актуалізувались вищі потреби, необхідно, щоб протягом деякого часу відбувалося насичення нижчих потреб, у результаті чого вони перестають домінувати у поведінці людини.

У концепції А. Маслоу в основі ієрархії потреб людини лежать фізіологічні потреби типу голоду, спраги і т.п. Будучи незадоволеними, вони можуть панувати над людиною, визначати спрямованість її поведінки. На наступній стадії знаходиться потреба в безпеці. Вона проявляється уже в реакціях немовляти на чужих, на раптовий шум, на загрозу падіння і т.п. У дорослих ця потреба проявляється в намаганні забезпечити собі безпеку. В організованому суспільстві за нормальних умов у дорослих не проявляються такі потреби. Однак вони чітко виражаються у неспокійні періоди: під час війни, стихійних лих. Іноді потреба в безпеці проявляється в неврозах. Далі настає стадія, коли вже "мовчать" фізіологічні потреби, з'являється потреба в любові (людина гостро відчуває відсутність друзів, подруги, жінки,

чоловіка, дітей). Вона відчуває "голод" в емоційно забарвлених стосунках з людьми. Ці потреби часто не отримують задоволення в сучасному суспільстві, що стає причиною непристосованості людини до життя.

Над потребою в коханні в мотиваційній піраміді А. Маслоу надбудовуються потреби у повазі, "потреби або бажання в стабільній, твердо обґрунтованій, звичайно високій оцінці самого себе, в самоповазі і в повазі інших". Існує два види потреб, що належать до цієї категорії. Один з них – це "бажання бути сильним", "успішно діяти, бути майстром і компетентним перед обличчям дійсності, а також бути незалежним і вільним". Другий вид: "... потреба в добрій репутації або престижі, становищі, визнанні іншими ...". Реалізація цих потреб викликає у людини почуття гордості, віру в себе, в свою гідність, здібності, силу.

Найвищі потреби в запропонованій А. Маслоу ієрархії – пізнавальні та естетичні. А. Маслоу вважає, що у самоактуалізованих людей мотивом поведінки є радість від використання своїх здібностей. Є суттєва різниця в психології мотивації для цієї категорії людей порівняно з іншою категорією. Мотиви їхньої поведінки виражаються не в тому, що вони прагнуть до того, чого їм не вистачає, а прагнуть до зросту, до зрілості, до розвитку. А. Маслоу говорить про мотивацію зросту та про мотивацію одержання недостатнього. У той час, як задоволення потреби в недостатніх предметах тільки попереджує хворобу, негативні емоції, задоволення потреби в рості викликає здоров'я, приносить радість від продуктивної діяльності і творчості.

М. Аргайл [12, с. 158-159] виділяє сім фундаментальних потреб поведінки особистості, деякі з яких аналогічні проаналізованим А. Маслоу: 1) несоціальні потреби, що можуть виробляти соціальну взаємодію (наприклад, біологічна необхідність в їжі та воді, яка породжує потребу в грошах); 2) прагнення до залежності, особливо осіб, що знаходяться в позиції влади і авторитету; 3) тенденція аффімації – прагнення увійти в зіткнення з іншими, в тісний контакт з ними, досягти певного ступеня інтимності; 4) тенденція

домінування, лідирування, прагнення приймати на себе рішення, впливати на групу; 5) сексуальні потреби; 6) тенденція до агресії, загрози, фізичного або будь-якого іншого нападу на інших індивідів; 7) потреба в самооцінці, пов'язана з прагненням отримати схвалення з боку оточуючих.

У роботі відомого психолога Дж. Гілфорда [242, с. 17-19], присвяченій вивченню особистості, також є спроба систематизувати і звести воедино всю сукупність факторів, які можуть впливати на мотивацію поведінки людини. Цю сукупність факторів Гілфорд зводить до шести великих груп.

Першу групу складають фактори, пов'язані з органічними потребами: голод, статеві прагнення людей, загальна активність.

Другу групу складають потреби, спрямовані на оточуючих: необхідність в приємному, зручному оточенні; акуратність - потреба в порядку, чистоті; потреба в одержанні знаків уваги.

Третю групу складають потреби, пов'язані з працею: загальні претензії (прагнення до успіху); послідовність; витривалість (терпіння).

Четверта група - це потреби, які пов'язані із соціальною позицією суб'єкта: потреба в свободі (нонконформізм); незалежність - як протилежність залежності; конформізм (чесність).

П'яту групу становлять соціальні потреби: потреба в суспільстві (спілкування); потреба бути приємним; потреба в дисципліні; агресивність.

Шосту групу складають загальні інтереси: потреба в пригодах, або, навпаки, в безпеці; потреба в розвагах (різні види інтелектуальних інтересів і т.п.).

Не зважаючи на те, що в проаналізованих класифікаціях потреба в здоровому способі життя яскраво не виділяється у вигляді окремої і самостійної особистої потреби, є підстави вважати її однією з прижиттєво формуючих психогенних потреб. Ідея про психогенний характер потреби в здоровому способі життя підтримується багатьма дослідниками [36, 47, 54, 124, 131 та ін.].

Група психологів на чолі з Д.Н. Узнадзе експериментально довела існування в психіці індивіда механізму, який забезпечує стійку схильність до тих чи інших форм вербального або реального поведіння. Таким механізмом є установка як здатність "доналаштування" щодо майбутніх дій. "У випадку наявності якої-небудь потреби і ситуації її задоволення в суб'єкті виникає специфічний стан, який можна характеризувати як готовність, настанову його до звершення певної діяльності, спрямованої на задоволення її актуальної потреби [202, с.32]".

Отже, представлений вище аналіз психолого-педагогічної літератури дозволяє віднести потребу в здоровому способі життя до групи психогенних і визначити як стійке прагнення особистості до підвищення рівня свого фізичного, духовного, психологічного і культурного стану.

Складність *мотивації* реальної поведінки людини, що виявляється в різноманітності її потреб, бажань, почуттів, прагнень, змушує зарубіжних психологів переглядати спрощені уявлення про природу притаманних людині спонукальних утворень.

Так, у роботі Е. Деці [240, с. 111-112], присвяченій становленню і класифікації основних спонукальних сил (мотивів) поведінки, які називаються первинними, мова йде вже про дещо інше тлумачення та групування основних мотивів, ніж це має місце в традиційних біхевіористських і психоаналітичних концепціях.

Е. Деці вважає, що слід говорити про чотири біологічні мотиви (спонукальні сили), які він називає категорійними. Це голод, спрага, спонукання до виділень з організму, спонукання до відпочинку і сну. Поряд з ними виділяються такі три мотиви: прагнення уникнути болю, статевий потяг, потяг до активності (перш за все мускульної). Поряд із вказаними, Е.Деці виділяє такі мотиви, які не можуть бути зведені до біологічних спонукальних сил. Він їх називає анастатичними мотивами.

Ці анастатичні мотиви не служать для прямої підтримки життя або

повернення організму в стан гомеостазу, але допомагають підвищити рівень індивідуального життя, перейти до нових і більш розширених можливостей і умов. Деякі з цих мотивів є пізнавальними за своєю природою і передбачають сенсорну або перцептивну активність; інші є моторними і передбачають практику в маніпулятивних або інших рушійних можливостях. Всі вони досить чітко проявляються у нормальної дитини на першому році життя.

Серед пізнаваних спонукальних сил Е. Деці в першу чергу виділяє допитливість, а потім сенсорну перевагу (солодкого - гіркому, яскравого - безколірному і т.ін.). Моторним же спонуканням є прагнення до володіння предметом (подолання перешкод під час дії). Поряд з ними Е. Деці вирізняє також автономний мотив гри, що не виникає на початку навчання. Ці чотири спонукальні сили (мотиви) рідко фігурують серед первинних мотивів, на які вказують американські автори, але, якщо, як вважає Е. Деці, відділити від біхевіористських та психоаналітичних екстраполяцій і звернутись до експериментального вивчення приматів, то слід визнати, що вони є незалежними, невивченими і співпервинними з біологічними спонуканнями.

Поряд з цими видами спонукальних сил існують незалежні, не придбані в ході навчання, соціальні мотиви (спонукання). Це мотив "спільності" та близькості до іншої людини. Прагнення до спільності, до зв'язку з іншими передбачає сприймання і схвалення тебе іншими, і разом з мотивом "бути в безпеці" перетворюється в потребу схвалення. Так, в роботі Е. Деці, який протиставляє свою позицію біхевіористським та психоаналітичним концепціям, дається нове тлумачення первинних спонукань (мотивів) людини, що впливають на її поведінку.

П.І. Щербак [227, с.11] виділяє такі мотиви занять фізичними вправами студентів: зміцнення здоров'я; підтримка працездатності; рухова активність; спілкування; відпочинок; самовиховання; підготовка до майбутньої роботи; підготовка до заліку; привабливість; обов'язок; розвиток витривалості;

формування постави; підняття настрою.

Існують різні підходи до розуміння психолого-педагогічних механізмів та закономірностей розвитку потребнісно-мотиваційної сфери особистості і, зокрема, потреби в здоровому способі життя, фізичного самовдосконалення засобами фізичної культури.

Розвиток особистості характеризується виникненням все нових і нових мотивів, які стають цілком незалежними від характерних для дитинства спонукань. Мотиви дорослої людини слід розглядати, як "безкінечно різноманітні і самі себе підтримуючі сучасні системи, які виростають з передуючих систем, але функціонально незалежні від них [6, 15, 44, 58, 236]".

О.М. Леонт'єв пояснює зміни та ускладнення мотиваційної сфери особистості за допомогою специфічного механізму мотиваційних зрушень.

"... зсуви мотивів постійно спостерігаються і на вищих стадіях розвитку. Це ті звичайні випадки, коли людина під впливом певного мотиву береться за виконання будь-яких дій, а потім виконує їх заради них самих, в силу того, що мотив ніби змістився на їхню ціль [129, с.121]." Мотиви діяльності такого виникнення є усвідомлюваними мотивами. Їх усвідомлення, однак, здійснюється не саме по собі, не автоматично. Воно потребує деякої спеціальної активності, певного особливого акту. Цей акт відображає відношення мотиву даної конкретної діяльності до мотиву діяльності більш широкої, що має більш глибоке, більш загальне життєве ставлення, яке містить в собі дану конкретну діяльність [130, с. 364-381].

В.Г. Асєєв [14, с. 158] виділяє два основних механізми формування потребо-мотиваційної сфери особистості. Перший з них полягає в тому, що, стихійно склавшись або спеціально організовані вихователем, умови навчальної, трудової діяльності і взаємостосунків вибірково актуалізують окремі ситуативні спонукання, які при систематичній актуалізації поступово переходять у стійкі мотиваційні утворення. Це механізм формування "знизу до верху".

Другий процес (механізм "зверху до низу") містить у собі засвоєння вихованцем пред'явлених йому в готовій формі спонукань, цілей, ідеалів, змісту спрямування особистості, які за задумом вихователя повинні у нього сформуватися і які сам вихованець повинен поступово перетворити із зовнішньо зрозумілих у внутрішньо прийнятні і реально діючі.

Повноцінне формування мотиваційної сфери особистості, відзначає В.Г. Асеев, повинно містити в собі обидва механізми [15, с. 122-148].

Із вказаної вище класифікації мотивів важливе значення для розв'язання завдань нашого дослідження має інтерес до занять з фізкультури, котрий є дуже сильним мотивом фізкультурної діяльності. Прищеплення студентам стійкого інтересу до занять фізичною культурою є дуже важливою передумовою успішного здійснення їх фізичного виховання. Лише тоді можна досягти різнобічного розвитку студентів, коли вони з цікавістю ставляться до занять фізичною культурою, за власним бажанням намагаються самостійно займатися фізичними вправами у позанавчальний час [41, 42, 65, 68, 97 та ін.].

Інтерес – це виявлення спрямованості особистості, мотив, який діє в силу своєї усвідомленості значущості та емоційної привабливості (С.Л. Рубінштейн [174]).

Г.І. Щукіна, розглядаючи стадії розвитку пізнавальних інтересів, виділяє такі складові, як допитливість, цікавість, пізнавальний, творчий інтерес.

Цікавість найчастіше пов'язана з новизною предмета. Стадія допитливості характеризується прагненням проникнути за межі баченого. Стадія пізнавального інтересу відзначається прагненням особистості розв'язати проблемне питання, пізнати закономірності, встановити причинно-наслідкові зв'язки явищ. Стадія творчого інтересу виявляється у прагненні використати на практиці наявні теоретичні основи явищ [228, 229].

Пізнавальний і фізкультурний інтереси тісно пов'язані між собою. З одного боку, фізкультурний інтерес є частиною більш широкого

пізнавального інтересу. З іншого боку, фізкультурний інтерес має елементи пізнавального інтересу [33, 88, 91, 99, 111].

У наш час прийнято говорити про три основні джерела виникнення розвитку фізкультурних інтересів. Першим джерелом є біологічна потреба дітей в рухах і фізичних навантаженнях, задоволення якої забезпечує нормальний розвиток молодого організму і другим – потреба в розвагах, яка найбільш успішно задовольняється на заняттях рухливими і спортивними іграми; третє джерело – потреба в пізнанні нових відчуттів, яка у студентів часто виявляється у формі звичайної допитливості, що містить інтелектуальний та емоційний компоненти [57,67].

Установлено (Л.М. Платонова [169], Г.І. Щукіна [228] та ін.), що інтересу властива динамічна структура, яка виражається в наявності різних стадій. Відповідно і фізкультурний інтерес в своєму становленні проходить ряд стадій: установка - потяг - бажання - намір - прагнення - практична діяльність, які в певній мірі допомагають визначити стан вибіркового ставлення людини до предмета діяльності і ступеня його впливу на особистість. Всі вищезазначені стадії інтересу мають різні психофізіологічні механізми. Встановлено (А.Ц. Пуни), що на ефективність діяльності людини визначальний вплив має її ставлення до цієї діяльності. Але в процесі діяльності не в усіх індивідів формується однакове ставлення до одного й того ж предмета діяльності. За певних умов може виникнути навіть негативне ставлення до нього [172, с.202-203].

Коли древні греки говорили про нерозвинуту людину, що вона не вміє ні читати, ні плавати, вони хотіли цим підкреслити постійне прагнення гармонійної особистості до самовдосконалення у фізичному і духовному плані. Якщо ж людина, навчившись читати і плавати, цим обмежувалась, навряд чи можна вважати її як реалізовану в собі ідею повноцінної людини. Проблема здорового способу життя цікавила людей завжди, але ніколи вона не мала кінцевого розв'язку. Наприклад, відомий мислитель стародавніх часів

Платон відчував огиду до власного тіла, мирився з ним лише тому, що воно було тимчасовим носієм безсмертного духу. Ведучи аскетичний спосіб життя, Платон дожив до похилого віку. Заняття фізичною культурою, звичайно, корисні і необхідні для організму, але вони не вирішують всієї проблеми здорового способу життя.

Точку зору древніх греків на фізичну культуру найбільш ясно трактували філософи того часу, які вважали, що "спосіб життя вільної людини" неможливий без занять гімнастикою [45, 106].

У той же час, фізична культура постійно збагачує арсенал своїх засобів елементами фізичних вправ, запозичених з процесів трудової і фізичної діяльності. Вона проявляється не тільки як опора виховання і охорони здоров'я, а також задовольняє потреби суспільства, пов'язані з розвитком емоційних уявлень, зняттям напруження, розвагами і збереженням енергії [8, 35, 47, 182, 231].

У державних та урядових документах [72, 74] визначені найважливіші напрямки діяльності педагогічних колективів ВНЗ, спрямованих на підвищення рівня духовної, фізичної та професійної підготовки вчительських кадрів, на виховання в них високого громадянського обов'язку, працьовитості, доброчесності, етичної чистоти, широкої ерудиції та культури. Все це здебільшого залежить від того, який спосіб життя буде характерним для майбутнього вчителя.

Поняття "*спосіб життя*" досить багатопланове, охоплює різні сфери життєдіяльності людей і тому застосовується в багатьох наукових дисциплінах і дослідженнях: філософії, політології, культурології, соціології, педагогіці, психології та інших галузях пізнання. Аналіз цього поняття багатьма вченими виявляє зв'язок об'єктивних процесів в житті суспільства [43, 96, 144, 163, 165].

У головних аспектах способу життя можна охарактеризувати такі положення:

-вирішальним фактором, що визначає спосіб життя, є соціально-історичні умови;

-центральне поняття способу життя – це життєдіяльність суспільства і його членів;

-поняття способу життя може застосовуватись на трьох різних рівнях, а саме: спосіб життя всього суспільства, різних соціальних груп і, нарешті, окремо взятої особистості;

-спосіб життя – це не просто сума різних видів життєдіяльності, а їх закономірна цілісна система, що охоплює всі сфери буття особистості або соціальної групи;

-вивчення способу життя потребує комплексного підходу, який повинен здійснюватись силами філософів, соціологів, педагогів, психологів і представників інших дисциплін;

-спосіб життя є інтегральною характеристикою життєдіяльності і тому повинен розглядатися у зв'язку зі всією сукупністю умов життя (соціальних, природничо-біологічних, побутових, психолого-педагогічних).

Здоров'я людини - це проблема, що далеко вийшла за межі медичної науки. За твердженням ряду вчених, збереження здоров'я цілком залежить від ставлення самої людини до цього дорогоцінного дару природи, від її способу життя, поведінки. Ніхто і ніщо не зможе допомогти зберегти здоров'я, примножити його чи навпаки, загубити як це роблять самі люди [10, 11, 20, 24, 28, 53 та ін..].

На думку А.В.Царика [213, с.2-6], може бути переглянуто саме визначення здоров'я. Визначення цього феномену повинно бути більш точним, ніж, скажімо, у преамбулі статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я. Там вказано, що здоров'я – це "стан повного фізичного, духовного і соціального добробуту, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів". Якщо слідувати цій логіці, то в даному визначенні явно не враховано економічний добробут. Більше того, керуючись наведеним визначенням,

навряд чи ми знайдемо на Землі хоча б одну здорову людину.

Здоров'я - це такий психофізичний і духовний стан людини, який забезпечує її повноцінне біосоціальне функціонування, фізичну та інтелектуальну працездатність, достатню пристосованість до природних впливів зовнішнього середовища, що змінюється, за відсутності, зрозуміло, патологічних відхилень в організмі [8, 81, 94, 134, 254].

Визначаючи суть поняття "*здоровий спосіб життя*" (ЗСЖ), необхідно розглянути основні визначення даного явища. В кінці 70-х, початку 90-х років найбільш активно розробляється проблема ЗСЖ, даються її формулювання, в основному, представниками медицини, через поняття "здоров'я", а також через взаємозв'язок і взаємовплив способу життя і здоров'я населення (Ю.П. Лісіцин, 1982; А.І. Бурханов, 1984; П.А. Виноградов, 1990; В.Л. Гавенко, 1990; В.П. Петленко, 1992; А.В. Жирмунський, 1993; С. Блеєр, 1994 та ін.).

Так, Ю.П. Лісіцин, який зробив найбільший вклад в теоретичну розробку концепції ЗСЖ, стверджує, що все, що має відношення до збереження і зміцнення здоров'я, все, що через діяльність по оздоровленню умов праці, життя, відпочинку, побуту, сприяє виконанню людиною її людських функцій, її способу життя в найбільш сприятливих для здоров'я умовах і є ЗСЖ [134, с. 152-158].

Т.А. Гладько визначає здоровий спосіб життя, як форми повсякденної діяльності людей, які сприяють повноцінному виконанню ними соціальних функцій [63, с.86-88]. В своєму розумінні терміна ЗСЖ А.В. Ляхович вважає необхідним розрізняти ЗСЖ у вузькому розумінні слова – тільки як соціально-гігієнічне поняття і в широкому - як соціологічне поняття [137, с.84-85].

У вказаних визначеннях і поняттях здорового способу життя спостерігається так звана багатоплановість у підході до розуміння даного феномену. Необхідно зазначити і те, що в багатьох випадках спостерігається

залежність трактування даної теми від спеціальності вчених. За останні роки в дослідженнях проблеми здорового способу життя виділилось три основні напрями: філософсько-соціологічний, медико-біологічний і психолого-педагогічний [23, 51, 70, 80, 126 та ін.].

Треба зазначити, що різкої грані між філософсько-соціологічним, медико-біологічним та психолого-педагогічним напрями не існує, тому, що проблема формування і впровадження ЗСЖ в повсякденне життя є закономірним результатом цілісного навчально-виховного процесу у ВНЗ, в якому забезпечується можливість і взаємодія різноманітних навчальних дисциплін і видів діяльності студентів, проблема формування і впровадження ЗСЖ в повсякденне життя є міждисциплінарною проблемою. Вона проникає в галузь медицини, біології, гігієни, валеології, філософії, соціології, педагогіки, психології, фізичного виховання і багатьох інших наук. Тому в її вирішенні повинен переважати комплексний підхід. Не можна погодитись із твердженням, ніби організація пропаганди і розробка принципів ЗСЖ повинна покладатися виключно на працівників медицини і санітарної просвіти. Тільки спільними зусиллями вчених різних дисциплін, суспільних організацій необхідно шукати шляхи розв'язання цієї проблеми [114, 124, 137, 192, 207].

Незважаючи на пряму вказівку державних документів щодо необхідності формування у молоді здорового способу життя (“Національна доктрина розвитку освіти України в XXI столітті [159]”), наявність ряду досліджень з проблеми ЗСЖ, термін “здоровий спосіб життя” відсутній в українському педагогічному словнику. Лише великий тлумачний словник сучасної української мови містить маленьке пояснення: спосіб життя – уклад, характер життя. Тимчасом поняття спосіб життя (від лат. *modus vivendi*) відоме ще з ХУ ст., коли воно вживалось у юриспруденції як тимчасова угода про щось. У побутовому значенні це поняття вживалось ще в античний період на означення здорового способу життя (*modus vivendi sanus*) [70, с. 7-15].

У сучасних умовах поняття здоровий спосіб життя фігурує в багатьох галузях наук, зокрема медицині, валеології, фізкультурі, етиці, соціології і звичайно ж, у педагогіці. У контексті нашого дослідження ми визначаємо ЗСЖ як такий уклад і стиль життя, який забезпечує оптимальне функціонування всіх органів і систем організму, стабільне здоров'я, працездатність, здатність до виживання і є важливою умовою різнобічного, зокрема професійного вдосконалення, оптимізму, гуманістичної спрямованості особистості, подолання шкідливих звичок.

Зважаючи на винятково складні умови життя сучасного людства і кожного суспільства, держави, будь-якої спільноти, важливо зробити здоровий спосіб життя постійно діючою програмою як для організованого виховання всіх верств населення, так і програмою для самовиховання і самовдосконалення кожної особистості.

У нашому дослідженні ми виходим з припущення, що формування потреб, зокрема *потреби в здоровому способі життя*, здійснюється через зміну або надання додаткового особистого змісту діям, які, внаслідок цього починають здійснюватися уже не лише заради первинних, зовнішньо заданих мотивів, але й заради внутрішніх, особистих цінностей людини. Можливість такої участі особистісного змісту в мотиваційному процесі можна передбачати, виходячи з робіт Л.І. Божович [32], Г.К. Віленського, Г.К. Каповського [48], В.К. Вілюнаса [49], В.М. Галузьяка [59], Г.К. Зайцева [99], Я.І. Кулика [121], А.К. Маркової [145], О.А. Михневича [155], Д.А. Леонтєва [132], О.М. Яцишина [236].

На основі аналізу робіт О.М. Леонтєва, С.Л. Рубінштейна сформульовані основні закономірності процесів розвитку і задоволення потреб особистості: 1) потреби розвиваються в результаті зміни способів і засобів їх задоволення. Розширення і зміна кола предметів та засобів задоволення потреб є основний шлях їх розвитку; 2) потреби відтворюються і розвиваються у діяльності. Чим різноманітніші предмети задоволення

потреб, тим складніші і багатогранніші засоби задоволення, а отже і їх вплив на розвиток потреб; 3) підсилення потреби залежить від частоти відтворення і різноманітності діяльності; 4) якщо задоволення тих чи інших потреб неможливе в одній системі, то напруження, викликане однією потребою, можна зняти через діяльність, спрямовану на задоволення адекватної їй за силою і значущістю потреби; 5) виникнення непереборюваних бар'єрів до задоволення потреб веде до затухання потреби; 6) будь-яка потреба здатна відтворюватися. Процес виникнення і задоволення потреб носить фазовий і пульсуючий характер. Сила потреби обернено пропорційна часу, що відокремлює момент її задоволення від нового виникнення і переживання; 7) процес задоволення і розвитку потреб пов'язаний з усвідомленням людиною себе як члена суспільства з процесом усвідомлення суспільного буття. Сила переживання духовних потреб визначається тим, наскільки вона усвідомлена суб'єктом; 8) розвиток духовних потреб здійснюється у взаємодії і суперечності між різними класами і групами потреб [129, 174].

Перераховані закономірності лежать в основі розвитку всіх психогенних потреб. Потреба в здоровому способі життя – основна потреба особистості також підпорядкована цим закономірностям. Її формування здійснюється в процесі участі студентів у фізкультурній діяльності, яка є одним з видів соціальної активності і спрямована на досягнення фізичної досконалості [47, 91, 99, 104, 113].

Ціннісні орієнтації (ЦО) являють собою єдність чуттєвого раціонального і практичного, загальносоціального та індивідуального в особистості, що робить їх однією з глобальних характеристик особистості, а їх формування одним з основних шляхів реалізації принципу її цілісності.

ЦО можна зобразити як складну багаторівневу систему зв'язку з різноманітною ієрархією цінностей, які лежать в її основі. В залежності від підстави можна виділити цілі групи цінностей:

1) цінності - предмети як об'єкти наших оцінок і цінності - значення, які самі є вищими критеріями, еталонами оцінок і являють собою думки, переконання, уявлення суб'єкта про те, що є цінністю; 2) цінності матеріальні і духовні (пізнавальні, наукові, моральні, естетичні, фізичні і т.п.); 3) цінності-норми, цінності - ідеали, цінності - засоби (по характеру їх участі в регуляції поведінки); 4) цінності професійні, суспільні, дозвільні і т.п. (в залежності від виду діяльності, в якій бере участь людина).

Згідно з науковим тлумаченням, ціннісні орієнтації - це фіксована у психіці індивіда і соціально зумовлена спрямованість на цілі та засоби діяльності у певних сферах. Ціннісні орієнтації людини формуються на основі її потреб, мотивів, переконань [26, с.57-67].

Згідно з логікою дослідження потреби в здоровому способі життя проаналізовані та уточнені базові поняття: «потреба», «мотиви», «інтерес», «спосіб життя», «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «потреба в здоровому способі життя», «ціннісні орієнтації».

1.1.2. Педагогічні умови формування потреби в здоровому способі життя

Керований процес формування потреби в ЗСЖ потребує знання діалектики її розвитку, визначаючих його факторів, педагогічних прийомів, що забезпечують керування впливом, пізнання соціально зумовлених змін у змісті і структурі ЗСЖ. Керування розвитком потреб незмінно повинно здійснюватись в гнучкій, тактовній, відповідній особливостям студентів, заданій меті освіти і виховання формі. Потреби не можуть бути нав'язані індивіду ззовні. Вони повинні відповідати його системі ціннісних орієнтацій. Інакше будуть обов'язково прояви негативізму, пристосовуваності, байдужості. Це довготривалий і складний процес [135, с.26].

На думку А.В. Царика, фізична культура об'єднує багато компонентів:

культуру рухової активності, загартування, дихання, харчування, масаж, медитацію, використання факторів природи. Про фізичну культуру слід говорити в першу чергу тому, що вона - основа і рушійна сила формування здорового способу життя [213, с. 2-6].

Аналіз наукових праць [21, 42, 93, 109, 113, 118 та ін.] дозволяє визначити умови, що сприяють розвитку інтересу студентів до занять фізичною культурою:

1. Різноманітність засобів, методів, способів організації занять із фізичної культури. Одноманітна фізкультурна діяльність призводить до розвитку нездорових психічних явищ – монотонії і психічного перенасичення. Перше характеризується зниженням психічної активності, втратою інтересу до діяльності та ослабленням уваги, друге, навпаки – підсиленням психічного збудження, роздратованостю. Тому необхідно урізноманітнити форми і методи проведення занять – використовувати фронтальну, групову і кругову форму проведення занять, застосовувати для розвитку фізичних якостей різноманітні і частково змінювані від заняття до заняття фізичні вправи.

2. Застосування ігрового і змагального методів на етапі вдосконалення вивчених рухів. Регулярне використання гри значно підвищує інтерес до занять фізичною культурою. Тому кожне заняття необхідно закінчувати короткочасною жвавою грою або вправами змагального типу.

3. Постановка конкретних посильних завдань навчання і тренування, виконуваних уже до кінця занять чи тренувального циклу. В основу цієї умови покладено правило диференційованого підходу, згідно з яким у розв'язанні будь-якого пізнавального чи практичного завдання студенти однієї групи – завжди показують високі, середні і низькі (відносно встановлених норм) результати. За цими даними студенти розподіляються на три групи – сильну, середню і слабку, що дозволяє давати кожній групі єдине (за обсягом і напруженістю) навчальне завдання і відкривається можливість

принципово диференціювати навчальні завдання, значно наблизити їх до можливостей кожного студента в умовах колективного навчання.

4. Забезпечення ясного, точного і глибокого розуміння студентами значення кожної навчальної теми, розділу програми. Викладач з допомогою мотивування переконує студентів в особистій і суспільній цінності кожної навчальної теми, розділу, програми з фізичного виховання в цілому. Він пояснює, коли й де в житті може бути використаний цей навчальний матеріал. Завдяки такому підходу вивчений матеріал набуває для студента особистої значущості. В цьому випадку відбувається збіг навчальної мети (що треба робити) з навчальним мотивом (для чого треба робити), а репродуктивні навчальні дії студентів перетворюються у творчу діяльність.

5. Спонування студентів до самостійних занять фізичними вправами в позанавчальний час шляхом використання системи заохочень.

6. Проведення занять з музичним супроводом. Навчання з музичним супроводом сприяє створенню на заняттях позитивних емоцій, підвищенню працездатності, вихованню інтересу до занять фізичними вправами. Особливо ефективно використання музичного супроводу у підготовчій частині заняття при виконанні ходьби, бігу і загальнорозвивальних вправ.

7. Осмислення студентами здорового способу життя як альтернативи гіподинамії, масового нездоров'я і загрози існування особистості, народу, нації, людства.

8. Забезпечення позитивних емоцій студентів від самого процесу занять з фізкультури (орієнтація на успіх).

9. Постійне, регулярне повторення фізичних вправ протягом усього життя і формування міцних навичок і звичок.

10. Внесення елементів творчості у заняття фізичними вправами.

11. Забезпечення духу змагальності у процесі групових занять з фізкультури.

12. Подолання шкідливих звичок (алкоголізм, тютюнопаління,

наркотики, лінощі, агресивність, некоммунікабельність).

13. Контроль і самоконтроль у процесі занять з фізичної культури. Ведення особистого щоденника.

14. Загартування організму шляхом плавання, щоденного обливання або обтирання холодною водою.

Дотримання вимог (правил) особистої гігієни.

Роль фізичної культури і спорту в професійному та особистісному розвитку майбутніх педагогів розглядалась ученими в різних аспектах: у процесі фізичного самовиховання (М.Я. Віленський [47], К.Г. Гомберадзе [65], А.І. Внуков [47], В.А. Антікова [9], Р.А. Белов [25], Н.А. Третьяков [201] та ін.); формування у них інтересів і потреб фізичної культури і спорту (А.І. Внуков [47], Н.В. Зубова [105], М.Д. Зубалій [104], М.Я. Віленський [48], Е.К. Куликович [123], Б.Д. Куланін [120] та ін.); у формуванні колективу (В.О. Сухомлинський [197, 198], А.А. Васильєв [41] та ін.); в науковій організації процесу навчання (Р.П. Карпюк [109], М.Я. Віленський [46], А.Г. Горшков [67] та ін.); в адаптації студентів до умов навчання (К.М. Байша [21], Б.Д. Куланін [120], Г.Л. Кривошеєва [118], П.І. Щербак [227], І.Р. Боднар [30]); у формуванні фізичної культури особистості майбутнього вчителя (М.Я. Віленський [47], А.І. Внуков [47], Т.А. Гладько [63], Р.І. Купчинов [124], Г.К. Зайцев [99] та ін.); у формуванні здорового способу життя майбутніх учителів (Т.Г. Кириченко [113], Г. Матукова [151], М.Я. Віленський [48], П.А. Виноградов [50], А.П. Душанін [51], В.І. Жолдак [95] та ін.). В них доведено позитивний вплив і використання засобів фізичної культури на різні сфери життєдіяльності майбутніх учителів, їх особистісний і професійний розвиток.

У роботах М.Я. Віленського описані та проаналізовані етапи формування потреби у фізичному самовдосконаленні: а) безпосереднє проведення практичних занять має за свою мету нейтралізацію і створення позитивного емоційного ставлення до предмета й умовою цього етапу є

відмова від оцінних суджень негативного типу, підкріплення у формі заохочення будь-якої форми активності або її прояву; мета виховання на цьому етапі зміщується на такі фактори: формування постави, краси рухів, зміцнення здоров'я; б) етап актуалізації можливостей (здібностей) (тут практичні дії підкріплюються не тільки позитивним санкціонуванням, але й інформацією про досягнутий результат, заняття фізичними вправами не передбачає необхідність досягнення будь-яких завданих нормативів); в) етап актуалізації власної активності та ініціативи (на цьому етапі застосовується більш складна система фізичних вправ, приділяється більше уваги формуванню змісту занять фізичними вправами у того, хто займається) [46, 47, 48].

Основні закономірності розвитку діяльності з фізичного вдосконалення як однієї з найважливіших складових здорового способу життя відображені в окремих спеціальних дослідженнях. Зокрема, досліджувались такі аспекти даної проблеми:

- взаємозв'язок фізкультурної діяльності і ставлення до неї особистості (В.К. Бальсевич [22], А.Ц. Пуні [172], Н.А. Третьяков [201], П.К. Дуркин [88] та ін.);

- вплив цілей і домагань на спортивні досягнення у фізкультурній діяльності (Е.К. Кулінкович [123], Б.Д. Куланін [120] і ін.);

- вплив потреб на фізкультурну діяльність особистості (М.Я. Віленський [47], А.І. Внуков [47], М.Д. Зубалій [104], О.В. Лотоненко [135], Е.А. Стеблецов [135], Л.М. Платонова [169], А.В. Царик [213] і ін.).

О.М. Катіков [111, с.12] встановив, що однією з основних ознак, які характеризують розвиненість потреби в заняттях фізичною культурою є наявність стійкого глибокого інтересу.

В останні роки опубліковано ряд робіт, в яких розглядається значення потреби під час заняття фізичною культурою і спортом, ціннісні аспекти цього виду діяльності. Так, С.В. Лапаєнко [126, с.9-10] вказує, що

формування в учнів потреби фізичного вдосконалення може бути досягнуте за умови органічного взаємозв'язку навчальної і позанавчальної роботи з фізичної культури, а також єдиних вимог школи і сім'ї. При цьому автор стверджує, що озброєння учнів необхідними теоретичними знаннями, а також доступними для них вміннями і навичками, активізація їхньої пізнавальної діяльності, залучення їх до різноманітної суспільно-корисної праці з фізичної культури і спорту забезпечують необхідне розуміння суті фізичного вдосконалення, практичних шляхів його досягнення і стимулює активність учнів в навчальних, позакласних і самостійних заняттях.

О.В. Лотоненко, Е.А. Стеблецов [135, с.26] висвітлили методологічні проблеми потреби в заняттях фізичними вправами і шляхи їх реалізації, засновані на ідеях системного і діяльнісного підходів. Ними встановлено, що цілі і мотиви занять фізичною культурою розглядаються не як розрізнені фактори детермінації фізкультурно-спортивної діяльності, а як структурні елементи певної цілісності, тобто здорового способу життя.

Б.Д. Куланін [120, с. 21] досліджував взаємозв'язок фізкультурних знань, переконань і потреб як факторів залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами. Ним встановлено, що планомірна теоретична підготовка, фізкультурні знання є потужним засобом педагогічного впливу на мотиваційно-потребнісну сферу студентів. Знання складають основу переконань, а просвітницькі факультативні заняття є однією з форм виховання у молоді потреби в заняттях фізичними вправами у вільний час.

Ю.С. Жилко [93, с. 24], вивчаючи питання формування потреби в безперервному фізичному вдосконаленні, встановив, що вона формується більш ефективно, якщо учні самі висувають цілі, самостійно обирають засоби їх досягнення і оцінка їх результатів у фізичному вдосконаленні адекватна самооцінці. При цьому автор показав, що самостійність учнів виявляється в комплексних позакласних формах фізичної культури. Такими формами, на думку автора, є спартакіади, дні здоров'я і спорту, фізкультурні вечори.

Отже, аналіз спеціальної літератури свідчить, що формування потреби в здоровому способі життя засобами фізичної культури проходить лише за умови комплексного підходу до фізичного виховання з єдністю теоретичного і практичного компонентів включаючи проблему паралельного формування знань і вмінь самотійно займатися фізичними вправами.

М.Д. Зубалій [104, с.387-388] розглядає формування в учнів особистих потреб як одну з найважливіших проблем їх професійного становлення. На його думку, потреби особистості відображають її безпосереднє ставлення до майбутньої роботи, зовнішнього середовища, визначають напрями самовиховання і вдосконалення, вказують на невідповідність між внутрішнім станом і зовнішніми умовами діяльності.

Характеризуючи об'єктивні зв'язки між особистістю студента, зовнішнім середовищем і умовами навчальної діяльності, потреби пробуджують його інтерес і активність, викликають цілеспрямовані дії щодо їх реалізації.

По суті, задоволення особистих потреб є процесом присвоєння тих чи інших результатів діяльності. Відображаючись у свідомості, вони одержують предметну спрямованість. Це потреба в праці, пізнанні, спілкуванні, досягненні поставленої мети, самовихованні, спортивному вдосконаленні.

Цінними в роботі М.Д. Зубалія є рекомендації щодо формування потреби фізичного вдосконалення. Автор вказує, що для цього необхідно створити відповідну суспільну думку, широко і вміло вести пропаганду здорового способу життя. На перших етапах слід виховувати і поглиблювати інтерес особистості до фізкультури і спорту, озброювати її знаннями гігієни, анатомії і фізіології людини, фізичній культурі і на цій основі формувати тверді переконання в необхідності регулярних занять фізичними вправами.

Ми зазначили найважливіші мотиваційно-сміслові механізми, які лежать в основі формування психогенних потреб особистості. Однак необхідно звернути увагу і на інші мотиваційні механізми, що здійснюють

суттєвий вплив на формування і функціонування потреб сфери особистості.

Мова йде про когнітивний дисонанс – явище, на яке звернули увагу деякі американські психологи в процесі вивчення проблеми емоційних впливів, що виникають у малих соціальних групах і позначаються на психології окремої людини. Це явище знайшло чіткий відбиток у теорії когнітивного дисонансу, розробленій Л. Фестінгером. Він виходить з положення, що існує відповідність між тим, що людина знає, у що вона вірить і тим, що вона робить. Індивід має певні думки, погляди, емоційне ставлення до ряду явищ життя і прагне до їх внутрішньої відповідності.

Коли в сукупності наших знань про дійсність Л. Фестінгер говорить і про знання в широкому розумінні слова, маючи на увазі думки, погляди і т.п.) виникає невідповідність між окремими його елементами ("дисонанс"), то виникає психологічний процес, спрямований на ослаблення чи ліквідацію цього дисонансу. Наявність дисонансу призводить до виникнення тиску, щоб зменшити чи елімінувати дисонанс.

Сила тиску до зменшення дисонансу є функцією величини дисонансу. Іншими словами, дисонанс діє подібним чином, як стан спонукання чи необхідності, напруження. Наявність дисонансу призводить до дії, щоб зменшити його, подібно до того як, наприклад, наявність голоду веде до дії із зменшення голоду. Дисонанс є неприємним, зумовлює стан дискомфорту людини і стає мотивуючим початком поведінки, спрямованої на її редукцію [205, с. 97-110].

Отже, когнітивний дисонанс можна розглядати як передумову активності людини. Поштовхом для цього може стати одержання нової інформації, нових даних про явища дійсності, про ставлення, відносини людей, про власну особу і т.ін.

Таким чином, основну педагогічну умову розвитку потреби у фізичному вдосконаленні засобами фізичної культури ми бачимо у формуванні у студентів особистісного смислу занять, а також у формуванні в них

відповідних практичних умінь на базі теоретичних знань, культурного середовища, матеріальних можливостей.

Спосіб життя не визначається лише характером поведінки людини, яка позитивно чи негативно впливає на її здоров'я. Сам характер поведінки зумовлений фізичним оточенням, культурним середовищем, вихованням, матеріальними можливостями. На формування способу життя впливають стереотипи стосунків між людьми, їхній життєвий досвід і соціальні умови, які визначаються середовищем і залежать від нього [7, 53, 61, 86, 158, 237 та ін.].

Одні способи життя зміцнюють здоров'я, розвивають людину фізично і розумово, захищають від негативних стресових впливів, інші негативно впливають на її здоров'я. Наприклад, куріння чи вживання алкоголю, шкідливі звички є іноді наслідком певної стресової ситуації і перетворюються у деяких людей у систему. З їхньою допомогою вони намагаються нібито полегшити своє життя чи розширити можливості для соціальних контактів [21, с.10].

Молоді люди не завжди володіють необхідними знаннями та переконаннями, щоб свідомо вибирати здоровий спосіб життя. Іноді їм заважають шкідливі для здорового способу життя традиції і вкорінені в побуті тієї чи іншої сім'ї звички [63, с.86-88].

Корисні звички допомагають у формуванні гармонійного розвитку особистості, шкідливі – навпаки, гальмують її становлення. Звички дуже стійкі. Недаремно ще древні римляни знали, що звичка - друга натура (*consuetudo est altera natura*) [144, с.51].

У студентські роки мало хто піклується про здоров'я. Та це й не дивно. Поки людина молода, її повний здоров'я організм легко витримує перевантаження, недосипання й нерегулярне харчування. У 17-20 років студент вважає, що так буде завжди, що тимчасові сумнівні задоволення, такі як випалена цигарка чи випита горілка, не завдадуть великої шкоди його

здоров'ю. Так молода людина сама нищить свій організм малорухомим способом життя, шкідливими та згубними звичками (вживання алкоголю, паління цигарок, а інколи й вживання наркотиків). І тільки загубивши своє здоров'я, починає думати про те, як же його тепер відновити. Тому потрібно забезпечити студентам сприятливі умови вибору і підтримання такої лінії поведінки, такого способу життя, який сприяє зміцненню здоров'я. Студенти повинні усвідомлювати той факт, що їх поведінка багато в чому визначається потребами повсякденного існування і власними уявленнями про повноцінне життя [30, с.19].

Здоровий спосіб життя не можна придбати раз і назавжди на якомусь етапі виховання і розвитку особистості, як це відбувається із засвоєнням таблиці множення. Спосіб життя може бути здоровим лише тоді, коли він розвивається, доповнюється різними новими, корисними для здоров'я елементами, звичками і тим самим вдосконалюється. Тому здоровому способу життя треба постійно вчитися, а значить йому треба постійно вчити, виховувати потребу в здоровому способі життя. У це поняття складовою частиною входить і фізична культура. Вдосконалюючи її викладання, ми вдосконалюємо і розвиваємо потреби особистості в здоровому способі життя [80, 81, 82].

Отже, ми визначили наступну педагогічну умову розвитку потреби в здоровому способі життя – орієнтація на норми, цінності, зміст ЗСЖ, що регулюють життєдіяльність студентів.

Аналіз спеціальної літератури свідчить, що у формуванні потреби в здоровому способі життя ефективним є використання засобів фізичної культури і спорту; формування потреби в здоровому способі життя засобами фізичної культури проходить тільки за умови активної участі особистості в фізкультурній діяльності, що викликає позитивні емоційні переживання.

1.1.3. Компоненти здорового способу життя

Протягом останніх років в дослідженнях проблеми здорового способу життя виділилось три основних напрямки: філософсько-соціологічний, медико-біологічний і психолого-педагогічний. Всі три напрями дослідження ЗСЖ характерні своїми підходами і мають свій понятійний апарат.

Представники першого напрямку: П.А. Виноградов (1990), А.В. Ляхович (1990), В.И. Жолдак (1996), В.П. Петленко (1998), О.А. Михневич (1999) та ін. розглядають ЗСЖ як певну глобальну соціальну проблему, складову частину способу життя особистості і суспільства в цілому. Найбільш типову характеристику ЗСЖ представників філософсько-соціологічного напрямку дає В.И. Жолдак: „Здоровий спосіб життя - це об'єктивна потреба сучасного суспільства, суспільного розвитку. Він виступає важливою характеристикою способу життя особистості і суспільства, одним з інтегральних показників культури і соціальної політики суспільства” [193, с.74-75]. Дана характеристика дає лише найбільш загальне, не конкретне, на наш погляд, поняття.

У другому напрямі - медико-біологічному, найбільш суттєвий вклад внесли такі вчені-медики як М.М. Амосов (1989), В.П. Войтенко (1991), В.П. Петленко (1998), Е.А Пирогова (1989), Ю.П. Лісіцин (1982), Г. Матукова (2002), І.В. Муравов (1990), Г.Л. Апанасенко (1988,1992) та ін. Щоб краще зрозуміти, суть даного напрямку, наведемо такі найбільш характерні визначення В.П. Войтенко: „ЗСЖ – це комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток і зміцнення здоров'я, підвищення працездатності людей, продовження їх творчого довголіття” [53, с.82]. Як бачимо, дане поняття зводиться до окремих медичних, профілактичних заходів, випущений філософсько-соціологічний і психолого-педагогічний аспекти.

Слід зазначити, що даний напрям є найбільш розробленим, про що свідчить велика кількість статей і публікацій [8, 11, 28, 40, 117, 151 та ін.].

Представники третього - психолого-педагогічного напрямку: М.Я. Віленський (1982, 1984, 1989), Р.С. Паффенбаргер, Є. Ольсен (1999), С.В. Лапаєнко (2000), та ін. вважають, що для збереження здоров'я дуже важлива мотивація здорового способу життя. І головна причина тут у свідомості людини, у її психології.

Потрібно підкреслити, що певної межі між філософсько-соціологічними, медико-біологічними та психолого-педагогічними напрямами не існує, тож формування і впровадження ЗСЖ у повсякденне життя є закономірним результатом цілісного навчально-виховного процесу у ВНЗ, в якому забезпечується можливість і взаємодія різноманітних навчальних дисциплін і видів діяльності студентів. Проблема формування і впровадження ЗСЖ в повсякденне життя є проблемою міждисциплінарною. Вона проникає в галузь медицини, біології, гігієни, валеології, філософії, соціології, педагогіки, психології, фізичного виховання і багатьох інших наук.

Категорія „здоровий спосіб життя” виникає як відображення життєвого процесу людини у певних соціальних умовах і, отже, вона обумовлена зовнішніми і внутрішніми чинниками. Зовнішні чинники, - що детермінують ЗСЖ, визначають умови його існування (соціальне оточення, матеріальні, природні, побутові умови, культура, макро і мікросередовище і багато інших впливів. Внутрішні або психолого-педагогічні детермінанти і умови складають потребнісно-мотиваційну сферу особистості, її ціннісні орієнтації, інтереси, стосунки, самооцінки, індивідуальні якості і особливості особистості майбутнього учителя [50, 162].

Суть даного поняття в тому, що ЗСЖ - науково обґрунтований, культурний, найбільш раціональний і оптимальний, в конкретних умовах усвідомлений особистістю, як життєва необхідність способу життя студентів.

Він спрямований на вирішення таких основних завдань: формування всебічного гармонійного розвитку особистості, створення сприятливих умов для найбільш повної організації та реалізації життєвих планів і потреб студентів; підтримка високої працездатності і високого життєвого тону; забезпечення високої навчальної-трудової і соціальної активності; формування фізичного і психічного здоров'я.

Характерною рисою ЗСЖ є його нерозривний зв'язок із загальною культурою особистості студента. Він є складовою частиною загальної культури особистості, яка стає критерієм оцінки способу її буття, рівня біологічної життєдіяльності і соціальної практики. Будучи базовою цінністю людини, ЗСЖ забезпечує біологічний потенціал життєдіяльності організму, створює передумови для гармонійного розвитку особистості, створює прояви високого рівня соціальної активності і творчого ставлення до професійної діяльності.

Процес формування культури особистості у студентської молоді проходить в навчальний і позанавчальний час. У навчально-виховному процесі культура реалізується через навчальні дисципліни, в процесі опанування яких проходить шліфування різних граней особистості студента: культури його поведінки, навчальної праці, спілкування і т.п. Формування ЗСЖ в навчальний час також здійснюється шляхом надбання і накопичення певних знань та вмінь на навчальних заняттях не тільки по фізичному вихованню, але й по психолого-педагогічним, соціально-культурним, медико-біологічним циклам дисциплін. Освіченість дає більш широкий діапазон для розвитку загальнолюдської культури молоді людини, а формування ЗСЖ (як уже зазначалося раніше) є невід'ємною частиною культури студента, такої, що містить в собі культуру фізичну, культуру тіла, культуру поведінки у сім'ї та суспільстві, культуру мислення, культуру здорового духу і т.п.

Як відміну рису феномену ЗСЖ можна підкреслити і формування реальних запитів людини, адекватних рівню самооцінки особистості. Таким

чином, саме фізична культура і ЗСЖ складають органічну єдність з іншими сторонами розвитку особистості. Чим тісніше вони пов'язані з розумовою діяльністю студента, моральною вихованістю, професійною підготовкою, суспільною діяльністю, тим багатше і повноцінніше життя студентів і їх розвиток як особистостей [98, с.12].

Більшість авторів [51, 70, 81, 95, 111 та ін.] включають у зміст ЗСЖ такі складові елементи: раціональну організацію праці і відпочинку, оптимальний руховий режим, раціональне харчування, подолання шкідливих звичок (алкоголь, паління, токсикоманія і ін).

Таким чином, практично всі дослідники сутність і зміст ЗСЖ розглядають через сумативні характеристики окремих елементів. Але їх сума не дає цілісної картини. Поняття “спосіб” - виступає як щось єдине складове і неподільне. В українському педагогічному словнику воно представлено таким чином: „В способі представлені основні властивості предметного світу у взаємовідношеннях між ними” [66, с.15]. З цієї точки зору „спосіб” як такий в здоровому способі життя у багатьох дослідників відсутній, не переглядається і структура цього явища, його взаємозв'язки, взаємовплив компонентів. Крім того, компоненти і елементи ЗСЖ вищевказаних авторів існують ніби самі по собі, не продукуються на особистість людини чи групу людей, на їх життєві плани, цілі, питання і т. ін. Тому доцільно і виправдано, на наш погляд, розглядати структуру ЗСЖ через взаємодію таких компонентів: цільового; змістово-операційного; мотиваційно-ціннісного; програмно-орієнтовного; емоційно-вольового; діяльнісного; оціного.

Цільовий компонент віддзеркалює розуміння особистістю студента поставленої перед ним мети, її прийняття та інтеріоризацію. Якщо класифікувати цілі за основними параметрами, то вони можуть бути розподілені за спрямованістю - на основні (провідні), наприклад, сподобатись протилежній статі, і неосновні (окремі) - вироблення красивої ходи, статури і т.ін.; за часовим чинником - на епізодичні, наприклад, для зняття розумової

напруги, стомленості, і перспективні, такі як підвищити рівень фізичного або психічного здоров'я та ін.; за соціальною значущістю - на особистісні, скажімо, виправлення недоліків статури, фігури; суспільні - створення сприятливого мікроклімату в навчально-трудоному колективі, і комплексні, наприклад - оздоровчі цілі зниження захворюваності студентів; за ступенем збереження (стійкості) мети можна розділити на стійкі, які стають частиною способу життя молодшої людини, і нестійкі, від яких вона швидко відмовляється і т.ін.

Змістово-операційний компонент виявляє у студентів наявність системи знань про ЗСЖ, ступінь опанування необхідними вміннями, навичками використання і розв'язання освітньо-виховних завдань щодо його формування і впровадження у життя.

Мотиваційно-ціннісний компонент характеризує ієрархію цінностей особистості у ЗСЖ, ставлення майбутніх учителів до даного явища, вплив на їх життєві плани і професійне спрямування, задоволеність чи незадоволеність від діяльності, з цим пов'язаної.

Програмо - орієнтований компонент дає можливість скласти поетапну програму діяльності з урахуванням колективних і індивідуальних запитів студентів, з урахуванням поставленої мети, яка орієнтує їх на активний, діяльний спосіб життя і фізичну культуру, як стержньову основу ЗСЖ. Ознайомлення з програмою дозволяє уточнити відповідність її цілей запитам студентів.

Програми можна розділити за часовим чинником на: довгострокові або перспективні і короткострокові або плинні. Прикладом перших може бути програма трьох років навчання майбутніх учителів з прищеплення їм навичок самостійного ведення ЗСЖ на старших курсах і після навчання у ВНЗ. Прикладом інших - програма одного чи двох місяців для подолання шкідливих звичок (паління) чи програма по оптимізації режиму дня.

Залежно об'єкта впливу програми можуть бути індивідуальними або колективними. Наприклад, програма спрямована на формування у студентів відстаючої рухової властивості - витривалості, є індивідуальною, а програма з оптимізації режимів праці та відпочинку в студентській навчальній групі відноситься до колективної.

Емоційно-вольовий компонент – визначає, в більшій мірі, психічну сферу життєдіяльності студентів і виявляє такі властивості особистості, як цілеспрямованість, наполегливість, сила волі, самодисципліна та інші, необхідні для досягнення поставлених цілей і життєвих програм.

Діяльнісний компонент підтримує ступінь включеності особистості в цілісну систему ЗСЖ або його окремих елементів, а також готовність студентів до пропаганди і ведення ЗСЖ серед свого найближчого оточення. Цей компонент розглядається за повнотою включення у повсякденне життя елементів ЗСЖ. Він розпадається на моноелементний, тобто такий, що включає лише один елемент, наприклад, оптимальний руховий режим, і полі елементний, що включає кілька елементів ЗСЖ: раціональна навчальна праця, самопідготовка, самоорганізація, психологічна підготовка та ін.; за об'єктом застосування - на себе чи на своє найближче оточення. Одержані знання, вміння та навички ведення ЗСЖ у навчально-виховному процесі студент може застосовувати сам або діяти на своїх близьких, друзів і пропагувати його серед них. Тут студент у повній мірі може проявити себе як майбутній педагог; за ступенем збереження елементів ЗСЖ - на стійкі і нестійкі. Якщо студент постійно дотримується певного режиму, розумно поєднує різноманітні форми праці і відпочинку, повноцінно і різностороннє використовує вільний час, самостійно, незалежно від контролю з боку інших осіб веде активний спосіб життя, то можна говорити про стійкий ступінь збереження елементів ЗСЖ. Коли ж студент включає елементи ЗСЖ тільки на час контролю викладачем чи самостійно, але на короткий строк, то наяву нестійкий ступінь збереження цих елементів.

Оцінний компонент - розкриває емоційну і розумову оцінку результатів процесу формування потреби ЗСЖ, ступінь задоволення ним, дозволяє підвести певні підсумки і коректувати на цій основі формування системи чи її окремих компонентів.

Вищевказані компоненти не існують окремо, відокремлено один від одного, вони тісно взаємозв'язані і постійно взаємодіють, створюючи єдину структуру процесу формування потреби ЗСЖ у майбутніх учителів. Так, ставлячи перед собою певну мету стосовно ЗСЖ (1-й компонент), студент починає читати спеціальну літературу, консультиватися зі спеціалістом, тобто набуває певних знань (це змістово-операційний компонент). При цьому він формує певне ставлення до даного явища, а поставлена мета у життєдіяльності студента набуває особистісної цінності (мотиваційно-ціннісний компонент). Далі для досягнення поставленої мети складається певна індивідуальна чи групова програма дій (програмно-орієнтовний компонент). У ході виконання цієї програми студент може ставити інші „супутні” цілі, підвищувати рівень знань (2-й компонент), збільшувати рівень включеності (діяльнісний компонент). Оцінний же компонент може бути присутнім паралельно з усіма попередніми, тому що дозволяє підвести певний підсумок тієї чи іншої діяльності. Складання і реалізація програми дій неможливі без виявлення особистістю певних зусиль, емоцій, властивостей характеру (емоційно-вольовий компонент). Це сприяє більшому самопізнанню і самовдосконаленню особистості. Досягнувши певних успіхів, майбутній педагог може переходити і до більш складних завдань, до набуття якісно нових знань (2-й компонент), постановки нових цілей (1-й компонент) більш об'єктивної оцінки і самооцінки власних дій і вчинків (оціночний компонент і т.п.).

Коли говорять про структуру здорового способу життя студентської молоді, не можна обмежитись тільки знаннями на навчальних заняттях. Важливу роль у процесі формування потреби в ЗСЖ особистості майбутніх

учителів відіграє мікро- і макроколектив, наявність формального і реального лідерів. Чинник освіченості в галузі фізичної культури особистості повинен стати основним стрижнем у формуванні потреби в ЗСЖ. І неодмінно знаходити підтвердження в життєдіяльності студентів, в їхніх професійних і особистих планах. Інтегрування завдань ЗСЖ на стику наукових дисциплін формує у молоді науковий світогляд, який у свою чергу, дає більш широке розуміння його феномену. Освіченість, освіта повинні розглядатися не тільки як процес передачі знань, але і як вихід студента на більш високий рівень самосвідомості, що передбачає самоосвіту самопізнання, самовдосконалення.

Розглядаючи ЗСЖ через структуру вищевказаних компонентів, виділено основні її елементи у студентської молоді:

1. Раціональна навчальна праця з елементами її наукової організації.
2. Самопідготовка і самовдосконалення як діяльність з удосконаленню професійних властивостей особистості майбутнього учителя (самодисципліна, сила волі, наполегливість та ін.).
3. Самоорганізація, включаючи повноцінний режим дня, раціональну організацію дозвілля, розумне поєднання різних форм діяльності.
4. Оптимальний руховий режим як можливість підтримування біологічних систем і органів людини в оптимальних для життєдіяльності умовах, а також як засіб профілактики професійних захворювань учителів.
5. Психологічну підготовку для самокерування як основу профілактики стресів і вироблення позитивних емоцій, навчання методів психорегуляції свого стану.

Фізичне виховання студентів у ВНЗ розглядається як суттєва і органічна частина навчально-виховної роботи і як складова частина в системі їх професійної підготовки. За своїм змістом і завданням здорового способу життя фізичне виховання має своєю метою формування у майбутніх учителів соціальної та трудової активності, а також рухових якостей, що відповідають уявленням про гармонійний розвиток особистості [60, 139, 151, 198].

1.2. Аналіз ціннісних орієнтацій студентів як компонент здорового способу життя

Процес формування в самому загальному змісті полягає в цілеспрямованому розвитку або створенні нових, раніше відсутніх у попередньому досвіді суб'єкта якостей, особливостей чи властивостей. Він передбачає побудову особливого змісту діяльності, яка б відповідала раніше спроектованій меті, досягнення якої стає можливим лише за наявності відповідних, адекватних даній меті засобів і умов. При всіх можливих варіантах організації навчальної діяльності, в ході якої у суб'єкта виробляється стратегія і тактика майбутньої поведінки, остання за способом своєї побудови має певні закономірності.

Відомо також, що структура навчально-професійної діяльності складається з елементів, пов'язаних між собою певними принципами. Ці елементи знаходяться в тісній єдності і надають педагогічній діяльності характер цілісності. Додатковим моментом цієї діяльності як цілісного акту є виділення суб'єктом кінцевої або загальної мети, заради якої вона здійснюється. Скільки-небудь розгорнута діяльність, підкреслює О.М. Леонт'єв, "передбачає досягнення ряду конкретних цілей, а з їх числа деякі, пов'язані між собою жорсткою послідовністю. Інакше кажучи, діяльність здійснюється певною сукупністю дій, що підпорядковуються відомим цілям, які можуть виділятися із загальної мети. При цьому для більш високих ступенів розвитку характерно, що роль зональної мети виконує усвідомлений мотив, який перетворюється, завдяки його усвідомленню, в мотив - ціль" [130, с. 364-381].

Дослідження проблеми змістоутворення ми почнемо з визначення самого цього поняття. В загальному уявленні змістоутворення - це процес, в результаті якого ті чи інші об'єкти або явища набувають для суб'єкта особистісного сенсу або змінюють особистісний зміст, котрий вони мали

спочатку. Як сутнісний атрибут змісту, ми розглядаємо його предметну і життєву співвіднесеність. Перша виражається формулою "зміст - це завжди зміст чогось" [129, с. 94-231]; друга – тим, що зміст "чогось" завжди визначається ставленням до чогось", і це ставлення завжди конкретне. Іншими словами, зміст об'єкта чи явища не тотожний його абстрактній значущості, а завжди містить в собі вказівку на конкретне місце, яке займає даний об'єкт чи явище в системі життєвих взаємовідносин суб'єкта. Значення об'єкта якраз і визначається включеністю його в цю систему, в якій він набуває системної якості - особистісного змісту. Можна сказати, що суть змістоутворення у встановленні змістового зв'язку між об'єктом або явищем з одного боку і єдиною системою життєвих відносин, які регулюють життєдіяльність об'єкта з іншого. Будучи єдиною, ця система є разом з тим досить розгалуженою, створюючи відносно автономні підсистеми. В тих випадках, коли об'єкт чи явище, що мають зміст, входять до нових підсистем життєвих відносин і встановлює з ними нові змістові зв'язки, їх зміст ускладнюється, відбуваються певні зміни.

Динаміка змістових зв'язків і миттєвих стосунків як елементів складної системи, що охоплює всю життєдіяльність суб'єкта, досліджувалась в роботах В.С. Братуся [38], О.М. Леонтьєва [129] та ін. Проблема регулюючого впливу процесів змістоутворення на плинність діяльності аналізувалась в дослідженнях Л.І. Божович [31]. У своєму дослідженні ми розглянемо змістоутворення в традиційному вузькому значенні слова – процес, в якому об'єкт або явище наділяються змістом, вступаючи в зв'язок з окремою змістоутворюючою структурою, яку вважають джерелом цього змісту. Традиція такого розуміння змістоутворення в діяльнісному підході - від виділення змістоутворюючої функції мотиву і змістоутворюючих мотивів [130]. За цією традицією вважають, що об'єкт або явища набувають особистісного змісту завдяки тому, що вони знаходяться в певному зв'язку з реалізацією мотивів суб'єкта, сприяючи чи перешкоджаючи цій реалізації.

Мотив виступає як джерело змісту об'єктів і явищ, які мають значення в контексті актуально розпочатої діяльності.

Актуальні мотиви є не єдиним джерелом змісту. Змістоутворення здійснюється також за механізмом своєрідної іррадіації стосунків: "друг мого друга - мій друг", "ворог мого друга - мій ворог". Джерелом змісту в цьому випадку виступають не мотиви, а значущі об'єкти, стосунки з якими вкорінені в структурі особистості у вигляді стійкої змістової диспозиції.

Змістоутворення при цьому виявляється ніяк не пов'язане з контекстом актуальної діяльності. Якщо в першому випадку зміст об'єкта чи явища визначається його "прагматичною" значущістю, то в другому - певною упередженістю, щодо нього. Цей механізм змістоутворення можна назвати диспозиційним на відміну від першого – мотиваційного [15, с. 122-148].

Критерієм оцінки об'єкта і дії і, відповідно, джерелом змісту, можуть бути не тільки актуальні мотиви і змістові диспозиції, але і їх власні, значимі для нас параметри, якості або атрибути. Це дає нам право говорити про третій - атрибутивний механізм змістоутворення.

У випадку мотиваційного механізму змістоутворення провідну роль відіграють наслідки цього вчинку для реалізації мотивів та потреб особистості. Якщо зміст утворюється по диспозиційному механізму, то основну роль відіграє сам об'єкт або вчинок, незалежно від того, хто і стосовно кого його зробив, а також від наслідків цього вчинку. Можна сказати, що атрибутивне змістоутворення - це висвітлення змісту об'єктів і явищ під кутом зору особистих цінностей [26, с. 57-67]. Виходячи з цього як початкового кроку у формуванні в студентів особистісного змісту потреби в здоровому способі життя потрібно визначити змістоутворюючі фактори і психолого-педагогічні умови їх дії.

Одним із центральних факторів змістоутворення виступають ціннісні орієнтації особистості, які складають змістову сторону її спрямованості і виражають внутрішню основу ставлень до навколишнього світу. Виділення

ціннісних орієнтацій (ЦО) як провідної ланки в системі диспозицій особистості (соціологія), важливого елементу ціннісних стосунків і ціннісного усвідомлення (філософія) змістової сторони спрямованості, особистості, її мотивів і потреб (психологія і педагогіка) свідчить про пильну увагу до цього феномена представників різних наук. Соціологів ЦО цікавить як провідний механізм загальносоціальної регуляції поведінки особистості, так і залучення її до цінностей загальної свідомості та культури.

Тому вони, перш за все, виділяють діяльнісний аспект цього феномену (Я.І. Кулик [121], Х. Хекхаузен [210] та ін.). Соціальні психологи вивчають ЦО як інструмент соціалізації індивіда, його адаптації до групових норм і вимог, переходу їх в індивідуальні цінності особистості (П.М. Якобсон [234] та ін.). Загальна психологія досліджує ЦО як елемент вищих мотиваційних структур життєдіяльності особистості (О.М. Леонтьєв [129], М.В. Шевчук [222] та ін.). Відсутність єдиного визначення ЦО зумовлене не тільки різними підходами до їх вивчення, але й складністю самого феномену, його функціональною і структурною близькістю до деяких інших компонентів свідомості: установки, ставлення, спрямованості, мотиву, потреби, інтересам, поглядам, уявленням і т.п. Складну взаємодію залучених у процес формування ЦО феноменів, можна представити таким чином: цінність - результат загальносоціального розвитку, продукт соціокультури; ЦО - особистісний компонент, результат інтеріоризації особистістю суспільних цінностей. В своєму онтогенезі особистість поступово засвоює певні соціальні цінності, стає їх носієм. Зустрічаючись з якимось новим явищем, вона виробляє певне ставлення до нього, як цінного або не цінного з позиції вже закріплених в її свідомості цінностей. Оцінка виступає інструментом визначення цінності даного явища і разом з тим засобом, способом вираження ставлення до нього. В результаті цілого ряду подібних актів суспільні цінності закріплюються в свідомості і підсвідомості особистості, перетворюючись в стійке особистісне утворення - ЦО. Вони являють собою

найбільш гнучку форму регуляції поведінки і діяльності особистості, що допускає вільний вибір суспільних цінностей, на які вона орієнтується і якими керується в своїй діяльності. Суспільні норми, вимоги, ідеали, цінності культури виступають і сприймаються людиною як особисто значущі, індивідуально і вибірково. Тому цінності особистості не завжди збігаються з цінностями, виробленими суспільною свідомістю. Звідси завдання виховання - забезпечити свідомий вибір особистістю суспільних цінностей і формувати на їхній основі стійку, без суперечностей індивідуальну систему ЦО, здатну забезпечити саморегуляцію особистості, мотивацію поведінки і діяльності. В свою чергу, достатньо високий рівень ЦО дозволяє особистості адекватно сприймати і оцінювати оточуючі фактори, явища і предмети, встановлювати не тільки суб'єктивну цінність (для себе), але і об'єктивну (для всіх), тобто орієнтуватися в світі матеріальної і духовної культури суспільства. В цьому розкривається одна з форм індивідуалізації і соціалізації особистості одночасно.

З'ясування процесу і механізмів формування здорового способу життя у майбутніх педагогів неможливе без вивчення мотиваційно-ціннісного ставлення як сили, що формує інтереси, потреби і мотиви до нього і фізичної культури. Проникнення в суть інтересів, мотивації, потреб студентів дозволяє визначити спрямованість і сферу дії об'єктивних закономірностей мотивів, інтересів майбутніх педагогів.

Під мотивацією здорового способу життя розуміємо систему внутрішніх спонукальних сил, що сприяють його веденню та задовольняють природну потребу людини бути здоровою.

Аналіз літератури дозволив охарактеризувати поняття "ціннісні орієнтації особистості на здоровий спосіб життя" як психологічну спрямованість (установку) на розумну організацію власного життя єдність фізичних, психічних, духовних функцій, що максимальною мірою зберігає і

зміцнює здоров'я та є основною умовою забезпечення нормального розвитку, продуктивної життєдіяльності людини в гармонії з суспільством і природою.

Аналіз ціннісних орієнтацій на потребу в ЗСЖ 759 студентів 1-5 курсів свідчить про те, що вони в повній мірі наявні лише у 2,5 %, в пізнавальному, моральному і естетичному аспекті - 5,4 %, в аспекті регуляції поведінки - 2,3 %, в професійній, сфері - 9,1 % респондентів. Причому в професійній сфері адекватний характер ціннісних уявлень могли зазначити 10,5 %, неадекватний виявлено у 61 %, суперечливий у 17 %. Це свідчить про слабку реалізацію стрижневої і ідеї професійної спрямованості цілісного процесу формування особистості в фізичній освіті і вихованні майбутніх вчителів, не дивлячись на підкреслену в програмі необхідність актуалізації цієї сторони їх підготовки. Без сумніву, це відображається на професійному мисленні спеціалістів, в структурі якого ЦО на ЗСЖ або відсутні, або переміщені на периферію і мало відбиваються на переконаннях в реальній професійній поведінці особистості. Разом з тим, провідне місце в ЦО сучасного спеціаліста займають орієнтації на професійні цінності, формування яких необхідно розглядати як найважливішу умову не лише професійної підготовки, а й становлення особистості в цілому.

Професійна спрямованість формування ЦО не суперечить індивідуальності особистості, а є важливим стимулом, змістоутворюючим фактором формування особистості як індивідуальності. А це припускає включення всього багатства духовних цінностей, в тому числі фізичної культури, в структуру ЦО майбутнього спеціаліста, використання широкого комплексу педагогічних засобів в нормуванні його особистості. В зв'язку з цим доцільно використовувати поняття "професійно-ціннісні орієнтації" (ПЦО) як сукупність стосунків особистості з професійною діяльністю, з самим собою, як професіоналом. Вони відіграють змістоутворюючу роль: усвідомлення значимих моментів професійної діяльності як цінних для себе,

надихає особистість, забезпечує її моральну стійкість і психологічну готовність до складних моментів майбутньої діяльності.

Стосовно завдань даного дослідження як загального змістоутворюючого фактору, виступало встановлене нами в констатуючому експерименті усвідомлення студентами необхідності ведення здорового способу життя. Згідно з цим в нашому дослідженні здійснювалась процедура побудови експерименту, яка передбачала таку послідовність фаз розвитку у студентів потреби в здоровому способі життя:

- 1) фаза актуалізації особистісного змісту (інформаційна фаза);
- 2) фаза стабілізації особистісного змісту;
- 3) фаза генералізації особистісного змісту;
- 4) фаза диференціації особистісного змісту.

На основі одержаних експериментальних даних виявлялись структурні зв'язки мотиваційно-ціннісного компонента з іншими компонентами ЗСЖ. Визначались основні напрямки формування потреби в ЗСЖ як соціальної і особистісно-значимої цінності майбутніх учителів.

Ставлення до будь-якого явища завжди тісно пов'язане з усвідомленням його значення. Майже половина студентів вважають здоров'я тільки своєю особистою цінністю, яким можна розпоряджатись так, як вони вважають за потрібне; 20,3 % респондентів не мають жодного уявлення щодо цього. Студентами практично повністю заперечується соціальна значимість здоров'я, його вплив на добробут суспільства в цілому і своїх близьких, зокрема. Відносно поняття "здоровий спосіб життя" лише 41,9 % опитаних відповіли, що знають зміст цього поняття, але зуміли пояснити його значення лише 1,7 %, а 47,7 % мали труднощі з відповідями, 10,3 % зовсім не розуміють поняття ЗСЖ. Дві третини студентів вважають ЗСЖ необхідним для майбутніх учителів, 7,5% мають протилежну думку, а кожний четвертий студент не визначився у своєму ставленні до цього. Ранжування найбільш значимих факторів ЗСЖ представлені в таблиці 1.1.

В оцінці студентів високі місця займають харчування, сон, дотримання гігієнічних норм, позбавлення шкідливих звичок, рухова активність, заняття фізичними вправами. Низьке місце зайняв дуже важливий для майбутніх учителів фактор самовдосконалення. Передостанні ранги зайняли фактори підтримання здорового психологічного клімату в сім'ї, комплексного підходу. Останній зайняли фактори раціональної організації вільного часу, гармонійний розвиток, раціональна організація трудової й навчальної діяльності.

Таблиця 1.1.

Найбільш значущі фактори формування ЗСЖ в оцінці студентів

<i>Фактори, що визначають ЗСЖ</i>	<i>Рангова оцінка</i>
Повноцінне харчування	1
С о н	2
Дотримання гігієнічних норм	3
Загартування	8
Рухова активність	4-5
Самовдосконалення	9
Позбавлення шкідливих звичок і формування позитивних рис характеру	4-5
Раціональна організація трудової і навчальної діяльності	14
Перебування на свіжому повітрі	7
Гармонійний розвиток	10
Підтримання здорового психологічного клімату в сім'ї	11
Заняття фізичними вправами	6
Комплексний підхід	12
Раціональна організація вільного часу	13

Ці результати вказують на низький рівень освітньої підготовки майбутніх педагогів стосовно здоров'я і ЗСЖ. Крім того, спостерігається надзвичайно вузьке розуміння цього поняття. Вони бачать лише окремі елементи ЗСЖ, причому, в більшості особисті (харчування, сон, дотримання

гігієнічних норм), практично заперечуючи те, що ЗСЖ можна сформувати тільки в взаємозв'язку даних елементів в структурі комплексного підходу.

Причини низького рівня загальноосвітньої підготовки стосовно здоров'я і ЗСЖ можна зрозуміти, розглянувши джерела здобуття знань у цій галузі (табл. 1.2).

Таблиця 1.2.

Джерела надбання знань про ЗСЖ (в %).

Джерела надбання знань	Кількість респондентів (%)
Читання спеціальної літератури	10,3
Читання газет, журналів	40,1
Перегляд телепередач, слухання радіо	50,2
Відвідування тематичних лекцій, вечорів	1,5
Із факультетських спортивних стендів на факультеті, в університеті	1,2
Заняття з фізичного виховання	31,1
Найближче оточення, члени сім'ї	29,4
Заняття з соціально-культурних дисциплін	5,4
Заняття з медико-біологічних дисциплін	13,2
Заняття з психолого-педагогічних дисциплін	16,0

Примітка: Сума 100 % так як більшість студентів користуються кількома джерелами одночасно. В опитуванні брали участь 578 студентів 1 - 3 курсів з усіх факультетів Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського.

Результати дослідження показують, що найбільше теоретичної інформації про ЗСЖ студенти отримують від телепередач і радіо (50,2 %). Суттєвим джерелом інформації є газети і журнали (40,1 %) та заняття із фізвиховання (31,1 %). Певну роль відіграє і найближче оточення (29,4 %) Надзвичайно низька роль наочної агітації та таких виховних форм роботи, як

тематичні лекції і вечори, відповідно 1,2 % та 1,5 %. Викликає особливу тривогу порівняно низька питома вага у цьому процесі спеціальної літератури - всього 10,3 % та занять з дисциплін медико-біологічного циклу - 13,2 %. Останнє змушує замислитись, адже по значущості в нормуванні потреби в ЗСЖ у майбутніх вчителів дисципліни медико-біологічного циклу, які мали б відігравати провідну роль, поступаються перед такими джерелами інформації як заняття з психолого-педагогічних дисциплін (16 %), теле і радіопередачами (50,2 %) - періодикою (40,1 %), впливом найближчого оточення (29,4 %).

Викликає тривогу і досить низька інформаційність занять з фізичного виховання – 31,1 %. Адже телепередачі, радіо, газети і журнали - все це в основному позбавлене суто індивідуального впливу на формування потреби в ЗСЖ особистості. На заняттях з фізвиховання повинні були б виникати найсприятливіші умови для появи когнітивного дисонансу: розбіжності між певними знаннями про ЗСЖ і реальним фізичним станом, наявністю умінь і навичок у його забезпеченні.

Якщо засоби масової інформації (телебачення, радіо) мають в основному видовищно-розважальний або спортивний характер, то заняття з фізичної культури у значній мірі викликають потребу в додатковій, конкретній інформації про ЗСЖ. Виявилось, що 29,4 % студентів набувають знання про ЗСЖ від товаришів по навчанню, батьків, родичів; а оскільки у переважній більшості ці люди не є спеціалістами в даній галузі, їх знання носять, як правило, досить поверховий характер, заснований на власному досвіді, часом негативному, що не сприяє активізації студентів до ЗСЖ. На жаль, майбутні педагоги практично не звертаються за допомогою, порадою до викладачів-спеціалістів з різних дисциплін і, зокрема, фізичного виховання. Ми передбачали і вважали, що такий стан детерміновано двома основними факторами: непотрібністю знань по ЗСЖ для своєї подальшої діяльності і відсутністю авторитета або низького рівня компетентності

викладачів в цьому питанні. Однак дані таблиці 1.3 показали: 81,5 % майбутніх учителів повністю впевнені в необхідності ведення ЗСЖ. А матеріали таблиці 1.4. вказують: що серед студентів авангардним прикладом ЗСЖ є викладачі фізичного виховання 44,9 %. Отже, наші припущення не підтвердились і причини небажання ведення ЗСЖ і набуття знань в цій галузі слід шукати у внутрішніх факторах, в мотиваційній сфері діяльності студентів.

Таблиця 1.3

Ставлення майбутніх учителів до ЗСЖ.

<i>Ступінь виявлення ставлення до ЗСЖ</i>	<i>Кількість респондентів (%)</i>
Впевнений в необхідності ЗСЖ	80,5
Не зовсім впевнений, що з його допомогою можна добитися бажаного результату	14,1
Не впевнений, що ЗСЖ необхідний	3,4
Впевнений в його непотрібності	0,8
Вважаю, що немає сенсу в його організації	1,2

Таблиця 1.4.

Студентські авторитети у веденні ЗСЖ.

Соціальне оточення майбутніх учителів	Так	Ні	Не знаю
Викладачі фізичного виховання	44,9 %	32 %	23,1 %
Викладачі інших дисциплін	5,7 %	66,1 %	28,2 %
Робітники деканату	3 %	70 %	27 %
Товариші по навчанню, друзі	31,5 %	30,4 %	38,1 %
Батьки, родичі	23,9 %	40 %	36,1 %
Інші	1,8 %	83 %	10,2 %

Оскільки викладачі досить довгий час взаємодіють зі студентами в навчальній і позанавчальній час, то для них важливим завданням є створення групи лідерів, орієнтованих на ЗСЖ. Як правило, це колишні або

діючі спортсмени, за якими будуть "тягнутись" решта студентів. Їм необхідно давати більше свободи, ініціативи для найбільш повної реалізації своїх можливостей і допомоги викладачеві в процесі формування потреби в ЗСЖ у решти студентів.

Таким чином, суттєвим завданням є забезпечення студентів можливістю надбання таких знань, які дозволяють перетворити бажання залучитися до ЗСЖ в стійкі переконання, потребу. Про сформованість потреби в ЗСЖ у студентів неможливо судити лише з точки зору їх фізичного розвитку, рівня опанування руховими вміннями та навичками, відсутністю захворювань і основних шкідливих звичок. Необхідно враховувати компоненти, що відносяться до духовно-внутрішнього світу, таких як зміст почуттів і думок, ціннісних орієнтацій, ступеня сформованості інтересів і потреб, переконань, що в решті решт визначає дієвість особи. Вибірковість сприйняття тієї чи іншої системи знань пояснюється інтересами, способом життя людини [165, с.51-52]. Тому в освітній і агітаційно-пропагандистській роботі з майбутніми учителями необхідно прагнути не тільки озброїти їх сучасними науковими знаннями, але й навчити використовувати ці знання в повсякденному житті. А цього можна досягти лише на основі формування стійкого інтересу до даного явища. Необхідно виявити, які основні цілі ставлять перед собою майбутні педагоги при використанні ЗСЖ і які основні мотиви і запити, що спонукають їх до цього.

Порівняльні дані основних цілей ЗСЖ, які ставлять перед собою жінки та чоловіки, наведені в таблиці 1.5.

З широкого спектру зустрічних відповідей було відібрано 11, що найчастіше повторюються. Було проведено їх оцінку і ранжування. Привертає до себе увагу факт суттєвої схожості цінностей студентів і студенток в основних цілях ЗСЖ, незважаючи на невелику різницю в рангових оцінках.

Поряд із наявністю перспективних (дальніх) цілей, таких як зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток особистості, розширення світогляду, набуття

духовних цінностей, культури поведінка, самовдосконалення особистості та ін., в ієрархії цінностей майбутніх учителів переважають і більш близькі (плинні) цілі, такі, як покращення режиму дня, зняття втоми, розширення кола спілкування, покращення настрою, самопочуття і ін.

Причому, як показав досвід практичної роботи, найбільш ефективний шлях досягнення більш глобальних або подальших цілей через поетапне засвоєння найближчих цілей.

Таблиця 1.5.

Основні цілі, переслідувані студентами при використанні здорового способу життя.

Цілі	Жінки		Чоловіки	
	%	Ранг	%	Ранг
1. Виховання професійно-загальних рис особистості	5,5	11	8	11
2. Поглиблення світогляду, набуття духовних цінностей	15,4	6-7	23,2	5
3. Покращення самопочуття, настрою	48,8	2	25,9	4
4. Зміцнення здоров'я	51,6	1	50	1
5. Гармонійний розвиток особистості	26,5	4	37,6	2
6. Випробування своїх сил, можливостей	10,8	9-10	12,6	10
7. Розширення кола спілкування, надбання нових друзів	15,4	6-7	14,5	9
8. Покращення режиму дня, самоорганізація	10,8	9-10	16	8
9. Зняття втоми, активізація розумової діяльності	14,5	8	30,1	3
10. Прагнення досягти стану внутрішнього комфорту	25,7	5	19,3	6
11. Стати привабливим для іншої статі	32,6	3	17,1	7

Найближчі цілі більш доступні на початковому етапі процесу формування ЗСЖ тому, що мають короткий строк зворотного зв'язку. Наприклад, зняти розумову втому від навчальних дисциплін або покращити настрої можна на першому ж практичному занятті по фізичному вихованню.

У процесі дослідно-експериментальної роботи відзначалось, що цілі у студентів можуть бути конкретними (явними), тими, що перетворилися у певні мотиви діяльності, і прихованими, які студенти ніби маскують. Вони часто взаємопов'язані і реалізуються одна через іншу. Наприклад, у дівчат усвідомлена мета набуття хорошої будови тіла, пропорцій, статури в значній мірі може бути пов'язана з іншою більш завуальованою метою, - бути привабливими для іншої статі. (Дана мета у жінок була поставлена в системі цінностей на 3 місце, а у чоловіків - на 7 місце).

Поруч із наявністю загального в мотивації ЗСЖ у чоловіків та жінок є і деякі відмінності. Так, у жінок спостерігається більша "яскравість" цінностей, але вони менш вагомі і більш сконцентровані. У жінок крім перерахованих у таблиці 1.5 основних цілей, спостерігається також "соматично-естетична виразність цінностей" (хороша будова тіла, відсутність зайвої ваги, набуття культури рухів). У юнаків переважає "рекреаційна" спрямованість до цінностей ЗСЖ (відпочинок, розваги, переключення від розумової праці до фізичної). У програмно-орієнтовному компоненті процесу формування потреби ЗСЖ. Ці дані необхідно враховувати.

Аналіз основних цілей майбутніх педагогів виявив три головні ієрархічні групи ціннісних орієнтацій. Перша група - функціонально-рекреаційна, переважає у 49 % студентів. До її складу увійшли цілі перших чотирьох рангів: зміцнення здоров'я; покращення настрою, самопочуття, досягнення стану внутрішнього комфорту, зняття втоми, активізація розумової діяльності.

Друга група орієнтацій - духовно-естетична, об'єднує 37 % студентів. До неї увійшли цілі 5-9 рангів: гармонійний розвиток особистості, прагнення

бути привабливим для іншої статі, розширення кола спілкування, придбання нових друзів, однодумців, розширення світогляду, надбання духовних цінностей, культури поведінки, рухів тіла.

Третю групу складають професійно-ціннісні орієнтації. Вона об'єднує цілі 9-11 рангів; випробування своїх сил, професійних можливостей, покращення режиму дня, самоорганізації, виховання професійно - значущих рис особистості, згуртування студентського колективу. Ці цілі одержали найнижчу мотивацію, що свідчить про досить вузьке розуміння феномену ЗСЖ, зведенні його в більшій мірі до проблеми фізичного здоров'я. Тим самим, майбутні вчителі практично заперечують взаємозв'язок елементів ЗСЖ і своєї професійної діяльності.

Значну увагу привернула та частина студентів (10,3 %), які не мають певної думки стосовно цільових установок на ЗСЖ.

В умовах ВНЗ задоволення запитів, потреб, ціннісних орієнтацій здійснюється в інтегративному процесі, що поєднує навчально-виховну, соціально-суспільну, трудову і дозвільно-побутову діяльність. Елементи ЗСЖ зобов'язані бути присутніми і ніби пронизувати усі ці види життєдіяльності студентів. Від ставлення до цінностей ЗСЖ і, в першу чергу - здоров'я, багато в чому залежить соціальне і професійне становлення студентів, організація їх життєдіяльності. Так, відсутність практичних навичок ЗСЖ по загартуванню в досліджуваних групах призвело до того, що протягом останнього навчального року половина студентів була відсутня у вузі через хворобу: один тиждень – 32,4 %; 2 - 3 тижні – 12,5 %, місяць – 6,6 %, більше місяця – 1,7 %, що в свою чергу негативно відображалось на їх професійній підготовці.

Виявлені групи ціннісних орієнтацій на ЗСЖ детерміновані наявністю і виникненням певних мотивів. Згідно з дослідженням В.Г. Асеєва [14, с.27-28], існує 2 механізми формування мотивації. Перший полягає в тому, що стихійно складені традиції і спеціально створені умови професійно -

педагогічної підготовки вибірково актуалізують окремі ситуативні спонукання, які при систематичній активізації поступово підсилюються і переходять в більш стійкі мотиваційні утворення (установки, цілі і т.п.).

Другий процес формування професійної мотивації - в засвоєнні майбутнім педагогом пред'явлених йому в готовому вигляді спонукань, цілей, ідеалів, які у нього повинні сформуватися і які він сам повинен поступово перетворити із зовнішньо сприйнятних у внутрішньо сприйнятливі, і реально діючі. В цьому випадку пояснення змісту формуючих спонукань, їх співвідношення з іншими в значній мірі полегшують студентам внутрішню змістову роботу і позбавляють їх стихійного пошуку, що часто супроводжується багатьма помилками і вибором, зачасти, не найкращого рішення.

Другий механізм спирається на штучну змістовну переробку діючої системи мотивації. Дані механізми мають свої переваги і недоліки. Так, до переваг можна віднести самостійність і альтернативність у виборі особистісних цінностей, прагнення до самовдосконалення, хоч не можна бути впевненим в тому, що будуть сформовані саме необхідні по змісту мотиви. Наприклад, прагнення розвивати міцне фізичне тіло, зокрема, м'язову силу, може бути викликане мотивами самоствердження в студентському колективі або самолюбіванням своїм тілом, що практично не містить в собі ніякої суспільно-значущої цінності.

Перевагою другого механізму можна вважати більш точне і швидке знаходження загальнозначущих цінностей, менша вірогідність помилковості вибору, тому що він вже ніби „відфільтрований” зверху. Однак тут можливе часто формальне засвоєння потрібної мотивації, на що вказував ще С.Л. Рубінштейн [174, с.17-19].

Для формування мотиваційно-ціннісного ставлення майбутніх учителів до ЗСЖ використовувались обидва механізми, спрямовуючи їх, з одного боку на зміну зовнішніх умов навчально-виховного процесу у ВНЗ і, зокрема,

змісту і спрямованості фізичного виховання, взаємозв'язку з іншими навчальними дисциплінами, а з іншого боку - на зміну внутрішньо-особистісного середовища (потреб, інтересів, цінностей), засобом свідомо-вольової роботи по переозміщенню майбутніми педагогами свого ставлення до ЗСЖ і стилю життя. Виявляючи мотиваційно-ціннісне ставлення майбутніх педагогів до ЗСЖ, нами також враховувався феномен полімотивації, за якої поведінка виявляє тенденцію до детермінованості швидше кількома базовими потребами одночасно, ніж єдиною з них.

Згідно з висловлюванням Д.Н. Узнадзе [202, с.134] про те, що багато форм поведінки і діяльності мають складний, поліпотребнісний склад, можна стверджувати, що феномен ЗСЖ також характеризується складною взаємодією різних мотивів і потреб, створюючи тим самим, своєрідне мотиваційне поле, в якому функціонує і реалізується особистість.

Звернення до потребнісно-мотиваційної сфери і ціннісним орієнтаціям як центральній ланці в структурі формування ЗСЖ, дозволило нам чіткіше виявити основні напрямки роботи зі студентами, що мають різну спрямованість в професійній діяльності і веденні ЗСЖ.

В процесі аналізу даних констатувального експерименту були виділені три основні умовні типи студентів - майбутніх педагогів по комплексному критерію ЗСЖ, що містить в собі: ставлення до професії вчителя і педагогічної діяльності; ступінь активності проведення дозвілля з використанням засобів фізичної культури; ставлення до ЗСЖ і його використання в життєдіяльності; ступінь впливу на своє оточення і пропаганду ЗСЖ.

Дані педагогічного експерименту підтвердили наявність в експериментальній і контрольній групах трьох типів студентів: тип "А" - активно-діяльнісний, тип "Р" - раціонально-орієнтований і тип "І" - індіферентний. Відсоткове представництво виділених типів студентів в експериментальній і контрольній групах практично схоже.

Виявлення основних груп ціннісних орієнтацій майбутніх учителів (функціонально-рекреаційна, духовно-естетична і професійно-ціннісна) дозволили нам, використовуючи умовну типізацію, виявити наявність і спрямованість мотиваційно-ціннісного компоненту в структурі формування потреби в ЗСЖ для кожного типу студентів.

Таблиця 1.6.

Типізація студентів - майбутніх учителів з комплексного критерію ЗСЖ (у %).

Типи студентів	Експериментальна група		Контрольна група	
	До екс.	Після	До екс.	Після
Тип „А”- активно-діяльнісний	-	61,3	-	6,6
Тип „Р”- раціонально-орієнтовний	45,2	22,6	46,7	46,7
Тип „І”- індіферентний	54,8	16,1	53,3	46,7

Для типу "А" характерний високий рівень мотивації на ЗСЖ. Всі три основні групи ціннісних орієнтацій присутні в ньому, студенти мають чітке розуміння професійної і особистісної значущості ЗСЖ в їх життєдіяльності. Вони зазначають, що майбутній педагог без фізичного і психічного здоров'я буде значно обмежений в реалізації своїх професійних і особистісних планах. Учительська професія вибрана ними свідомо. Студенти цього типу беруть активну участь в різних фізкультурно-оздоровчих заходах в навчальний час і позанавчальний; елементи ЗСЖ регулярно наявні в їх життєдіяльності. В реалізації рухового режиму в них присутній емоційно забарвлений спортивно-оздоровчий фон. Домінуючою групою ціннісних орієнтацій у них виступають функціонально-рекреаційні потреби, потім професійно-значимі і духовно-естетичні. Така ієрархія цінностей визначається тим, що біля 40,7 % з них досить довго (більше року до 2 - 3 рази на тиждень) займались, а деякі продовжують активні заняття різними видами фізкультурно-спортивної або

оздоровчої діяльності. Це творчі, активні, енергійні особистості, які часто стають неформальними лідерами свого навчального мікро-колективу.

Механізми мотивації у типу "А" відбуваються за схемою знизу – вгору. Ці студенти не потребують контролю над собою, вони досить самостійно можуть скласти індивідуальні програми діяльності по формуванню ЗСЖ. Викладач фізичного виховання лише консультує їх в найбільш складних питаннях, що виникають в процесі їх реалізації в житті. Основними детермінантами, дещо обмежувачами їх залучення до життєвих цінностей ЗСЖ, виступає більша завантаженість навчально - науковою і суспільною діяльністю; вони в центрі всіх вузівських та фізкультурних заходів мотивація на ЗСЖ і педагогічну діяльність у них практично сформована повністю. Тому основними напрямками роботи з ними є:

1. Вибір із наявних мотивів найбільш професійно і особистісно значущих, з метою їх вдосконалення і оптимізації.
2. Практична допомога у підтримці даних мотивів, їх проведення в ціннісні установки, з наступною реалізацією в суспільно і особистісно значущі цілі ЗСЖ.
3. На базі сформованих мотивів і цінностей вести роботу по поглибленню знань стосовно ЗСЖ, спрямованих на самовдосконалення і самореалізацію.
4. Використовуючи їх авторитет створення групи лідерів для пропаганди і агітації ЗСЖ в студентському середовищі і здійснення підготовки до цієї роботи серед учнів шкіл.

Раціонально-орієнтованому типу притаманний менш високий рівень мотивації на ЗСЖ, що виражається в дещо менш регулярному включенні його елементів в повсякденне життя. Акцент їх ціннісних орієнтацій стосовно ЗСЖ в більшій мірі орієнтований на професійно-ціннісну групу. Більшу частину часу вони присвячують навчальній діяльності, менш активні в різноманітній дозвільній діяльності. В системі цінностей ЗСЖ домінуючими

для них є мотиви, що сприяють формуванню професійно-значущих якостей, зняттю втоми після навчальних занять, підвищенню розумової і фізичної працездатності. Потім йдуть мотиви, спрямовані на підтримання здоров'я, профілактику простудних і інших захворювань, на створення хорошого настрою і самопочуття. В меншій мірі в них проявляється орієнтація на "духовно-естетичні" цінності ЗСЖ.

Для формування мотиваційно-ціннісного ставлення до ЗСЖ у типу "Р" використовувались обидва механізми мотивації "знизу вверх", тобто таких, що виходять від самих студентів (в основному мотиви професійного характеру) і "зверху - вниз" - коли дається установка з зовні, викладачем фізичного виховання на формування орієнтацій духовно-естетичного характеру. Основні причини, що обмежують активне залучення до ЗСЖ у даного типу, полягають у вузькому розумінні і оцінці ролі ЗСЖ в повсякденній життєдіяльності, в високій завантаженості навчальними заходами і самопідготовкою, втому після навчальних занять. Мотивація на ЗСЖ у студентів цього типу сформована лише частково, тому з боку викладача необхідна постійна допомога студентам. Основними напрямками роботи з такими студентами було: 1. Заохочення і допомога у вдосконаленні і розвитку наявних орієнтацій, професійно-ціннісного характеру. 2. Розширення кола ціннісних орієнтацій і формування стійкої мотивації на оздоровчо-рекреаційні і духовно - естетичні групи цінностей ЗСЖ. 3. На основі двох перших напрямків здійснено теоретико-практичну підготовку до професійно-педагогічної роботи в школі.

"Індиферентний тип" є найчисленнішим. До нього належить майже половина всіх студентів експериментальної групи. Для нього характерна низька мотивація на цінності ЗСЖ і професійно - педагогічну діяльність, нестійка професійна спрямованість.

Низька мотивація на ЗСЖ багато де в чому детермінована довузівським періодом. Ціннісні орієнтації професійного і духовно-естетичного характеру

у даної категорії студентів практично відсутні. Наявність функціонально - рекреаційної групи цінностей зв'язано з вирішенням, в основному особистих потреб: корекція будови тіла, гедоністичний аспект фізкультурно-спортивної діяльності, покращення настрою, самопочуття. У формуванні мотиваційно-ціннісного ставлення у студентів, що відносяться до цього типу переважно використовувався другий механізм мотивації "зверху - вниз". Основними причинами, що обмежують активність у формуванні ЗСЖ стали відсутність бажання та інтересу, ліміт вільного часу, власна пасивність та лінощі, втома після навчальних занять. Основними підходами до формування ЗСЖ в них були: 1. Орієнтація студентів на формування інтересу до орієнтацій функціонально - рекреаційної спрямованості, через інтерес до занять по фізичному вихованню в навчальному процесі на основі використання нових, модних, емоційно-забарвлених засобів фізичної культури (шейпінг, аеробіка, атлетична гімнастика, плавання та ін.). 2. Висунення на перший план легкодоступних найближчих мотивів і цілей особистісного характеру, що мають короткий строк верифікації в життєдіяльності студентів: покращення самопочуття, одержання задоволення від фізкультурно-спортивної діяльності, що зміцнило їх впевненість в собі, підвищило інтерес і мотивацію. 3. Підвищення освітньої підготовки в області формування ЗСЖ за рахунок використання в лекційно-семінарських заняттях і бесідах цікавого, раніше невідомого науково-теоретичного матеріалу, значимого для майбутніх педагогів. 4. Залучення до усвідомленої практичної діяльності, спрямованої на формування ЗСЖ у себе і свого оточення; участь в спортивно-оздоровчих заходах університету і факультету, спортивних вечорах, святах, туристських походах, написання рефератів з проблеми здоров'я і ЗСЖ, виступ перед однокурсниками і ін. 5. Поступове розширення ціннісних орієнтацій оздоровчо-рекреаційної спрямованості на духовно-естетичні і професійно-педагогічні, що дозволяють підвищити їх інтерес до майбутньої професії педагога.

Метою педагогічного процесу було переведення "індиферентного" типу студентів в "активно-діяльнісний" і "раціонально-орієнтовний".

Від ставлення до цінностей ЗСЖ до свого здоров'я, багато в чому залежить соціальне і професійне становлення майбутніх учителів, організація впорядкованості, їх способу життя. Спрямоване формування і подальша реалізація потреб і орієнтацій в ЗСЖ підтверджуються залученням особистості до різних видів діяльності, і в першу чергу, в фізкультурно-оздоровчу. В процесі її впливу на студентів, на основі особистісної значимості, що супроводжується емоційно-вольовими проявами та інтересом, в діяльності студент одержує задоволення, досягає поставлених цілей, або бажаних впливів на психіку і інтелект. В зв'язку з цим навчально-виховний процес моделювався таким чином, щоб забезпечити раціональне задоволення потреб студентів, відповідних системі їх цінностей, і в той же час орієнтував їх на ЗСЖ.

Умовна класифікація студентів на типи і рівні сформованості ЗСЖ дозволила визначити найбільш оптимальні шляхи впливу на їх мотиваційно-ціннісну сферу з метою найбільш ефективного формування потреби в здоровому способі життя як соціально – важливої і професійно-необхідної умови життєдіяльності, про що свідчать дані таблиці 1.6. Ці результати показують, що цілеспрямований вплив на мотиваційно-ціннісний компонент в структурі інших виділених компонентів ЗСЖ, дозволив значно підняти рівень теоретичної і практичної підготовки.

Виявлені типологічні групи (за статтю, станом психофізичного здоров'я, розвитку психологічних структур, пов'язаних з ціннісними орієнтаціями, рівнем знань про ЗСЖ, умінь та звичок його дотримання - психолого-педагогічний вплив на студентів має бути диференційованим, особистісно зорієнтованим, а методика формування ціннісних орієнтацій студентів на здоровий спосіб життя - варіативною.

Цілеспрямований виховний вплив здійснюють ряд суб'єктів (адміністрація, вчителі інших предметів, медичні працівники, техперсонал та ін.), їх підготовка до цієї роботи повинна здійснюватись на основі наукової організації праці і передбачати диференційований підхід. Лише у цьому випадку кожний з них досягне необхідної науково-методичної та особистісної готовності до формування в студентів потреби в ЗСЖ, відповідно до своїх обов'язків та компетенції.

Фактори, що сприяють формуванню позитивної мотивації у студентів до занять фізичною культурою:

- різнобічність особистості викладача і високий професійний рівень його діяльності;
- виявлення індивідуальних особливостей і можливостей студентів, відповідність занять інтересам студентів;
- емоційна задоволеність заняттями, для досягнення якої потрібні відповідні методи і засоби педагогічного керівництва; створення таких ситуацій і умов при яких рухова активність стає внутрішньою органічною потребою, усвідомлюється її значення і користь, інтерес до неї.

Таким чином, показано, що мотиваційно-ціннісні стосунки займають одне з провідних місць у структурі особистості, виконуючи ряд дуже важливих функцій. Поведінка і діяльність особистості спонукаються, направляються і регулюються мотиваційно-ієрархізованою сукупністю мотивів, що складають мотиваційні сфери особистості. Будучи необхідним, але недостатнім, в процесі формування потреби в ЗСЖ, мотиваційно-ціннісний компонент входить у склад комплексу структур, що визначають загальну спрямованість особистості.

У формуванні потреби в здоровому способі життя студентів засобами фізичної культури необхідно враховувати складність структури особистості, її специфічні особливості ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя, які охоплюють відповідні знання та вміння, потреби та мотиви, інтереси та

ставлення, - лише комплексний психолого-педагогічний вплив на потребнісно-мотиваційну та емоційно-вольову сферу студентів забезпечує необхідну корекцію відповідних психологічних структур особистості, надає особистісного змісту заняттям фізичною культурою.

Зважаючи на недостатню освіченість студентів у здоровому способі життя та індиферентне ставлення багатьох з них до свого здоров'я, зміст фізичного виховання має нести пізнавальне та емоційне навантаження, достатнє, щоб привернути увагу студентів до проблеми здорового способу життя, актуалізувати потребу в ньому, здійснити корекцію ставлення та розвинути позитивну мотивацію стосовно дотримання здорового способу життя.

1.3. Стан сформованості потреби в здоровому способі життя у студентів

За твердженням учених і практиків (М.Я. Віленського [46], О.Д.Дубогай [81], Н.В. Зубової [105], Г. Матукової [151], І.В. Муравова [158], А.В.Царика [213], А.В. Чоговадзе [219] та ін.) останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я молоді, що є неминучим наслідком ігнорування нею вимог здорового способу життя, як у режимі навчального дня, так і в позанавчальний час. Тому ми в своєму дослідженні базувались на вказаних вище критеріях вимірювання потреби в ЗСЖ.

Результати досліджень [122, 204, 235 та ін.] свідчать про благотворну дію фізичних вправ на всі психофізичні функції людини і її діяльність. Доведено, що систематичні заняття фізкультурою і спортом сприяють впевненості у своїх силах студентів, підвищенню загального життєвого тону, витримки, емоційної стабільності, встановленню активної життєвої позиції [2, 18, 123, 138 та ін.]. Позитивні зміни, що виникли внаслідок регулярних занять фізичними вправами, проявляється і в стійкості до стресів,

опірності організму негативним впливам, покращенні розумової і фізичної працездатності, розвитку здатності знаходити рішення і діяти в складних та екстремальних ситуаціях, оперативно реагувати на змінні умови діяльності.

У зв'язку з цим проблема зміцнення здоров'я і гармонійного розвитку студентів займає провідне місце в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів .

У ряді досліджень зроблені висновки, що безособова і стандартизована форма організації фізичного виховання володіє досить невисокою ефективністю і найменше сприяє формуванню потреби у фізичному самовдосконаленні [25, 65, 68, 104, 232]. Цим і пояснюється факт зниження у студентів інтересу до занять фізичною культурою. До основних причин такого стану відноситься недостатня увага до виховання у молоді відповідних інтересів, нахилів, потреб. З останнім пов'язується і, небезпідставно, основна надія щодо підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи вузів з молоддю [41, 55, 82, 158, 168, 213].

У той же час, багато спеціалістів фізичного виховання визнають слабку розробленість теорії і практики масового фізичного виховання. Вони включають в число пріоритетних завдань розробку питань про механізми і шляхи формування у молоді позитивного ставлення до фізичної культури, а не тільки до окремих видів спортивної діяльності [57, с.41-44]. З даної точки зору актуальним є твердження про те, що вдосконалення фізичного виховання можливе тільки в тому випадку, коли молоді буде прищеплюватись переконаність, що фізична і розумова працездатність, активність, здатність до ініціативи і творчості; психологічна стійкість та інші якості знаходяться у прямій залежності від стану здоров'я людини, її фізичного загартування. Із сказаного випливає, що завдання фізичного виховання у вузах на сучасному етапі найкраще вирішувати за посередництвом реалізації чотирьох функцій: а) гігієнічної (засоби фізичної

культури розглядаються під кутом зору відновлення працездатності, здоров'я в позааудиторній діяльності, вдома, в студентському гуртожитку, в спортивно-оздоровчих комплексах. Конкретними формами заняття тут виступають ранкова гімнастика, загартування, біг, плавання і т.п.); б) оздоровчо-рекреативне (використання засобів фізичної культури при колективних формах відпочинку - у вихідні дні, на канікулах); в) загальнопідготовча (підтримка загального фізичного стану); г) професійно-прикладна (спеціальна фізична підготовка з урахуванням майбутньої спеціалізації випускника). Основними формами проведення занять з студентами залишаються традиційні, а саме, навчальні заняття (основна форма), самостійні заняття, масові фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи.

У ряді робіт відзначається, що незважаючи на спроби вдосконалити процес фізичного виховання в системі ВНЗ, студенти, які раніше, не співвідносять заняття фізкультурою зі станом власного здоров'я, недостатньо усвідомлюють їх роль у життєдіяльності людини, практично не займаються фізичними вправами на дозвіллі (лише 5 –7 % виконують фізичні вправи у вільний від занять час) [21, 42, 65, 83, 115, 148]. Спостерігається тенденція зниження по мірі переходу на наступний курс відсотку осіб, що займаються на дозвіллі фізичною культурою. При цьому тенденція різкого зниження фізичної активності особливо чітко починає проявлятися на третьому курсі. Найбільш дієвий засіб попередження даної тенденції автори вбачають в актуалізації особистих можливостей суб'єкта навчання, зокрема, мотиваційно-потребнісної сфери, формування установки, що сприяє усвідомленню ним чинника фізичного розвитку як соціальної та особистої цінності.

Перехід до якісно нового стану вищої освіти в нашій державі визначає стратегічний орієнтир діяльності ВНЗ - виховання гармонійно розвиненої особистості студента. Але для розв'язання цього завдання недостатньо

володіти лише глибокими професійними знаннями і навичками, мати високий рівень культури, потрібно мати ще й добре здоров'я. Адже без здоров'я, як каже народна мудрість, - не милий і світ. Тому природним сьогодні є те, що здоров'я у шкалі соціальних цінностей виходить на пріоритетне місце.

На жаль, серед студентської молоді підхід до питань зміцнення здоров'я і здорового способу життя є досить спрощеним, а часто взагалі носить помилковий характер. Дехто вважає, що зосереджувати свою увагу навколо цих питань не варто, адже поки організм молодий, він відносно здоровий, а всі хвороби приходять тільки до людей похилого віку.

Протягом останніх десятиріч склалася тенденція погіршення здоров'я та фізичної підготовленості дітей дошкільного віку, школярів, учнів ПТУ, середніх спеціальних навчальних закладів та студентів вузів. Це пов'язано не тільки з проблемами економіки, екології, але й з недооціненням в суспільстві, в навчальних закладах оздоровчої та виховної ролі фізичного виховання цього контингенту населення відповідно до сучасних вимог [5, 17, 19, 37, 56, 69 та ін.].

На загально-планетарному фоні Україна постає як країна з досить низьким рівнем здоров'я населення. Цей стан зумовлений Чорнобильською катастрофою, надзвичайно важким загальним екологічним становищем та низькою культурою способу життя різних верств населення України, в тому числі і майбутніх учителів, які повинні, значною мірою, формувати його в інших [73, 79, 90, 140, 160, 233].

Фізичне виховання і здоровий спосіб життя є одними з найважливіших компонентів формування активних громадян незалежної України під час їх навчання.

Важливою складовою частиною у вихованні здорового способу життя є залучення студентів до фізичної культури, впровадження у повсякденне життя науково - обґрунтованих рекомендацій з раціонального відпочинку,

харчування, рухової активності і т.п. У зв'язку з цим виникає гостра необхідність у проведенні наукових досліджень по створенню режимів рухової активності з суворо регламентованими, згідно з індивідуальними можливостями організму, фізичними навантаженнями [28, с. 54-56].

На сьогоднішній день спостерігається загальна закономірність збільшення ризику серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, зменшення рівня фізичної підготовленості, погіршення морфологічного статусу по мірі зниження рівня фізичного стану та здоров'я [8, 10, 20].

Одним із засобів успіху в розвитку фізичної культури та формування потреби в здоровому способі життя студентської молоді є науково - обґрунтована програма та апробовані на практиці форми цілеспрямованого використання методів фізичної культури у ВНЗ [75, 85, 177, 185, 209].

Одним із найбільш суттєвих засобів зміцнення здоров'я, на думку багатьох учених, є здоровий спосіб життя.

Метою фізичного виховання та формування потреби в здоровому способі життя у ВНЗ є зміцнення здоров'я, виховання фізичної культури студента та здатність реалізовувати її у соціально-професійній, фізкультурно-оздоровчій діяльності та в сім'ї.

Процес формування потреби в здоровому способі життя засобами фізичної культури передбачає розв'язання таких виховних, розвивальних та оздоровчих завдань:

- виховання потреби у фізичному вдосконаленні та здоровому способі життя;
- формування системи теоретичних знань і практичних навичок в галузі фізичної культури;
- забезпечення необхідного рівня професійної готовності майбутніх спеціалістів, що включає фізичну підготовленість, тренуваність,

працездатність, розвиток професійно-значущих фізичних якостей та психологічних здібностей;

- повноцінне використання засобів фізичної культури для профілактики захворювань, збереження і зміцнення здоров'я, оволодіння навичками самоконтролю у процесі фізкультурно-спортивних занять;

- залучення студентів до активної фізкультурно-оздоровчої діяльності із засвоєнням цінностей фізичної культури і набуттям досвіду її використання з метою всебічного розвитку особистості.

Однак існуюча система фізичного виховання та формування здорового способу життя студентів не дозволяє у повній мірі розв'язувати поставлені завдання. Причинами такого стану справ є недостатня кількість завершених науково-дослідних робіт з даної проблеми, мало педагогічних кадрів, які ставлять за мету не тільки освіту, але й оздоровчі завдання; недостатня матеріальна база, обладнана сучасними приладами для експрес-діагностики, ефективності педагогічного процесу; не готуються до профілактичної роботи з використанням засобів фізичного виховання лікарі; погана організація роботи - відомча відокремленість; відсутність матеріальних стимулів [128, с.163-166].

Дані досліджень фізичного стану студентської молоді свідчать про те, що значна кількість студентів (більше 40%) і студенток (73%) практично не займаються фізичною культурою у вільний від занять час. За даними П.А.Виногорова, А.П. Душаніна, В.И. Жолдак [51, с. 18] заняття фізкультурою викликають поганий настрій, пригніченість у 70% студентів і 47% студенток. Втома, квалість, роздратованість відзначені після таких занять у 72% студентів і 82% студенток. Поряд з цим 20% обстежених мають надлишкову вагу, 50% - відхилення у розвитку опорно-рухового апарату. Близько 60% абітурієнтів, які вступають на 1 курс вищих навчальних закладів, мають вкрай низьку фізичну підготовку [40, 79].

Свідченням підвищення вимог до здоров'я, фізичного розвитку і підготовленості студентської молоді є постійне зростання обсягу інформації, зростання навантажень психологічного впливу. При дефіциті часу студента, все більшу роль відіграє оптимізація навчальних навантажень і засобів, що вживаються для досягнення поставленої мети. У конкретному випадку методика тестування та оцінка фізичної підготовленості, створена у минулих десятиріччях, носить вузьковідомчий характер і не виконує повною мірою своїх функцій [3, 27, 64, 77, 84, та ін.].

До основних недоліків системи фізичного виховання та формування здорового способу життя у ВНЗ відносяться:

- відсутність єдиного підходу у визначенні структури і змісту тестування, а також оцінки здоров'я та фізичної підготовленості студентів;
- недостатня наукова обґрунтованість і добротність складу фізичних вправ, прийнятих як тести контролю за рівнем розвитку фізичних якостей, рухових умінь та навичок;
- відсутність послідовності у змісті тестування і нормативах оцінки на різних етапах формування особистості;
- використання у якості нормативів оцінки фізичної підготовленості "норми більшості", яка отримана в якості середньої величини при кількісному аналізі;
- недостатнє врахування вимог, які ставляться до моторики людині сучасним виробництвом, умовами життя і т.п.

Для розв'язання цих питань важливо удосконалити мотиваційно-потребнісну сферу студентів і на цій основі сформувані в них активне та усвідомлене ставлення до фізкультурно-оздоровчих занять з фізичного вдосконалення.

Традиційно, судячи з публікацій [40, 128, 150, 218 та ін], особливе піклування працівників ВНЗ викликають студенти, які вступають на перший курс. Більшість із них не мають достатньої фізичної та спортивно-технічної

підготовленості. Низький рівень мотиваційно-потребнісної сфери зумовлений у них поганим знанням питань в галузі фізичної культури та здорового способу життя [36, 48, 71, 101, 124, 190], вузькістю фізкультурно-спортивних інтересів [63, 88, 115, 188]. Все це відображається і на ставленні їх до навчальних і позанавчальних занять фізичними вправами, впливає на успішність і відвідування занять. В.В. Романенко, О.С. Куц [173, с. 43-45] вказують як на низьку фізичну підготовленість студентів, так і на невідповідність рівня розвитку фізичних якостей вимогам вузівської програми. Недостатній розвиток фізичних якостей викликає у таких студентів відчуття невпевненості в собі, занижену самооцінку, що породжує пасивність і незадоволеність заняттями.

При вивченні динаміки фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів, стану їхнього здоров'я у період навчання у ВНЗ, деякі автори вважають, що темпи приросту показників фізичної підготовленості студентів після 2-го курсу сповільнюються, а на 4-му навіть різко знижуються [19, 77, 84].

У старшокурсників, що припинили обов'язкові заняття з фізичного виховання і не займаються самостійно фізичною культурою і спортом, чітко спостерігається зниження фізичної працездатності та погіршення стану здоров'я [29, с. 13-21]. У зв'язку з цим особливо хвилює факт зменшення кількості студентів, які самостійно займаються у вільний час різними видами фізичної культури і спорту [41, 42, 62, 65, 120, 170 та ін.].

Очевидно, систематична фізкультурно-оздоровча робота з основною масою студентів ведеться не на відповідному рівні. У більшості вузів України фізичним вихованням на старших курсах продовжує займатися лише та незначна частина студентів, яка досягла певних успіхів у тому чи іншому виді спорту. Більшість же студентів стоїть осторонь від занять фізичною культурою і спортом, тобто планомірна робота кафедр фізичного виховання та спортивних клубів на ділі зводиться до вузької спортивної підготовки

незначної кількості студентів [203, 210, 219, 229]. Це пояснюється тим, що правління спортивних клубів покликане, в першу чергу, розв'язувати завдання організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в позанавчальний час, займається, в основному, підготовкою ведучих спортсменів інституту, формуванням збірних команд для участі у змаганнях і т.п. Як правило, цими питаннями займаються і кафедри фізичного виховання. Така підміна масово-оздоровчої, навчально-виховної роботи з фізичного виховання спостерігається нерідко [199, с. 103-132].

Одним із шляхів підвищення ефективності фізичного виховання у ВНЗ є покращення якості навчального заняття. Практика роботи показує, що ефективність заняття з фізичного виховання в даний час визначається не вибором одного, хай навіть ефективного методу, а використанням комплексу методів і прийомів, вмінням їх організувати, що дозволяє отримати максимальний результат [170, 180, 220].

Основною формою цілеспрямованого використання фізичної культури і спорту у вищій школі є обов'язкові навчальні заняття [146, 168]. Однак вони не забезпечують якісного розв'язання завдань фізичного виховання та формування потреби в здоровому способі життя в студентському середовищі [120, 135, 136]. Тому пропонуються різні шляхи розв'язання цієї проблеми.

Перший, як ми вже зазначали, це збільшення академічних занять до 6-8 на тиждень, що створить більш оптимальні умови для покращення здоров'я та всебічного розвитку фізичних якостей, позитивно вплине на успішність студентів [55, 78].

Оскільки можливості збільшення обсягу занять обмежені, пропонується інший шлях, пов'язаний із самостійними заняттями студентів у позанавчальний час, який здається нам більш перспективним. Однак, виходячи з даних К.Г. Гомберадзе [65, с. 33-35], ефективність цієї форми занять фізичними вправами ще дуже низька.

Збільшення кількості студентів, які займаються в позанавчальний час фізкультурно-оздоровчою діяльністю, говорить про те, що ці студенти реалізують таким чином свої фізкультурно-спортивні інтереси. Щоб студенти могли реалізувати ці інтереси в навчальний час, кожен педагог (кафедра) повинні розв'язувати ряд організаційних і психолого-педагогічних проблем, при цьому використовувати і нетрадиційні організаційно-методичні шляхи побудови процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Наявність груп з різними інтересами вимагає і різного змісту навчальних занять. Неоднаковий рівень підготовленості студентів в рамках обраного виду спорту, зумовлює варіативність методики занять, вирізняє студентів один від одного (групу від групи). Всі ці проблеми в тій чи іншій мірі „накладаються” на можливості матеріально-технічної бази, наявність спортивного обладнання [77, с. 164-168].

Очевидно, що фізичне виховання і формування здорового способу життя студентів є одним нерозривним процесом, без якого неможливо розв'язання основного завдання - гармонійного розвитку психічно і фізично здорової особистості.

Для розв'язання проблеми формування здорового способу життя в студентському середовищі необхідно, перш за все, вивчити конкретний стан справи. Тому в розробці системи фізичного виховання та формування потреби в здоровому способі життя в кожному конкретному ВНЗ треба підходити науково обґрунтовано, опираючись на соціологічні дослідження. Наприклад, деякі спеціалісти впевнені, що в міру розвитку фізичної культури і спорту у ВНЗ необхідно постійно вдосконалювати методи організації та управління цим процесом. Висловлюється думка, що однією з найбільш важливих проблем керівництва в сфері фізичного виховання та формування здорового способу життя студентів є усунення недоліків, які проявляються в процесі реалізації поставлених перед системою фізичного виховання нових соціально-педагогічних завдань [42, 97, 104, 123, 205 та ін.].

Як показує аналіз стану фізичного виховання, у ВНЗ існує однобокий „фізіологічний” підхід у розв’язанні поставлених завдань. Спеціалісти з фізичної культури та спорту основну увагу зосереджують на розвитку фізичних якостей, формуванні рухових навичок і вмінь. Контроль здійснюється лише над біологічним субстратом організму та значно відділяється фізичне від духовного, тому часто особистість студента залишається поза увагою. Все, що стосується духовної сфери, - зміст думок, почуттів, цінності, орієнтації, інтереси та інше, складає зміст особистості людини, на думку деяких учених, викладачами фізичного виховання часто не враховується [47, 48, 190].

Аналіз літератури та власних досліджень дозволив нам зробити висновок, що завдання фізичного виховання та формування потреби в здоровому способі життя в ВНЗ на сучасному етапі найкраще розв’язувати шляхом реалізації таких функцій: а) гігієнічної, де засоби розглядаються під кутом зору відновлення працездатності; б) оздоровчої (використання засобів фізичної культури в різних формах відпочинку); в) загально підготовчої (підтримка оптимального фізичного стану); г) професійно-прикладної (спеціальна фізична підготовка з урахуванням майбутньої професійної спеціалізації).

Незважаючи на спроби вдосконалення процесу фізичного виховання в системі освіти у ВНЗ, студенти не пов’язують заняття фізичною культурою зі станом власного здоров’я, недостатньо усвідомлюють їх важливість у формуванні здорового способу життя.

У своїх дослідженнях ми зафіксували факти різкого зменшення студентами рухової активності та зростання психоемоційних навантажень з одночасним дефіцитом вільного часу. Практика показує, що мінімальну норму рухової активності виконує лише біля 10 % опитаних. Це призводить до того, що значна кількість студентів відчуває перевтому під кінець дня, погане самопочуття, фізичну слабкість, головний біль, неприємні відчуття в

животі і та ін. Основними причинами такого стану, на нашу думку, є недостатня роз'яснювальна робота серед молоді і відсутність у переважній більшості обстежених осіб потреби в заняттях фізичною культурою та здоровому способі життя.

Практика свідчить, що на низькому рівні серед студентів проводиться антиалкогольна і антинікотинова пропаганда. Недостатньо ефективно використовуються форми і методи ранньої профілактики відхилень у поведінці студентів. Ці питання в основному розглядаються як необов'язкові і другорядні, а тому перші негативні прояви у поведінці студентів своєчасно не ліквідуються. Профілактика, як правило, зводиться до епізодичних бесід та лекцій, які навіть не викликають у більшості студентів інтересу, та породжують неактивне ставлення до них.

Результати дослідження показали, що після занять переважна більшість студентів має 2-3 години вільного часу, який використовується здебільшого на такі види діяльності, які не пов'язані з руховою активністю - спілкування з друзями, читання художньої літератури, відвідування дискотек, перегляд телепрограм і т.п. Крім того, цей час, зазвичай, студенти проводять у приміщенні. Ми вважаємо, що такий режим праці і відпочинку не відповідає гігієнічним вимогам. За таких умов неможливе зміцнення здоров'я. Розв'язання цієї проблеми можливе лише при відведенні на фізкультурно-оздоровчі заняття 1,5 - 2 години вільного часу щоденно.

У результаті проведеного дослідження (Кириченко Т.Г. [113]) виявлено, що умовно-задовільний спосіб життя веде 29,6 % студентів з обстежених. У 61,1 % студентів (більшості) в способі життя відмічено ряд суттєвих недоліків у вигляді незбалансованого і несистематичного харчування, систематичного порушення режиму праці та відпочинку - палить цигарки, вживає спиртні напої кожен четвертий, майже 25 % обстежених мають надмірну вагу тіла. 60 % опитуваних засиджується за навчанням до глибокої ночі. Майже для половини (47 %) вживання цукерок, цукру та тістечок на

фоні збуджуючих нервову систему напоїв (міцний чай та кава) стало справою звичною.

Практично кожен третій студент (33 %) у своєму харчуванні вживає недостатню кількість овочів і фруктів. Аналізуючи таке питання, як паління тютюну, встановлено, що 7 % студентів випалює на день більше 10 цигарок, а 2 % з цього числа понад 15-20. Самостійно заняття фізичними вправами регулярно проводить 16 %, а періодично - 11 % студентів, решта цього практично не робить.

За нашими даними анкетування встановлено, що із 759 опитаних студентів I-V курсів лише 23,2 % виконують необхідний обсяг рухової активності, 29,5 % вважає, що вони мають для цього недостатньо часу, 19,9 % бачать причину у незнанні і недооцінці занять фізичними вправами для свого здоров'я, а 12,9 % вбачають причину у власних лінощах, 14,6 % пояснюють свою низьку рухову активність відсутністю відповідних умов та невмінням раціонально розподілити свій час.

Соціологічними дослідженнями встановлено, що серед студентів, які займаються фізичною культурою і спортом дівчат значно менше, ніж юнаків. Наприклад, кількість студенток першого курсу, які постійно займаються фізичною культурою та спортом, а також різними видами оздоровчої діяльності, становить лише 5,5 %, у юнаків такий показник значно вищий - 22,1 %.

Про низьку фізичну культуру особистості сучасного студента говорить слабка використання можливостей, які суспільство надає молоді для вдосконалення свого фізичного стану. Адже практично чверть студентів ігнорує досягнення сучасної медицини (уникає диспансеризації, планових медичних оглядів, не звертається до лікаря навіть у разі нездужання). Підтвердженням низького рівня фізичної культури особистості є також і те, що до 15-20 % студентів взагалі вважають непотрібною оздоровчу фізичну культуру, а до початку виробничої діяльності такий контингент навіть

зростає. Як негативний факт слід зазначити, що, як правило, спеціалісти переоцінюють значення змагальної діяльності як чинник формування інтересу до занять фізичними вправами у молоді: цей чинник, як значущий визначається лише однією з семи студенток і менш ніж третиною студентів.

Отже, тільки врахування інтересів контингентів дозволяє продуктивно формувати установку на конкретну діяльність (в нашому випадку – формування потреби в здоровому способі життя) і засвоїти засоби реалізації такої установки в повсякденному житті.

Таблиця 1.7

Рівень знань та вмінь у сфері фізичної культури за самооцінкою студентів.

Знання, вміння	Стать			
	Чоловіки		Жінки	
	Середній бал	Ранг	Середній	Ранг
Скласти комплекс ранково-гігієнічної гімнастики	204	1	2,30	1
Провести фізкультурно-оздоровче заняття з дітьми	1,68	6-7	2,05	2
Здійснити самоконтроль під час занять	1,78	2-3	1,65	4
Розробити для себе оптимальний руховий режим	1,68	6-7	1,55	5
Порекомендувати обґрунтований режим харчування	1,17	10	1,20	2
Надати першу медичну допомогу	1,73	5	1,99	3
Визначити для себе раціональне фізичне навантаження	1,78	2-3	1,53	6
Провести бесіду про корисність фізичної культури	1,49	9	1,5	7
Провести заняття з виду спорту	1,60	8	1,33	9
Дати рекомендації по загартовуванню	1,16	2	1,22	8
Бути суддею з виду спорту	1,76	4	1,21	10

Серед чинників, що визначають потребу в здоровому способі життя майбутніх учителів не останнє місце займає фізкультурна освіченість. І тут, як показало наше дослідження, ми повинні констатувати, що основні вміння студентів в аспекті використання засобів фізичної культури як провідного засобу після трудової реабілітації і взагалі оптимізації фізичного стану, відносяться до самих найпримітивніших. Більше того, навіть стосовно вміння скласти комплекс ранкової гігієнічної гімнастики, яке займає перше місце серед умінь, його рівень дуже низький і за самооцінкою всього близько двох балів за чотири бальною шкалою (Табл. 1.7).

Особливо низькі оцінки стосовно методичних знань. Тому недивно, що навіть серед тих, хто систематично займається фізичними вправами, облік навантаження під час занять ведуть не більше 30 % контингенту.

Зівставляючи рівні знань, умінь і їх спрямованість з реальними потребами студентів, можна бачити, що вони різко розходяться і навіть практично протилежні за спрямованістю. В цілому, розглядаючи потребу студентів в здоровому способі життя, виявляються достатньо близькі показники і в той же час низький їх рівень практично за всіма основними параметрами: фізкультурно-спортивної активності, фізкультурної освіченості, вмінні використовувати засоби і методи фізичної культури з метою оптимізації свого фізичного стану. А це говорить про те, що необхідна спеціальна робота і що тільки в цьому випадку може бути забезпечена потреба в здоровому способі життя в подальші вікові періоди засобами фізичної культури.

При визначенні критеріальних характеристик сформованості ЗСЖ студента ВНЗ нами використані такі узагальнені показники: 1) рівень фізичного стану студентів; 2) наявність системи знань і практичних умінь з ЗСЖ; 3) ставлення до нього; 4) свідоме ставлення до занять фізичною культурою; 5) мотивація та інтерес до конкретних видів ЗСЖ; 6)

спрямованість та задоволеність організацією ЗСЖ; 7) регулярність діяльності, спрямованої на його реалізацію; 8) ступінь прояву ЗСЖ в основних видах життєдіяльності студентів; 9) ступінь готовності до його дотримання і пропаганди (реклами); 10) заняття фізкультурно-оздоровчою діяльністю в позанавчальний час. Використання такого інтегративного критерію доповнювалось шкалою показників, застосування якої дозволило в ході масового обстеження студентів виявити чотири рівні сформованості ЗСЖ: високий, середній, низький і дуже низький.

Зі 759 обстежених студентів (Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, Вінницького соціально-економічного інституту Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна», Вінницького національного технічного університету, Житомирського державного університету імені Івана Франка) до високого рівня було віднесено лише 5,9%. Він характеризується оптимальним співвідношенням всіх критеріїв ЗСЖ, регулярним, більше трьох раз на тиждень, включенням основних засобів фізичної культури в життєдіяльність і щоденним використанням таких її форм, як ранкова гімнастика, загартування, дотримання правил гігієни, а також використання методів психічної саморегуляції організму та ін.; студенти віднесені до даного рівня мають глибокі знання і міцні навички в галузі ЗСЖ, а також повну готовність до його дотримання і пропаганди (реклами) серед свого соціального оточення.

Середній рівень ЗСЖ виявився у 34 % студентів, в життєдіяльності яких нерегулярно присутні лише окремі критеріальні характеристики і засоби фізичної культури, які використовувались, як правило, епізодично: ЗСЖ охоплює в них окремі види життєдіяльності (наприклад, дозвілля), невелика частина студентів, віднесених до цього рівня, є пропагандистами ЗСЖ.

Низький рівень виявлено у 51 % обстежених, які мають індиферентне ставлення до ЗСЖ, дуже обмежені знання і вміння в цій галузі практично не

використовують цінностей ЗСЖ в своїй життєдіяльності або роблять це в дуже обмеженому переліку (прогулянка, ігри на свіжому повітрі) і дуже рідко.

Дуже низький рівень у 9,1 % студентів, яким притаманне негативне і пасивне ставлення до ЗСЖ, його дотримання визнається або в сучасних умовах неможливим або й непотрібним. Найчастіше всі ці люди з серйозними відхиленнями у здоров'ї, звільнені лікарями від занять з фізичної культури ще зі школи.

Одержані нами результати підтверджують дані досліджень П.А. Виноградова [50], О.Д. Дубогай [80], Т.Г. Кириченко [113], А.В. Ляховича [136] та ін.

З метою визначення фізичного стану студентів нами був проведений констатуючий експеримент, в якому брало участь 345 студентів 1 - 5 курсів Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського. Суть експерименту полягала у виявленні 1) рівня фізичного стану студентів; 2) місця потреби у ЗСЖ у мотиваційно-ціннісній сфері майбутніх учителів.

З цією метою застосовувались різноманітні, взаємодоповнюючі методи дослідження: анкетування, спостереження, інтерв'ювання, експертні оцінки.

Фізична підготовленість - це готовність людини до виконання фізичних навантажень. Фізичну підготовленість звичайно поділяють на 4 - 5 рівнів. Визначення рівня фізичної підготовленості (РФП) має важливе значення при рекомендації рухового режиму (виборі чи складанні програм оздоровчих тренувань, а також для оцінки ефективності дії оздоровчих тренувань на організм. РФП є показником стану здоров'я. З ростом РФП зменшується ризик розвитку серцево-судинних захворювань, зокрема ішемічної хвороби серця, в зв'язку з тим, що в крові знижується вміст загального холестерину, триглицеридів і ліпопротеїдів, зменшується потреба міокарду в кисні.

Найбільш об'єктивним показником, на основі якого встановлюється РФП, є максимальне споживання кисню (МПК), яке в свою чергу залежить

від функціонального стану серцево-судинної, дихальної систем, системи кровообігу і т.п. Таким чином, РФП до певної міри може служити інтегральним показником стану здоров'я. При чому не абсолютний показник, а відносний, який отримують, розділивши абсолютну величину МПК на масу тіла, виражену в кілограмах.

Для визначення РФП за відносною величиною МПК запропоновані різні градації [25, 102, 114, 138, 247]. Для визначення РФП ми орієнтувалися на критерії І. Астранд і Я.Н. Парната, які представлені в табл. 1.8.

Для визначення рівня фізичного стану студентів нами використовувався навантажувальний степ-тест. Ця методика проста і доступна, оскільки для неї не потрібне дороге обладнання. Фізичне навантаження є сходженням на сходинку. Кожне сходження виконується на 4 рахунки в такій послідовності: ліва нога - на сходинку, права на сходинку, ліва на підлогу, права на підлогу. Потужність навантаження легко регулюється частотою сходжень на сходинку. Розглянемо, як розраховується частота сходжень при заданій потужності.

Таблиця 1.8.

Оцінка фізичної підготовленості чоловіків по відносній величині МПК

РФП	По Я.П. Парнату 17-19 років	По І. Astrand 20-29 років
Дуже поганий	< 34	< 38
Поганий	34 – 41	39 - 43
Задовільний	42 – 50	44 - 51
Добрий	51 – 58	52 - 56
Відмінний	> 58	> 57
РФП	16 – 18 років	19 - 29
Дуже поганий	< 23	< 21
Поганий	24 – 29	21 – 25
Задовільний	30 – 35	26 - 31
Добрий	38 – 41	32 - 36
Відмінний	> 41	> 36

Робота, яку виконує досліджуваний протягом 1 хв. при степ-тесті виражається формулою:

$$W = 1,33 \times P \times h \times n, \text{ де}$$

W - виконана робота, кгм; P - маса тіла, кг; h - висота сходинки, м; n - кількість сходжень за 1 хв.; 1,33 - коефіцієнт для заліку роботи, виконаної при спусканні.

Оскільки W - це робота, виконана за 1 хв., то вона відповідає потужності навантаження, вираженої в кгм/хв. Кількість сходжень за 1 хв. можна визначити по формулі:

$$n = \frac{W}{1,33 \times P \times h}$$

У зв'язку з тим, що кожен підйом на сходинку потребує 4 кроки, кількість сходжень (n) множаться на 4. Одержана цифра встановлюється на метрономі. Сходження виконуються під метрономом протягом 5 хв. До кінця 5-ї хвилини визначається ЧСС. В кінці першого навантаження ЧСС повинна бути в межах 100 - 120 за 1 хв., а в кінці другого 140 - 160 за хв. Різниця ЧСС між першим і другим навантаженням повинна складати не менше 40 ударів за хв. Розрахунок PWC_{170} проводиться по формулі, яку запропонували В.Л. Карпман, З.Б. Білоцерківський і І.А. Гудков [110]:

$$PWC_{170} = N_1 + (N_2 - N_1) \frac{170 - F_1}{F_2 - F_1}, \text{ де}$$

PWC_{170} - потужність фізичного навантаження, при якій ЧСС досягає 170 за хв. в кгм/хв. або Вт.

N_1 і N_2 - потужність першого і другого навантаження в кгм/хв. або Вт.

F_1 і F_2 - ЧСС в кінці першого і другого навантаження за 1 хв. Визначивши абсолютний показник МПК, розраховуємо відносний, для чого абсолютну величину МПК ділимо на масу тіла досліджуваного.

Існує 5 рівнів фізичного стану: дуже поганий, поганий, задовільний, хороший, відмінний. Для визначення РФС у чоловіків 17 - 19 років по

відносному показнику МПК ми використовували критерії Я.П. Парната для студентів, старших 19 років. (табл. 1.1).

Для визначення РФС у жінок 17-18 років ми використовували критерії за відносним показником МПК. Розглянемо приклад визначення конкретного показника фізичної підготовленості студентки 1 року навчання, якій виповнилось 17 років, маса тіла 58 кг. Для проведення дослідження використовувалась сходинка висотою 30 см. Розрахуємо потужність першого навантаження: у жінок-36 см,

$$N_1 = 470,82 \text{ кгм/хв}$$

Далі визначаємо кількість сходжень за 1 хв. яка необхідно для досягнення цієї потужності.

$$n = \frac{470,82}{1,33 \times 58 \times 0,3} = 20 \text{ сходжень/хв.}$$

Метроном встановлюємо на 80 ударів за 1 хв. (так як $20 \times 4 = 80$) Протягом п'яти хвилин під метроном виконувалось навантаження. Зараз же після навантаження ЧСС складала 126 уд/хв. Визначимо потужність другого навантаження:

$$N_2 = 941,64 \text{ кгм/хв}$$

Розрахуємо кількість сходжень за 1 хв. для досягнення потужності 941,64 кгм/хв;

$$n = \frac{941,64}{1,33 \times 58 \times 0,3} = 41 \text{ сход/хв}$$

Метроном встановлюється на 164 ($41 \times 4 = 164$) і протягом п'яти хвилин досліджуваний виконує навантаження. Зараз же після навантаження ЧСС складала 168 уд./хв. Потім визначаються абсолютні показники PWC_{170} і МСК:

$$PWC_{170} = (470,82 + (941,64 - 470,82) \frac{170 - 126}{168 - 126}) = 482 \text{ кгм/хв}$$

$$МСК_{абс} = 1,7 \times 482 + 1240 = 2059,4 \text{ мл/хв}$$

Розраховуємо відносний показник МСК

$$MCK_{\text{вн}} = \frac{2059,4}{58} = 35,5$$

Виходячи з таблиці 1, визначаємо РФП як задовільний.

Результати вивчення фізичного стану студентів першого курсу: для більшості першокурсників (51,4%) характерний задовільний рівень фізичного стану. Кількість студентів, у яких спостерігається незадовільний (5,9%) і низький (2,7%) рівень фізичного стану відносно невелика (в сумі 8,6 %). Добрий рівень фізичного стану у кожного четвертого першокурсника (24,8 %). Більше 15,2 % студентів першого курсу демонструють відмінний рівень фізичного стану.

Емоційно-ціннісне ставлення студентів до здорового способу життя вивчалось за допомогою спеціально розробленої анкети (Додаток А).

Результати анкетування.

1. Чи знаєте Ви, що таке здоровий спосіб життя? (Так - 59,3 %. Недостатньо - 37,1 %. Ні - 35 %). 2. Чи читаєте Ви літературу з питань здорового способу життя? (Так - 8,3 %. Нерегулярно - 50,6 %. Ні - 41,1 %). 3. Як Ви вважаєте, чи достатньо дотримуєтесь правил особистої гігієни? (Так - 32 %. Ні - 68 %). 4. Чи займаєтесь Ви загартуванням організму? (Так - 23,3 %. Ні - 76,7 %). 5. Чи знаєте Ви свій зріст? (Так- 81 %. Приблизно - 15,4 %. Ні - 3,7 %). 6. Чи стежите Ви за вагою свого тіла? (Так - 47,4 %. Інколи цікавлюсь - 41,9 %. Ні - 10,6 %). 7. Чи знаєте Ви рівень свого кров'яного тиску? (Так - 45,4 %. Приблизно - 32,8 %. Ні - 22,7 %). 8. За якими показниками визначається рівень фізичного стану? (Знаю - 57,3 %. Не знаю - 43,7 %). 9. Яке Ваше ставлення до паління, вживання алкоголю, наркотиків? (Вважаю шкідливим для здоров'я навіть в невеликій кількості - 48,3%. Вважаю нешкідливим для здоров'я - 2,4 %. Вважаю, що можна спробувати один раз - 15 %. Вважаю небезпечним навіть починати, тому що формується залежність - 25,7 %. Не замислювався над цим. - 4,7 %. Інші варіанти відповідей - 3,5 %). 10. Чи важливо для Вас у процесі фізичного виховання знати: теорію і

методику фізичного виховання - 27,7 %; інформацію про свій стан здоров'я і працездатність - 72,3 %). 11. Чи читаєте Ви літературу з питань фізичної культури і спорту? (Регулярно - 7,5 %. Частково - 55,7 %. Ні - 37,5 %). 12. Оцініть, будь-ласка, свій рівень фізичної підготовленості в даний час. (Не знаю - 7,3 %. Низький - 10,3 %. Нижче середнього - 23 %. Середній - 47 %. Вище середнього - 12,2 %. Високий - 0,8 %). 13. Чи важливо для Вас засобами фізичної культури ... (Покращити стан здоров'я - 28,1 %. Покращити самопочуття - 9,5 %. Покращити будову тіла - 41,9 %. Підвищити впевненість в собі - 7,1 %. Покращити пластику руху - 4,3 %. Відновити психічну працездатність - 2,8%. Опанувати рухові навички - 2 %. Розвивати свої рухові навички - 5,1 %.) 14. Яка Ваша потреба в фізичних навантаженнях? (4 год - 19,7 %. 6 год. - 29,2 %. 8 год. - 24,1 %. 10 і більше год. на тиждень - 19,9 %). 15. Наскільки важлива для Вас програма з фізичної підготовки? (Не має значення - 4,3 %. Інколи має значення - 16,6 %. Має середнє значення - 39,5 %. Велике значення - 33,6 %. Дуже велике значення - 6,3 %). 16. Розмістіть в порядку значущості причин, які змушують Вас займатися фізичним самовдосконаленням. (Можливість краще розвинути свої професійні якості - 28,8 %. Здатність постояти за себе - 36,0 %. Відчуття доброго фізичного стану - 27,8 %. Та інші - 8,3 %). 17. Яке Ваше ставлення до занять з фізичної культури? (Відвідую із задоволенням - 22,9 %. Відвідую систематично тому, що цього вимагає вузівська програма - 50,6 %. При можливості не відвідую тому, що не отримую задоволення -7,9 %. По можливості не відвідую тому, що вони не приносять користі для здоров'я - 1,6 %. Відвідую регулярно тому, що вважаю корисними для здоров'я - 18,6 %). 18. Як Ви вважаєте, чи достатньо задовольняються Ваші потреби в фізичній активності? (Зовсім незадоволені - 14,2 %. Нормально задоволені - 28 %. Задоволені в деякій мірі - 36,6 %. Добре задоволені - 17,8 %. Відмінно задоволені - 3,5 %). 19. Чи займаєтесь Ви фізичним самовдосконаленням? (Так - 21 %. Ні - 10,3 %. Час від часу - 68,7 %). 20. Оцініть власні зусилля з

фізичного самовдосконалення. (Займаюсь з повною віддачею - 9,9 %. В міру сил і можливостей - 56,9 %. Не на повну силу - 34,4 %). 21. Що заважає Вам регулярно займатись фізичним самовдосконаленням? (Відсутність часу - 68 %. Лінощі - 24,5 %. Відсутність вмінь та навичок - 5,5 %. Інші причини - 2 %). 22. Як Ви вважаєте, чи варто витратити час на фізичне самовдосконалення? (Так - 68,1 %. Бажано - 31,3 %. Ні - 0,6 %). 23. Чи займаєтесь Ви фізичними вправами під час канікул? (Регулярно - 21,3 %. Час від часу 67,6 %. Ні - 11,1 %). 24. Чи подобається Вам займатися фізичною культурою і спортом? (Не подобається - 9,5 %. Подобається - 90,5 %). 25. Яким видом спорту Ви б хотіли займатися в позанавчальний час?

Примітка: в анкетуванні брали участь 253 студента першого курсу Вінницького державного педагогічного університету ім. М.Коцюбинського.

Визначаючи рівні розвитку потреби в здоровому способі життя, ми виходили з трьох найбільш важливих аспектів, в яких відображається її сутність: когнітивного, емоційно-ціннісного і діяльнісного. Когнітивний аспект відображає предметну складову потреби, тобто сформульоване в свідомості суб'єкта уявлення про здоровий спосіб життя як соціальну цінність.

У даному випадку мова йде про систему емоційно-нейтральних нормативних значень. Емоційно-ціннісний аспект відображає особистісний зміст діяльності по здоровому способі життя, що проявляється в безпосередньо-ефективній оцінці її життєвої значущості для індивіда. Активність у здоровому способі життя постає в даному випадку „забарвленою” в той особистісний смисл, який вона має для індивіда внаслідок свого об'єктивного місця в його життєдіяльності, ставленні до реалізації значущих для нього потреб і цінностей.

Діяльнісний аспект потреби в здоровому способі життя проявляється в практичній дії, прийомах і способах підвищення своєї фізичної підготовленості.

Відповідно до смислу і рівня вираженості вказаних параметрів, ми виділили три рівні сформованості-потреби в здоровому способі життя: нормативно-конвенційний (низький); особистісно-значущий (середній) і діяльнісний (високий).

Нормативно-конвенційний рівень характеризується тим, що індивід усвідомлює необхідність фізичного вдосконалення, але не бачить в цьому особистісної мети. Фізичні вправи не викликають у нього позитивних емоційних переживань. Крім того, він не володіє необхідними вміннями та навичками з фізичного вдосконалення. Людина, в даному випадку, не виявляє інтересу до літератури з питань здорового способу життя, до різноманітних методик фізичного самовдосконалення. Виконання фізичних вправ на цьому рівні здійснюється тільки внаслідок зовнішнього примусу.

Для особистісно-значущого рівня розвитку потреби в здоровому способі життя властиве усвідомлення індивідом особистісного смислу занять фізичними вправами, здорового способу життя. Це проявляється у позитивних емоційних переживаннях під час занять фізичною культурою, зацікавленістю питаннями фізичного вдосконалення як компоненту ЗСЖ, в прагненні дотримуватись рекомендацій зі здорового способу життя. Однак при наявності позитивного емоційного ставлення до діяльності по фізичному вдосконаленню, у індивідів, які знаходяться на даному рівні досліджуваної потреби, часто виявляються несформованими відповідні вміння і навички, що негативно відбивається на інтенсивності та ефективності їх практичних зусиль.

Діяльнісний рівень характеризується наявністю відповідності між сформованим особистісним смислом потреби в ЗСЖ і необхідними для цього вміннями та навичками. В цьому випадку позитивне емоційне ставлення індивіда до занять фізичними вправами знаходить прояв у активній, доцільно організованій і ефективній діяльності, спрямованій на підвищення рівня свого фізичного стану.

Висновки

1. На основі теоретичного аналізу зроблено висновок, що під «здоровим способом життя» визначені типові форми повсякденної культурної життєдіяльності, що поєднують норми, цінності, зміст регульованої ними діяльності, зміцнюють адаптивні можливості організму, сприяють повноцінному, необмеженому виконанню навчально-трудова, соціальних і біологічних функцій.

Установлено, що потреба в здоровому способі життя - якісний стан особистості, соціальної групи чи суспільства в цілому, що визначає спрямування її активності на всебічну фізкультурно-оздоровчу, естетичну, духовну, моральну і суспільну діяльність в силу усвідомлення її особистісного змісту, життєвої значимості і емоційної привабливості.

2. Проаналізовано умови формування потреби в здоровому способі життя у майбутніх учителів засобами фізичної культури. Розкрито форми впливу на процес розвитку і задоволення потреб особистості, перераховані закономірності, що лежать в основі розвитку всіх психогенних потреб; етапи формування потреби в здоровому способі життя.

Визначено основну педагогічну умову формування потреби в здоровому способі життя засобами фізичної культури – це формування у студентів особистісного смислу занять і вироблення в них відповідних практичних умінь на базі теоретичних знань, культурного середовища, матеріальних можливостей. Акцентується те, що потреби не можуть бути нав'язані індивіду зовні, вони повинні відповідати його ціннісній орієнтації. Визначено, що для здорового способу життя ефективно використання засобів фізичної культури і спорту.

3. У процесі теоретичного дослідження були розкриті суть, структура і зміст ЗСЖ, виявлені його основні компоненти.

Найбільш ефективно функціонування ЗСЖ як цілісної системи визначено в

структурному взаємозв'язку його основних компонентів: цільового, змістово-операційного, мотиваційно-ціннісного, програмно-орієнтованого, емоційно-вольового, діяльнісного і оцінного. На різних етапах процесу формування потреби в ЗСЖ ці компоненти мають різний ступінь прояву. На першому етапі формування потреби в ЗСЖ провідним виступає мотиваційно-ціннісний, на другому етапі – програмно -орієнтований, на третьому етапі - оцінний компонент. Визначено, що процес формування потреби в ЗСЖ у майбутніх учителів можливий лише за наявності та взаємодії всіх вище вказаних структурних компонентів. Зміна одного з них веде до зміни його цілісного образу.

4. Аналіз ціннісних орієнтацій на потребу в ЗСЖ у студентів свідчить про те, що вони в повній мірі наявні лише у 2,5%, в пізнавальному, моральному і естетичному аспекті – 5,4%, в аспекті регуляції поведінки – 2,3%, в професійній сфері – 9,1% респондентів. Причому в професійній сфері адекватний характер ціннісних уявлень могли зазначити 10,5%, неадекватний виявлено у 61%, суперечливий у 17%. Це свідчить про слабку реалізацію ідеї професійної спрямованості цілісного процесу формування особистості у фізичній освіті і вихованні майбутніх вчителів, не дивлячись на підкреслену в програмі необхідність актуалізації цієї сторони їхньої підготовки. Без сумніву, це відображається на професійному мисленні фахівців, у структурі якого ЦО на ЗСЖ або відсутні, або переміщені на периферію і мало відбиваються на переконаннях в реальній професійній поведінці особистості. Разом з тим, провідне місце в ЦО сучасного фахівця займають орієнтації на професійні цінності, формування яких необхідно розглядати як найважливішу умову не лише професійної підготовки, а й становлення особистості в цілому.

Акцентується те, що потреби не можуть бути нав'язані індивіду ззовні, вони повинні відповідати його ціннісній орієнтації.

Отже, тільки врахування інтересів контингентів дозволяє продуктивно формувати установку на конкретну діяльність (в нашому випадку – формування

потреби в здоровому способі життя) і засвоїти засоби реалізації такої установки в повсякденному житті.

5. У процесі визначення критеріальних характеристик сформованості ЗСЖ студента педвузу нами використані такі узагальнені показники: 1) рівень фізичного стану студентів; 2) наявність системи знань і практичних вмінь по ЗСЖ; 3) ставлення до нього; 4) свідоме ставлення до занять фізичною культурою; 5) мотивація й інтерес до конкретних видів прояву ЗСЖ; 6) спрямованість та задоволеність організацією ЗСЖ; 7) регулярність діяльності, спрямованої на його реалізацію; 8) ступінь прояву ЗСЖ в основних видах життєдіяльності студентів; 9) ступінь готовності до його дотримання і пропаганди (реклами); 10) заняття фізкультурно-оздоровчою діяльністю в позанавчальний час. Використання такого інтегративного критерію доповнювалось шкалою показників, застосування якої дозволило в процесі масового обстеження студентів виявити чотири рівні сформованості ЗСЖ: високий, середній, низький і дуже низький.

Із 759 обстежених студентів до високого рівня було віднесено лише 5,9%. Він характеризується оптимальним співвідношенням усіх критеріїв ЗСЖ, регулярним, більше трьох разів на тиждень, включенням основних засобів фізичної культури в життєдіяльність і щоденним використанням таких її форм, як ранкова гімнастика, загартовування, дотримання правил гігієни, а також використання методів психічної саморегуляції організму й ін.; студенти, віднесені до даного рівня, мають глибокі знання і міцні навички в галузі ЗСЖ, а також повну готовність до його дотримання і пропаганди (реклами) серед свого соціального оточення.

Середній рівень ЗСЖ виявився у 34 % майбутніх учителів, в життєдіяльності яких окремі критеріальні характеристики і засоби фізичної культури використовувались як правило епізодично: ЗСЖ охоплює в них окремі види життєдіяльності (наприклад, дозвілля), значна частина студентів віднесених до цього рівня є пропагандистами ЗСЖ.

Низький рівень виявлено у 51 % обстежених, які мають індиферентне ставлення до ЗСЖ, дуже обмежені знання і вміння в цій галузі, практично не використовують цінностей ЗСЖ в своїй життєдіяльності або роблять це в дуже обмеженому переліку (прогулянка, ігри на свіжому повітрі) і дуже рідко.

Дуже низький рівень у 9,1 % студентів, яким притаманне негативне і пасивне ставлення до ЗСЖ, його дотримання визнається або в сучасних умовах неможливим, або й непотрібним. Найчастіше всі ці люди з серйозними відхиленнями у здоров'ї, звільнені лікарями від занять з фізичної культури ще зі школи. Одержані нами результати підтверджують дані досліджень П.Виноградова [51], О. Дубогай [80], Т. Кириченко [113], А.Ляховича [137] та ін.

Матеріали розділу відображені у публікаціях автора [83, 84, 87].

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ В ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

2.1. Результати експериментальної перевірки педагогічних умов формування потреби в здоровому способі життя у майбутніх учителів засобами фізичної культури

У розділі проведена експериментальна перевірка педагогічних умов формування потреби в здоровому способі життя засобами фізичної культури, розкриті особливості формування вмінь та навичок здорового способу життя та досліджена динаміка процесу формування потреби в здоровому способі життя у студентів за період навчання.

Проведена нами пошукова експериментальна робота ґрунтується на педагогічному принципі спеціального внесення змін у навчально-трудоий і позанавчальний процес з фізичного виховання у відповідно з основними цілями, завданнями і гіпотезою дослідження, зберігаючи при цьому органічну цілісність навчально-виховного процесу майбутніх учителів. Дослідження проводились в умовах Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського, що дозволило максимально послабити вплив всіляких непередбачених чинників, які здатні негативно вплинути на одержаний результат і, крім цього, для створення найбільшої „чистоти” експерименту; однакових умов навчального процесу, постійного професорсько-викладацького складу. У ролі досліджуваних до експерименту залучались студенти - юнаки в експериментальній групі - в кількості 15 чол., в контрольній - 15 чол., дівчата - відповідно - 16 чол. і 15 чол. гуманітарних факультетів, які вступили до університету після закінчення середньої школи. Всі вони пройшли комплексне медичне обстеження. За його результатами

встановлено, що значних відхилень у стані здоров'я, котрі б не дозволяли їм займатись в основній медичній групі ніхто не мав. За якісним критерієм в експериментальну групу були відібрані юнаки та дівчата з відносно нижчим рівнем сформованості здорового способу життя. Основними базальними ознаками ідентичності при виборі цих груп виступали соціально-демографічні: стать, вік, сімейний стан, рівень загальної фізичної підготовленості і рівень сформованості здорового способу життя.

Пошукова робота полягала в співставленні даних експериментальної і контрольної груп (ЕГ, КГ), одержаних в процесі викладання у ВНЗ від 1 до 3 курсів і самостійно на старших курсах.

Результати пошуково-констатувального експерименту та соціологічних досліджень сприяли уточненню і розробці деяких психолого-педагогічних умов із формування потреби в здоровому способі життя. Це дозволило нам приступити до формуючого педагогічного експерименту. Суть нашого експерименту - в реалізації наміченої програми навчально-виховного процесу.

Комплекс досліджень передбачав: виявлення реально існуючого стану здорового способу життя серед майбутніх учителів. Корекційну роботу, що включає складання і реалізацію виховних профілактичних фізкультурно-оздоровчих заходів, спрямованих на покращення стану здоров'я, консультування студентів з питань ЗСЖ; введення лекційного навчального курсу в навчальний процес під назвою „Здоровий спосіб життя і моє здоров'я”, вплив на емоційно-вольову і мотиваційно-ціннісну сферу життєдіяльності майбутніх педагогів з урахуванням їхніх індивідуальних і колективних запитів.

Поряд із основними, планувалось також розв'язання додаткових завдань, тісно пов'язаних з основними, для подальшої педагогічної діяльності. Вони передбачали: озброєння майбутніх педагогів необхідними теоретичними знаннями з ЗСЖ. Навчання самостійного складання

індивідуальної програми ведення ЗСЖ і використання її в професійній діяльності і повсякденному житті, опанування навичками самоконтролю, самовиховання і самовдосконалення. Виховання у студентів потреби у веденні ЗСЖ як основи фізичного, психічного і морального благополуччя, а також для майбутньої роботи вчителя-предметника, класного керівника, здатного розв'язувати оздоровчі, освітні і виховні завдання з колективом класу і школи в цілому.

Зміст діяльності студентів у цьому процесі передбачав, що їх власна життєва позиція, прийоми і форми життєдіяльності в більшій мірі визначаються якістю постановки такого процесу у ВНЗ, роллю особистості викладача, поряд з іншими зовнішніми чинниками, передбачалось, що на позицію студентів стосовно ЗСЖ повинні впливати навчальні заняття не тільки по фізичному вихованню, але й психолого-педагогічного, медико-біологічного, соціально-культурного циклів. Однак, ураховуючи, що відвідування занять з цих та інших дисциплін протягом 3 - 5 років ще не забезпечує гарантії активізації позиції студентів стосовно ЗСЖ, була висунута пропозиція про необхідність підвищення ролі фізичного виховання, як однієї з складових і провідних ланок ЗСЖ.

Основною метою нашої роботи на цьому етапі була експериментальна перевірка педагогічних умов, які забезпечують найбільш повноцінне формування потреби в ЗСЖ:

- формування особистісного смислу занять на основі розвитку практичних вмінь на базі теоретичних знань, культурного середовища, матеріальних можливостей;
- орієнтації на норми, цінності, зміст ЗСЖ, що регулюють життєдіяльність майбутніх учителів;
- комплексного підходу до фізичного виховання з єдністю теоретичного і практичного компонентів, включаючи проблему паралельного формування знань і вмінь самостійно займатися фізичними вправами.

Ураховувалась і та обставина, що навіть правильний педагогічний вплив деякими студентами може не сприйматись, що пояснюється рівнем вихованості, культурою, ціннісними орієнтаціями, рисами характеру конкретного суб'єкта.

Дослідженнями в експериментальній та контрольній групах було встановлено (табл. 2.1), що 17 студентів (54,7 %) експериментальної групи мали низький рівень, а 14 (45,3 %) – середній рівень сформованості потреби в ЗСЖ, до високого рівня не віднесено жодного студента. Майже такі ж результати були зафіксовані і в контрольній групі: низький рівень сформованості потреби в ЗСЖ мали 16 чол. (53,3 %), середній - 14 (46,7 %).

Аналіз результатів вихідних випробувань студентів, що брали участь у дослідженні, дозволив зробити такі висновки:

1. Проведені медпрацівниками ВНЗ комплексні медичні обстеження не виявили протипоказань до навчально-тренувальних та спортивно-оздоровчих занять у студентів, залучених до експерименту.

2. За рівнем показників фізичної підготовленості студенти досліджуваних груп відстають від нормативних вимог комплексної програми з фізичного виховання для студентів вузів.

3. За рівнем фізичної підготовленості в цілому студенти досліджуваних груп являють собою типовий для ВНЗ контингент студентів, для яких систематичні заняття фізичними вправами пов'язуються лише з навчальними заняттями по фізичному вихованню,

4. Статистично достовірних відмінностей між контрольною та експериментальною групами перед початком експерименту не виявлено в жодному з компонентів та показників сформованості потреби в здоровому способі життя. В цілому середньогрупові результати контрольної групи дещо вищі експериментальної.

Навчальний процес в експериментальній та контрольній групах проводився в однакових умовах: кількість навчальних годин у розкладі, місце

занять, матеріально-технічна база і обладнання. В контрольній групі він здійснюється традиційними методами і формами. В експериментальній групі він базувався на спеціально розробленій автором програмі, яка передбачала поряд з загальним і професійним становленням особистості майбутнього педагога, формування у нього потреби в ЗСЖ. При цьому особливу увагу приділяли індивідуально-диференційованому і комплексному підходам. Програма формування потреби в ЗСЖ передбачала виховання здатності свідомо обирати свій життєвий стиль у відповідності з цілями, мотивами, інтересами і нахилами, з врахуванням своїх індивідуальних і типологічних якостей. Альтернативність у виборі форм і засобів індивідуальної програми формування потреби в ЗСЖ сприяла їх найбільш ефективній і різносторонній самопідготовці в навчально-виховному процесі.

Таблиця 2.1

Рівень сформованості потреби в ЗСЖ у студентів першого курсу (%)

Рівень сформованості	Експериментальна група				Контрольна група			
	Жінки		Чоловіки		Жінки		Чоловіки	
	Кільк. студ.	%	Кільк. студ.	%	Кільк. студ.	%	Кільк. студ.	%
Високий	-	-	-	-	-	-	-	-
Середній	7	43,75	7	46,66	7	46,66	7	46,66
Низький	9	56,25	8	53,33	8	53,33	8	53,33

Проаналізувавши рівень сформованості потреби в здоровому способі життя у студентів експериментальної та контрольної груп першого курсу, нами була розроблена експериментальна програма, спрямована на ефективне формування у студентів потреби в ЗСЖ засобами фізичної культури. Цією програмою передбачалась навчально-виховна та спортивно-оздоровча робота з формування потреби в ЗСЖ за кількома основними напрямками.

Наявність певних умов у Вінницькому педагогічному університеті, викладацький склад та матеріально-технічна база дозволяють формувати потребу в ЗСЖ студентів у процесі навчальної та позанавчальної роботи.

Основні форми фізкультурно-оздоровчих занять фізичними вправами зі студентами, в процесі яких відбувалось формування потреби в ЗСЖ студентів експериментальної групи, мають суттєві відмінності за своїм призначенням та змістом. Індивідуально-диференційований і комплексний підхід в організації занять студентів виступали головними засобами активізації процесу формування потреби в ЗСЖ, передбачали єдність цілей та способів впливу на студентів. Це дало змогу враховувати різні чинники та умови роботи педагогічного вузу, підвищити вимогливість до фізичної підготовленості студентів, покращити організацію та планування фізкультурно-оздоровчих заходів, здійснювати контроль та корегувати навчально-виховну роботу з формування потреби в ЗСЖ студентів.



Рис. 2.1. Основні форми фізкультурно-оздоровчих занять студентів

Обов'язковість і регулярність навчальних занять з фізичного виховання з першого по третій курс забезпечувало основні форми навчально-виховної роботи з формування потреби в ЗСЖ в експериментальній групі. Мета таких

занять - отримання спеціальних знань, умінь та навичок у формуванні потреби в ЗСЖ, зміцнення здоров'я та фізичної підготовленості, задоволення потреб студентів у руховій активності.

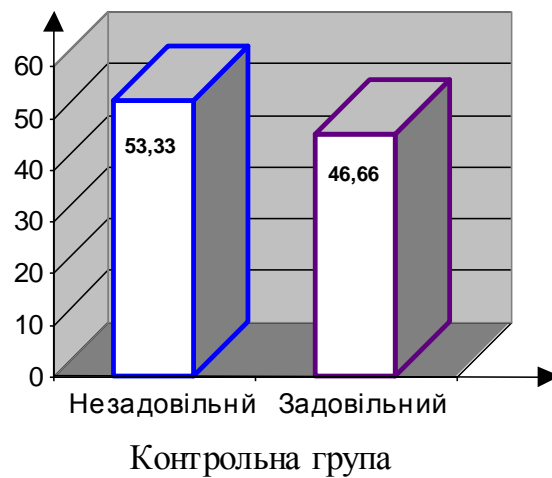
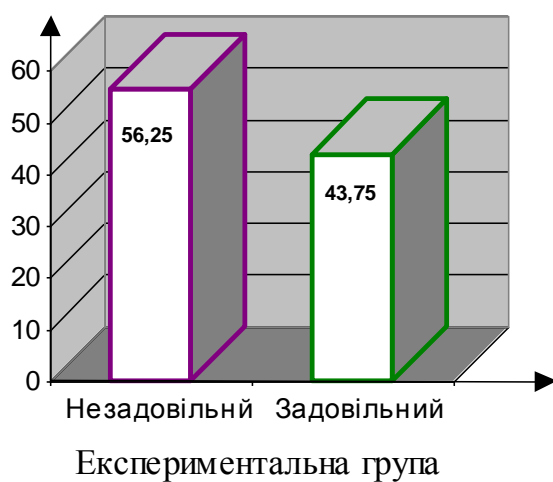
Особливістю позанавчальних занять в експериментальній групі було проведення занять за принципом спортивної спеціалізації. Враховуючи бажання та інтереси студентів, за основу спеціалізації було взято плавання.

Плавання - одне з ефективних засобів загартування. Значення плавання для профілактики статури, позитивний вплив на діяльність серцево-судинної та дихальної систем, вплив води на шкіру, підвищення обміну речовин важко переоцінити. Цілий потік незвичайних і приємних подразників спрямовуються в центри нашого мозку, сприяють зняттю нервового і фізичного напруження, ліквідації застійних нервових явищ, відновленню сил. Уміння плавати - це життєво необхідна навичка для людей різного віку. Відомий старогрецький громадський діяч і філософ Платон говорив: „Чи можна людям, які є протилежністю мудрого, які, як каже приказка, „плавати і читати не вміють”, довірити службу” [108, с.5-8].

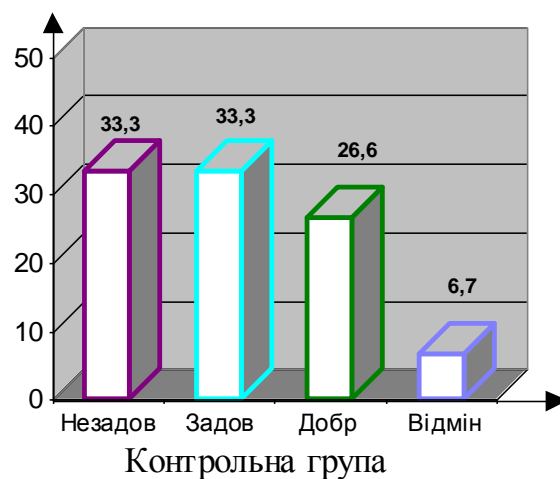
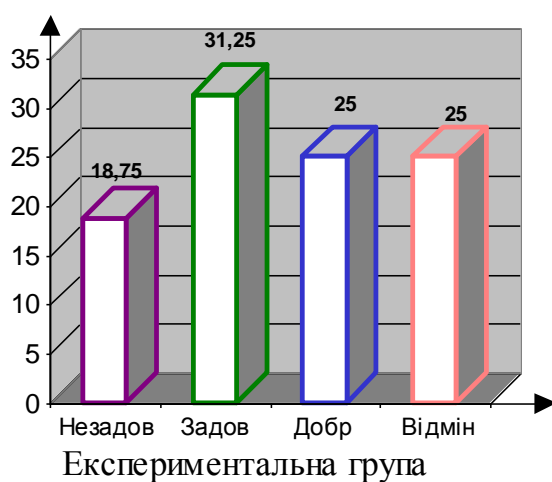
Головним завданням позанавчальних оздоровчих занять було зміцнення здоров'я студентів, загартування, зняття психічної напруги, дотримання раціонального харчування, усунення шкідливих звичок, дотримання оптимального режиму праці та відпочинку.

Результати досліджень фізичного стану студентів першого курсу експериментальної та контрольної груп представлені діаграмою (рис. 2.2, 2.3).

1 курс



3 курс



5 курс

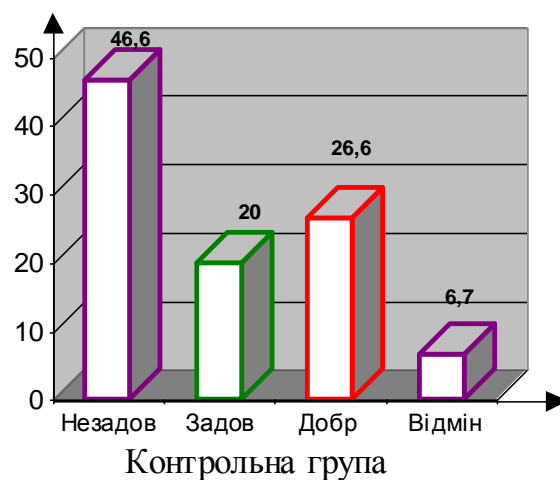
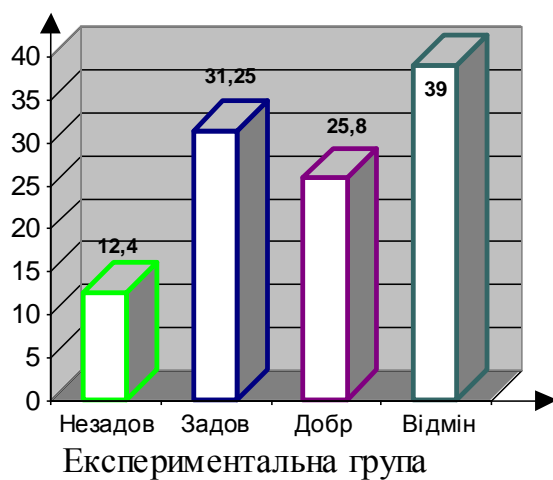
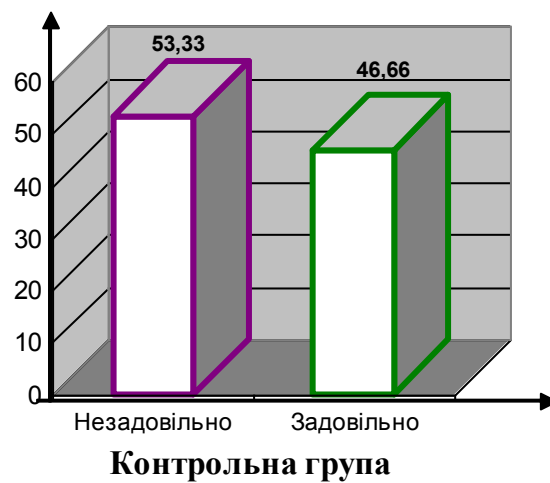
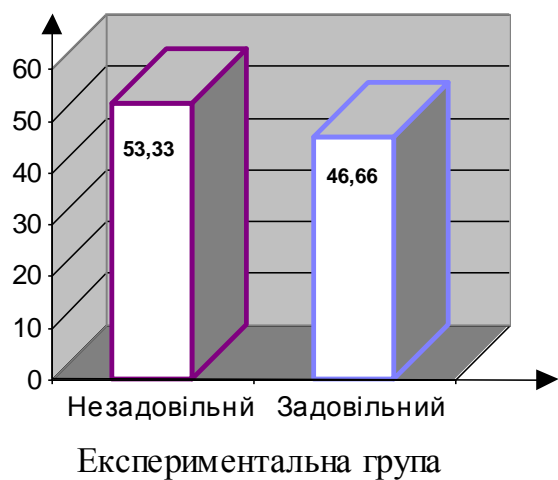
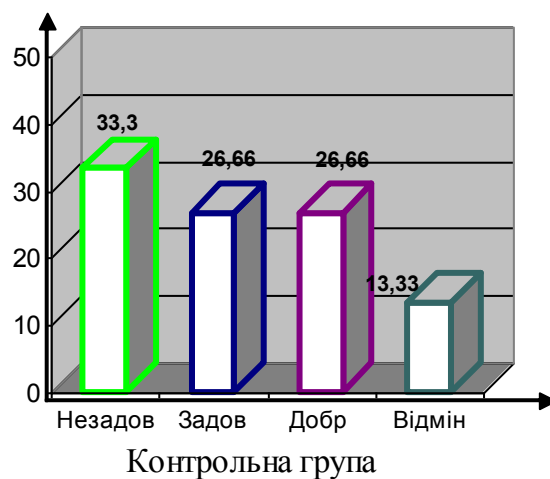
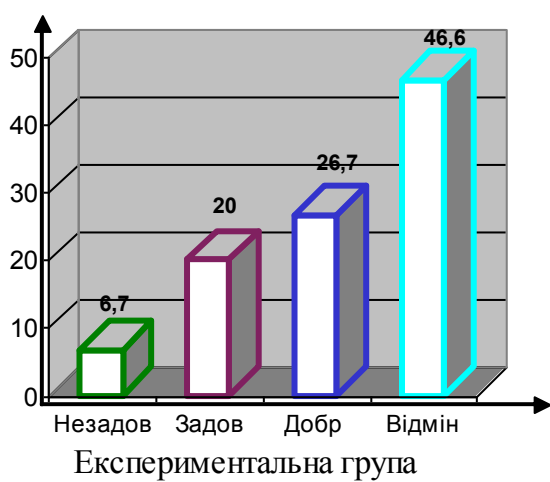


Рис. 2.2. Рівень фізичного стану студенток різних курсів.

1 курс



3 курс



5 курс

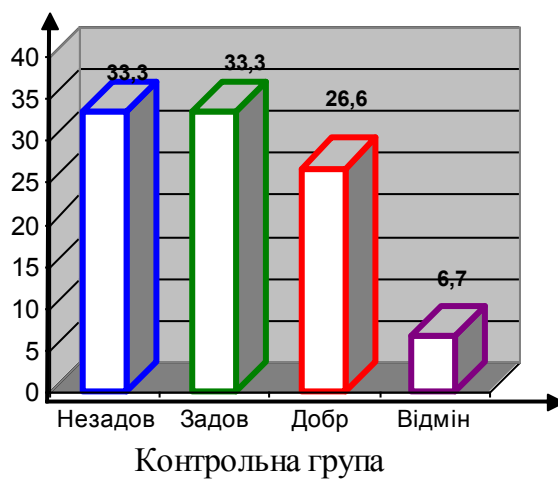
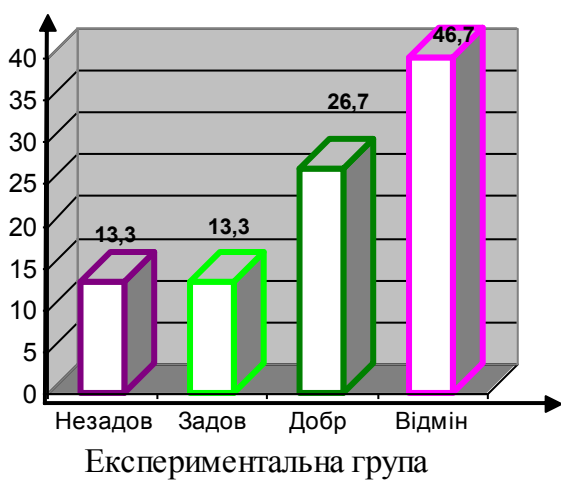


Рис. 2.3. Рівень фізичного стану студентів різних курсів (%)

Для більшості першокурсників характерний незадовільний рівень фізичного стану (в експериментальній групі у жінок 56,25 %, в контрольній - 53,33 %, у чоловіків відповідно - 53,33 % і 53,33 %). Доброго і відмінного стану не зареєстровано.

Результати досліджень фізичного стану студентів п'ятого курсу представлені такою діаграмою (рис. 2.2, 2.3).

Задовільний стан у жінок експериментальної групи - 31,25 %, контрольної групи - 20,0 %; у чоловіків відповідно - 13,3 % і 33,3 %.

Під час проведення формувального експерименту встановлено такі результати досліджень: незадовільний стан у студенток експериментальної групи третього курсу - 18,75 %, контрольної групи - 33,3 %; у чоловіків відповідно - 6,7 %, 33,3%; задовільний у жінок експериментальної групи - 31,25 %, контрольної - 33,3 %, у чоловіків відповідно - 20 % і 26,66 %; добрий у жінок експериментальної групи - 25,0 %, контрольної - 26,6 %; у чоловіків відповідно - 26,7 % і 26,66 %; відмінний у жінок експериментальної групи - 25,0 %, контрольної - 6,7 %; у чоловіків відповідно - 46,6 % і 13,33 %. Порівняно з першим курсом помітно збільшилась кількість студентів з відмінним і добрим рівнем фізичного стану.

Зменшилась кількість студентів з задовільним і незадовільним рівнем фізичного стану, що свідчить про ефективність застосованої програми.

Деяке погіршення показників фізичного стану випускників пояснюється тим, що ні на четвертому, ні на п'ятому курсах розкладом занять не передбачені обов'язкові заняття з фізичної культури. Тому кращі результати фізичного стану зафіксовані саме в студентів експериментальної групи, де 83,9 % студентів продовжували заняття в секції оздоровчого плавання.

Результати досліджень сформованості потреби в ЗСЖ студентів першого курсу експериментальної та контрольної груп представлені на діаграмі (рис. 2.4, 2.5).

Низький стан сформованості у жінок експериментальної групи – 43,75%, контрольної групи – 53,3%; у чоловіків відповідно – 53,3% і 53,3%.

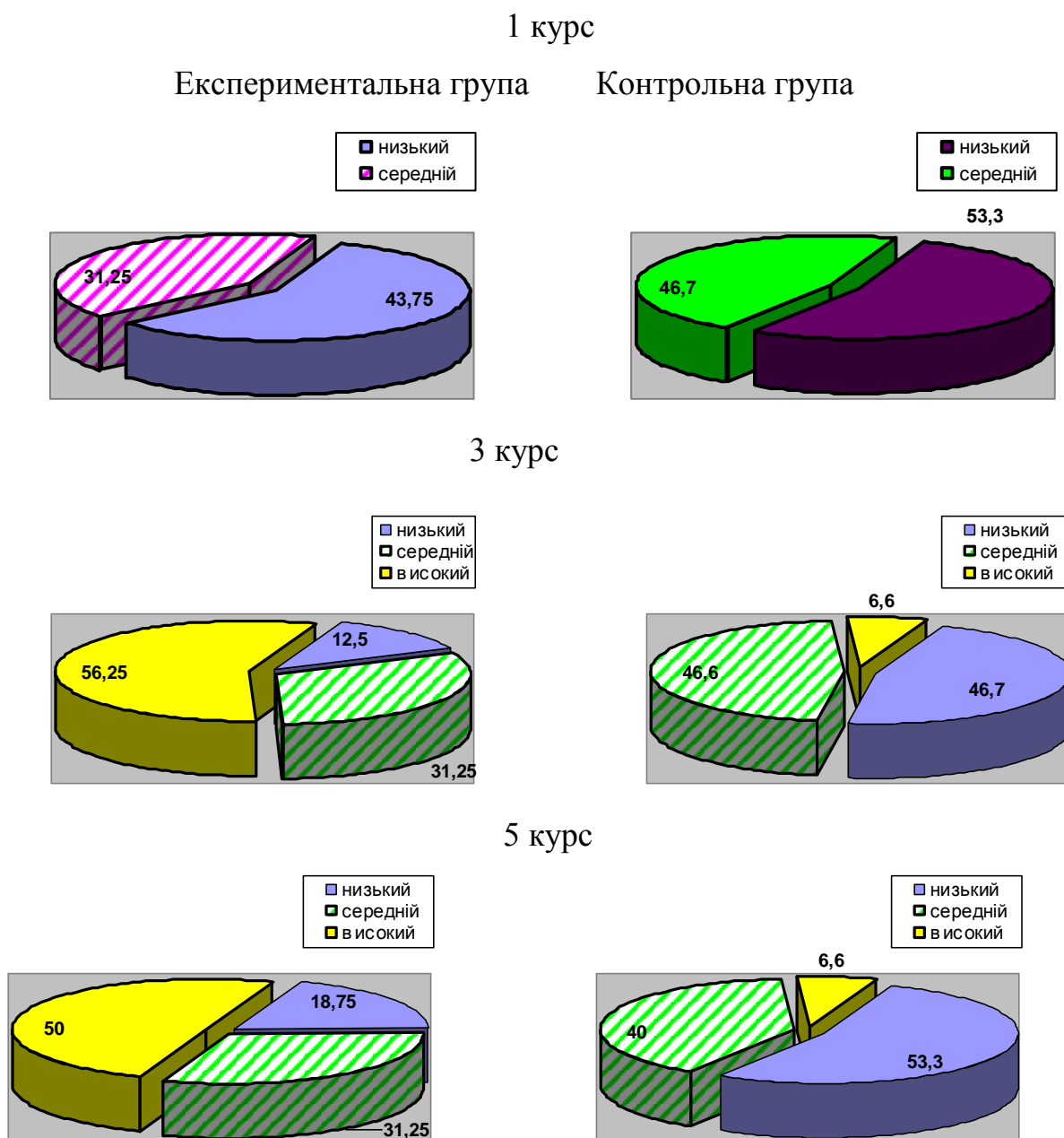


Рис. 2.4. Стан сформованості потреби в ЗСЖ у студенток різних курсів (%)

Під час проведення формувального експерименту встановлено такі результати досліджень: низький стан у студенток експериментальної групи третього курсу – 12,5%, контрольної групи – 46,7%; у чоловіків відповідно –

6,7% і 33,33%; середній стан у жінок експериментальної групи – 31,2%, контрольної – 46,6%; у чоловіків відповідно – 20% і 53,33%; високий стан у жінок експериментальної групи – 56,25%, контрольної – 6,6%; у чоловіків відповідно – 73,33% і 13,33%.

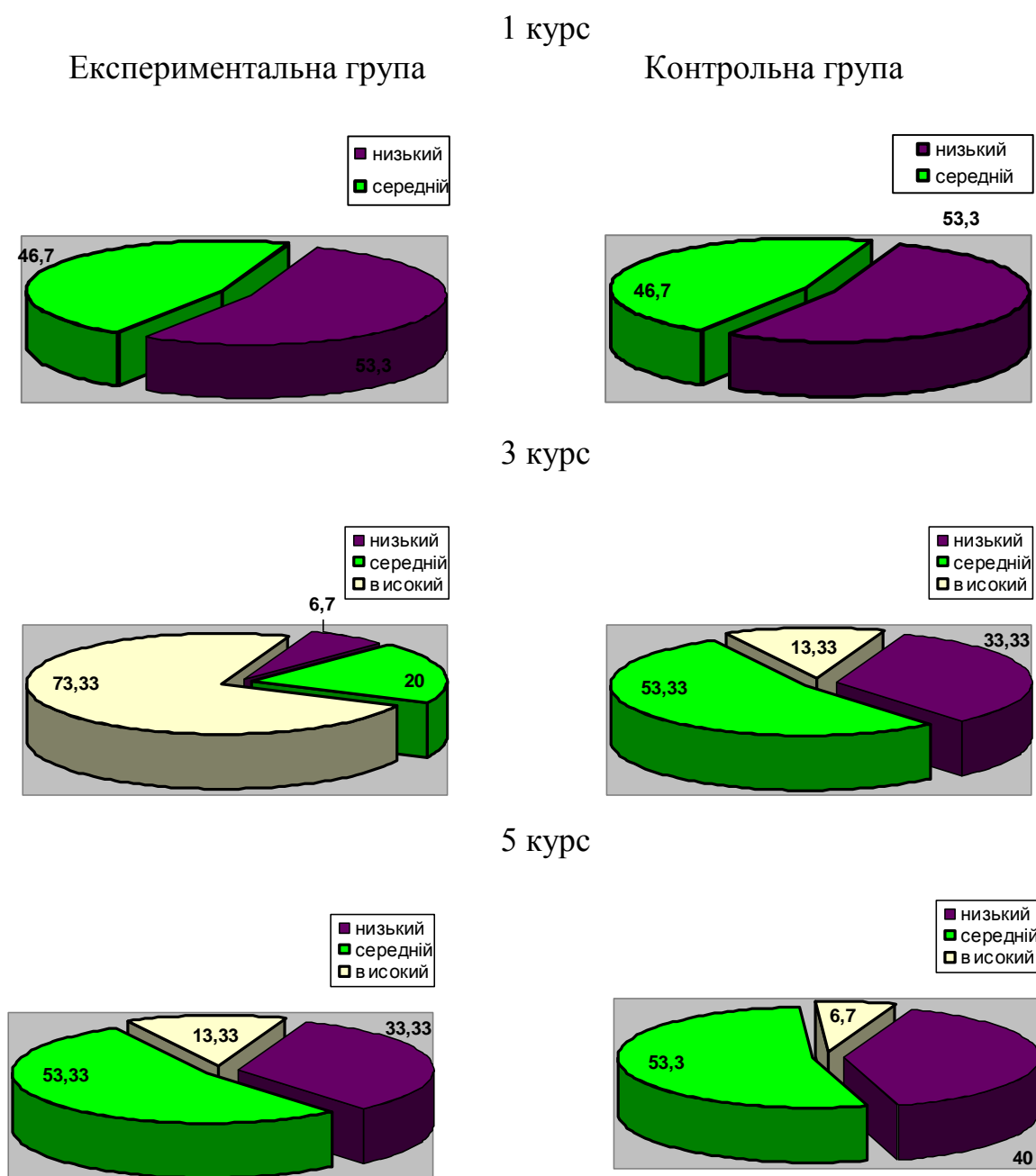


Рис. 2.5. Стан сформованості потреби в ЗСЖ у студентів різних курсів (%)

Порівняно з першим курсом помітно збільшилась кількість студентів з високим рівнем сформованості потреби в ЗСЖ, що свідчить про ефективність застосованої програми.

Отже, можна зробити висновок, що обов'язкові заняття з фізичного виховання мають велике значення для формування потреби в здоровому способі життя, одержані знання, набуті вміння та навички мають неабиякий вплив на організацію самостійних занять, та занять в оздоровчих групах, групах здоров'я в позанавчальний час.

Більше того, спеціальна освіченість у галузі фізичної культури істотно впливає на розвиток потреб, бажань, ціннісних орієнтацій, професійну майстерність майбутніх учителів.

Оцінка фізичного розвитку і фізичної підготовленості у студентів здійснювалася на основі регіональних стандартів і державних тестів (Додаток Б).

Процес формування потреби в здоровому способі життя у майбутніх педагогів здійснювався поетапно. Умовно виділено три етапи:

Перший етап - оцінно-орієнтовний включав у себе виявлення інтересів і ціннісних орієнтацій майбутніх учителів, їх вербальне і реальне ставлення до ЗСЖ, ступінь сформованості здорового способу життя у довузівський період. Здійснювалось розширення і поглиблення системи знань про ЗСЖ і фізичну культуру як одного з основних її чинників, формування ціннісних орієнтацій професійного і особистісного ставлення майбутніх вчителів до власного здоров'я, фізичної культури і ЗСЖ. Крім цього, велось цілеспрямоване переконання в необхідності ведення ЗСЖ для більш швидкої адаптації до нових умов навчальної діяльності у вузі, найбільш ефективного професійного становлення, особистого добробуту. Даний етап охоплював перший курс навчання студентів.

Другий етап, охарактеризований як програмно-цільовий, передбачав реалізацію спеціально складеної програми діяльності з формування

поглиблених знань, практичних навичок і вмінь з оптимізації свого стилю і способу життя з урахуванням колективних і індивідуальних запитів і інтересів. Здійснювалась підготовка студентів до ведення самостійних занять по фізкультурно-оздоровчій роботі.

У процесі осмислення і реалізації індивідуальної програми здійснювалось формування таких професійно і соціально важливих цінностей, як любов до праці, самостійність, сила волі, самодисципліна, наполегливість, витривалість і ін. Якщо на першому етапі формування потреби в ЗСЖ студент був у більшій мірі об'єктом педагогічного впливу, то на другому етапі він виступав активним суб'єктом перетворюючого процесу.

Третій - заключний етап реалізувався на старших курсах навчання і носив назву індивідуалізації і вдосконалення ЗСЖ. Він відображує зрілість довгострокової стратегічної життєвої програми особистості майбутнього вчителя, його ставлення до дійсності, визначення життєвої мети і основних шляхів її здійснення. Кожен студент або студентка мали можливість визначити правильність програми з самоформуванню ЗСЖ, індивідуалізувати її, „підтягнути” відстаючі ланки. Студенти старших курсів залучаються як наставники в роботі із ЗСЖ зі студентами молодших курсів, демонструють свої успіхи і досягнення, проводять бесіди, виступають з рефератами і доповідями перед ними.

Сформованість потреби у веденні ЗСЖ у майбутніх учителів в значній мірі визначається її вузівським періодом життєдіяльності. І в першу чергу, змістом, організацією і спрямованістю навчальних занять по фізичному вихованню.

Дані таблиці 2.2. підтверджують той факт, що майбутні педагоги з усіх форм занять фізичною культурою надають перевагу, в першу чергу - навчальним заняттям (22,2 %), а потім самостійним в групі, з друзями (21,9 %). З урахуванням цього, процес формування ЗСЖ здійснюється комплексно як на навчальних заняттях, так і в позанавчальний час.

Таблиця 2.2.

Переважаючі форми занять майбутніх учителів з фізичної культури.

Форми занять з фізичної культури	Кількість респондентів в %
Навчальні заняття	22,2
Самостійні за місцем проживання	18,1
Заняття в спорт секції університету	11,4
Заняття в спортивно-оздоровчих закладах	12,5
Позанавчальні заняття під керівництвом викладача	18,9

Такий стан справ часто прирікає на невдачу і знецінює роботу по формуванню емоційно ціннісного ставлення майбутніх учителів до ЗСЖ як необхідного компоненту їх стилю життя.

Ставлення до навчального предмета, та й до будь-якого явища, завжди пов'язане з усвідомленням його значення для суспільства і для особистості [1, с. 24]. Але питанням змістовності змісту занять що, для чого, чому і як це робиться- уваги практично не приділяється. Внаслідок цього, значна частина студентів (51,4 %) основною метою занять по фізичній культурі вважають здачу контрольних нормативів. При цьому вони не обмірковують їх сутність і значущість. Досить часто студенти ставлять питання про здачу залікових нормативів на початку навчального року, з тим, щоб далі не відвідувати навчальних занять.

Таким чином, майбутні педагоги заперечують позитивний характер вливу майбутніх занять з фізичного виховання, не бачать їх необхідності для зміцнення здоров'я і формування ЗСЖ, не оцінюють їх як засіб самовдосконалення фізичного і духовного самозбагачення. Незважаючи на те, що навчальні заняття в ранговій значущості у студентів займають

провідне місце, перевагу їм надає всього лише (22,2 %) респондентів. Як наслідок, це веде до низького відвідування занять з цієї навчальної дисципліни.

Підкреслені негативні факти вказують на те, що постановка навчального процесу по фізичній культурі в педвузах потребує суттєвих корективів, перш за все у змісті, а також в організації, формах, методах і засобах, що відповідають реалізації змісту.

Вивчення мотиваційно-ціннісного компонента, який було розглянуто в попередньому підрозділі, вказує на його тісний зв'язок зі змістово-операційним компонентом, тому що виникнення потреб, мотивів і інтересів неможливе без наявності і надбання певного багажу знань у студентів про своє здоров'я, ЗСЖ і фізичну культуру. Близько 81,5 % майбутніх вчителів позитивно ставляться до необхідності формування ЗСЖ, але не знають, як це зробити.

Тому на заняттях з фізичного виховання в експериментальній групі навмисно змінили зміст: введено курс лекційно-методичних занять під загальною назвою "Здоровий спосіб життя і моє здоров'я". Його основною метою було розширення освітньої підготовки, розвиток пізнавальної діяльності, створення системи знань і практичних умінь у майбутніх учителів, спрямованих на формування ЗСЖ в себе і свого найближчого оточення для подальшої практичної реалізації в навчальний і позанавчальний час. Даний курс був створений відповідно до трьох етапів процесу формування ЗСЖ у майбутніх учителів, був його органічною складовою частиною. Зміст був максимально наближений до вимог, що пред'являлись до соціально-культурного середовища і професійно-педагогічної підготовки вчителів.

Початковий, оцінно-орієнтовний етап містив у собі тематичні заняття на такі теми:

1. Здоров'я і здоровий спосіб життя в сучасних умовах.

2. Оцініть своє здоров'я: "Я та ідеал ЗСЖ".

3. Специфіка діяльності майбутнього вчителя. Професійні захворювання учителів і способи їх профілактики.

4. Фізична культура в здоровому способі життя і повсякденній діяльності майбутнього вчителя.

Особлива увага приділялась першому заняттю, тому що від його дієвості, зацікавленості студентів, багато в чому залежатиме практично вся подальша робота. Тематичний матеріал даного етапу був спрямований на орієнтацію студентів-першокурсників в особистісно-значущій професійно-оздоровчій спрямованості фізичного виховання; активізацію їхньої пізнавальної діяльності із ЗСЖ на основі формування інтересу до даної діяльності; усвідомлення необхідності і, в той же час, складності вчительської професії, яка висуває вимоги: психофізичного здоров'я і формування у себе ЗСЖ як необхідного компонента стилю життя; виявлення у кожного студента вихідної позиції мотиваційно-ціннісного ставлення і рівня сформованості потреби в ЗСЖ.

Другий етап процесу формування ЗСЖ у майбутніх учителів- програмно – цільовий - об'єднав такі теми лекційно-методичного курсу:

1. ЗСЖ і його основні елементи. Раціональна навчальна праця і її наукова організація у ВПНЗ.

2. Фізичні вправи та оптимальний руховий режим студента.

3. Методи саморегуляції як фундамент психофізичного здоров'я майбутнього педагога.

4. Самопідготовка і самоорганізація як частини процесу самовдосконалення особистості.

5. Профілактика шкідливих звичок.

6. Оздоровчі програми ЗСЖ в навчально-виховному процесі.

Зміст тематики передбачає продовження розширення і вдосконалення знань у галузі ЗСЖ і фізичної культури, необхідних для педагогів; здійснення

вибору особистісно-прийнятної програми із самоформування ЗСЖ, що передбачає постановку ближніх, середніх і дальніх цілей і цільових установок на базі раніше сформованих мотиваційно-ціннісних орієнтацій; розвиток у процесі реалізації прийнятної оздоровчої програми таких професійно і життєво важливих якостей особистості, як наполегливість, ініціативність, сила волі, творчий підхід до справи, самодисципліна, самостійність, життєрадісність та оптимізм, віра в свої сили, комунікативність, взаємодопомога і ін.

На третьому, заключному етапі, - індивідуалізації і вдосконалення ЗСЖ, теоретичний курс включав таку тематику:

1. Оптимізація і корекція моєї оздоровчої програми на основу набутого практичного досвіду і нових знань.

2. Методика організації і проведення заходів, залучаючи школярів до ЗСЖ в режимі навчального дня.

3. Елементи ЗСЖ у школярів в позанавчальний час.

4. Фізкультурно-оздоровча робота майбутнього вчителя в дитячих таборах відпочинку.

5. Здоровий спосіб життя після закінчення ВНЗ - основа здоров'я і добробуту вчителя (прогнози і перспективи). Зміст занять було спрямовано на оцінку, корекцію і подальше вдосконалення індивідуальної програми формування ЗСЖ у майбутніх педагогів; підготовку студентів до пропаганди ЗСЖ серед школярів і свого найближчого оточення; озброєння їх системою знань з методики організації і проведення фізкультурно-оздоровчої роботи, спрямованої на залучення учнів до ЗСЖ в режимі шкільного дня і в позанавчальний час, у період перебування в оздоровчих таборах.

Заключне заняття, що проводиться на останніх курсах навчання, з одного боку підводило підсумки діяльності із самовдосконалення власне особистості за період навчання у ВНЗ, з іншої - давало рекомендації майбутнім учителям в їхньому подальшому професійному і життєвому

шляху, де надійним супутником педагога повинен стати його здоровий спосіб життя.

Теоретичний курс експериментальної групи мав ряд характерних особливостей. По-перше, це стосувалося специфічного змісту матеріалу, що передбачає професійно-оздоровчу спрямованість навчально-виховного процесу з фізичного виховання; по-друге, дискретність лекцій, тому що матеріал кожного заняття передбачав проведення методичного семінару і його подальше практичне закріплення. Тільки після цього здійснювався перехід до викладення змісту наступної лекції. По-третє, структура занять включала в себе засвоєння деяких методичних засобів в рамках однієї лекції, що дозволило охарактеризувати спецкурс, як лекційно-методичний. Викладення лекційного матеріалу здійснювалось у формі діалогу викладача зі студентами, що підвищувало їх зацікавленість і активність в навчальній роботі. Використання питань-завдань і відповідей студентів на них у ході занять - все це створювало атмосферу творчості, діловитості і взаєморозуміння. Усвідомленість студентами значущості викладеного матеріалу сприяло здійсненню більш тісної взаємодії, змістово-операційного, мотиваційно-ціннісного і цільового компонентів. Іншою характерною особливістю спецкурсу було те, що він містив використання міждисциплінарних зв'язків для формування ЗСЖ як проблеми полідисциплінарної. Це дозволило привернути увагу студентів до використання професійних знань викладачів психолого-педагогічного, медико-біологічного, соціально-культурного циклів. Так, для проведення занять з аутогенного тренування, психотренінгу, профілактики стресових ситуацій (лекція 3 другого етапу), залучались викладачі психології; матеріал з профілактики професійних захворювань учителів, з лікарського контролю за своїм психофізичним станом, профілактики шкідливих звичок, з гігієнічних факторів оздоровлення (лекції 2, 3 першого етапу і лекція 6 другого етапу)

підбирали викладачі з фізіології, медицини; специфіки діяльності майбутнього вчителя (лекція 3 першого етапу)- спеціалісти з педагогіки.

Таким чином, на першому етапі формування ЗСЖ у майбутніх учителів у методичній підготовці забезпечувався інтерес до самопізнання організму, його функціонування, стану здоров'я на основі його діагностики.

Вивчення і використання профілактичних заходів, спрямованих проти професійних захворювань учителів, вивчення і корекція розпорядку дня і стилю життя мали безпосередній вплив на кількість пропусків занять через хворобу і без поважних причин, на більш ефективне використання вільного часу і прискорену адаптацію до умов ВНЗ. На другому етапі методичної підготовки продовжувалась систематизація і поглиблення даних про залучення елементів ЗСЖ в життєдіяльність майбутніх педагогів. Студенти залучались до методик саморегуляції аутогенного тренування і самовпливу, що забезпечують зняття фізичної і психічної напруги. Вони зазначали позитивні зрушення вже після 3-4-х занять психорегулюючим тренуванням: зняття розумової втоми, прояв бажання продовжувати розумову роботу, більш стійкий стан працездатності і т.п.

Розглядались у процесі дослідження також і професійно-гігієнічні вимоги до: одягу і взуття для роботи, навчання і занять фізичними вправами і спортом, до підготовки робочого місця, його освітлення, доступу свіжого повітря, робочої пози, температури і т.п.

Методична підготовка майбутніх учителів здійснювалась за двома основними напрямками. Перший передбачав продовження процесу самовдосконалення студентів в галузі набуття знань на основі нових засобів і методик, сучасних і нетрадиційних оздоровчих систем і видів спорту таких як: "стретчинг", "коланетика", "бодибілдінг", "йога" та ін. Набуття нових знань і практичного досвіду на даному етапі передбачало корекцію індивідуальних програм, оцінку ефективності їх використання за даними тестів самоконтролю. Другий напрям пов'язаний з професійною

педагогічною підготовкою студентів і спрямований на засвоєння методики організації, планування і проведення оздоровчо-гігієнічних заходів, що залучають учнів шкіл до ЗСЖ. Він передбачає методичне використання в режимі навчального дня фізкультпауз, фізкультхвилинок, рухових перерв, спортивних годин і ін., а в позанавчальний час - спортивних і рухливих ігор, шкільних спортивних секцій і т.п.

Велике значення у формуванні у майбутніх учителів потреби в здоровому способі життя має неаудиторна фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова діяльність, яка є органічним продовженням навчальної роботи. При її організації і проведенні враховувались виявлені в констатуючій частині експерименту причини, що перешкоджають виробленню позитивного ставлення і активності студентів до занять фізичними вправами. Виходячи з цього, нами були визначені основні напрями вдосконалення даної роботи. Вони включали в себе: методичне забезпечення позанавчальної фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи студентів, підготовку фізкультурного активу, що здійснює керівництво цією роботою, участь студентів в організації і проведенні спортивних змагань та інших заходів.

Реалізація цих напрямів в експериментальних групах дозволяє залучити більшість студентів до участі в оглядах-конкурсах фізкультурно-оздоровчої роботи; підвищити фізичну підготовленість, рухову активність і зацікавленість студентів, у заняттях фізичною культурою і спортом; залучити їх до самостійних занять фізичними вправами у вільний час і під час канікул; вивчити прийоми контролю і самоконтролю за самопочуттям і своїм фізичним станом.

Для формування у студентів стійких фізкультурно-спортивних інтересів і мотивації до занять фізичною культурою і спортом нами була розроблена дослідно-експериментальна програма, спрямована на досягнення таких цілей: по-перше, на розвиток у студентів стійкого інтересу до занять фізичною

культурою і спортом як передумови формування потреби в ЗСЖ; по - друге, на здійснення оперативного контролю за динамікою фізичного розвитку і рухової підготовленості студентів; по-третє, на розвиток у майбутніх учителів звички самостійно займатися фізичними вправами в режимі дня.

Першочергове значення в рамках такої програми відводилось формуванню у студентів практичних умінь та навичок фізичного вдосконалення і контролю динаміки свого фізичного стану. Розроблені в ній критерії дозволяли студентам на будь-якому етапі експерименту чітко визначити, як співвідносяться одержані результати з фізичними нормативами, чи рівномірно розвиваються у них швидкість, сила, витривалість і інші фізичні якості, необхідні майбутньому вчителю. Виявлення відставання в якому-небудь з напрямів націлювало експериментатора і студентів на необхідність перегляду змісту самостійних занять, для чого використовувались відповідні прикладні програми самостійного розвитку основних фізичних якостей. В процесі роботи над досягненням оптимального рівня фізичної підготовленості студентів, проходив розвиток навичок та вмінь самостійних занять фізичними вправами.

Методика впровадження розробленої нами програми серед студентів експериментальної групи передбачала реалізацію чотирьох основних напрямів дослідницько-експериментальної роботи: формування когнітивної складової потреби в фізичному вдосконаленні, навчання самоконтролю за динамікою психофізичного стану і фізичної підготовленості; опанування методикою самостійних занять; засвоєння оперативних способів самооцінки ефективності цих занять і їх впливу на підвищення рівня функціональних показників, фізичного розвитку, рухової підготовки і загартування організму.

На початку дослідно-експериментальної роботи, на теоретичних заняттях особлива увага приділялась формуванню когнітивного аспекту потреби в ЗСЖ. Студентам повідомлялись історичні, соціальні, природничо-

наукові та організаційні основи фізичного виховання, обґрунтовувались анатомо-фізіологічні та біологічні закономірності розвитку і функціонування організму в процесі занять фізичними вправами. Певний рівень теоретичної підготовленості студентів у зазначених сферах служив базою для правильної побудови методики самопідготовки, адекватної оцінки своїх фізичних можливостей і т. п. До числа обов'язкових відносились також знання про природу і закономірності виникнення і попередження стомлюваності, про особливості таких психічних станів, як стрес, перевтома, напруженість, перенасиченість і т.п., що перешкоджає досягненню оптимального режиму працездатності.

На даному етапі студентам давались також основні відомості з галузі психології управлінської діяльності, зокрема, про особистість учителя (включаючи і дані про зв'язок рівня його фізичної підготовленості і ефективності виконання своїх професійних обов'язків, про структуру організаторських здібностей). Пояснювалося місце в цій структурі такої інтегрально-фізичної якості, як витривалість, демонструвались приклади її виявлення в майбутній професійній діяльності.

З метою підвищення пізнавальної активності студентів в питаннях фізичного виховання і збільшення обсягу інформації з фізичної культури для самостійного вивчення їм було рекомендовано список методичної та пропагандистської літератури, а також широко використовувались технічні засоби навчання, що сприяють інтенсифікації навчального процесу. Зокрема, використовувались такі засоби передачі інформації, як таблиці, малюнки, діапозитиви, кінофільми. Наприклад, з допомогою таблиць, в яких були представлені різні варіанти оцінки енергетичної потужності фізичних вправ щодо максимального споживання кисню, кожен студент зміг оцінити ступінь своєї фізичної підготовленості. З метою більш глибокого вивчення теоретичного курсу програми і здійснення контролю за якістю його

засвоєння в залікові вимоги як обов'язкова умова входила підготовка студентами рефератів за розробленою тематикою.

Перевірка знань студентів здійснювалась як в ході занять, так і після проходження якої-небудь спеціальної теми, а також в кінці навчального року. Форми перевірки були найрізноманітніші: усні, письмові, групові, індивідуальні запрограмовані і т.ін. Наприклад, за допомогою відповідей на питання викладача здійснювалося виконання конкретних дій, пояснення правильності виконання фізичних вправи і т.п. Для більш ретельної перевірки знань використовувались дидактичні тести. Студенти повинні були підкреслити правильні відповіді, вибравши їх з кількох варіантів. Для виконання кожного тестового завдання відводилось 1-2 хв., що дозволяло проводити експрес-оцінку під час відпочинку між виконанням вправ.

Таким чином, лекційно-методичний курс забезпечував студентів системою нових знань, опанування практичними методами їх використання. Встановлено, що у майбутніх педагогів, які пройшли повний лекційно-методичний курс, формується позитивне мотиваційно-ціннісне ставлення до ЗСЖ, більш активне і змістовне включення в практичні заняття з фізичного виховання.

Організація практичних занять у дослідно-експериментальній групі здійснювалась з урахуванням таких основних положень: забезпечення органічного і логічного зв'язку лекційно-методичного і практичного курсів з формування ЗСЖ, здійснення послідовного взаємозв'язку наступних і попередніх занять і завдань, що розв'язуються на них: освітніх, (набуття знань), виховних (формування професійно і особистісно значущих рис і якостей особистості) і розвивальних (підвищення психофізичного здоров'я, розумової працездатності і т.п.). Практична підготовка передбачала верифікацію життєвих планів і програм, закладених у лекційно-методичних заняттях. Професійно-педагогічна спрямованість сприяла не тільки активному набуттю педагогічних знань, умінь та навичок для самопізнання і

самовдосконалення, але і їх трансформації в навчально-виховній роботі в шкільному колективі, пропаганді ЗСЖ у школярів. Практичні заняття враховували ті цілі, засоби і методи педагогічних впливів, котрі повинні відповідати вихідному рівневі, потреба-мотиваційній сфері і операційній готовності студентів до здійснення запропонованої програми діяльності.

Фізичні вправи і регламентація їх використання на навчальних заняттях підбирались залежно від індивідуальних можливостей і фізичної підготовленості студентів, що виключало появу сильної втоми, негативних емоцій. Студенти мали можливість періодично перевіряти свій фізичний і психічний стан методами самоконтролю та діагностики, засвоєними в процесі методичних знань.

Відповідаючи на питання: "що необхідно зробити в процесі навчальних занять з фізичного виховання для найбільш ефективного впровадження ЗСЖ і його пропаганди?", студенти вказали на такі дії: підвищити інтерес до навчальних занять (57,7 %), більш повно враховувати запити студентів (48,2 %), використовувати у змісті занять найулюбленіші види фізичних вправ (43,6 %); забезпечувати емоційно забарвлений фон занять (39,4 %).

На практичних заняттях передбачалось поєднання різних методів, засобів і форм навчання виховання, спрямованих на підвищення активності, зацікавленості, усвідомленості виконаних вправ і завдань, самостійності в пошуку педагогічних рішень, виявлення емоційно-вольових якостей, самодисципліни; широко використовувались змагальний, ігровий, коловий методи, особистий приклад викладача. Створення позитивного настрою, атмосфери доброзичливості і взаєморозуміння між викладачем і студентом у виборі змісту практичних занять і методиці його засвоєння також підвищувало інтерес до них.

Ґрунтуючись на тезі С.Л. Рубінштейна про те, що джерелом розвитку особистості є суперечності між тенденціями поклику і тенденціями зобов'язання [174, с. 15-18], передбачалось, що коли студент починає

усвідомлювати і переживати внутрішні суперечності, в нього виникає почуття незадоволеності собою. На основі даної проблеми викладач разом зі студентами здійснює постановку реально виконуваних близьких цілей особистого характеру. Найчастіше – це корекція фігури, зняття втоми після навчальних занять і т.ін., які допомагають розв'язанню проблеми, що виникла. В свою чергу, це значно стимулює, мобілізує і "підштовхує" студента до подальших практичних дій. Після цього складалась індивідуальна оздоровча програма, спрямована на корекцію відстаючих якостей і ланок фізичної або психічної підготовки студентів, визначалась постановка перспективних цілей орієнтованих на ЗСЖ.

Підвищення інтересу до навчальних занять здійснювалося особливим підбором змісту, засобів і методів практичних занять, що включають в себе комплексне поєднання фізичних вправ, видів спорту, що відповідають індивідуальним і груповим запитам. Так, поряд з використанням в навчальних заняттях по фізичному вихованню "класичних" загально-розвивальних вправ, переважно гімнастичного характеру, включались вправи - завдання, спрямовані на розвиток координації, пам'яті, переключенні уваги, з поступовим ускладненням завдань. Для підвищення інтересу використовувались найулюбленіші види спорту: для дівчат - танцювальні вправи, ритмічна гімнастика, шейпінг. На початковому етапі використовувались звичайні загально-розвивальні вправи і рухи з музикальним супроводом. З третього заняття студенти залучались до самостійного проведення 10-15 хвилинної частини програми занять. Для контролю за навантаженням кожні 10 хв. здійснювався самоконтроль пульсу. Його максимальні величини не повинні були перевищувати 80 % від різниці 220 мінус вік. Час продовження виконання аеробних вправ вимірювався від 10 до 45 хвилин. У юнаків найбільш улюбленим видом фізичних вправ була атлетична гімнастика, заняття з якої також проходили з музикальним супроводом, та плавання. Для студентів і студенток особливо яскраво

проявлялась потреба в поєднаному переживанні та участі у фізкультурно-оздоровчій діяльності. Тому для формування згуртованості навчальної групи і наявності позитивних емоцій використовувались командні ігри: волейбол, баскетбол, ігри-естафети з різними предметами, рухливі ігри без предметів і з різними предметами, сюжетні ігри. В ході їх проведення використовувались питання-завдання, такі як: придумати рухливі ігри для школярів молодшого, середнього і старшого віку, оцінити організацію і проведення гри однокурсниками; охарактеризувати вплив певних фізичних вправ на функціональний стан організму, скласти комплекс фізкультурно-оздоровчих вправ для групи здоров'я і т.п. Такі завдання сприяли максимальному наближенню навчальних занять до майбутньої професійної діяльності вчителя, як керівника.

Під час самостійного виконання студентами педагогічних завдань спеціально створювались педагогічні проблемні ситуації, які відтворювали перед студентами реальний навчальний процес в школі і, зокрема, поведінку школярів під час уроку: порушення дисципліни, невиконання завдань викладача, пасивність, сторонні розмови, крики і т. д. Студенти повинні були знайти найефективніші шляхи виходу з даної ситуації, проявивши при цьому спокій, самостійність і оперативність, упевненість у власних силах. Після виконання завдання підводились підсумки у формі діалогу - аналізу дій студента, з одного боку, і викладача з навчальною групою - з іншого. Така форма навчального заняття дозволяла студентам висловити особисту думку, відстояти свою точку зору, вислухати протилежну, розвинути у майбутніх учителів вміння самостійно мислити та аналізувати свої дії і вчинки.

Навчальні заняття передбачали також навчання майбутніх учителів складати індивідуальні життєві програми, орієнтовані на використання елементів ЗСЖ. Вони враховували початковий рівень сформованості ЗСЖ відповідні з метою, мотивами, нахилами, знаннями індивідуальних і типологічних якостей, дозволяли визначити найефективніші засоби і методи

раціонального режиму педагогічної праці і відпочинку, різноманітні можливості проведення дозвілля, організації оптимального рухового режиму, реалізації життєвих планів і цілей. Згідно з цим на практичних заняттях використовувався індивідуально-диференційований і груповий методи навчання.

Індивідуально-диференційований метод передбачав застосування індивідуальних і самостійних завдань, що сприяють саморозвитку і самопізнанню майбутніх учителів. Наприклад, якщо на основі аналізу контрольного тестування студентів дехто виявив у себе слабкий розвиток витривалості, йому пропонувалось декілька варіантів методик виховання даної якості. Після вибору найбільш прийнятної на навчальному занятті викладач ставив перед ним відповідне завдання і студент самостійно приступав до його розв'язання. В кінці заняття підводились загальні підсумки його самостійної діяльності.

У навчальному процесі ВНЗ важливе місце займають екзаменаційні сесії і від того, наскільки студент зможе зберегти незмінним свій стиль і уклад життя в цей складний для нього період, багато в чому залежатиме не лише його настрої, самопочуття, психофізичний стан, але і практичний результат задачі екзаменів. У дослідженнях виявлено, що майбутні педагоги в період екзаменаційної сесії значно відступають від встановлених норм і елементів ЗСЖ: для них типове скорочення часу на сон, короткочасне перебування на свіжому повітрі, скорочення кількості студентів, які виконують фізичні вправи до 62 % ін.

Для зміни такого стану під час підготовки до екзаменів студентам було рекомендовано через кожні дві години розумової праці виконувати 10 хвилинний комплекс позотонічних вправ, вправ для профілактики зорової діяльності (Р.М. Баєвський і ін. [20]), а також засобів спрямованої дії на кровопостачання головного мозку, розроблених Є.Г. Булічем [39, с. 30-32] задля покращення розумової працездатності. Після екзамену з метою

прискорення реабілітаційних процесів і зняття нервової напруги студентам пропонувалось виконання помірних циклічних вправ до легкого потовиділення.

Комплексне використання вищевказаних засобів фізичного виховання в період екзаменаційної сесії виявив, що студенти експериментальної групи фізично і психічно краще перенесли екзамени, вони менше хвилювались, зберігали почуття впевненості, сон у них був міцніший, вони не відчували головного болю, швидше відновлювали свої сили після екзаменів, їхні об'єктивні показники психофункціонального стану були кращі, ніж у контрольній групі.

Організуючи практичні заняття студентів з фізичного виховання враховувалось таке: на кожному занятті розв'язувались завдання, що утворюють логічну єдність і зв'язок з попередніми і майбутніми заняттями; забезпечення усвідомлення студентами поставлених перед ними завдань, що мають особисту і суспільну значущість. Професійна спрямованість практичних занять передбачала також надбання необхідних професійних умінь та навичок. З цією метою давалось фізичне навантаження, адекватне їх можливостям, виключались необґрунтовані простої та паузи, які заповнювались освітньо-виховним змістом і індивідуальними завданнями.

Практикувалось поєднання різних засобів, форм і методів навчання і виховання, які розвивають інтерес студентів до занять. Ці методи і прийоми підвищують їх активність і самостійний пошук рішення; широке використання ігрового, колового, змагального методів, створення проблемних ситуацій і розв'язання поточних педагогічних завдань, використання індивідуально-диференційованого та комплексного підходів до навчання і виховання студентів, створення благодійної, доброзичливої атмосфери, позитивного психологічного клімату в навчальних групах процесі занять.

Використовуючи інформацію, одержану в констатувальній частині експерименту відносно факторів, що знижують активність студентів у заняттях фізичними вправами, було здійснено пошук засобів і методів, що активізують їхню пізнавальну активність. Оскільки вона детермінується, перш за все, змістом навчання, то значне місце відводилось його вдосконаленню, тобто зведенню змісту занять у відповідність до вимог, що ставлять до розвитку особистості майбутнього вчителя, рівня його здоров'я, психологічної і практичної підготовки в галузі фізичного виховання.

З метою посилення освітньої ефективності фізичного виховання в процесі виконання вправ розкривався внутрішній зміст рухів, їхній змістовий аспект, обґрунтовувались закономірності фізичного розвитку під їх дією. Під час вивчення техніки виконання деяких складних видів рухових дій використовувались відомості з біомеханіки, фізики, тобто здійснювались міжпредметні зв'язки, що сприяють формуванню світоглядних уявлень. Студент розглядався не тільки як об'єкт педагогічної діяльності, але й, перш за все, як її суб'єкт, який свідомо бере участь у формуванні своїх фізичних і морально-вольових якостей, проявляючи при цьому самостійність і активність [1, с. 72].

У процесі навчальних занять значне місце відводилось розвитку самостійності, відповідальності та ініціативи, а також вмінню критично мислити і самостійно приймати рішення. Важливо було також прищепити студентам вміння і бажання самостійно поповнювати свої знання, вдосконалювати набуті вміння та навички, висловлювати свою точку зору з різних питань, аналізувати різні позиції. З цією метою створювались такі умови, коли студент не міг не проявити ці якості в процесі навчальних занять. Цьому, зокрема, сприяв проблемний метод навчання, створення проблемних ситуацій та ін. В завданнях чи питаннях містилось дещо невідоме, яке студентам необхідно знайти і розв'язати самим. Це змушувало

їх творчо мислити, висловлювати самостійні судження, відстоювати свою точку зору [63, 68, 97].

Разом з цим, успішно застосовувались і такі форми та методи: завдання-вправи; привертання студентів до простіших форм дослідницької роботи (написання рефератів і обговорення їх); складання сценаріїв спортивних свят і вечорів і виконання різних практичних завдань щодо відбору комплексів ранкової гімнастики, гімнастики до навчальних занять та ін [106, с. 36-37].

Особлива увага в процесі експериментальної роботи приділялась навчанню студентів прийомам саморегуляції свого стану. Студентам також давались необхідні відомості про прийоми самовиховання і самооцінки своїх особистісних якостей, способи взаємооцінок, методи самостійних занять фізичними вправами. Навчання студентів методиці проведення самоконтролю за своїм психофізичним станом і фізичною підготовленістю починалось з формування вмій визначати вихідні рівні функціональних показників організму і рухової підготовленості, які систематично фіксувались студентами в щоденниках самоконтролю. Зокрема, експериментальна програма включала в себе заняття по оволодінню студентами такими компактними і оперативними методиками визначенню рівня свого фізичного стану як біговий тест К. Цадра, тест Руф'є, ортостатична проба [110, с. 24-28].

Тест К. Цадра полягає в подоланні (бігом або кроком залежно від фізичного стану людини) за максимально короткий час відстані 3-4 км. Фізична підготовленість оцінюється за коефіцієнтом К, який визначається за формулою:

$$K = \frac{10 + N(S + B)}{t}, \text{ де}$$

К - коефіцієнт К. Цадра; В – вік, років; S – дистанція бігу, км;
t - середній час бігу 1 км, хв.

Якщо К менше 3, то РФП поганий, від 3 до 3,7 - задовільний, від 3,8 до 4,6 - хороший, більше 4,6 - відмінний.

Порівняно з попереднім та іншими методами оцінки фізичної підготовленості, при проведенні тесту Руф'є досліджуваний виконує невелике фізичне навантаження. Крім цього, цей тест простий і доступний, оскільки не потребує ніякої спеціальної апаратури. Методика його проведення така: після 5 хв. відпочинку в положенні сидячи у досліджуваного визначають пульс за 15 сек. (f_1), потім він виконує 30 присідань за 30 сек., після чого одразу ж, у положенні стоячи, визначають пульс за 15сек (f_2). Потім досліджуваний сідає і через 1 хв. після закінчення присідань у нього в положенні сидячи визначають пульс за 15сек. (f_3). Величина індексу Руф'є (J) вираховується за формулою:

$$J = \frac{4(f_1 + f_2 + f_3) - 200}{10}$$

Якщо J менше Q, то РФП - відмінний, 0 - 5 – хороший, 5 - 10 задовільний, 10 - 25 - поганий, більше 15 - дуже поганий.

У практиці фізкультурно-оздоровчої роботи часто використовується ортостатична проба, яка дає інформацію про стан механізмів регуляції серцево-судинної системи, а також про відповідність застосовуваного тренувального навантаження функціональному стану організму. Ортостатична проба полягає в реєстрації частоти серцевих скорочень (ЧСС) і артеріального тиску (АТ) в положенні лежачи, а потім - у положенні стоячи.

Методика проведення ортостатичної проби така: досліджуваний відпочиває в положенні лежачи 10 хв. У цей період у нього кілька разів (приблизно з 3-хвилинними інтервалами) підраховують пульс і вимірюють АТ до одержання стабільних показників. Потім досліджуваний піднімається і протягом 10 хв. стоїть, опираючись об стіну спиною. Ноги повинні

знаходитись на відстані однієї ступні від стіни. Відразу ж після переходу в вертикальне положення, а потім щохвилини визначається пульс і АТ.

У нормі збільшення частоти пульсу при переході у вертикальне положення, порівняно з горизонтальним, не перевищує, у чоловіків 20 уд. за 1 хв. Систолічний тиск не змінюється чи трохи зменшується на 0,4 - 0,8 або 3-6 мм.рт.ст. Діастолічний тиск у більшості випадків зростає на 0,7 - 1,3 кга або 5-10 мм рт.ст., а іноді не змінюється.

Незначні зміни пульсу і АТ зумовлені активацією симпатико-адреналової системи при переході з горизонтального положення у вертикальне. Виражені зміни пульсу і АТ свідчать про відсутність або недостатню активацію симпатико-адреналової системи. Такий стан може виникати в період будь-якого захворювання, після перенесених захворювань, при перевтомі, нейроциркуляторно-судинній дистонії, гіпертонічній хворобі.

Для навчання психомоторної саморегуляції (руховій активності, жестикуляції) використовувалась серія вправ, спрямованих на формування у студентів здатності до вільної регуляції ступеня моторного збудження, підвищуючи або знижуючи його. Ці прийоми є ефективним засобом самоуправління студентів своїми емоційними станами в різних умовах роботи, в тому числі і в екстремальних, що виникають у професійній діяльності.

Студенти також ознайомились з основними методами дихальних вправ, аутогенним тренуванням. Усі методи були орієнтовані на навчання способів регуляції оперативних (відключення, переключення уваги, самонавіювання спокійного стану, самонаказ, актуалізація уявлень, контроль за своїм фізичним станом, голосом) і майбутніх станів (налаштування на виконання завдання, на позитивні і негативні емоції, на збереження спокою і впевненості в майбутніх діях і т.ін.). Названі методики були впроваджені під час змодельованих в експериментальних групах спеціальних ігрових та професійних ситуацій, проблемної постановки навчальних завдань,

розумових експериментів і т. п. В усіх випадках, під час теоретичного етапу неодмінним компонентом вказаних занять було використання експериментального навчання елементам ізометричної гімнастики, яка виконувалась студентами під час навчальної діяльності.

У процесі реалізації комплексу заходів щодо навчання студентів методиці само - і взаємоконтролю також розв'язувались завдання, спрямовані на підвищення їх рівня компетентності в питаннях фізичного вдосконалення.

Успішності оволодіння навичками фіксації одержаних результатів сприяла доступність вимірювального інструментарію, який знаходився в місцях проведення навчальних занять. Набуті навички закріплювалися під час позааудиторних занять, фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів, організованих і проведених в університеті.

Важливим напрямом програми було навчання студентів експериментальних груп методики самостійних занять фізичними вправами. Внаслідок підвищення у майбутніх учителів рівня методичних знань і умінь самостійно займатися фізичною культурою в них виникає більше можливостей збільшити власну рухову активність, оскільки вони почали більш усвідомлено ставитися до підвищення своєї фізичної підготовленості, розвитку основних фізичних якостей і загартованості організму. Для підвищення якості навчання студентам надавалась методична інформація і рекомендації загально-оздоровчого характеру, а також орієнтовні програми щодо удосконалення фізичної підготовленості, оволодіння методикою комплексного розвитку основних рухових якостей і ін.

Виходячи з того, що фізичне виховання у ВНЗ спрямоване на розв'язання оздоровчих, виховних і освітніх завдань, у позааудиторних формах роботи нами була створена відповідна система педагогічного впливу. Студентів експериментальної групи ознайомили з результатами сучасних досліджень з гігієни навчальної праці, про наслідки впливу шкідливих звичок на здоров'я і успішність в навчанні. Одержані дані вони мали можливість

перевірити на власному досвіді, тому що оцінка ефективності самостійних занять урахувала вплив і цих факторів. Таким чином, самостійні заняття стали своєрідним механізмом перетворення абстрактних понять в переконання, підкріплені власним досвідом фізкультурно-спортивних знань.

Обов'язковими складовими режиму дня, рекомендованого нами для експериментальних груп були: ранкова гімнастика, прогулянки на свіжому повітрі, виконання комплексів вправ, фізкультурних пауз на коротких перервах, під час самопідготовки до семінарських та інших занять, самостійні фізкультурні заняття за індивідуальним графіком, тренування в спортивних секціях, науково - обґрунтований режим праці та відпочинку.

Велика увага приділялась загартуванню студентів як передумові до зміцнення здоров'я і підвищення стійкості організму до негативних факторів. Під час проведення процедур загартування ми орієнтували студентів на додержання основних правил загартування: поступовості, систематичності, підбору правильного дозування, індивідуалізації прийомів, широкого використання різноманітних засобів фізичної культури і спорту, а також сонця, повітря, води і благодатної дії землі. В зв'язку з цим їм рекомендувалось за найменшої можливості постояти чи походити босими по землі, відчути вплив ранішньої роси і т.п.

Важливим етапом у розв'язанні оздоровчих і виховних завдань фізичного виховання, при впровадженні експериментальної програми, було введення оптимального фізкультурно-оздоровчого рухового режиму для кожного студента. Такий режим був необхідний тому, що обов'язкові навчальні заняття з фізичного виховання забезпечували лише невелику частину рухового навантаження, що, природно, не сприяло відновленню організму після напружених лекційних, семінарських та інших занять. Реалізуючи індивідуальний руховий режим, студенти користувались методичними рекомендаціями, розробленими дисертантом і викладачами

університету. Ці рекомендації містили поради щодо проведення ранкової гімнастики, фізкультурних пауз та інших видів занять (Додаток В).

У комплекс ранкової гімнастики ми рекомендували вводити 10-12 загальнорозвивальних вправ на дихання, розвиток гнучкості, сили, рухомості в суглобах, ходьбу, потягування, вправи для м'язів рук, плечового поясу, шиї, тулуба, ніг і на розслаблення м'язів. Після виконання загальнорозвивальних вправ рекомендувався оздоровчий біг на свіжому повітрі. В міру підвищення тренуваності організму студентів фізичне навантаження зростало за рахунок збільшення дозування, інтенсивності виконання вправ і складності. Рекомендувалося включити в ранкову гімнастику вправи скороченого варіанту психофізичного тренування. Вона використовувалась як метод самовпливу на організм за допомогою зміни тону, регуляції дихання, образного впливу, на нормальне функціонування внутрішніх органів. Короткочасне психофізичне тренування сприяло вихованню у студентів активної уваги, вольових якостей, розвитку пам'яті, формуванню самовладання і адекватного реагування на подразники.

Фізкультурні паузи ми розглядали як ефективну форму, що забезпечує попередження втоми і сприяє підтримці високої працездатності студентів. Дослідження показало, що 5-10 хвилинні фізкультурні паузи спричиняють у два рази більший стимулюючий вплив на покращення працездатності, ніж пасивний відпочинок. Цьому сприяло те, що фізичні вправи підбиралися так, щоб активізувати роботу м'язів і основних систем організму, які не беруть значної участі в навчальній діяльності і знаходяться в малорухомому стані.

Самостійні фізкультурні заняття проводились в основному згідно з програмою розвитку основних фізичних якостей за індивідуальним графіком. Студентам рекомендувалося щоденно виконувати ранкову гімнастику, фізкультпаузи на самостійних заняттях, два - три тренування на тиждень приділяти розвитку швидкості, сили, гнучкості, витривалості та інших якостей (Додаток Д.1 і Д.2).

Такий розподіл додаткових занять без великого напруження дає можливість довести всім студентам руховий режим до мінімального природного, тобто 6-8 год. на тиждень.

2.2. Формування вмінь та навичок здорового способу життя

Формуванню практичних умінь і навичок самовдосконалення сприяло ознайомлення студентів з рекомендаціями, що одержані з літератури про здоровий спосіб життя. Ось деякі з них:

1. Однаково вірно: " В здоровому тілі - здоровий дух" і "здоровий дух допомагає зміцнити здоров'я". Не можна захоплюватися лише чимось одним, тренувати слід і тіло, і голову, піклуватися і про здоров'я душі, і про гігієну організму.

2. "Тіло - слуга душі", - кажуть в народі. Фізичне самовиховання повинно служити благородній меті: стати захисником Батьківщини, добитися вдосконалення в улюбленій справі, обраній професії, вирости справжньою людиною. Культуризм, фізичне самовиховання як самоціль, приносять мало користі. Життєздатність забезпечується гармонією духу, розвитком тіла і нервової системи.

3. Щоб досягти вершин професійної майстерності треба безперервно піклуватися про здоров'я. В народі не випадково кажуть, що здоров'я для розуму - головна умова, для душі джерело бадьорості і оптимізму. Заняття наукою, творчістю потребують не меншого напруження ніж фізична праця.

4. Профілактика здоров'я важливіша, ніж лікування. Чисте повітря - ворог всіх хвороб, природа - найкращі ліки. Не дарма кажуть: спорт і труд захворіти не дадуть.

5. Бути здоровим - значить жити з напруженням! В народі не дарма говорять: "Не старість старить, а бездіяльність", "За лінощами йде хвороба".

Не можна дозволяти собі бездіяльності, порушення режиму дня, розслаблення за рахунок спиртного, паління, наркотиків.

6. Всіляке нервово-психологічне перевантаження знімають активним фізичним напруженням, заняттям улюбленою справою.

7. Умійте відпочивати, вчіться культури відпочинку! Адже стомлена людина не в змозі продуктивно вчитися, працювати, бути уважною. Втому бездіяльністю не знищити. На сході кажуть: "Людина стомлюється, коли їй нема чого робити".

8. У здоров'я троє друзів: активна діяльність на благо суспільства, здоровий спосіб життя і повноцінний відпочинок. У нього і троє слуг: фізкультура, загартування і гігієна харчування. Для здоров'я важливі і три головні умови: чергування розумової і фізичної праці, позитивна емоційна атмосфера в сім'ї і трудовому колективі, улюблена робота або захоплення якоюсь справою.

9. У здоров'я троє недругів: перевтома або бездіяльність, шкідливі звички і пороки, а також неохайність. Вони - причини хвороб, їх породжують або підсилюють.

10. Будьте впевнені, що за допомогою фізичного самовиховання можна стати сильною і гарною людиною, подовжити своє життя, розвинути свою волю перемогти слабкість і недоліки. Не відкладайте на завтра те, чим слід зайнятися сьогодні. До 20 років фізкультура і спорт закладають фундамент для фізичної краси і здоров'я, з 20 до 30 - допомагають досягнути вершин майстерності в своїй професії.

Експериментальна програма передбачала також спеціальну роботу, спрямовану на викорінення шкідливих звичок.

Формуючи звичку до занять фізичною культурою, слід дотримуватися таких основних правил: 1) формування звички до занять фізичною культурою необхідно здійснювати на основі глибокого, стійкого інтересу до різних видів спорту, включених в комплексну програму з фізичного

виховання; 2) закріплення вмій та навичок самостійної роботи по фізичній культурі на рівні звичок сприяє залученню студентів до систематичних занять фізичними вправами; 3) стійкими і глибокими стають тільки ті звички, яких набувають свідомо; 4) формування однієї звички створює необхідні передумови для розвитку інших, схожих до неї звичок; 5) постійність, стандартність умов виконання рухових дій сприяє збільшенню швидкості утворення і поглиблення звички.

Формування здорового способу життя студентів реалізується в усій багатогранній діяльності ВНЗ як на навчальних заняттях, так і в позанавчальний час: у процесі побуту, суспільної діяльності, через відповідну організацію їх дозвілля і відпочинку. Вивчаючи залучення майбутніх педагогів до ЗСЖ в позанавчальний час, були виявлені основні детермінанти їх пасивного ставлення і його реалізації. До них відносяться: недостатність вільного часу (44,8 %), в тому після навчальних занять (35,3 %), відповідна пасивність і лень (27,8 %), відсутність необхідних умов (27,0 %), нездатність організувати свій вільний час (18,7 %) та ін.

Ураховуючи вище сказане нами були визначені найбільш ефективні шляхи педагогічних впливів на професійну та особистісну сферу діяльності майбутніх педагогів у процесі залучення до ЗСЖ в позанавчальний час. Вони містили в собі:

- здійснення послідовного зв'язку навчальної і позанавчальної діяльності в єдиному навчально-виховному процесі педагогічного вузу;
- подальше самовдосконалення в освітньо-пізнавальній підготовці до ЗСЖ;
- розширення діапазону використаних засобів фізичної культури на основі альтернативного вибору, що орієнтує студентів на залучення до ЗСЖ;
- трансформація зовнішніх збудників і впливів у внутрішні, які забезпечують активне залучення студентів у процес самоформування ЗСЖ;

- залучення майбутніх учителів до методів самоорганізації і самоконтролю, спрямованих на формування ЗСЖ і ін.

Суттєвою відмінністю в позанавчальній діяльності студентів є зміна характеру педагогічного керівництва з боку викладача. Якщо в навчальному процесі він виступав наставником і практично контролював виконання студентами завдань, то під час позанавчальної діяльності він здійснював роль методиста - консультанта з питань самоформування ЗСЖ. Його діяльність спрямовувалась на активізацію позиції студентів по ЗСЖ, забезпечення вибору ними дієвих рішень, засобів і методів для найбільш ефективного досягнення поставленої мети.

Для того, щоб взаємодія студента і викладача забезпечувала успіх студента в досягненні вибраної мети, педагог повинен мати розвинуту симпатію, поважне ставлення до студента як особистості; викладач повинен користуватися повагою і авторитетом серед студентів.

Педагогічний експеримент показав, що не завжди ініціатива, що виходить від самих студентів, може перетворитися в реальність, в силу низки об'єктивних і суб'єктивних обставин. Тому одним із напрямків роботи активу факультету з проблем ЗСЖ, були регулярні виступи його представників на раді факультету. Це давало певний позитивний результат не лише у вигляді матеріальної допомоги, яку надавала адміністрація факультету (придбання призов, видача премій кращим спортсменам і пропагандистам ЗСЖ, організація факультетських спортивно-оздоровчих заходів), але й надавалась моральна підтримка. Вона проявилась в тому, що декан, його заступники і викладачі різних дисциплін стали не тільки постійними глядачами заходів, що проводились, але й їх постійними учасниками, фактичними пропагандистами ЗСЖ. Усе це сприяло залученню студентів до ЗСЖ, покращило взаєморозуміння між студентами і професорсько-викладацьким складом. Під час педагогічного експерименту в 2-3 рази зросла кількість студентів, що беруть участь у позанавчальних

спортивно-оздоровчих заходах. Тому, як в навчальній, так і в позанавчальній діяльності важливим напрямом формування здорового і раціонального стилю життя стало створення дієздатного активу лідерів серед студентства, аспірантів, співробітників і професорсько-викладацького складу, здатного повести за собою інших.

Особлива увага в дослідно-експериментальній роботі приділялась вихованню у кожного студента відповідальності за стан свого здоров'я і здоров'я своїх майбутніх учнів, залучення свого найближчого оточення до активної і здорової життєдіяльності, поступовий перехід з низького рівня сформованості ЗСЖ на більш високий.

Констатуючи невміння студентами раціонально використовувати вільний час для ЗСЖ, в експериментальній роботі, на основі вивчення реального бюджету часу, використовувались фактори спрямованого педагогічного впливу на перерозподіл і оптимізацію позанавчального часу майбутніх учителів. Результати формуючого експерименту свідчать про те, що різні рівні сформованості потреби ЗСЖ студентів вимагають диференційованих способів впливу. Динаміка приросту використання вільного часу на ЗСЖ також відмінна для кожного рівня його сформованості.

Найбільш високий приріст спостерігався у студентів з низьким рівнем ЗСЖ - на 31,8 %. Основний перерозподіл часу студентів цієї групи проходив за рахунок зменшення пасивного відпочинку: скорочення менш значущого в особистісному і соціально-професійному плані проведення часу (безцільний відпочинок і компанії, безсистемний перегляд телепрограм, відеофільмів і ін.), а також за рахунок підвищення інтересу до свого здоров'я на основі переоцінки особистісних цінностей. У студентів, віднесених до середнього рівня сформованості ЗСЖ, приріст спрямованого використання вільного часу склав 21,2%. Він виявився меншим, ніж у першій групі, в силу того, що вільний час у них розподілявся більш раціонально, відпочинок в більшій мірі був спрямований на підвищення свого духовно-естетичного, професійного і

інтелектуального розвитку. Резерв часу на активний відпочинок і ЗСЖ у цих студентів змінився. В результаті скорочення пасивного відпочинку і його оптимального поєднання з активним на основі позитивного, мотиваційно - ціннісного ставлення до ЗСЖ, оптимізації життєдіяльності, її самоорганізації, успішного самовираження в ній. У студентів високого і дуже низького рівнів сформованості ЗСЖ резерв виявився відповідно 10 і 7,5 %. Незначний приріст цього показника у студентів "високого" рівня пояснюється тим, що рівень їх діяльності в різних аспектах ЗСЖ був досить високим. У студентів з дуже низьким рівнем сформованості ЗСЖ позитивна динаміка оптимізації позанавчальної діяльності здійснювалась за рахунок часткового скорочення деяких видів пасивного відпочинку, більш суворої організації індивідуального розпорядку дня.

Оптимізація і перерозподіл вільного часу у студентів дозволила, використовуючи індивідуальний і диференційований підхід, включити в розпорядок дня заходи, що залучають до здорового способу і стилю життя.

Позанавчальна діяльність умовно була розділена на дві основні групи. Перша - об'єднала заходи, організовані в навчально-виховному процесі педагогічного ВНЗ, друга – заходи, організовані на самостійній основі. В першу групу входили заходи, пов'язані з фізкультурно-спортивними традиціями факультетів і ВНЗ: організація і проведення спартакіади ВНЗ, змагання між курсами одного факультету, між гуртожитками, участь у днях здоров'я, походах вихідного дня, туристських зльотах, святах спорту, спортивних іграх, атракціонах, відвідування музею спорту, концертів художньої самодіяльності за участю кращих спортсменів університету, підведення підсумків року і нагородження переможців конкурсу на звання "Міс і містер здоров'я".

Ці та інші фізкультурно-спортивні традиції сприяли формуванню інтересу, розвитку пізнавальної діяльності і світогляду у студентів, їх залученню до активного і повноцінного способу життєдіяльності,

формуванню професійно значущих якостей особистості майбутнього вчителя.

Своєрідною серцевиною формування ЗСЖ у позанавчальний час була робота тематичного методичного кабінету, який виконував декілька функцій. По-перше, він був обладнаний спеціальними посібниками - стендами, що містять культ здорової людини, з одного боку і надавав необхідні дані, таблиці, номограми для визначення рівня розвитку своїх психофізичних показників, здоров'я, оптимальної ваги, пропорційної, гармонійно розвинутої фігури і ін. Крім цього, студентам пропонувались методичні посібники для роботи в оздоровчих таборах і школах в якості класного керівника. По-друге, методичний кабінет допомагав студентам одержати поглиблені судження з питань здоров'я, фізичної культури і ЗСЖ. Кожен студент мав можливість обирати для читання книгу, яка його зацікавила.

Великою популярністю серед студентів користувались секції за спортивними інтересами, які служили не тільки для організації і проведення спільного здорового дозвілля, але й сприяли згуртуванню студентського колективу, підтриманню комфортного психофізичного стану, допомагали вдосконалювати знання і вміння для подальшої ефективної професійної діяльності. Найбільшою відвідуваністю у майбутніх учителів відзначались "секції любителів спортивних ігор".

Друга група заходів, як правило, за місцем проживання, включала переважно самостійно організовані фізкультурно-оздоровчі і рекреаційні заняття. Студентам пропонувались спеціальні рекомендації щодо використання найпростішого інвентарю та обладнання в домашніх умовах необхідних для занять фізичними вправами.

Заходи другої групи, як правило, використовувались студентами, віднесеними до високого і частково середнього рівня сформованості ЗСЖ, тому що потребували стійкої мотивації, спеціальних знань вмінь, вольових

зусиль, за відсутності контролю з боку інших осіб. Самоконтроль, самоорганізація і самодіяльність були головними складовими цього процесу.

Найбільш дієвий ефект на формування ЗСЖ майбутніх учителів у позанавчальній час досягався використанням засобів і методів обох груп.

Методи індивідуального і диференційованого підходів до процесу формування ЗСЖ в позанавчальній час у силу його різного початкового рівня сформованості передбачали використання індивідуальних і специфічних засобів та методів педагогічних впливів.

Зі студентами "низького" рівня сформованості основна увага приділялась також формуванню позитивної мотивації на ЗСЖ і вчительську діяльність, озброєння студентів відповідними знаннями та вміннями, залучення до елементів ЗСЖ через емоційно видовищні цікаві заходи (спортивні та рухливі ігри, естафети, спортивні конкурси і вікторини, заняття в клубах по інтересам). Широко використовувались психологічні тести, що визначають самооцінку особистості, її стійкість до стресів і способи профілактики їхніх негативних наслідків. Щоб змінити негативне або індиферентне ставлення до цінностей ЗСЖ на протилежне, застосовувались види рекреаційної діяльності, які відповідали бажанням і інтересам студентів, допомагали їм проявити свої кращі якості, одержати задоволення від виконаної діяльності. Поряд з використанням цікавих для них вправ і видів оздоровчої діяльності, студенти з "низьким" рівнем залучались до необхідних майбутнім вчителям фізичних вправ, що потребують прояву високих морально-вольових якостей. До них можна віднести не дуже емоційні циклічні аеробні вправи, які прекрасно тренують кардіо-респіраторну систему організму; заняття в холодний час року на відкритому повітрі приводять студентів в дещо дискомфортний стан, але прекрасно підвищують адаптивні можливості і резерви організму проти застудних захворювань і т.п.

Студентам, які віднесені до "середнього" рівня, в основному притаманна позитивна мотивація на ЗСЖ, тому основна увага приділялась її закріпленню, поглибленню знань і вмінь, набутих на навчальних заняттях, розширенню діапазону сфер життєдіяльності і заходів, орієнтованих на ЗСЖ, на самовдосконалення їх психофізичних якостей. Розвиткові професійно-педагогічних якостей і властивостей характеру особистості сприяла діяльність студентів у літніх оздоровчих таборах, особисте використання засобів фізичної культури і спорту в своїй педагогічній роботі. Для цього студенти забезпечувались необхідними інструктивно-методичними матеріалами. Студенти "високого" рівня складали актив викладача фізичного виховання. Вони самостійно організовували своє дозвілля, навчальну і позанавчальну діяльність, були орієнтиром для решти студентів; їх постійно залучали як помічників і наставників у роботі зі студентами дуже низького і низького рівнів, для пропаганди ЗСЖ серед свого найближчого оточення. Основними напрямками роботи з ними було поглиблення і закріплення наявного багажу знань і вмінь. Для них був організований спецсемінар, спрямований на поглиблення знань і вмінь по ЗСЖ, його пропаганді і організації в школі. Успішно пройшовши цей курс, вони допускались до наступного практичного розділу проведення фізкультурно-оздоровчих заходів в школі під час педагогічної практики на третьому курсі, більшість з них направлялись для роботи як загонові вожаті-вихователі. Після закінчення табірної зміни студенти представляли рецензію з підписом начальника табору про роботу практиканта і оцінку проведення оздоровчих заходів зі школярами.

Діапазон заходів позанавчальної діяльності, спрямованої на формування потреб ЗСЖ у майбутніх учителів - широкий і різноманітний.

У дослідно-експериментальній групі застосовувались цілеспрямовані педагогічні впливи на свідомість і поведінку студентів з метою розвитку в них прагнення до самовдосконалення, формування самодисципліни,

самоорганізації, сили волі, наполегливості, спільного проведення здорового дозвілля, викорінення шкідливих звичок. Важливе місце в позанавчальній діяльності займали питання контролю за виконанням намічених програм. Якщо для студентів високого і середнього рівнів самоконтроль і самооцінки були провідними, то зі студентами низького здійснювався постійний контроль на початковому етапі залучення їх до виконання елементів ЗСЖ через перевірку щоденників самоконтролю, спрямованих бесід і спостережень, із використанням різних психофізичних тестів.

Поставлені цілі вимагали від студентів виявлення самостійності, ініціативи, творчого підходу до справи, організаторських вмінь, усвідомленості виконаної роботи.

Таким чином, організація перерахованих видів позанавчальної діяльності сприяла залученню студентів до цінностей фізичної культури і ЗСЖ, стала невід'ємною частиною їх професійного та особистісного виховання, підвищила їхню пізнавальну активність, сприяла більш успішній адаптації до умов ВНЗ і становленню їх як майбутніх педагогів.

2.3. Динаміка ефективності процесу формування потреби в здоровому способі життя у майбутніх учителів за період навчання

У процесі дослідно-експериментальної роботи ефективність формування потреби ЗСЖ у майбутніх учителів простежувалась через динаміку його критеріїв. Основними серед них були такі: наявність системи знань і вмінь із ЗСЖ; ставлення до ЗСЖ; спрямованість участі в ЗСЖ; задоволеність організацією свого ЗСЖ, регулярність діяльності, спрямованої на ЗСЖ; ступінь його виявлення в основних видах життєдіяльності студентів; готовність до самовизначення і реклами ЗСЖ. Контрольні зрізи проводились на початку навчання на 1 курсі, в кінці 3-го курсу і в кінці навчання - на 5 курсі.

Дані першого курсу вказували на те, з якими початковими показниками із ЗСЖ абітурієнти вступили до педагогічного ВНЗ. Результати, одержані на третьому році, констатували процес формування ЗСЖ під впливом обов'язкових занять фізичним вихованням. Контрольні дані на п'ятому році навчання показали, наскільки міцно увійшли (чи ні) в повсякденне життя елементи ЗСЖ при відсутності обов'язкових занять з фізичної культури і контролю з боку викладача; з яким багатством знань і вмінь у галузі ЗСЖ випускники ВНЗ прийдуть до школи.

Порівняльний аналіз експериментальних даних показав, що в результаті реалізації програми дослідно-експериментальної роботи в експериментальній групі процес формування потреби в ЗСЖ відбувався інтенсивніше, ніж у контрольній. Успішність формуючого експерименту визначалась за вказаними раніше критеріями сформованості потреби в здоровому способі життя.

Достовірність результатів експерименту забезпечується репрезентативністю вибірки, перевіркою отриманих даних за допомогою методів математичної статистики, поєднанням кількісного і якісного аналізів та адекватністю поставлених завдань меті й гіпотезі дослідження.

У міру ефективності формування потреби в здоровому способі життя у студентів відбувалась трансформація зовнішніх впливів у внутрішні, перехід від управління до самоуправління, від вимог викладача до вимог активу групи, до внутрішньої усвідомленості і збагачення змісту здорового способу життя.

Результатом та основною характеристикою ефективності формування потреби в здоровому способі життя студентів експериментальної групи у позанавчальний час став стан високої працездатності студентів у фізкультурно-оздоровчій та навчальній діяльності. Його характеризувала здатність до швидкого відновлення, емоційна і волева стійкість до негативних факторів зовнішнього середовища, середня вираженість

емоційного стану, успішне виконання навчальних вимог і добра успішність, висока дисциплінованість в навчанні, побуті та відпочинку; раціональне використання вільного часу для формування гармонійно розвиненої особистості.

Для об'єктивної інтерпретації одержаних результатів використовувались дані експертних оцінок і самооцінок студентів які дозволили, виявити рівень сформованості ЗСЖ за результатами дослідно-експериментальної роботи.

Таблиця 2.3

Наявність знань і вмінь у студентів щодо ЗСЖ (%).

Знання і вміння	Експериментальна група			Контрольна група		
	1 курс	3 курс	5 курс	1 курс	3 курс	5 курс
Наявність системності знань про ЗСЖ	12,9 %	71 %	87,1 %	23,3 %	50 %	53,3 %
	16,1 %	74,2 %	83,8 %	20 %	36,6 %	36,6 %
Міцність збереження вмінь по ЗСЖ	16,1 %	83,8 %	87,1 %	16,6 %	56,6 %	53,3 %
	12,9 %	80,6 %	90,3 %	13,3 %	50 %	50 %
Наявність репродуктивного характеру вмінь	22,5 %	90,3 %	87,1 %	23,3 %	86,6 %	83,3 %
	19,3 %	87,1 %	83,8 %	20 %	90 %	86,6 %
Наявність творчого використання вмінь	19,3 %	71 %	74,2 %	13,3 %	40 %	36,6 %
	22,5 %	74,2 %	77,4 %	16,6 %	46,6 %	33,3 %
Практична відсутність системи знань і вмінь по ЗСЖ	45,1 %	9,6 %	6,4 %	46,6 %	23,3 %	16,6 %
	45,3 %	6,4 %	---	50 %	26,6 %	20 %
Наявність мобільності знань і практичне застосування	16,1 %	90,3 %	93,5 %	20 %	56,6 %	60 %
	19,3 %	93,5 %	96,7 %	16,6 %	43,3 %	56,6 %

Примітка: в чисельнику - самооцінка студентами виявлення знань та вмінь; в знаменнику - оцінка експертів (вчителів фізичного виховання).

Порівняльний аналіз рівня знань і вмінь в дослідно-експериментальній роботі (табл. 2.3) визначив більш високий приріст показників в експериментальній групі за наявності у майбутніх вчителів системності знань про ЗСЖ, мобільністю їх практичного використання.

Використання високої мобільності знань пов'язано із залученням студентів до різних педагогічних ситуацій, що потребують постійного використання одержаних на лекційно-методичних заняттях знань про ЗСЖ. Більш високий, порівняно з контрольною групою, рівень міцності збереження вмінь по ЗСЖ, їх творче використання студенти відносять до постійного використання органічного зв'язку, обов'язкових і самостійних занять по фізичній культурі, що сприяло самостійному мисленню майбутніх учителів, їх постійному самовдосконаленню. В репродуктивних вміннях студентів обох груп достовірної різниці не виявлено.

До кінця педагогічного експерименту в дослідно-експериментальній групі практично всі студенти мали певні знання і вміння із ЗСЖ, у той час як в контрольній групі на випускному курсі від 20 % до 26,6 % студентів мали досить нечітке уявлення про систему знань і вмінь із ЗСЖ, що різко знижувало рівень їхньої професійної підготовки для роботи в школі. З таблиць також видно, що студенти експериментальної групи мали більш адекватну самооцінку розглянутих показників.

Ступінь сформованості ЗСЖ багато в чому залежить від мотивації і ставлення студентів до його елементів. Таблиця 2.4 свідчить про динаміку ставлення майбутніх учителів до здорового способу життя в процесі дослідно-експериментальної роботи.

З даних (табл. 2.3) можна зробити висновок, що позитивне ставлення до ЗСЖ у студентів експериментальної групи за період дослідно-експериментальної роботи значно підвищився і до випускного курсу досяг 93,5%. Практично в ній не залишилось студентів з негативним та індиферентним ставленням до ЗСЖ. Це пояснюється тим, що у них в процесі

педагогічного експерименту пройшла верифікація життєвих цінностей і цінностей ЗСЖ. У студентів контрольної групи показники практично не змінилися. Це пояснюється тим, що в них не пройшла трансформація зовнішніх факторів у внутрішні, що відображують зміну мотивації та інтеріоризації ціннісних установок на ЗСЖ.

Як вже відзначалось в першому розділі нашого дослідження, ядром особистості є її спрямованість, тому важливою ланкою в формуванні потреби в ЗСЖ було визначення спрямованості діяльності в ньому майбутніх учителів. Результати цього процесу представлені в табл. 2.5.

Таблиця 2.4

Ставлення майбутніх учителів до ЗСЖ (%).

Показники ставлення до ЗСЖ	Експериментальна група			Контрольна група		
	1 курс	3 курс	5курс	1 курс	3 курс	5 курс
Упевнений у необхідності ЗСЖ	61,3 %	87 %	93,5 %	60 %	66,7 %	63,3 %
ЗСЖ швидше потрібен, ніж не потрібен	19,3 %	6,4 %	3,2 %	20 %	16,7 %	13,3 %
Не знаю, чи потрібен ЗСЖ	6,4 %	3,2 %	3,2 %	6,6 %	6,6 %	3,2 %
ЗСЖ швидше не потрібен, ніж потрібен	6,4 %	3,2 %	-	6,6 %	6,6 %	10 %
ЗСЖ не потрібний зовсім	6,4 %	-	-	6,6 %	3,3 %	10 %

Аналізуючи одержані дані, можна стверджувати, що процес формування ЗСЖ в дослідно-експериментальній групі носив яскраво виражену професійно-педагогічну спрямованість. Її показники до кінця експерименту зросли більше ніж в 4 рази - з 19,3 % до 83,9 % , майже в 4 рази - з 19,3 % до 80,6 % - зросла спрямованість майбутніх учителів у формуванні ЗСЖ серед свого найближчого оточення. Це вказує на те, що в процесі спеціально

організованих педагогічних впливів у студентів формувались професійно-значущі якості, спрямовані на передачу одержаних знань і вмінь на своє найближче (сім'я, родичі) і соціальне оточення (друзі, одногрупники), що є важливим для подальшої роботи в школі. В контрольній групі результати виявились менш значними: цінності ЗСЖ у 53,3 % майбутніх учителів були спрямовані тільки на себе, а 16,7 % студентів навіть до випускного курсу так і не визначились в ній.

Таблиця 2.5

Спрямованість діяльності в ЗСЖ майбутніх вчителів (%).

Спрямованість ЗСЖ	Експериментальна група			Контрольна група		
	1 курс	3 курс	5 курс	1 курс	3 курс	5 курс
Спрямованість на процес і результат педагогічної праці	19,3 %	87,1 %	83,9 %	20 %	40 %	46,7 %
На себе і своє найближче оточення (сім'я, друзі,	19,3 %	70,1 %	80,6 %	20 %	23,3 %	26,7 %
В основному на себе	32,3 %	25,8 %	22,6 %	33,3 %	46,7 %	53,3 %
Спрямованість на ЗСЖ відсутня	29 %	---	---	26,7 %	23,3 %	16,7 %

Своєрідною оцінкою сформованості свого способу і стилю життя є показник задоволеності студентів організацією свого ЗСЖ. В таблиці. 2.6 представлені результати по даному показнику.

Зіставлення даних експериментальної і контрольної груп про стадію повного задоволення від організації свого способу життя свідчить, що її величина в експериментальній групі значно переважає показники контрольної: на 3-му курсів у 2 рази (74,2 % і 40 %), на 5-му – більше, ніж в 4 рази (77,4 % і 16,7 %).

Таблиця 2.6

Задоволення студентів організацією свого ЗСЖ (%).

Ступінь задоволеності організацією свого	Експериментальна група			Контрольна група		
	1 курс	3 курс	5 курс	1 курс	3 курс	5 курс
Повністю задоволений	-	74,2 %	77,4 %	-	40 %	16,7 %
Задоволений частково	9,7 %	6,4 %	9,7 %	13,3 %	36,7 %	23,3 %
Швидше не задоволений ніж задоволений	41,9 %	16,1 %	12,9 %	40 %	13,3 %	36,6 %
Не задоволений	48,4 %	-	-	46,7 %	10 %	23,3 %

Відзначимо, що високі показники задоволеності в експериментальній групі підтримується від 3 -го до 5-го курсів, коли відсутні обов'язкові заняття по фізичній культурі. Ці факти пояснюються тим, що намічена індивідуальна програма з формування ЗСЖ продовжила здійснення і після третього року навчання. В основному це проходило в процесі самостійно організованих заходів, спрямованих на процес самовдосконалення і самоформування ЗСЖ. У студентів контрольної групи пік відповідних показників був досягнутий на 3 курсі, коли був присутній певний контроль за організацією активного способу життя з боку викладачів. Як тільки він зник, настало різке зниження показників, які на 5 курсі виявились нижче початкових 1 -го курсу.

Одним із показників того, наскільки міцно ЗСЖ увійшов в повсякденну життєдіяльність майбутніх учителів, є регулярність їх діяльності, спрямованої на її втілення. Результати дослідно-експериментальної роботи по даному критерію представлені в табл. 2.7.

Важливим аспектом в дослідно-експериментальній роботі було вироблення звички в регулярному використанні елементів ЗСЖ в повсякденній життєдіяльності майбутніх учителів. Як видно з таблиці 2.8, в

експериментальній групі цього вдалося добитися на третьому курсі - 87 %, а на п'ятому - 93,6 % студентів. Крім того, на 3-5 курсі практично всі студенти були залучені до якої-небудь діяльності, що орієнтувала їх на ЗСЖ.

Таблиця 2.7

Регулярність діяльності майбутніх учителів, спрямованої на ЗСЖ (%).

Стадія регулярності участі в діяльності, спрямованій на ЗСЖ	Експериментальна група			Контрольна група		
	1 курс	3 курс	5 курс	1 курс	3 курс	5 курс
Присутня регулярно		74,2 % (23)	77,4 % (24)		23,3 % (7)	20 % (6)
В основному регулярно		12,9 % (4)	16,2 % (5)		16,7 % (5)	13,3 % (4)
Епізодично	45,3 % (14)	12,9 % (4)	6,4 % (2)	46,7 % (14)	43,3 % (13)	46,7 % (14)
Практично відсутня	54,7 % (17)			53,3 % (16)	16,7 % (5)	20 % (6)

Таблиця 2.8

Стадія вираженості ЗСЖ в основних видах життєдіяльності майбутніх учителів (%).

Види діяльності студентів, орієнтованих на ЗСЖ	Експериментальна група			Контрольна група		
	1 курс	3 курс	5 курс	1 курс	3 курс	5 курс
Навчальна	51,6 %	96,7 %	93,5 %	53,3 %	63,3 %	56,6 %
Дозвілля	25,8 %	90,3 %	87 %	30 %	50 %	60 %
Трудова	16,1 %	70,9 %	74,1 %	13,3 %	41,9 %	46,6%
Побутова	41,9 %	61,3 %	64,5 %	41,9 %	46,6 %	41,9 %
Культурна і залучення до духовних цінностей	32,2 %	64,6 %	67,7 %	30 %	40 %	41,9 %

Більш високі позитивні результати, на думку самих досліджуваних і експертів, були досягнуті за рахунок постановки чітких цілей і визначення шляхів їх досягнення; розробки спеціальних оздоровчих програм, які,

враховуючи індивідуальні особливості психофізичного розвитку особистості, відповідали її професійним і життєвим цілям за рахунок надбання навичок самоорганізації і самовдосконалення в ЗСЖ, важливим показником інтеріоризації цієї діяльності є ступінь її включення в спосіб життя. Визначаючи основні сфери життєдіяльності майбутніх учителів, ми виходили з даних К.М. Байша [21], Ю.С. Жилко [93], А.М. Катікова [111], Т.Г.Кириченко [113], які виділяють у студентства навчальну діяльність, дозвілля, культуру, трудову діяльність і побутову, що містить задоволення матеріальних потреб і гігієну організації побуту. Результати прояву ЗСЖ в основних видах життєдіяльності студентів представлені в таблиці 2.8. З неї видно, що в більшості видів життєдіяльності студентів експериментальна група досягла суттєво більших успіхів, ніж контрольна. Найбільш високі показники ступеня охопленості елементами ЗСЖ були досягнуті в навчальній (96,7%) і дозвільній (90,3 %) діяльності.

Підсумковим показником сформованості ЗСЖ в дослідно-експериментальній роботі виступає готовність майбутніх учителів до пропаганди і самовизначення в здоровому способі життя, в подальшій життєдіяльності і професійній діяльності (табл. 2.9).

Оцінка даного критерію відзначалась студентами на спеціальній шкалі готовності, на початку і в кінці експерименту. Шкала "а" означала готовність на початку експерименту, шкала "б" - в кінці.

У процесі аналізу шкал готовності майбутніх учителів до ЗСЖ було виділено три основні рівні готовності: від 0 до 35 % - низький, 35-63 % - середній; 65 –100 % високий. Якщо на початку дослідно-експериментальної роботи співвідношення цих рівнів було 45,2-54,8 %, то в результаті спеціально підготовлених програм і педагогічних впливів до кінця експерименту на високий і середній рівень готовності вийшло 61,3 %, 22,6 % студентів.

Підводячи підсумок процесу формування ЗСЖ у майбутніх учителів на основі спеціально розробленого комплексного критерію, що визначає рівень сформованості ЗСЖ, були одержані позитивні результати в експериментальній групі як стосовно вихідного рівня, так і щодо контрольної групи, де приріст результатів був менш значущим. До кінця педагогічного експерименту, високого і середнього рівня сформованості ЗСЖ вдалося досягти 83,9% студентів експериментальної групи. Крім того, 38,7 % студентів вдалося перейти з низького рівня в середній, а до кінця експерименту залишилось 16,1 % студентів з низьким рівнем сформованості ЗСЖ.

Таблиця 2.9

Рівень сформованості потреби в ЗСЖ майбутніх учителів (%).

Рівні сформованості потреби в ЗСЖ у майбутніх учителів	Експериментальна група		Контрольна група	
	На початку дослідницької роботи	По завершенні дослідницької роботи	На початку дослідницької роботи	По завершенні дослідницької роботи
Високий	-	61,3	-	6,6
Середній	45,2	22,6	46,7	46,7
Низький	54,8	16,1	53,3	46,7

Результати експерименту, представлені в таблиці, свідчать про правильний вибір програми дослідно-експериментальної роботи. На це вказують дані про зниження захворюваності простудного характеру. Так, якщо на першому курсі зовсім не хворіло 42,8 % студентів, то на п'ятому-77,3 %. Це дозволило значно знизити кількість пропусків навчальних занять через хворобу.

Одержані дані вказують на те, що результати студентів експериментальної групи практично вищі від показників, зафіксованих у контрольній групі, що працювала за програмою ВНЗ. Тому ми пропонуємо

складати такі програми для студентів ВНЗ, які дадуть можливість кожному викладачеві фізичного виховання дати студентам найцікавіші і найдоступніші форми організації навчальної роботи і дозвілля по їх залученню до здорового способу життя засобами фізичної культури.

Потреба в здоровому способі життя формується вольовими зусиллями як викладача, так і студента, тому обов'язковість занять з фізичного виховання на першому етапі виправдане і перспективне. В подальшому, розробка різних видів фізичної, духовної, інтелектуальної діяльності студентів дасть вагомі результати у формуванні в них потреби в ЗСЖ.

Аналізуючи результати формувального експерименту, ми відзначаємо значну перевагу студентів експериментальної групи над контрольною із усіх, без винятку, показників сформованості потреби в здоровому способі життя, що підтвердило ефективність запропонованої нами програми навчально-виховної роботи з формування потреби в здоровому способі життя майбутніх учителів засобами фізичної культури.

Висновки

1. Дослідженнями експериментальної та контрольної груп було встановлено, що 17 студентів (54,7 %) експериментальної групи мали низький рівень, а 14 (45,3 %) – середній рівень сформованості потреби в ЗСЖ, до високого рівня не віднесено жодного студента. Майже такі самі результати були зафіксовані і в контрольній групі: низький рівень сформованості потреби в ЗСЖ мали 16 чол. (53,3 %), середній - 14 (46,7 %).

Аналіз результатів вихідних випробувань студентів, які брали участь у дослідженні, дозволив зробити такі висновки:

1. Проведені медпрацівниками ВНЗ комплексні медичні обстеження не виявили протипоказань до навчально-тренувальних та спортивно-оздоровчих занять у студентів, залучених до експерименту.

2. За рівнем показників фізичної підготовленості студенти досліджуваних груп відстають від нормативних вимог комплексної програми з фізичного виховання для студентів ВНЗ.

3. За рівнем фізичної підготовленості в цілому студенти досліджуваних груп становлять типовий для ВНЗ контингент, для яких систематичні заняття фізичними вправами пов'язуються лише з навчальними заняттями з фізичного виховання.

4. Статистично достовірних відмінностей між контрольною та експериментальною групами перед початком експерименту не виявлено в жодному з компонентів та показників сформованості потреби в здоровому способі життя. В цілому середньогрупові результати контрольної групи дещо вищі експериментальної.

У результаті аналізу трьох етапів у формуванні потреби в здоровому способі життя встановлено, що в процесі розробки програм з цільовою установкою на формування потреби в ЗСЖ на базі використання засобів фізичної культури необхідно дотримуватись таких основних умов:

- формування особистісного смислу занять на основі розвитку практичних вмінь на базі теоретичних знань, культурного середовища, матеріальних можливостей;

- орієнтації на норми, цінності, зміст ЗСЖ, що регулюють життєдіяльність майбутніх учителів;

- комплексного підходу до фізичного виховання з єдністю теоретичного і практичного компонентів, включаючи проблему паралельного формування знань і вмінь самостійно займатися фізичними вправами.

2. На основі даних умов і комплексного критерію рівнів сформованості ЗСЖ у процесі дослідно-експериментальної роботи була розроблена комплексна програма педагогічних впливів і взаємовпливів студентів на ЗСЖ. Її характерні риси - це вплив на мотиваційно-ціннісну, емоційно-вольову сфери життєдіяльності майбутніх учителів, перетворення студента з об'єкту в

активний суб'єкт діяльності; професійна спрямованість, що визначає взаємозв'язок ЗСЖ і вчительської діяльності; створення єдиної системи формування ЗСЖ в логічному зв'язку навчального процесу і позанавчальної діяльності.

Комплекс досліджень передбачав: виявлення реального стану здорового способу життя серед майбутніх учителів. Також корекційну роботу, що включає складання і реалізацію виховних, профілактичних фізкультурно-оздоровчих заходів, спрямованих на покращення стану здоров'я, консультування студентів з питань ЗСЖ; уведення лекційного, навчального курсу в навчальний процес під назвою „Здоровий спосіб життя і моє здоров'я”, вплив на емоційно-вольову і мотиваційно-ціннісну сферу життєдіяльності майбутніх педагогів з урахуванням їхніх індивідуальних і колективних запитів.

Поряд із вирішенням основних, планувалось також вирішення додаткових завдань, тісно пов'язаних з основними для подальшої педагогічної діяльності. Вони передбачали: озброєння майбутніх педагогів необхідними теоретичними знаннями щодо ЗСЖ.

Навчання самостійному складанню індивідуальної програми ведення ЗСЖ і використання її в професійній діяльності і повсякденному житті, опанування навичками самоконтролю, самовиховання і самовдосконалення. Виховання в студентів потреби у веденні ЗСЖ як основи фізичного, психічного і морального благополуччя, а також для майбутньої роботи вчителя-предметника, класного керівника, здатного вирішувати оздоровчі, освітні і виховні завдання з колективом класу і школи в цілому.

Зміст діяльності студентів у цьому процесі передбачав, що їхня власна життєва позиція, прийоми і форми життєдіяльності в більшій мірі визначаються якістю постановки такого процесу у ВНЗ, роллю особистості викладача. Наряду з іншими зовнішніми чинниками, передбачалось, що на позицію студентів стосовно ЗСЖ мають впливати навчальні заняття не тільки з фізичного виховання, а й психолого-педагогічного, медико-біологічного, соціально-

культурного циклів. Однак, ураховуючи, що відвідування занять з цих і інших дисциплін протягом 3 - 5 років ще не забезпечує гарантії активізації позиції студентів стосовно ЗСЖ, була висунута пропозиція про необхідність підвищення ролі фізичного виховання як однієї зі складових і провідних ланок ЗСЖ.

Організуючи практичні заняття студентів з фізичного виховання ми враховували таке: на кожному занятті вирішувались завдання, що утворюють логічну єдність і зв'язок з попередніми і майбутніми заняттями; забезпечувалося усвідомлення студентами поставлених перед ними завдань, що мають особисту і суспільну значимість. Професійна спрямованість практичних занять передбачала також придбання необхідних професійних умінь та навичок. З цією метою пропонувалося фізичне навантаження, адекватне їхнім можливостям, виключались необґрунтовані простої та паузи, які заповнювались освітньо-виховним змістом і індивідуальними завданнями.

Практикувалося також поєднання різних засобів, форм і методів навчання і виховання, що розвивають інтерес студентів до занять. Ці методи і прийоми підвищують їхню активність і самостійний пошук рішення; широке використання ігрового кругового, змагального методів, створення проблемних ситуацій і вирішення поточних педагогічних завдань, використання індивідуально-диференційованого та комплексного підходів до навчання і виховання студентів, створення доброзичливої атмосфери, позитивного психологічного клімату в навчальних групах у процесі занять.

3. Порівняльний аналіз рівня знань і вмінь в дослідно-експериментальній роботі визначив більш високий приріст показників в експериментальній групі за наявності в майбутніх вчителів системності знань про ЗСЖ, мобільності їх практичного використання.

Використання високої мобільності знань пов'язане з включенням студентів у різні педагогічні ситуації, що потребують постійного використання одержаних на лекційно-методичних заняттях знань про ЗСЖ. Більш високий, порівняно з

контрольною групою, рівень міцності збереження вмінь щодо ЗСЖ, їх творче використання, студенти відносять до постійного використання органічного зв'язку, обов'язкових і самостійних занять з фізичної культури, що сприяло самостійному мисленню майбутніх учителів, їх постійному самовдосконаленню. В репродуктивних вміннях студентів обох груп достовірної різниці не виявлено.

4. Ступінь сформованості ЗСЖ багато в чому залежить від мотивації і ставлення студентів до його елементів: позитивне ставлення до ЗСЖ у студентів експериментальної групи за період дослідно-експериментальної роботи значно підвищилось і до випускного курсу досягло 93,5%. Практично в ній не залишилось студентів з негативним та індіферентним ставленням до ЗСЖ. Це пояснюється тим, що у них в процесі педагогічного експерименту пройшла верифікація життєвих цінностей і цінностей ЗСЖ. У студентів контрольної групи показники практично не змінились. Це пояснюється тим, що в них не пройшла трансформація зовнішніх чинників у внутрішні, що відображають зміну мотивації та інтеріоризації ціннісних установок на ЗСЖ.

Матеріали розділу відображені у публікаціях автора [85, 86].

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури і узагальнення передового практичного досвіду дозволив констатувати: в комплексі завдань, що стоять перед системою освіти і потребують підвищення якісного рівня підготовки педагогічних кадрів, особливе соціальне, педагогічне і психологічне значення відіграє проблема формування потреби в здоровому способі життя у майбутніх вчителів.

Вирішення цієї педагогічної проблеми можливе шляхом експериментального вивчення методології фізичного виховання студентів, посилення освітньої та естетичної спрямованості, наповнення змісту занять соціально-гуманітарним змістом, використання в їх організації численних засобів, облік індивідуальних особливостей і фізкультурних інтересів студентів буде сприяти формуванню потреби в ЗСЖ.

Вирішення розглянутих завдань щодо формування потреби в ЗСЖ студентів потребує розробки і реалізації нової стратегії фізкультурного виховання. Перш за все, впровадження в практику навчального процесу таких напрямів:

- відповідність змісту фізичної підготовки індивідуальному стану студентів;
- гармонізації та оптимізації фізичних тренувань;
- вільного вибору форм фізкультурно-спортивної діяльності відповідно до особистої схильності кожного студента.

2. Результати констатувального експерименту показали, що питанням формування здорового способу життя у майбутніх учителів у ВНЗ уваги практично не приділяється і, як наслідок цього, лише один студент з десяти опитаних регулярно включає його основні елементи в своє повсякденне життя; в ієрархії цінностей для подальшої професійної діяльності у майбутніх учителів ЗСЖ займає одне з останніх місць, у них спостерігається висока

захворюваність, зниження рівня здоров'я.

Навчально-виховний процес у ВНЗ стосовно формування ЗСЖ у майбутніх учителів не має певної системи і наукового обґрунтування. Заходи, спрямовані на його формування, носять спонтанний, епізодичний, ситуативний характер. Обов'язкові навчальні заняття з фізичного виховання не орієнтують студентів на самовизначення в ЗСЖ, цілі занять часто не усвідомлюються студентами, мотивація на регулярні фізкультурно-оздоровчі заходи практично відсутня. В освітньо-виховній роботі питання взаємозв'язку ЗСЖ з подальшою професійно-педагогічною діяльністю не розглядаються і не вирішуються. У двох третин опитаних студентів виявлено практично повну відсутність системи теоретичних знань і практичних вмінь в галузі ЗСЖ. Зміст позанавчальної фізкультурно-спортивної діяльності майбутніх учителів не відповідає колективним і індивідуальним інтересам і запитам студентів, не враховуються їхні соціально-психологічні і типологічні особливості.

Участь студентів у багатьох спортивно-масових вузівських заходах носить, нерідко, примусовий характер, що також не сприяє підвищенню мотивації в майбутніх учителів до культури фізичної.

3. У процесі дослідження були розкриті суть, структура і зміст ЗСЖ, виявлені його основні компоненти.

Найбільш ефективно функціонування ЗСЖ як цілісної системи визначено в структурному взаємозв'язку його основних компонентів: цільового, змістово-операційного, мотиваційно-ціннісного, програмно-орієнтованого, емоційно-вольового, діяльнісного і оцінного. На різних етапах процесу формування потреби в ЗСЖ ці компоненти мають різний ступінь прояву. На першому етапі формування потреби в ЗСЖ провідним виступає мотиваційно-ціннісний, на другому етапі – програмно -орієнтований, на третьому етапі - оцінний компонент. Визначено, що процес формування потреби в ЗСЖ у майбутніх учителів можливий лише за наявності та взаємодії всіх вище вказаних структурних компонентів. Зміна одного з них веде до зміни його цілісного

образу.

Реальне вивчення навчально-виховного процесу дозволило виявити в життєдіяльності майбутніх учителів основні складові ЗСЖ. До них належать: культура навчальної праці з елементами її наукової організації; організація режиму харчування, сну, перебування на свіжому повітрі, що відповідає санітарно-гігієнічним вимогам, організація індивідуального доцільного режиму рухової активності; змістовне дозвілля, що має розвиваючий вплив на особистість; подолання згубних звичок (алкоголь, куріння, токсикоманія та ін.), культура сексуальної поведінки; культура міжособистісного спілкування і поведінки в колективі; культура самоуправління і самоорганізації. Всі вище вказані елементи ЗСЖ проєктуються на особистість студента, його життєві плани, цілі, запити, поведінку.

4. У результаті аналізу трьох етапів у формуванні потреби в здоровому способі життя встановлено, що в процесі розробки програм з цільовою установкою на формування потреби в ЗСЖ на базі використання засобів фізичної культури необхідно дотримуватись таких основних педагогічних умов:

- формування особистісного смислу занять на основі розвитку практичних вмінь на базі теоретичних знань, культурного середовища, матеріальних можливостей;

- орієнтації на норми, цінності, зміст ЗСЖ, що регулюють життєдіяльність майбутніх учителів;

- комплексний підхід до фізичного виховання з єдністю теоретичного і практичного компонентів, включаючи проблему паралельного формування знань і вмінь самостійно займатися фізичними вправами.

5. На основі даних умов і комплексного критерію рівнів сформованості ЗСЖ у процесі дослідно-експериментальної роботи була розроблена комплексна програма педагогічних впливів і взаємовпливів студентів на ЗСЖ. Її характерні риси - це вплив на мотиваційно-ціннісну, емоційно-вольову сфери життєдіяльності майбутніх учителів, перетворення студента з об'єкту в

активний суб'єкт діяльності; професійна спрямованість, що визначає взаємозв'язок ЗСЖ і вчительської діяльності; створення єдиної системи формування ЗСЖ в логічному зв'язку навчального процесу і позанавчальної діяльності.

Аналізуючи одержані дані, можна стверджувати, що процес формування ЗСЖ у дослідно-експериментальній групі носив яскраво виражену професійно-педагогічну спрямованість. Її показники до кінця експерименту зросли у понад 4 рази - з 19,3 % до 83,9 %; майже в 4 рази - з 19,3 % до 80,6 % - зросла спрямованість майбутніх учителів у формуванні ЗСЖ серед свого найближчого оточення. Це вказує на те, що в процесі спеціально організованих педагогічних впливів у студентів формувались професійно-значущі якості, спрямовані на передачу одержаних знань і вмінь на своє найближче (сім'я, родичі) і соціальне оточення (друзі, одногрупники), що є важливим для подальшої роботи в школі. В контрольній групі результати виявились менш значимими: цінності ЗСЖ у 53,3 % майбутніх учителів були спрямовані тільки на себе, а 16,7 % студентів навіть до випускного курсу так і не визначились в ній.

Перевірка комплексної програми в дослідно-експериментальній роботі дозволила виявити її надійність і прогностичну цінність, що виразилось в позитивній динаміці змістово-операційного (розширення теоретичних знань і практичних вмінь по ЗСЖ), мотиваційно-ціннісного (підвищення переконаності в потребі ЗСЖ), програмно-орієнтованого (опанування навичками із самостійного складання індивідуальної програм ЗСЖ), діяльнісного і оцінного компонентів (успішне досягнення наміченої мети з додаванням необхідних зусиль особистості і реальної самооцінки результатів своєї діяльності).

Подальші дослідження цієї проблеми можуть бути пов'язані із розробкою питань формування загальнокультурного рівня вчителя і його подальшого професійного самовдосконалення в питаннях ЗСЖ в післявузівському періоді життєдіяльності.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета емоційно-ціннісного ставлення студентів до здорового способу життя

1. Чи знаєте Ви, що таке здоровий спосіб життя?

(Так. Недостатньо. Ні)

2. Чи читаєте Ви літературу з питань здорового способу життя?

(Так. Нерегулярно. Ні).

3. Як Ви вважаєте, чи достатньо дотримуєтесь правил особистої гігієни?

(Так. Ні).

4. Чи займаєтесь Ви загартуванням організму?

(Так. Ні).

5. Чи знаєте Ви свій зріст?

(Так. Приблизно. Ні).

6. Чи стежите Ви за вагою свого тіла?

(Так. Інколи цікавлюсь. Ні).

7. Чи знаєте Ви рівень свого кров'яного тиску ?

(Так. Приблизно. Ні).

8. За якими показниками визначається рівень фізичного стану?

(Знаю. Не знаю).

9. Яке Ваше ставлення до паління, вживання алкоголю, наркотиків?

(Вважаю шкідливим для здоров'я навіть в невеликій кількості. Вважаю нешкідливим для здоров'я. Вважаю, що можна спробувати один раз. Вважаю небезпечним навіть починати, тому що формується залежність. Не замислювався над цим. Інші варіанти відповідей).

10. Чи важливо для Вас у процесі фізичного виховання знати...

(Теорію і методику фізичної підготовки. Інформацію про свій стан здоров'я і працездатність).

Продовження додатку А

11. Чи читаєте Ви літературу з питань фізичної культури і спорту?
(Регулярно . Частково . Ні).
12. Оцініть, будь-ласка, свій рівень фізичної підготовленості в даний час.
(Не знаю . Низький . Нижче середнього . Середній . Вище середнього .
Високий).
13. Чи важливо для Вас засобами фізичної культури ...
(Покращити стан здоров'я; Покращити самопочуття; Покращити будову тіла;
Підвищити впевненість в собі; Покращити пластику руху; Відновити
психічну працездатність; Опанувати рухові навички; Розвивати свої рухові
навички)
14. Яка Ваша потреба в фізичних навантаженнях?
(4 год.; 6 год.; 8 год .; 10 і більше год. на тиждень).
15. Наскільки важлива для Вас програма з фізичної підготовки?
(Не має значення. Інколи має значення. Має середнє значення. Велике
значення. Дуже велике значення).
16. Розмістіть в порядку значущості причин, які змушують Вас займатися
фізичним самовдосконаленням.
(Можливість краще розвинути свої професійні якості. Здатність постояти за
себе. Відчуття доброго фізичного стану. Та інші).
17. Яке Ваше ставлення до занять з фізичної культури?
(Відвідую із задоволенням. Відвідую систематично тому, що цього вимагає
вузівська програма. При можливості не відвідує тому, що не отримую
задоволення. По можливості не відвідує тому, що вони не приносять користі
для здоров'я . Відвідую регулярно тому, що вважаю корисними для
здоров'я).
18. Як Ви вважаєте, чи достатньо задовольняються Ваші потреби в фізичній
активності ?

Продовження додатку А

(Зовсім незадоволені; Нормально задоволені; Задоволені в деякій мірі; Добре задоволені; Відмінно задоволені).

19. Чи займаєтесь Ви фізичним самовдосконаленням?

(Так. Ні . Час від часу).

20. Оцініть власні зусилля по фізичному самовдосконаленню.

(Займаюсь з повною віддачею . В міру сил і можливостей . Не на повну силу).

21. Що заважає Вам регулярно займатись фізичним самовдосконаленням?

(Відсутність часу. Лінощі. Відсутність вмінь та навичок . Інші причини).

22. Як Ви вважаєте, чи варто витратити час на фізичне самовдосконалення?

(Так . Бажано . Ні).

23. Чи займаєтесь Ви фізичними вправами під час канікул?

(Регулярно . Час від часу . Ні).

24. Чи подобається Вам займатися фізичною культурою і спортом?

(Не подобається . Подобається).

25. Яким видом спорту Ви б хотіли займатися в позанавчальний час?

(Легкою атлетикою - . Плаванням - . Атлетичною гімнастикою - .

Спортивними іграми - . Шейпінгом - . Аеробікою - . Різними видами єдиноборств -).

Додаток Б

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБІНСЬКОГО

ІНДИВІДУАЛЬНА КАРТА СТУДЕНТА

Прізвище, ім'я _____

Дата і рік народження _____

Оцінка фізичного розвитку і фізичної підготовленості на основі регіональних стандартів і Державних тестів

Показники	Вихідні дані		Семестри			
			I		II	
	Р	О	Р	О	Р	О
Довжина тіла						
Маса тіла						
ОГК						
ЖЕЛ						
АТ _{сист}						
АТ _{діаст}						
ЧСС						
ІГСТ						
Біг 100 м.						
Біг 3000 м.						
Човниковий біг 4x9 м.						
Підтягування на перекладині						
Частота рухів рук						
Стрибок в довжину з місця						
Статистична рівновага						
Нахил тулуба вперед (пол. сид.)						
ІРА (Т)						

Експериментатор _____

(підпис)

Додаток В

ІНДИВІДУАЛЬНА КАРТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Прізвище, ім'я _____

Рік народження (число і місяць) _____

Дата проведення досліджень (число, місяць, рік) _____

ВИДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота
	ДНІ ТИЖНЯ І КІЛЬКІСТЬ ЧАСУ (в год., хв., сек.)					
I. ПАСИВНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ						
1. Тривалість сну						
2. Особиста гігієна						
3. Споживання їжі						
4. Відпочинок (сидячи, лежачи)						
II. ПОБУТОВА РУХОВА АКТИВНІСТЬ						
1. Ходьба (до навчання, магазину, на перервах)						
2. Виконання домашньої роботи						
III. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА РУХОВА АКТИВНІСТЬ						
1. Академічні заняття						
2. Ранкова гігієнічна гімнастика						
3. Заняття з фізичного виховання						
4. Самостійна фізична підготовка						
5. Спортивно-масова робота						

Додаток Д.1

Програма фізкультурно-оздоровчих занять (жінки).

Рівень фізичного Стану	Напрямок фізичних вправ	
	Загальний	Спеціальний
Низький	Тривалість 54-66 хв. Пульсовий режим: 145-155 уд/хв., біг, ходьба 4-5,5км/год, їзда на велосипеді із швидкістю 8-14 км/год, веслування із швидкістю 50-65 м/хв, лижі 4,5-6 км/год, велотренжер 0,8-1,2 ват/кг. Метод виконання вправ-безперервний. У вихідні дні - туризм.	Тривалість: 24-36 хв. Пульсовий режим: 150-160 уд/хв., біг різноманітні спортивні ігри, шейпінг, атлетична гімнастика, плавання. Метод виконання вправ-інтервальний.
Задовільний	Тривалість 49,5-58,5 хв. Пульсовий режим: 145-155 уд/хв., біг з швидкістю 4,5-6 км/год, їзда на велосипеді 14-16 км/год., ходьба на лижах зі швидкістю 6-6,5 км/год, веслування 65-75 км/год, вправи на велотренажері із потужністю 1,2-1,5 ват. Метод використання вправ - безперервний . У вихідні дні- туризм.	Тривалість: 31,5-40,5 Пульсовий режим: 150-160 уд/хв., біг різноманітні спортивні ігри, шейпінг, атлетична гімнастика, плавання. Метод використання вправ-інтервальний.
Добрий	Тривалість: 45 хв. Пульсовий режим: 150-160 уд/хв., біг зі швидкістю 6-9 км/год, лижі 6,5-8,5 км/год, веслування 75-85 м/хв., вправи на велотренажері з потужністю 1,5-1,8 ват. Метод використання вправ-безперервний. У вихідні дні- туризм.	Тривалість 45хв. Пульсовий режим: 160-170 уд/хв., біг різноманітні спортивні ігри (волейбол, баскетбол та ін), шейпінг, атлетична гімнастика, плавання. Метод використання вправ-інтервальний.
Відмінний	Тривалість: 30-35хв. Пульсовий режим: 150-160 уд/хв., біг біг з швидкістю 8-9 км/год, їзда на велосипеді 17-19 км/год., ходьба на лижах зі швидкістю 7-8,5 км/год, веслування 80-90 м/хв., вправи на велотренажері з потужністю 1,8-2,8 ват. Метод використання вправ-безперервний. У вихідні дні – туризм.	Тривалість 55-60 хв. Пульсовий режим: 160-170 уд/хв., спортивні ігри з елементами змагання, шейпінг, атлетична гімнастика, плавання. Метод використання вправ-інтервальний.

Додаток Д.2

Програма фізкультурно-оздоровчих занять (чоловіки)

Рівень фізичного стану	Напрямок фізичних вправ	
	Загальний	Спеціальний
Низький	Тривалість 54-66 хв. Пульсовий режим: 135-145 уд/хв., біг, ходьба 5-6,5 км/год., їзда на велосипеді із швидкістю 10-16 км/год., веслування із швидкістю 65-80 м/хв., лижі 5-6,5 км/год., велотренажер 1,1-1,5 ват/кг Метод виконання вправ - безперервний. У вихідні дні - туризм.	Тривалість: 24-36 хв., Пульсовий режим: 165-175 уд/хв., різноманітні спортивні ігри, шейпінг, атлетична гімнастика, плавання. Метод виконання вправ - інтервальний.
Задовільний	Тривалість 45хв. Пульсовий режим: 140-150 уд/хв. Біг з швидкістю 6-7 км/год., їзда на велосипеді 16-18 км/год., ходьба на лижах зі швидкістю 6,5-7 км/год, веслування 75-85 км/год., вправи на велотренажері із потужністю 1,5-1,8 ват. Метод використання вправ - безперервний У вихідні дні - туризм.	Тривалість: 45хв. Пульсовий режим: 165-175 уд/хв., різноманітні спортивні ігри, шейпінг, атлетична гімнастика, плавання. Метод використання вправ - інтервальний.
Добрий	Тривалість: 35-40хв. Пульсовий режим: 150-160 уд/хв. Біг з швидкістю 7-10 км/год, їзда на велосипеді 18-21 км/год, ходьба на лижах із швидкістю 8,5-9 км/год, веслування 85-95 м/хв. Вправи на велотренажері з потужністю 1,8-2,3 ват. Метод використання вправ - безперервний. У вихідні дні - туризм.	Тривалість 50-55хв. Пульсовий режим: 170-180 уд/хв. різноманітні спортивні ігри (волейбол, баскетбол, футбол), шейпінг, атлетична гімнастика, плавання. Метод використання вправ - інтервальний.
Відмінний	Тривалість: 27-31 хв. Пульсовий режим: 155-165 уд/хв. Біг з швидкістю 9-11 км/год., їзда на велосипеді 20-21,5 км/год., ходьба на лижах із швидкістю 8,5-9 км/год., веслування 90-105 м/хв, Вправи на велотренажері з потужністю 2,1-2,3 ват. Метод використання вправ - безперервний. У вихідні дні- туризм.	Тривалість 50-55 хв. Пульсовий режим: 170-180 уд/хв, спортивні ігри з елементами змагання, шейпінг, атлетична гімнастика, плавання. Метод використання вправ - інтервальний.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдулина О.А. Общепедагогическая подготовка учителя в системе высшего педагогического образования/ Абдулина О.А. – М.: Просвещение, 1990. – 139 с.
2. Абрамов М.С. Морфо-функциональные показатели студентов и их зависимость от двигательной активности / Абрамов М.С., Жуков М.М. // Теория и практика физической культуры. - 1985. -№2. - С.32-33.
3. Аваян В.С. Исследования уровня физической подготовленности студентов ТПИ в 1990-1991 учебном году / Аваян В.С. // Формы и методы активизации учеб. процесса по физич. восп. студ. высш. учеб. заведений: респуб. науч.-практ. конф. : тез. докл. – Ашхабад, 1992. – С. 21-22.
4. Агеевец В.У. Актуальные проблемы психолого-педагогической подготовки студентов/ Агеевец В.У. – Ярославль: ЯГУ, 1990. – 106 с.
5. Адамович Э.А. Оценка физического развития студентов гуманитарных и технических вузов / Адамович Э.А., Листочин В.И. // Теор. и практ. физич. культ. - 1976. - № 5. - С. 51-56.
6. Акімова О.В. Формування мотивації творчого мислення майбутнього вчителя / Акімова О.В. // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія. – Вінниця, 2003. – Вип. 8. – С. 19-23.
7. Амонашвили Ш. А. Размышления о гуманной педагогике/ Амонашвили Ш.А. - М., 1995.
8. Амосов Н.М. Природа человека/ Амосов Н.М. – К., 1983.
9. Антікова В.А. Оптимізація фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Антікова В.А. – К.: Здоров'я, 1985. – С.2.

10. Апанасенко Г.Л. Методика оценки уровня физического здоровья по прямым указателям / Апанасенко Г.Л. // Социальная гигиена, организация здравоохранения и история медицины. - К., 1988. - Вып. 19. – С. 28-31.
11. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Апанасенко Г.Л. – Санкт-Петербург.: Петроп, 1992. – 123 с.
12. Аргайл М. Психология счастья / Аргайл М.; [пер.с англ.] – М., 1990. – 352 с.
13. Асеев В.Г. Мотивационные резервы человека / Асеев В.Г. // Психолог. журн. – 1987. – Т. 8. -№3. – С. 3-12.
14. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности / Асеев В.Г. – М.: Мысль, 1976. – 158 с.
15. Асеев В.Г. Проблема мотивации и личность/ Асеев В.Г. [отв. ред. Е.В.Шорохова] // Теоретические проблемы психологии личности. – М., 1974. – С. 122-148.
16. Астанова Е.В. О некоторых тенденциях в развитии физической активности студентов педагогического вуза / Астанова Е.В. // Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: Социологические аспекты. – Москва -Харьков, 1990. – Вып. 1. – С. 45-51.
17. Африканов Л.А. К вопросу о взаимосвязи физической работоспособности с некоторыми показателями физического развития студентов / Африканов Л.А. // Вопр. антропологии. – 1976. - № 12. – С. 46-49.
18. Ахтариева Л.Г. Особенности психологической подготовки студентов к профессионально-педагогической деятельности: автореф. дис. на получение ученой степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» /Ахтариева Л.Г. – Ленинград, 1978. – 16 с.

19. Бабушкина А.И. Динамика физического развития студентов в процессе обучения в физкультурном вузе / Бабушкина А.И. // Здоровье и физическое состояние населения России на рубеже XXI века: Всерос. науч.-практ. конф., 1994г.: матеріалі докл. – Москва, 1994. – С.9-10.
20. Баевский Р.М. Донозологическая диагностика в оценке состояния здоров'я / Баевский Р.М., Берсенева А.П. // Валеология, диагностика: средства и практика обеспечения здоровья. – Санкт-Петербург: Наука. – 1993. – С.33-48.
21. Байша К.М. Соціально-педагогічні умови морального виховання студентів у позанавчальній діяльності: автореферат дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук: спец. 15.00.07 «Теорія і методика виховання» / Байша К.М. - Харків, 2000. – 20 с.
22. Бальсевич В.К. Физкультура для всех и для каждого / Бальсевич В.К. – Москва: ФиС, 1988. – 208 с.
23. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты)/ Бальсевич В.К. // Теория и практика физической культуры. – 1990. – С.22.
24. Бальсевич В.К. Физическая активность человека / Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. – К.: Здоров'я, 1987. – 224 с.
25. Белов Р.А. Методика самостоятельного определения физического развития и физической подготовленности : учебное пособие [для студ. виш. учеб. зав.]/ Белов Р.А., Сермеев Б.В., Третьяков Н.А. – К.: Вища школа, 1988. – 208 с. (Самостоятельные занятия студентов физической культурой)
26. Бех І.Д. Проблема особистісних цінностей: стан і орієнтири дослідження. Українська психологія: сучасний потенціал/ Бех І.Д. //

- Матеріали Четвертих Костюківських читань, 25 вересня 1996 р.. – К. 1996. – Т.1. – С. 57-67.
27. Благій О.Л. Обґрунтування експрес-способу оцінки фізичної працездатності тих, що займаються самостійними формами фізкультурно-оздоровчих занять / Благій О.Л. // Оптимізація процесу фіз. виховання в системі освіти: матеріали всеукр. наук. конф. – Тернопіль, 1997. – С.153-155.
 28. Блейер С. Физическая активность - важный фактор здоровья и функционального состояния / Блейер С. // междунар. науч. конф., 10-12 окт. 1994г.: тезисн. докл. – С.-Петербург, 1994. – С.117.
 29. Боднар І.Р. Особиста фізична культура студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості / Боднар І.Р. // Науковий вісник Волинського державного університету. – Луцьк, 1999. - № 2. – С. 13-21.
 30. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис. на здобуття науковго ступ. канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Боднар І.Р.– Луцьк, 2000. – 19 с.
 31. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте / Божович Л.И. – М.: Просвещение, 1968. – 464 с.
 32. Божович Л.И. Избранные психологические труды. Проблемы формирования личности / Божович Л.И. [Под.ред. Д.И. Фельдштейна]. – М., 1995. – С. 20-25.
 33. Божович Л.И. Познавательные интересы и пути их изучения / Божович Л.И. // Известия АПН РСФСР. – 1955. – Вып. 73. – С. 20-26.
 34. Бондаревский В.Б. Воспитание интереса к знаниям и потребности к самообразованию/ Бондаревский В.Б. – М.: Просвещение, 1985. – 143 с.
 35. Бондаревский Е.Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи: автореф. дис. на соискание

- научн. степени доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / Бондаревский Е.Я. – М., 1983. – 45 с.
36. Бочарова Т.В. Формирование образа жизни студенток / Бочарова Т.В. // Фізична культура та здоровий спосіб життя: матеріали 1-й міждун. конф.. – Вінниця, 1993. – С.70-72.
37. Бочкова Н.Л. Дифференция физических нагрузок в физкультурно-оздоровительных занятиях применительно к отдельным факторам риска сердечно-сосудистых заболеваний: дис ... канд. пед наук.: 13.00.04 / Бочкова Н.Л. – К., 1994. – 219 с.
38. Братусь Б.С. Психология и этика. Возможна ли нравственная психология? / Братусь Б.С. // Человек. – 1998. - №1. – с.50-60.
39. Булич Э.Г. Как повысить умственную работоспособность студентов / Булич Э.Г. – К.: Вища школа, 1989. – 56 с.
40. Бурханов А.И. Физическое развитие и состояние здоровья студентов младших курсов / Бурханов А.И.// Гигиена и санитария. – 1984. - № 12. – С. 45-48.
41. Васильев А.А. О некоторых аспектах внедрения физической культуры и спорта во внеурочное время студенческой молодежи / Васильев А.А. // тезисы Всесоюзной научной конференции. – Таллин, 1982. – С. 30.
42. Васильев А.А. Социально-педагогические аспекты физкультурно-спортивной деятельности студентов во внеурочное время: автореф. дис. на соиск. ученой степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания и спорт. тренировки»/ Васильев А.А. – М., 1982. – 20 с.
43. Вербицкий А.Л. Совершенствование педагогического процесса в вузе / Вербицкий А.Л. // Советская педагогика. – 1988. - № 4. – С. 75-78.

44. Вершловский С.Г. Общее образование взрослых: стимулы и мотивы. / Вершловский С.Г. – М.: Педагогика, 1987. – 184 с.
45. Визитей Н.Н. Физическая культура личности / Визитей Н.Н. – Кишинев, 1989. – С. 34-56.
46. Виленский М.Я. Проблема оптимального соотношения умственной и физической деятельности студентов / Виленский М.Я. // Проблемы умственного труда. – 1989. - № 6. – С. 79-85.
47. Виленский М.Я. Формирование потребности в физическом совершенствовании у будущих учителей / Виленский М.Я., Внуков А.И. // Методическое письмо. – Москва, 1982. – 12 с.
48. Виленский М.Я. Мотивационно-ценностное отношение студентов к физическому воспитанию и пути его направленного формирования / Виленский М.Я., Каповский Г.К. // Теория и практика физ. культ. – 1984. - № 10. – С. 39-42.
49. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека / Вилюнас В.К. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 283 с.
50. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / Виноградов П.А. – М.: Мысль, 1990. – 288 с.
51. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. / Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. [Учебное пособие]. – М., 1996. – 592 с.
52. Выготский Л.С. Психология искусства/ Выготский Л. – М.: Педагогика, 1987. – 344с.
53. Войтенко В.П. Здоровье здоровых: Введение в синологию / Войтенко В.П. – К.: Здоров'я, 1991. – 245 с.
54. Гавенко В.Л. Проявления нарушений психического здоровья студентов: концептуально-психологический подход / Гавенко В.Л. // Здоровый

- образ жизни и физич. культ. студентов: социологические аспекты. – Вып. 1. – Москва, Харьков, 1990. – С. 74-77.
55. Гавриленко В.М. Сравнительная эффективность вариантов комплектирования материала по курсу физического воспитания в вузе: автореф. дис. на соиск. ученой степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. восп. и спорт. тренировки» / Гавриленко В.М. – Москва, 1981. – 23 с.
56. Галайтатий Г.Д. Фізіологічна характеристика фізичної і розумової працездатності студентів з різним рейтингом успішності і фізичної підготовленості: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук: спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. вих. різних груп населення» / Галайтатий Г.Д. – К., 1997. – 20 с.
57. Галіздра А.А. Основні аспекти, що визначають відношення студентів до занять фізичною культурою / Галіздра А.А. // Теорія та методика фізичного виховання. – Харків. – 2004. - №4. – С. 42-44.
58. Галузяк В.М. Мотиваційна детермінація стильових особливостей педагогічного спілкування / Галузяк В.М.// Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія. – Вінниця, 2003. – Вип. 8. – С. 158-163.
59. Галузяк В.М. Мотиваційно-ціннісні детермінанти індивідуального стилю педагогічного спілкування: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогіка та вікова психологія»/ Галузяк В.М. – К., 1996. – 17 с.
60. Гапійчук І.М. Педагогічні умови емоційної взаємодії “викладач-студент” у процесі навчання у класичному університеті: Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00.04 «Теорія та методика проф. освіти» / Гапійчук І.М. – Одеса, 2003. – 21 с.

61. Гапонова С.А. Особенности адаптации студентов вузов в процессе обучения / Гапонова С.А. // Психол.журнал. – 1994. - №3. – С. 131-155.
62. Герасимова Н.Є. Внутрішньоособистісні конфлікти в процесі соціальної адаптації студентів до умов вищих навчальних закладів навчання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогіка та вікова психологія» / Герасимова Н.Є. – К., 2004. – 21 с.
63. Гладько Т.А. Отношение студентов к общечеловеческим цінностям: Проблемы формирования ЗОЖ населения средствами физической культуры в новых соціально-экономических условиях/ Гладько Т.А., Купчинов Р.И. – Минск, 1997. – С. 86-88.
64. Годик М.А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека / Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. // Теория и практика физ. культ. – 1994. - № 5. – С. 24-32.
65. Гомберадзе К.Г. Обоснование эффективности самоподготовки как одной из форм занятий по физическому воспитанию студентов вузов / Гомберадзе К.Г. // Теория и практика физ. культ. – 1980. - № 4. – С. 33-35.
66. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник / Гончаренко С.У. – К.: Либідь, 1997. – 370 с.
67. Горшков А.Г. Изменение психического состояния студентов на занятиях физической культуры / Горшков А.Г. // Мат. Всерос. науч.-практ. конф. –Москва, 1983. – С. 105-108.
68. Гошко М.А. Вплив самопідготовки на фізичний стан студентів / Гошко М.А. // Роль фізичної культури в здоровому способі життя: матеріали 2-ї регіональної наук.- практ. конф. – Львів, 1991. – Ч. 1. – С. 6-7.
69. Грибан Г.П., Шляхи поліпшення стану фізичної підготовленості студентської молоді / Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г. // Проблеми

- фізичного виховання студентів: матер. Всеукр. наук.-метод. конф.. – Дніпропетровськ: ДНУ, 2003. – С. 25-26.
70. Грушко В.С. Основи здорового способу життя: навч. посібник з курсу «Валеологія» / Грушко В.С. – Тернопіль, 1999. – 368 с.
71. Давіденко О.В. Характеристика параметрів фізичної працездатності студентів основного відділення вузу / Давіденко О.В., Єднак В.Д. // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти: мат. Всеукр. наук. конф. –Тернопіль, 1997. – С. 157-159.
72. Державна національна програма “Освіта”. Україна ХХІ століття / Інститут системних досліджень. – К.: Райдуга, 1994. – 61 с.
73. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні / Інформаційний збірник Міністерства освіти України. – К., 1996. – С.. 9-15.
74. Державні стандарти професійної освіти: теорія і методика. / За ред.. Н.Г. Ничкало // Монографія. – Хмельницький: ТУП, 2002. – 334 с.
75. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України [за заг. ред. Зубалія М.Д. – 2-е вид., перероб. і допов.] – К., 1997. – 36с.
76. Джидарьян И.А. О месте потребностей, эмоций и чувств в мотивации личности / Джидарьян И.А. // Теоретические проблемы психологии личности [Отв. ред. Е.В. Шорохова]. – М., 1974. – С. 145-169.
77. Драчук А.І. Динаміка фізичної підготовленості студентів педагогічних вузів під впливом цілеспрямованого розвитку фізичних якостей. // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. – 2000. - №7. – С. 164-168.
78. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фіз. культура,

- фіз.. виховання пізніх груп населення» / Драчук А.І. – Львів, 2001. – 20 с.
79. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді України та його корекція засобами фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. з фізич. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз.. виховання пізніх груп населення»/ Дрозд О.В. – Луцьк, 1999. – 21 с.
80. Дубогай А.Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов: автореф. дис. на соискание ученой степени докт. пед. наук.: спец. 13.00.01 « Теория и история педагогики»/ Дубогай А.Д. – К., 1991. – 43 с.
81. Дубогай А.Д. Управлять здоровьем смолоду/ Дубогай А.Д. – К.: Молодь, 1985. – 11 с.
82. Дубогай О.Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи [навчальний посібник]/ Дубогай О.Д., Завацький В.Й., Короп Ю.О. – Луцьк: Настир'я, 1995. – 220 с.
83. Дудорова Л.Ю. Взаємозв'язок між показниками фізичної підготовленості і функціональним станом серцево-судинної системи як критерій оцінки стану здоров'я студентської молоді / Дудорова Л.Ю. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць [за ред. Єрмакова С.С.] – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2005. - №5. – С. 11-16.
84. Дудорова Л.Ю. Динаміка структури фізичної підготовленості студентів / Дудорова Л.Ю // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: мат. V міжнар. наук.-практ. конф.. – Вінниця, 2004. – С. 64-66.
85. Дудорова Л.Ю. Організаційно-педагогічні умови формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання / Л.Ю. Дудорова //

- Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2005 – Вип. 15. – С. 132-134. – (Серія «Педагогіка і психологія»).
86. Дудорова Л.Ю. Соціально-педагогічні аспекти здорового способу життя студентської молоді: методичний посібник [для студ. вищ. навч. закл., учителів та тренерів] / Дудорова Л.Ю. – Вінниця: ВДПУ імені Михайла Коцюбинського, 2008. – 57с.
87. Дудорова Л.Ю. Формування ціннісних орієнтацій майбутніх учителів на здоровий спосіб життя / Дудорова Л.Ю. // Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. – 2005. - №2. – С. 39-42.
88. Дуркин П.К. Интерес к занятиям физической культурой и спортом как фактор формирования здорового образа жизни / Дуркин П.К., Лебедева М.П.// Физическая культура – М.. – 2004. - № 2. – С. 55-59.
89. Долбишева Н.Г. Теоретико-методичні основи формування знань про фізичне здоров'я в системі фізичного виховання у старшокласників: автореф. дис.. на здобуття наук. ступення канд.. наук. з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н.Г.Долбишева. – Київ, 2006. – 21 с.
90. Ефимова И.В. Состояние здоровья и мотивации физкультурно-оздоровительной деятельности студентов при различных факторах риска нейросоматических заболеваний / Ефимова И.В. // Теория и практика физ. культ. –1996. - № 8. – С. 19-22.
91. Ефимова И.В. Мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов подготовительного отделения / Ефимова И.В., Булавина Т.А. // Мат. междунар. науч. конф. – Минск, 1995. – Ч. 2. – С. 77.

92. Жадан І.В. Психологічні умови формування учбово-пізнавальних мотивів: на матеріалі трудового навчання підлітків: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Жадан І.В. – К., 1993. – 138 с.
93. Жилко Ю.С. Формирование потребностей в физическом совершенствовании у студентов пединституты: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. восп. и спорт. тренировки» / Жилко Ю.С. – Рига, 1988. – 24 с.
94. Жирмунський А.В. Збереження і зміцнення здоров'я населення України / Жирмунський А.В. // Зберегти життя на землі: матеріали науково-практичної конференції медичних і педагогічних працівників України. – К., 1993. – С.7-8.
95. Жолдак В.И. Валеология: становление, развитие, проблемы, перспективы. / Жолдак В.И., Кашикин Л.А. // Наука в Олимпийском спорте. – 1998. - №2. – С. 13.
96. Журавлєв В.И. Педагогіка в системі наук о человеку / Журавлєв В.И. – М.: Педагогіка, 1990. – 168 с.
97. Журавська Л.М. Педагогічні умови управління самостійною роботою студентів вищих закладів освіти: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Журавська Л.М. – К., 1999. – 21 с.
98. Завидівська Н.Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Завидівська Н.Н. – К., 2002. – 20 с.

99. Зайцев Г.К. Потребностно-мотивационная сфера физического воспитания студентов / Зайцев Г.К. // Теория и практика физической культуры. – 1993. - №7. – 21 с.
100. Закон України про вищу освіту / Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2002. - №1 . – С. 9-51.
101. Занюк С.С. Психологія мотивації: [навчальний посібник] / Занюк С.С. – К.: Либідь, 2002. – 304 с.
102. Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии / Зациорский В.М. – Москва: ФиС, 1997. – 152 с.
103. Зимняя И.А. Педагогическая психология: [учебник для вузов] /Зимняя И.А. – М.: Логос, 1999. – 384 с.
104. Зубалій М.Д. Формування у студентів потреби фізичного вдосконалення / Зубалій М.Д. // Соціально-психологічні проблеми професійної підготовки майбутнього вчителя: тези допов. міжвуз. наук.-практ. конф. – К.: КДПІ, 1992. – С. 387-388.
105. Зубова Н.В. Влияние физических упражнений на здоровье студентов / Зубова Н.В. // Фіз. культ. та здоровий спосіб життя: матеріали 1-ї міжнар. конф. – Вінниця, 1993. – С. 45-46.
106. Ибрагимов У.И. Использование утренней гигиенической гимнастики для оптимизации умственной работоспособности студентов / Ибрагимов У.И. // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №12. – С. 36-37.
107. Ибрагимов У.И. Влияние физических упражнений на умственную работоспособность и успеваемость студентов / Ибрагимов У.И., Ташпулатов Д.Т. // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №3. – С. 44.
108. Инясевский К.А. Плавание: методическое пособие для преподавателей и студентов вузов / Инясевский К.А. – М.: Высшая школа, 1980. – 181 с.

109. Карпюк Р.П. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до розв'язання педагогічних ситуацій: автореф. дис.. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика проф.. освіти» / Р.П. Карпюк-. – Вінниця, 2005. – 21 с.
110. Карпман В.Л. Исследование физической работоспособности у спортсменов / Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 92с.
111. Катиков А.М. Физическая культура и спорт в образе жизни студентов (социально-воспитательный аспект): автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. восп. и спорт. тренировки» / Катиков А.М. – Ленинград, 1985. – 22 с.
112. Кикнадзе Д.А. Потребности. Поведение. Воспитание / Кикнадзе Д.А. [Подред. В.Г. Афанасьева]. – М.: Мысль, 1968. – 148 с.
113. Кириченко Т.Г. Формування здорового способу життя студентів педагогічного вузу в процесі фізичного виховання: автореф. дис.. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Теорія і історія педагогіки»/ Кириченко Т.Г. – К., 1998. – 16 с.
114. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді / [В.О. Огнев'юк, І.Д. Бех, Н.О. Березіна та ін..]. – Суми.: ТОВ вид. «Антей», 2006. – 326-340. – (Додаток 3).
115. Концепція виховання дітей та молоді у національній системі освіти / Інф. збірник МО України. – 1996. - №13.
116. Кравцов М.І. Особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів / Кравцов М.І. // Роль фізич. культ. в здоровому способі життя: мат. 1-ї міжнар. наук.-практ. конф. – Львів: ЛДМІ, 1995. – С. 37-38.
117. Кривенко А.П. Влияние комплексного применения физических упражнений, которые моделируют разные уровни гравитационной нагрузки, на показатели физического развития и состояния здоровья

- студенток / Кривенко А.П. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць [ред. С.С.Єрмакова]. – Харків: ХХІІІ, 2005. - №5. – С. 45-51.
118. Кривошеєва Г.Л. Формування культури здоров'я студентів університету: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Кривошеєва Г.Л. – Луганськ, 2001. – 20 с.
119. Круглик И.П. Физическое воспитание в системе валеологической подготовки студентов (социологический анализ) / Круглик И.П., Скикевич А.А. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. – Вінниця, 1998. – С. 277-279.
120. Куланин Б.Д. Влияние специальных знаний, убеждений и потребностей на практику самостоятельных занятий физической культурой студенческой молодежи: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. восп. и спорт. тренировки» / Куланин Б.Д. – Ленинград, 1984. – 21 с.
121. Кулик Я.І. Динаміка мотивацій студентів до спортивної діяльності як складової частини здорового способу життя / Кулик Я.І. та ін. // Роль фізич. культ. в здоровому способі життя: мат. 1-ї міжнар. наук.-практ. конф. – Львів, 1995. – С. 42-43.
122. Куликов Л.В. Психологическое исследование: методические рекомендации по проведению / Куликов Л.В. – С.-Пб.: Речь, 2001. – 184 с.
123. Куликович Е.К. Формирование позитивного отношения к физическому воспитанию у студентов / Куликович Е.К. // Физич. культ., спорт, туризм – в новых условиях развития стран СНГ: междунар. науч. конгресс – Минск: Тессей, 1999. – С. 179-181.

124. Купчинов Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: [Учебное пособие]/ Купчинов Р. И. - Мн.: Уп. «ИВЦ Минфина», 2004.- 21- с.
125. Кулюткин Ю.Н. Смысл учебной деятельности для личности / Кулюткин Ю.Н.// Вечерняя средняя школа. – 1991. - №3. – С. 75-79.
126. Лапаєнко С.В. Формування ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосіб життя: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Педагогічна і вікова психологія»/ Лапаєнко С.В. – К., 2000. – 18 с.
127. Левин К. Теория поля в социальных науках / Левин К. [пер. с англ.] – Сан-Петербург.: Сенсор, 2000. – 368 с.
128. Левківська Г.П. Проблема адаптації першокурсників у вищих навчальних закладах / Левківська Г.П. // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія. – Вінниця, 2000. – Вип. 3. – С. 163-166.
129. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев // Избранные психологические произведения в 2-х т. – М., 1983. –Т. 2. – С. 94-231.
130. Леонтьев А.Н. Психологические вопросы сознательности учения / А.Н.Леонтьев // Избранные психологические произведения в 2-х т. – М., 1983. –Т. 1. – С. 364-381.
131. Леонтьев В.Г. Психологические механизмы мотивации учебной деятельности: Автореф. дис. на соискание ученой степени докт. психол. наук: спец. 19.00.01 «Общая психологи, история психологии» / Леонтьев В.Г. – Тбилиси, 1989. – 48 с.
132. Леонтьев Д.А. Выбор как деятельность: Личностные детерминанты и возможности формирования / Леонтьев Д.А., Пилипко Н.В. // Вопросы психологии. – 1995. - №1. – С. 97-110.

133. Лингарт Й. Процесс и структура человеческого учения / Лингарт Й. [пер. с чеш.]. – М.: Прогресс, 1970. – 685 с.
134. Лисицын Ю.П. Здоровье населения и современные теории медицины / Лисицын Ю.П. – М.: Медицина, 1982. – 323 с.
135. Лотоненко А.В. Физическая культура и ее виды в реальных потребностях студенческой молодежи / Лотоненко А.В., Стеблецов Е.А. // Теория и практика физической культуры.- 1997. - № 6. – С. 26.
136. Лялін В. Формування потреби фізичного вдосконалення у студентів вищих навчальних закладів аграрного профілю / Лялін В., Дуржинська О., Клибанівський Я. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Віння, 2004. – С. 89-92.
137. Ляхович А.В. Новые подходы к формированию здорового образа жизни студентов в вузах различного профиля / Ляхович А.В. // Здоровый образ жизни и физич. культ. студентов: социологические аспекты. – Москва - Харьков, 1990. – Вып. 1. – С. 84-85.
138. Магльований А.В. Закономірності взаємозв'язку розумової і фізичної працездатності студентів і методи оптимізуючого управління цими засобами фізичного виховання і спорту: автореф.дис. на здобуття наукового ступеня докт.біолог.наук: спец. 05.13.09 / Магльований А.В. – К., 1993. – 36 с.
139. Магльований А.В. Комплексна методика оцінки функціонального стану систем організму та працездатності студентів / Магльований А.В., Матяжова А.В. // Роль фізич. культ. в здоровому способі життя: мат. 1-ї міжнарод. наук.-практ. конф. – Львів, 1995. – С. 120-121.
140. Макарення В.В. Физическое самосовершенствование студента / Макарення В.В., Зеленюк О.В // Методич. рекомен. для самостоятельных занятий спортивной ходьбой и бегом. – К.: КМИУАНМ, 1998. – 10 с.

141. Максимчук Н.П. Психологічні особливості і становлення ціннісних орієнтацій майбутнього вчителя у процесі професійної підготовки: автореф. дис. на здобуття науково ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна і вікова психологія»/ Максимчук Н.П. – К., 2000. – 20 с.
142. Малімон О.О. Необхідність диференційованого підходу в процесі фізичного виховання студентів / Малімон О.О. // Здоров'я, фізкульт. і спорт: молодіжний наук. вісник – Луцьк: ВДУ, 1997. – № 1. – С. 44-48.
143. Манукян С.П. Потребности личности и их место в педагогической концепции мотивов учения / Манукян С.П. // Вопросы психологии. – 1984. – №4. – С. 130-133.
144. Маркин В.Н. Жизненная позиция личности: идеологические и социально-психологические аспекты / Маркин В.Н. – М.: Мысль, 1989. – 171 с.
145. Маркова А.К. Формирование мотивации учения: [книга для учителя] / А.К. Маркова, Т.А. Матис, А.Б. Орлов. – М.: Просвещение, 1990. – 192 с.
146. Мартинас Ю.Р. Совершенствование организации и методики занятий по физическому воспитанию студентов / Мартинас Ю.Р. и др. // Проб. соверш. физ. восп. и повышения спорт. мастерства студентов: мат. Всесоюз. науч. конф. – М., 1980. – Ч. 1. – С. 60-61.
147. Маслоу А. Мотивація и личность / Маслоу А. [пер. с англ. А.М. Талыбаевой]. – С.-Пб.: Евразия, 2001. – 478 с.
148. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы / Маслоу А. [пер. с англ. Г.А. Балл, А.П. Попогребский] – М.: Смысл, 1999. – 425 с. – (основы гуманистической психологи)
149. Маслякова В.А. Массовая физическая культура в вузе / Маслякова В.А., Матяжова В.С. – М.: Высшая школа, 1991. – 239 с.

150. Матвеев С.Ф. Пути адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в вузе / Матвеев С.Ф., Кривчикова Е.Д., Булатова М.М. // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №4. – С. 57-60.
151. Матукова Г. Здоров'я майбутніх спеціалістів як педагогічна проблема / Матукова Г. // Рідна школа. – 2002. – №11. – С. 61-62.
152. Матюшкин А.М. Актуальные проблемы психологии высшей школы / Матюшкин А.М. – М.: Знание, 1977. – 44 с.
153. Матюшкин А.М. К проблеме прохождения ситуативных познавательных потребностей / Матюшкин А.М.// Психологические исследования интеллектуальной деятельности. – М., 1979. – С. 29-34.
154. Мильман В.Э. Производительная и потребительская мотивации / Мильман В.Э. // Психол. журнал – 1998. – Т.9. – С. 27-39.
155. Михневич О.А. Мотивация к занятиям физической культурой и национальное самосознание студентов / Михневич О.А. // Физич. культ., спорт, туризм - в новых условиях развития стран СНГ: межд. науч. конгресс – Минск: Тессей, 1999. – С. 177-179.
156. Минцер О.П. Новая философия здоровья / Минцер О.П. // “доровье в гармонии: мат. симп. – К., 1993. – С. 15-16.
157. Мойсеюк Н.Є. Педагогіка: [навчальний посібник. 5-е видання, доповнене і перероблене] / Мойсеюк Н.Є. – К., 2007. – 656 с.
158. Мурахов И.В. Оздоровительные возможности средств физической культуры и потребности общества / Мурахов И.В. // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 6. – С. 6- 8.
159. Національна доктрина розвитку освіти України в ХХІ столітті. / Освіта України. – 2002. – 23 квітня.
160. Ніколаєнко С. Освіта в інноваційному поступі суспільства / Ніколаєнко С. // Освіта України. – 2006. – 14 серпня. – с. 2 – 4.

161. Образцов П.И. Методы и методология психолого-педагогического исследования / Образцов П.И. – С.-Пб.: Питер. – 2004. – 268 с.
162. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности: [книга для учителя] / Орлов Ю.М. – М.: Просвещение, 1991. – 286 с.
163. Паффенбаргер Р. Здоровый образ жизни / Паффенбаргер Р., Ольсен Э. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
164. Педагогіка: [навчальний посібник] / В.М. Галузьяк, М.І. Сметанський, В.І. Шахов. – Вінниця: РВВ ВАТ “Вінницька обласна друкарня”, 2001. – 200 с.
165. Петленко В.П. Основы валеологии / Петленко В.П. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 434 с.
166. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Пилоян Р.А. – М.: ФиС, 1984. – 104 с.
167. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека / Пирогова Е.А. – К.: Здоров'я, 1989. – 167 с.
168. Підвальна О.В. Вплив обов'язкових фізичних навантажень різного тижневого обсягу на морфо функціональний стан студентів спеціальної медичної групи / Підвальна О.В., Євтушок М.В., Колодяжна Л.В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХП, 2005. – №8. – С. 66-72.
169. Платонова Л.М. Отношение студенчества к физической культуре и спорту в связи с духовными интересами и потребностями личности / Платонова Л.М. // Метод. рекомен. по совершенствованию учеб. процесса по физич. восп. в вузе. – Минск, 1985. – С. 50-52.
170. Попенченко В.В. Пути повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе / Попенченко В.В. // Метод. пособие для преподавателей вузов. – М.: Высш. школа, 1979. – 125 с.

171. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління / [Магльований А.В., Софронова Г.Б., Галайтатий Г.Д., Белова Л.А.]. – Львів: Шахтар, 1997. – 128с.
172. Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта / Пуни А.Ц. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 376 с.
173. Романенко В.В. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів / Романенко В.В., Куц О.С. – Вінниця: ВДПУ, 2003. – 112 с.
174. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / Рубинштейн С.Л. – Санкт.-Петербург: Питер, 2000. – 200 с.
175. Рубинштейн С.Л. Проблемы способностей и принципиальные вопросы психологической теории / Рубинштейн С.Л. // I съезд общества психологов: тезисн. докл. – Вып. 3. – М., 1959. – 316 с.
176. Руткевич А.М. Психоанализ об агрессивности / А.М. Руткевич // Философия о будущем человечества. Анализ не марксистских концепсий. – М., 1990. – с. 51-84.
177. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Сергієнко Л.П. – Київ, „Олімпійська література” – 2001. – 438 с.
178. Симонов П.В. Междисциплинарная концепция человека / Симонов П.В. – М.: Знание, 1989. – 64 с.
179. Скаткин М.Н. Методология и методика педагогических исследований: В помощь начинающему исследователю / Скаткин М.Н. – М.: Педагогика, 1986. – 152 с.
180. Слостенин В.А. Пути повышения эффективности физического воспитания студентов педагогических институтов / Слостенин В.А. // Науч. основы физич. восп. студентов педагогических институтов. – Вып. 4. – Ленинград, 1975. – С. 158-160.

181. Словарь практического психолога / [сост. Головин С.Ю.] – Минск: Харвест, 1998. – 800 с.
182. Смакула О.І. Формування ціннісного ставлення майбутніх учителів до фізичної культури: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти»/ Смакула О.І. – К., 2004. – 20 с.
183. Сметанський М.І. Педагогічні умови активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів / Сметанський М.І. // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія. – Вінниця, 2000. – Вип. 2. – С. 7-12.
184. Сметанський М.І. Педагогічна влада та її виховний вплив / Сметанський М.І., Галузьяк В.М. // Педагогіка і психологія. – 1996. – №4. – С. 32-39.
185. Сметанський М.І. Технологія педагогічних досліджень: [навчальний посібник] / Сметанський М.І., Найдьонов І.М., Холковська І.Л. – Вінниця, 1997. – 31 с.
186. Смирнов С.Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности: [учебное пособие для слушателей факультетов и институтов повышения квалификации преподавателей вузов и аспирантов] / Смирнов С.Д. – М.: Аспект-пресс, 1995. – 271 с.
187. Смірнов В.М. Проблема управління станом здоров'я / Смірнов В.М. // Актуальні проблеми валеологічної освіти в навчальних закладах України: матеріали Всеукр.наук.-метод.конф. – Кіровоград, 1995. – С. 85-88.
188. Соколов В.А. Сущность, структура и содержание социально-педагогических факторов, детерминирующих физкультурную активность молодежи: автореф. дис. на соискание науч. степ. док. пед. наук: спец. 13.00.01 «Теория и история педагогики» / Соколов В.А. – К., 1991. – 51 с.

189. Соколов В.Н. Социально-психологический портрет молодежи Украины и вопросы моделирования её физического воспитания / Соколов В.Н. // Фізична підготовленість та здоров'я населення: мат. міжнар. наук. симпозиуму – Одеса, 1998. – С. 18-20.
190. Сорочинська В.Є. Соціальна адаптація студентів вищих навчальних закладів як педагогічна проблема / Сорочинська В.Є. // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія. – Вінниця, 2004. – Вип. 10. – С. 72-76.
191. Сорочинська В.Є. Цілісне становлення особистості майбутнього вчителя / Сорочинська В.Є.// Педагогіка і психологія. – 1999. – №3. – С. 88-95.
192. Соусь Л.Н. Студенты об основных слагаемых здорового образа жизни в новых социально-экономических условиях / Соусь Л.Н. // Физич. культ., спорт, туризм - в новых условиях развития стран СНГ: междунар. науч. конгресс – Минск: Тессей, 1999. – С. 209-211.
193. Социальные аспекты физической культуры и здорового образа жизни [сост. В.И. Жолдак]. – М., 1996. – 252 с.
194. Ставицкая А.Б. Методика исследования физического развития детей и подростков / А.Б.Ставицкая, Д.И. Арон. – М.: Медицина, 1959. – 75 с.
195. Стеценко Г.С. Здоров'я української нації потребує відродження / Г.С.Стеценко // Концепція підготовки спеціалістів фіз. культури в Україні: матеріали 2-ї Всеукр. конф. – Луцьк: Вежа. – 1996. – С. 478-480.
196. Стоунс Э. Психопедагогика: психологическая теория и практика обучения [Пер. с англ., науч. ред. Н.Ф. Талызиной.]/ Стоунс Э. – М.: Педагогика, 1984. – 471 с.
197. Сухомлинський В.О. Сто порад учителям / Сухомлинський В.О. // Вибрані твори в 5 т. – К., 1976. – Т. 2. – С. 419-654.

198. Сухомлинський В.О. Формування виховного впливу колективу на особистість / Сухомлинський В.О. // Вибрані твори в 5 т. – К., 1976. – Т. 1. – С. 448-587.
199. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу / П.М. Ткач. – Луцьк: Надстир'я, 1997. – Кн.2. – С.103-132.
200. Травин Ю.Г. Бег и ритмическая гимнастика в комплексной программе оздоровительных занятий со студентками / Ю.Г. Травин, Е.А. Астраханцев, К.В. Никитин // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №6. – С.14.
201. Третьяков Н.А. Развитие двигательных качеств у студенток подготовительного отделения в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями / Третьяков Н.А., Сермеев Б.В., Висковатов Ю.И.// Методич. рекомендации для преподав. – Киев, 1987. – 52 с.
202. Узнадзе Д.Н. Психологические исследования / Узнадзе Д.Н.; [отв. ред. А.С. Прагишвили]. – М.: Наука, 1966. – 449 с.
203. Узнадзе Д.Н. Психологические проблемы мотивации поведения человека / Узнадзе Д.Н. – М.: Наука, 1996. – 213 с.
204. Уэйберг Р. Основы психологии спорта и физической культуры / Уэйберг Р., Гоулд Д. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 335 с.
205. Фестингер Л. Введение в теорию диссонанса / Фестингер Л. // Современная зарубежная социальная психология – Москва: Издательство Московского университета, 1984. – с. 97-110.
206. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности/ Фомин Н.А. –Москва: ФиС, 1991. – 176 с.
207. Формування здорового способу життя молоді: навч.-метод. посібник для працівників соц. служб для сім'ї, дітей та молоді / [Т.В.Бондар, О.Г.Карпенко, Д.М.Дикова-Фаворська та ін]. – К.: Укр. ін-т соц..

- досліджень, 2005. – 115 с. – (Серія «Формування здорового способу життя молоді»: у 14 кн., кн.13).
208. Фурман Ю.Н. Физиология оздоровительного бега / Фурман Ю.Н. – К.: Здоров'я, 1994. – 207 с.
209. Хейзелдайн Р. Тесты и самоконтроль в процессе выполнения физических нагрузок / Хейзелдайн Р. //Профилактика заболеваний средствами физ. культ. и спорта: зарубежный опыт – Москва, 1991. - № 5. – С. 56-57.
210. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность / Хекхаузен Х.; [в 2 т., пер. с нем. ред. Б.М. Величковский]. – М.: Педагогика, 1986. – Т.2. – 392 с.
211. Хлистов Е.А. Профилактика стрессовых состояний студентов / Хлистов Е.А. // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: материалы 7-й науч.-практ. конф. по проблемам физического воспитания учащихся – Коломна, 1997. – С. 343-344.
212. Хоружев А.Г. Динамика физической работоспособности и физического развития студентов за период обучения в вузе / Хоружев А.Г., Усков Г.В. // Теория и практика физической культуры. – 1983. – №2. – С. 38-40.
213. Царик А.В. Физическая культура как основа здорового образа жизни сегодня и ... в 21 веке / Царик А.В. // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №1. – С. 2-6.
214. Цветков В.Н. Особенности влияния различных видов физических упражнений на эмоциональное состояние студентов / Цветков В.Н., Буланова Г.В. // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №2. – С. 34.
215. Цибіз Г.Г. Формування здорової людини у сучасному світі / Цибіз Г.Г. // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні: мат. республіканської конференції – Луцьк, 1994. – С. 468-470.

216. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації”:
Указ президента України від 1 вересня 1998 р., № 963/98. – 44 с.
217. Цюлюпа С.Д. Педагогічні умови формування культури вільного часу студентів: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук: спец. 13.00.06 «Теорія і методика виховання» / Цюлюпа С.Д.– К., 2004. – 20 с.
218. Чаплыгин В.Ф. Некоторые педагогические проблемы обучения первокурсников / Чаплыгин В.Ф. // Стимулирование академической активности студентов: сб. науч. трудов. – Ярославль, 1991. – 100 с.
219. Чоговадзе А.В. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем: [учебное пособие]/ Чоговадзе А.В., Прошляков В.Д., Мацук М.Г. –М.: Высшая школа, 1986. – 144 с.
220. Чуб А.В., Зайцева В.Н. К вопросу совершенствования нормативных требований по физическому воспитанию в вузе / Чуб А.В., Зайцева В.Н. // Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі: мат. Всеукр. наук.-практ. конф. – Донецк, 1995. – 27 с.
221. Шадриков В.Д. Проблемы системогенеза профессиональной деятельности / Шадриков В.Д. – М., 1982. – 256 с.
222. Шевчук М.В. Психологічні механізми трансформації ціннісних орієнтацій студентської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / М.В.Шевчук. – К., 2000. – 25 с.
223. Шелтон Г. Физиология физических упражнений / Г. Шелтон // ЗОЖ . – 1995. – №8. – С. 7.
224. Шиян Б.М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: навч. посібник [для студ. ф-тів фіз. вих. ВНЗ] / Б.М.Шиян, В.Г. Папуша. – Харків: ОВС, 2005. – 208с.

225. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Богдан Михайлович Шиян. – Тернопіль: Богдан, 2004. – 272 с. – (навчальна кн..; частина 1).
226. Шум М. Застосування кількісних показників рівня здоров'я у процесі фізичної реабілітації / Шум М. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2000. – №2-3. – С. 104-107.
227. Щербак П.І. Формування у студентів педагогічних інститутів потреби у фізичному вдосконаленні: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Теорія і історія педагогіки»/ П.І. Щербак– К., 1994. – 24с.
228. Щукина Г.И. Педагогические проблемы формирования познавательных интересов учащихся / Щукина Г.И. – М.: Педагогика, 1988. – 208 с.
229. Щукина Г.И. Проблема познавательного интереса в педагогике / Щукина Г.И. – М.: Педагогіка, 1971. – 351 с.
230. Юдин А.С. Экспериментальная проверка эффективности различных вариантов организации и содержания физического воспитания студентов / Юдин А.С. // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №6. – С. 50-53.
231. Юсупов І.Ю. Воздействие физических упражнений на функциональные показатели человека в процессе занятий по физическому воспитанию / Юсупов І.Ю. // Фізична культура та здоровий спосіб життя: матер. 1-ї міжнар. конф. – Вінниця, 1993. – С. 70-72.
232. Юсупов І.Ю. Дослідження розвитку фізичних якостей студентів в процесі занять фізичного виховання / І.Ю. Юсупов, Г.В. Вафаєв, В.Є. Андріанов // Підготовка спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні: мат. 1-ї респуб. конф. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – С. 121-122.

233. Яворская Г.Х. Практика повышения эффективности учебно-воспитательного процесса в высшей школе / Г.Х. Яворская. – Одесса; ОИВД, 1995. – 100 с.
234. Якобсон П.М. Психологические проблемы мотивации поведения человека / Якобсон П.М. – М.: Просвещение, 1969. – 317 с.
235. Якунин В.А. Педагогическая психология / Якунин В.А. – Санкт-Петербург.: Полиус, 1998. – 639 с. – (учебное пособие)
236. Яцишин О.М. Педагогічне середовище як джерело впливів на мотивацію учбової діяльності студентів ВНЗ / Яцишин О.М. // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія. – Вінниця, 2003. – Вип. 8. – С. 131-134.
237. Allport G.W. Pattern and growth in personality/ Allport G.W. – New York, 1961.
238. Astrand P.O. Program for calculation of aerobic capacity (physical fitness) from pulse rate during submaximal work/ Astrand P.O. // Appl. Physiol. – 1960. – Vol.4. – №2. – P. 218-221.
239. Biddle S. Exercise and psychosocial health. Research Quarterly for Exercise and Sport / Biddle S. – 1995. – p. 292-297.
240. Deci E.L. The Psychology of Self – Determination / Deci E.L. – Massachusetts: Toronto: Lexington Books, D.C. Health and Company Lexington. – 1980. – 242p.
241. Fox E.L. Physiology of exercise fitness / Fox E.L. // In: Sports Medicine, ed. Strauss R.H., Philadelphia, 1984. – P. 381-456.
242. Guilford J.P. Traits of Creativity. YKH.: Creativity and its cultivation Guilford J.P. - Michigan, 1959.
243. Hilgard E.R. Introduction to Psychology / Hilgard E.R. – N.Y. – 1957. – 280 p.

244. Hoffman H. In den Auswirkung einer vielseitigen athletischen Grundausbildnss auf die Schulerleistungen / Hoffman H. //Theorie und Praxis der Korpercultur. – 1983. – № 6. – P. 34-52.
245. Johnson D.W. Motivational processes in cooperative, competitive and individualistic learning situations / Johnson D.W., Johnson R.T. // In C. Ames & R. Ames (Eds.) Research on motivation in education – Orlando, FL: Academic Press. – Vol.2. – P. 249-286.
246. Kimiecik J. Coaching psychology: The case of James "Doc" Counsilman / Kimiecik J., Gould D. // The Sport Psychologist. – 1987. – №1. – P. 350-358.
247. Komkov À. Assemeent of Physical activity Level in school-aged children and effectiveness of Physical education curriculum / Komkov À, Kirillova E., Batt S. // Book of Abstracts: second Annual Congress of the European College of Sports Science. August 20-23, 1997. – Vol. 1. – Copenhagen, Denmark, 1997. – P. 196-197.
248. Pekka O. Geide for a 2-km walking test / Pekka O., Laukanen P. – Tampere: UKK, 1991.
249. Rodgers C.R. Deabing with psycholodgical tension / Rodgers C.R. // Inter personal dynamics. Essaysand readings on human relation W.G. Benniset al. The Dorsey Press. USA, 1973. – p. 56-62.
250. Rowland T. Exercise and children's health / Rowland T. – Champaign: Human Kinetics Book, 1990. – 174 p.
251. Sallis J.F. Physical activity Level and Status of children and adolescents / Sallis J.F. // Book of Abstracts: second Annual Congress of the European College of Sports Science. August 20-23, 1997. – Vol.1. – Copenhagen, Denmark, 1997. – P. 74-75.
252. Sobotka R. Physical activity and Health – a new view at the Limits / Sobotka R. // Book of Abstracts: second Annual Congress of the European College of

Sports Science August 20-23, 1997. – Vol.2. – Copenhagen, Denmark, 1997.
– P. 705-706.

253. Sollerhed A.C. Teenagers physical capacity and physical activity / Sollerhed A.C. // Book of Abstracts: second Annual Congress of the European College of Sports Science. August 20-23, 1997. – Vol. 1. – Copenhagen, Denmark, 1997.
– P. 194-195.

254. Vuori I. Exercise and physical Health: Musculoskeletal health and functional capabilities / Vuori I. // Research Quarterly for Exercise and Sport, 1995. – V. 66. – P. 276-285.