

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИДНІПРОВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

В. В. Пічурін, Н. В. Москаленко

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ

Монографія

Дніпро
2024

УДК 796.011:159. 923:37.032:378
ББК 75.1:88.3

Рецензенти:

д-р педагогічних наук, проф., зав. кафедри теорії та методики спортивної підготовки
Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту

В. В. Приходько;

д-р наук з фізичного виховання та спорту, проф., зав. кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Університету Григорія Сковороди в Переяславі

Н. Є. Пангелова

Друкується за рішенням вченої ради Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту (протокол № 6 від 31.01.2024 р.)

УДК 796.011:159.923:37.032:378 (043)

Пічурін, В. В., Москаленко, Н. В.

П66 Фізична підготовленість студентів : монографія. Дніпро : ПДАФКіС, вид. «Свідлер А.Л.», 2024. 120 с.

У монографії представлено результати авторського дослідження проблеми фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти. Наведено дані, які характеризують рівень фізичної підготовленості студентів при одно та дворазових на тиждень заняттях з фізичного виховання. Проаналізовано результати експериментальних досліджень динаміки фізичної підготовленості, особливостей її взаємозв'язку з психологічними характеристиками у студентів. Здійснено аналіз теоретичних передумов щодо розробки методик, спрямованих на вирішення завдань підвищення рівня фізичної підготовленості студентів.

Для науковців у сфері фізичної культури і спорту, фахівців у сфері фізичної культури і спорту, психологів, студентів університетів фізичної культури та факультетів фізичного виховання, студентів психологічних факультетів.

Табл. 26. Бібліогр.: 171 назв.

УДК 796.011:159. 923 :37.032: 378

ББК 75.1:88.3

ISBN 978 -617-627-179-6

© В. В. Пічурін, Н. В. Москаленко, 2024

© Придніпров. держ. акад. фізич. культ.
і спорту,
редагування,
оригінал-макет, 2024

Вступ

Освітні системи виникають і розвиваються як відповідь на потреби прогресу виробництва. Сучасні виробничі сфери, висувають підвищені вимоги до психофізичної підготовленості фахівця. Його професійна діяльність передбачає не тільки високий рівень спеціальних знань і навичок, але й високий рівень сформованості (розвитку) низки професійно значущих рис особистості, пізнавальних процесів, психомоторики, високої фізичної підготовленості. Необхідність сформованості у фахівця професійно значущих фізичних і психологічних характеристик ставить перед вищою школою ряд проблем, пов'язаних з організацією навчально-виховного процесу. Це, насамперед, стосується пошуку шляхів залучення студентів до такої навчальної діяльності, в процесі якої є можливість ефективно формувати зазначені характеристики.

Одним із ефективних шляхів вирішення поставленої проблеми є відповідна підготовка студентів у ході навчального процесу з фізичного виховання. Саме її слід розглядати як один з можливих способів наблизити результати вищої освіти до вимог сучасної практики.

В наш час вчені (О. В. Андрєєва [31], М. В. Дутчак [31], Т. Ю. Круцевич [42-46], В. О. Кашуба [31, 32], Н. В. Москаленко [55, 56, 58], О. М. Ольховий [65], В. В. Приходько [91-95], Н. Є. Пангелова [42], С. М. Футорний [113, 114], В. Савченко [103], В. М. Сергієнко [106], О. Кошелева [40], В. Маринчук [53] та ін.) констатують суттєве зниження рівня фізичної підготовленості студентів. Цей факт в умовах визвольної війни, що веде Україна, перетворюється в державну проблему, яка потребує свого вирішення. Студенти закладів вищої освіти є тією групою громадян які повинні бути готовими у будь-який момент виступити на захист Батьківщини. Це ще один фактор, який вимагає відповідного реагування.

Т. Круцевич, Н. Пангелова і Н. Москаленко наголошують на тому, що у зв'язку з повномасштабним вторгненням в Україну російських агресорів перед українським суспільством з особливою гостротою постає проблема модернізації освітніх інституцій [45]. У повній мірі це стосується і системи фізичного виховання у закладах освіти.

Вчені ставлять питання про відповідність сучасної концепції системи фізичного виховання закладів освіти України викликам сьогодення і приходять до висновку, що «вочевидь, рекреаційно-

оздоровча модель фізичного виховання учнів і студентської молоді, яка в останній час активно «просувалась», не може забезпечити якісну допризовну підготовку молоді до військової служби, що обумовлює необхідність пошуку нових шляхів для вирішення цієї проблеми» [45, с. 68]. Вони також звертають увагу на те, що забезпечення готовності громадян до захисту Батьківщини є одним із пріоритетних напрямків у діяльності держави і вказують на важливість фізичного виховання для вирішення цього завдання. На думку авторів «у сучасних умовах військового стану в Україні найбільш доцільним є перехід до соціально-орієнтованої моделі, де цілі фізичного виховання визначаються потребою суспільства» [45, с. 73].

Підвищення рівня фізичної підготовленості є державною проблемою. Для її вирішення Кабінетом Міністрів України прийнято постанову від 9 грудня 2015 року № 1045 «Про затвердження порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України». В якості мети оцінювання в документі зазначені визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості населення України, створення належних умов для фізичного розвитку різних груп населення, покращення його здоров'я, забезпечення здатності до високопродуктивної праці, захисту суверенітету і територіальної цілісності України, а також сприяння у вихованні патріотизму та громадянської позиції. В документі також зазначено, що проведення щорічного оцінювання для учнівської та студентської молоді є обов'язковим.

В МОН України також спостерігається занепокоєння сучасним станом фізичної підготовленості студентів. Так наказом № 193 від 15.02.2021 року затверджено «Рекомендації щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року». В цьому документі, при аналізі сучасного стану фізичного виховання та спорту у закладах вищої освіти, звертається увага на те, що з 2017 року головним показником системи контролю за станом фізичного розвитку та здоров'я населення України є щорічне оцінювання фізичної підготовленості населення. Наведено дані про те, що у 2018-2019 навчальному році 77,4 % студентів мали недостатній рівень фізичної підготовленості. Для подолання існуючих тенденцій поставлено завдання забезпечити учасників освітнього процесу закладів освіти оздоровчою руховою активністю, фізичним вихованням і спортом.

Таким чином, соціальна значущість вирішення проблеми фізичної підготовленості населення загалом, і студентської молоді зокрема, визначають актуальність наукових досліджень цієї сфери.

Сучасні підходи до вдосконалення фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти

1.1. Сучасний стан фізичної підготовленості студентів як об'єкт наукових досліджень

Фізична підготовленість завжди була важливою складовою підготовки людини до трудової і військової діяльності. Протягом усієї історії людства вона забезпечувала успіх людини у цих сферах, подекуди ставлячи саме існування людини в залежність від рівня розвитку її фізичних якостей. Сказане у повній мірі зберігає свою актуальність і в наш час. Фізична підготовленість – важливий компонент здоров'я, основа високої працездатності.

Фізична підготовленість являє собою складну систему, на яку здійснюють вплив такі чинники як спадковість людини, її раса, вік, стать, професія, особливості харчування, заняття фізичною культурою та ін. Вона характеризує людину з точки зору розвитку фізичних якостей.

В теорії фізичного виховання поняття “фізична підготовленість” розглядається як результат фізичної підготовки, втілений в досягнутій працездатності і в сформованих рухових навичках, необхідних в певній діяльності або сприяючих її освоєнню. Прийнято розрізняти загальну і спеціальну фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка являє собою неспеціалізований (або відносно мало спеціалізований) процес фізичного виховання, зміст якого зорієнтований на те, щоб створити широкі загальні передумови для успіху в різних видах діяльності. Спеціальна фізична підготовка являє собою різновид фізичного виховання, спеціалізований відносно особливостей певної діяльності, яку обрано в якості спеціалізації. У відповідності до цього, результат загальної фізичної підготовки позначають терміном “за-

гальна фізична підготовленість”, а результат спеціальної фізичної підготовки терміном “спеціальна фізична підготовленість”.

Проблема покращення фізичної підготовленості є однією із ключових для фізичного виховання. Вона досліджувалась багатьма фахівцями. Слід відзначити роботи В. М. Платонова [87]; М. М. Булатової [8], Т. Ю. Круцевич [43], Л. П. Пилипея [71, 72], В. М. Заціорського [28], П. Коханець [39], В. Л. Волкова [12, 13], О. А. Томенка [111]. Звертають на себе увагу і інші роботи вітчизняних авторів [1, 4, 5-7, 10, 11, 15, 21, 23-27, 33, 36, 38, 41, 61, 63, 64, 66, 69, 70, 75, 84, 96, 99, 100, 104, 107, 115, 119] та ряд інших. Слід також відзначити публікації зарубіжних авторів [142; 145; 147; 156; 167-170].

Фахівці, що вивчали фізичну підготовленість студентів закладів вищої освіти, як правило, концентрують свою увагу на встановленні рівня фізичної підготовленості цієї категорії населення. Так, в дослідженні О. Ажиппо і співавторів [1], об'єктом дослідження став рівень фізичної підготовленості студентів 15 – 16 років закладів вищої освіти першого і другого рівня акредитації. Вони встановили, що рівень фізичної підготовленості цих студентів відповідає оцінці «задовільно». Ці дані узгоджуються з нашими попередніми дослідженнями [84].

Д. Г. Оленєв і С. М. Канішевський [63] вивчали рівень фізичної підготовленості студентів (юнаків) першого курсу. Вони доходять висновку, що на рівень фізичної підготовленості цієї категорії студентів впливають особливості навчального процесу з фізичного виховання закладів загальної середньої освіти того чи іншого регіону попереднього проживання. Ці висновки, за рядом тестів, узгоджуються з результатами нашого дослідження (у тій частині, що присвячена діагностиці фізичної підготовленості студентів до початку першого курсу).

Е. Вільчковський і співавтори [11] провели об'ємне (було охоплено 234 студентки першого і другого курсів) дослідження рівня фізичної підготовленості студенток. Вони зафіксували задовільний рівень фізичної підготовленості цієї категорії студентів за всіма видами випробувань окрім тесту на витривалість (в якому було виявлено низький рівень результатів). Ці дані також узгоджуються з нашими попередніми дослідженнями [75].

О. Шиян провела цікаве дослідження стану фізичної підготовленості студентів першого і другого курсів, що навчались у техніч-

ному закладі вищої освіти [119]. Вибірка складала 660 студентів. З них 308 – юнаки, 352 – дівчата. За результатами проведеної роботи автор приходить до висновку, що за два роки навчання в закладі вищої освіти значна частина студентів не досягла достатнього рівня фізичної підготовленості. На думку автора причиною такого стану справ є існуюча система організації фізичного виховання, яка проявляється перш за все в тому, що навчальна дисципліна «Фізичне виховання» не є дисципліною, яка є обов'язковою для вивчення у закладах вищої освіти.

Цікаве дослідження фізичної підготовленості студентів провела Т. Дух і співавтори [23]. На підставі отриманих даних вони зробили висновок про незадовільний рівень фізичної підготовленості у студентів першого, другого і третього курсів. Вони зазначають, що особливо низьким рівнем розвитку характеризуються такі фізичні якості як спритність, витривалість, сила та гнучкість. Дослідники також говорять про тенденцію до підвищення фізичних кондицій на другому році навчання та зниження на третьому. Частково дані узгоджуються з результатами нашого дослідження.

Фізичну підготовленість студентів першого та другого курсів в її динаміці вивчав П. Петрица [70]. Він встановив незадовільний рівень фізичної підготовленості у студентів першого і другого курсів. Особливо низький рівень розвитку виявився характерним для таких якостей як спритність, витривалість, сила та гнучкість. Ці дані узгоджуються з результатами нашого дослідження в частині динаміки фізичної підготовленості студентів на першому і другому курсі. П. Петрица для покращення ситуації запропонував авторську програму і експериментально підтвердив її ефективність.

Аналіз зарубіжних досліджень показує інтерес авторів до питання взаємозв'язку фізичної підготовленості студентів з рядом характеристик. Так Xiangyu Zhai і співавтори [168] провели цікаве дослідження взаємозв'язку між фізичною підготовленістю та успішністю у китайських студентів. Вибірка включала 2324 студенти, які представляли три університети. За результатами дослідження автори роблять висновок про те, що вірогідність поганої успішності є достовірно нижчою у студентів, які мають високий рівень фізичної підготовленості (порівняно зі студентами, які мають низький рівень фізичної підготовленості).

Yujiào Hou і співавтори [169] представили результати дослідження взаємозв'язку між фізичною підготовленістю, способом життя і успішністю у студентів-медиків і студентів-стоматологів. Автори роблять висновок про те, що високі результати фітнес-тестів у поєднанні зі здоровим способом життя позитивно впливають на успішність студентів.

Увага фахівців прикута і до питання взаємозв'язку між фізичною підготовленістю і фізичною активністю студентів. Так в роботі JunLi Wang [142] наведено дані про зв'язок між фізичною підготовленістю і фізичною активністю у китайських студентів. Було встановлено, що у студентів, які не займаються фізичними вправами ризик ожиріння в 1,25 рази вище порівняно з тими, які активно займаються фізичними вправами. Вірогідність низького результату в тесті на силу хвата у них більша в 2,39 рази, а в стрибку у довжину з місця в 1,39 рази.

C. S. Pituk і J. Cagas [156] наводять аналогічні дані про взаємозв'язок фізичної активності і фізичної підготовленості у студентів філіппінських університетів.

S. Lipošek і співавтори [147] також дослідили зв'язок фізичної активності студентів з їх фізичною підготовленістю та успішністю. Вони встановили, що кореляція між фізичною активністю та фізичною підготовленістю була насамперед виявлена при більш високій тривалості фізичної активності та більш високій частоті інтенсивних вправ.

V. Kljajević і співавтори [145] здійснили вивчення великого масиву наукових досліджень проблеми фізичної активності і фізичної підготовленості студентів університетів. За результатами цієї роботи вони роблять висновок, що студенти вузів демонструють задовільний рівень рухової активності і фізичної підготовленості. Водночас автори звертають увагу на різницю результатів у різних країнах і пов'язують її з дією таких чинників як культурні відмінності і система освіти.

Аналіз вищезгаданих та ряду інших робіт дає підстави для констатації наступного:

1. Переважна більшість досліджень являють собою зріз актуального стану фізичної підготовленості студентів. Це дає важливу але недостатню інформацію для внесення змін у навчальний процес з

фізичного виховання. Необхідним є також врахування характерних тенденцій в динаміці фізичної підготовленості студентів.

2. В переважній більшості робіт увага концентрується на фізичній підготовленості студентів взагалі. Водночас, існують різні категорії студентів (основне, спортивне, спеціальне відділення) для яких характерним буде і різний рівень фізичної підготовленості і різна її динаміка.

3. Одним із найважливіших чинників, що визначають рівень фізичної підготовленості студентів, є навчальні заняття з фізичного виховання. У зв'язку з цим, в публікаціях з цієї проблематики важливо надавати інформацію про обсяг навчальних занять і специфіку контингенту, що потрапив до вибірки.

4. В останній час спостерігається підвищений інтерес науковців до вивчення взаємозв'язку фізичної підготовленості студентів з рядом інших характеристик. Отримано ряд цікавих результатів. На нашу думку, цей факт суттєво піднімає актуальність наукових досліджень у цій сфері.

1.2. Фізична підготовленість студентів, які мають різний рівень рухової активності

Чинником, який суттєво впливає на рівень фізичної підготовленості студентів, є навчальні заняття з фізичного виховання. У зв'язку з цим, постає питання про особливості впливу обсягу навчальних занять з фізичного виховання на фізичну підготовленість студентів. Нами було проведено дослідження фізичної підготовленості як студентів, що відвідували навчальні заняття з фізичного виховання 4 навчальні години на тиждень, так і студентів, які займалися 2 навчальні години на тиждень.

У дослідженні брали участь 132 студенти (юнаки) і 78 студенток (дівчата) Дніпропетровського національного університету залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна. При формуванні вибірки була застосована стратегія випадкового відбору. Усі студен-

ти навчались на першому курсі. Вік учасників дослідження складав 17 – 18 років. Студенти вивчали курс фізичного виховання в основному відділенні відповідно до навчальної програми для вищих навчальних закладів один рік. Тестування фізичної підготовленості проведене в кінці першого курсу навчання. У юнаків було сформовано групу 2 (відвідували навчальні заняття з фізичного виховання два рази на тиждень) і групу 1 (відвідували навчальні заняття з фізичного виховання один раз на тиждень). Кількісно кожна із груп складала 66 осіб. У дівчат також було сформовано групу 2 (відвідували навчальні заняття з фізичного виховання два рази на тиждень) і групу 1 (відвідували навчальні заняття з фізичного виховання один раз на тиждень). Кількісно група 2 складала 38, а група 1 – 40 осіб.

Експериментальною гіпотезою дослідження стало припущення про те, що навчальні заняття з фізичного виховання, які проводяться два рази на тиждень відповідно до навчальної програми для вищих навчальних закладів, ефективно впливають на динаміку показників фізичної підготовленості студентів.

Як незалежна змінна були прийняті навчальні заняття з фізичного виховання, які проводились два рази на тиждень відповідно до навчальної програми для вищих навчальних закладів. Як залежна змінна розглядалися показники фізичної підготовленості студентів.

Статистичною нульовою гіпотезою стало припущення про те, що достовірність відмінностей між показниками фізичної підготовленості у студентів групи 1 і групи 2 значуще не відрізняються від нуля.

Альтернативною статистичною гіпотезою було припущення про те, що достовірність відмінностей між показниками фізичної підготовленості у студентів групи 1 і групи 2 значуще відрізняються від нуля.

Діагностика показників фізичної підготовленості студентів проводилась з використанням тестів, запропонованих у Державних тестах і нормативах оцінки фізичної підготовленості населення України [19]. Видами випробувань у юнаків були: біг на 100 метрів, біг на 3000 метрів, підтягування на перекладині, піднімання в сід за одну хвилину, стрибок у довжину з місця, човниковий біг 4×9 метрів, нахили тулуба вперед з положення сидячи. Під час проведення випробувань дотримані умови виконання державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України. Вторинну статисти-

стичну обробку отриманих даних проведено з використанням t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок.

Показники, які характеризують рівень фізичної підготовленості студентів, наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

**Результати тестування фізичної підготовленості студентів
(юнаки, після I курсу)**

Види випробувань	Результати тестів фізичної підготовленості							
	група 1 (2 навч. години на тиждень), n=66				група 2 (4 навч. години на тиждень), n=66			
	$\bar{x}$	Me	Mo	S	$\bar{x}$	Me	Mo	S
Біг 100 м, с	14,30	14,00	13,90	1,20	13,60*	13,60	13,60	0,68
Біг 3000 м, хв., с	15,09	14,47	13,44	2,36	13,41*	13,03	12,40	1,93
Нахил вперед з полож. сидячи, см	6,54	0	0	7,57	9,96*	10,00	0	7,01
Човниковий біг 4×9 м, с	9,90	10,00	10,00	0,60	9,40*	9,40	9,60	0,41
Підтягування на перекладині, к-ть разів	5,98	5,00	0	5,28	9,13*	9,00	14,00	4,73
Піднімання тулуба в сід за одну хв, к-ть разів	42,10	42,00	48,00	7,62	49,65*	49,50	48,00	6,19
Стрибок у довжину з місця, см	212,50	215,00	240,00	24,12	229,50*	230,00	230,00	14,64

Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим самим показником у групах 1 і 2 при $p < 0,01$.

Дані таблиці 1 демонструють показники, які перебувають в зоні значущості ($p < 0,01$) для усіх видів випробувань. На підставі цього відхилено нульову гіпотезу та підтверджено правильність альтернативної.

Аналіз даних, отриманих в ході дослідження, дає підстави зробити висновок про те, що навчальні заняття з фізичного виховання, які проводяться в обсязі 4 навчальних годин на тиждень, є чинником, що здійснює суттєвий вплив на позитивну динаміку показників фізичної підготовленості студентів. Водночас констатуємо низький загальний рівень фізичної підготовленості студентів в обох групах. Так, у групі 2: а) середні показники на рівні «добре» зафіксовано тільки за такими тестами, як біг 100 метрів та піднімання тулуба в сід за одну хвилину; б) середні показники на рівні «задовільно» виявлено у таких тестах, як біг 3000 метрів, човниковий біг 4×9 метрів, стрибок у довжину з місця; в) середні показники на рівні «незадовільно» встанов-

лено у тесті нахил вперед з положення сидячи; г) середні показники на рівні «погано» за таким тестом, як підтягування на перекладині. У групі 1 середні показники на рівні «задовільно» зафіксовано тільки за такими тестами, як біг 100 метрів і піднімання тулуба в сід за одну хвилину. За всіма іншими показниками студенти цієї групи перебувають на рівні «незадовільно» або «погано».

Дані, отримані в ході дослідження, засвідчують правильність припущення про те, що навчальні заняття з фізичного виховання в обсязі 4 навчальних годин на тиждень є чинником, який здійснює суттєвий позитивний вплив на рівень фізичної підготовленості студентів. Це видно за показниками таблиці 4.1, де відображено показники вторинної статистичної обробки. При цьому слід зазначити, що статистично значущі відмінності показників групи 1 і 2 виявлено за всіма видами випробувань. Рівень показників студентів групи 2 виявився суттєво вищим.

Діагностика показників фізичної підготовленості студенток також проводилась з використанням тестів, запропонованих у Державних тестах і нормативах оцінки фізичної підготовленості населення України. Видами випробувань були: біг на 100 метрів, біг на 2000 метрів, піднімання в сід за одну хвилину, стрибок у довжину з місця, човниковий біг 4×9 метрів, нахил тулуба вперед з положення сидячи.

Показники, які характеризують рівень фізичної підготовленості студенток наведено в таблиці 2.

Таблиця 2

Результати тестування фізичної підготовленості студентів (дівчата, після I курсу)

Види випробувань	Результати тестів фізичної підготовленості							
	група 1 (2 навч. години на тиждень), n=40				група 2 (4 навч. години на тиждень), n=38			
	$\bar{x}$	25 %	75 %	S	$\bar{x}$	25 %	75 %	S
Біг 100 м, с	17,40	16,57	18,20	1,28	16,80*	16,12	17,75	1,17
Біг 2000 м, хв., с	13,29	11,37	15,20	2,19	10,80**	9,64	11,87	1,27
Нахил вперед з положення сидячи, см	19,32	17,00	25,00	8,80	20,44	20,00	20,00	3,83
Човниковий біг 4×9 м, с	11,22	10,75	11,70	0,59	10,64**	10,25	11,00	0,42
Піднімання тулуба в сід за одну хв, к-ть	40,27	37,00	44,00	5,58	43,57**	40,50	47,00	4,72

разів								
Стрибок у довжину з місця, см	174,67	160,00	187,75	17,2	182,44*	175,0	194,75	17,75

*Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим самим показником у групах 1 і 2 при * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.*

Вторинну статистичну обробку отриманих даних проведено з використанням t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок. У результаті цієї роботи встановлено: а) статистично значущі відмінності ($p < 0,01$) груп за такими тестами, як «біг на 2000 метрів», «піднімання тулуба в сід за одну хвилину», «човниковий біг 4×9 метрів»; б) статистично значущі відмінності ($p < 0,05$) груп за тестами «біг на 100 метрів», «стрибок у довжину з місця»; в) не виявлено статистично значущих відмінностей за тестом «нахил вперед з положення сидячи» ($p > 0,05$).

Наведені дані дозволяють зробити висновок, що навчальні заняття з фізичного виховання в обсязі 4 навчальних годин на тиждень суттєво позитивно впливають на позитивну динаміку фізичної підготовленості студенток. Одночасно зазначаємо, що студентки обох груп мають низький загальний рівень фізичної підготовленості. Так, у групі 2: а) середні показники на рівні «відмінно» зафіксовано тільки за таким тестом, як «нахил вперед з положення сидячи»; б) середні показники на рівні «задовільно» виявлено за такими випробуваннями, як «біг на 2000 метрів», «човниковий біг 4×9 метрів», «піднімання тулуба в сід за одну хвилину»; в) середні показники на рівні «незадовільно» діагностовано за такими видами випробувань, як «біг на 100 метрів» і «стрибок у довжину з місця». У групі 1: а) середні показники на рівні «добре» встановлено тільки за таким видом випробувань, як «нахил вперед з положення сидячи»; б) середні показники на рівні «задовільно» встановлено за тестом «піднімання тулуба в сід за одну хвилину»; в) середні показники на рівні «незадовільно» зафіксовано за такими тестами, як «човниковий біг 4×9 метрів» і «стрибок у довжину з місця»; г) середні показники на рівні «погано» студентки показали у «бігу на 100 метрів» і «бігу на 2000 метрів».

Підсумовуючи наведені результати тестування здобувачів вищої освіти, слід відзначити необхідність підвищення рівня фізичної підготовленості.

Висновки до розділу

Аналіз наукових джерел щодо сучасного стану фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти та проведене нами експериментальне дослідження фізичної підготовленості студентів, які мають різний рівень рухової активності дають підстави для констатації наступного:

1. Малодослідженим продовжує залишатись питання динаміки фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти протягом навчання у закладі вищої освіти.

2. Недостатньо уваги приділяється вивченню особливостей взаємозв'язку фізичної підготовленості і психологічних характеристик у студентів.

3. Є потреба в розробці психолого-педагогічних основ щодо підвищення рівня фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти.

Динаміка фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти протягом навчання у ЗВО

2.1. Динаміка фізичної підготовленості студентів спортивного відділення

Аналіз показує, що абсолютна більшість авторів, які досліджували проблему фізичної підготовленості студентів, концентрували свою увагу на встановленні актуального рівня їх фізичної підготовленості. Водночас, питання динаміки фізичної підготовленості студентів під час навчання у закладі вищої освіти залишається малодослідженим. Звертає на себе увагу і той факт, що, як правило, у дослідженнях мова йде про фізичну підготовленість студентів взагалі. В той же час, доцільно відокремлювати фізичну підготовленість студентів основного, спортивного і спеціального відділень. Експериментальною гіпотезою дослідження стало припущення про те, що при проведенні навчальних занять з фізичного виховання два рази на тиждень динаміку фізичної підготовленості студентів спортивного відділення будуть характеризувати наступні зміни. На першому і другому курсах буде спостерігатись поступове суттєве зростання показників фізичної підготовленості. На третьому і четвертому курсах відбудеться стабілізація досягнутого студентами рівня фізичної підготовленості і позначиться тенденція до поступового його зниження.

Нами проведено дослідження з метою виявити існуючі тенденції щодо динаміки показників фізичної підготовленості студентів за період їх навчання з першого по четвертий курс.

У дослідженні брали участь 30 студентів Дніпровського національного університету залізничного транспорту імені академіка В.Лазаряна. Усі студенти відвідували навчальні заняття з фізичного виховання у спортивному відділенні (спеціалізація міні-футбол). Об-

сяг навчальних занять складав чотири навчальних години на тиждень. При формуванні вибірки була застосована стратегія випадкового відбору. Вік учасників дослідження складав 17 – 20 років. Від усіх учасників було отримано інформовану згоду на участь в експерименті. Діагностика показників фізичної підготовленості студентів проводилась з використанням тестів запропонованих в Державних тестах і нормативах оцінки фізичної підготовленості населення України [19]. Для статистичної обробки отриманих даних використано t-критерій Стьюдента для залежних вибірок.

У дослідженні використано матеріали діагностики фізичної підготовленості студентів, які були проведені в період з 2014 по 2017 роки. Студенти, які були залучені до проведення дослідження, відвідували навчальні заняття з фізичного виховання відповідно до навчальної програми для вищих навчальних закладів у спортивному відділенні (спеціалізація міні-футбол). Видами випробувань були: біг на 100 метрів, біг на 3000 метрів, підтягування на перекладині, піднімання тулубу в сід за одну хвилину із вихідного положення лежачи на спині, стрибок у довжину з місця, човниковий біг 4×9 метрів, нахил тулубу вперед з положення сидячи. Під час проведення випробувань дотримано умов виконання державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України. Діагностику показників фізичної підготовленості було проведено: 1) до початку першого курсу; 2) по закінченні першого курсу; 3) по закінченні другого курсу; 4) по закінченні третього курсу; 5) по закінченні четвертого курсу.

Статистичною нульовою гіпотезою стало припущення про те, що достовірність відмінностей між показниками фізичної підготовленості студентів в початковому і наступних зрізах значуще не відрізняється від нуля. Альтернативною статистичною гіпотезою було припущення про те, що достовірність відмінностей між показниками фізичної підготовленості студентів в початковому і наступних зрізах значуще відрізняється від нуля.

Показники, які характеризують динаміку фізичної підготовленості студентів від початку першого курсу навчання до закінчення першого курсу подано в таблиці 3.

Таблиця 3

Показники фізичної підготовленості студентів на початку першого курсу та по його закінченні, n=30

Результати тестів фізичної підготовленості студентів Група		Біг 100 метрів, с	Біг 3000 метрів, хв	Нахил вперед з положення сидячи, см	Човниковий біг 4×9 метрів, с	Підтягування на перекладині, к-ть разів	Піднімання тулуба в сід за одну хв, к-ть разів	Стрибок у довжину з місця, см
До початку першого курсу	$\bar{x}$	13,92	13,92	7,70	9,72	7,06	43,86	221,93
	S	0,65	1,39	7,27	0,39	4,87	6,82	10,42
По закінченні першого курсу	$\bar{x}$	13,63*	13,25*	9,20*	9,46*	8,77*	47,03*	228,23*
	S	0,56	1,22	7,71	0,33	4,51	6,26	11,12

Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим самим показником студентів до початку та по закінченні першого курсу при $*p < 0,01$.

Дані таблиці 3 демонструють показники, які перебувають в зоні значущості ($p < 0,01$) для всіх видів випробувань. На підставі цього відхилено нульову гіпотезу та підтверджено правильність альтернативної за всіма видами тестів. На нашу думку, отримані дані свідчать про суттєве зростання зазначених у таблиці показників фізичної підготовленості студентів під час навчання на першому курсі.

У таблиці 4 представлено динаміку фізичної підготовленості студентів від закінчення першого курсу до закінчення другого курсу.

Таблиця 4

Показники фізичної підготовленості студентів від закінчення першого курсу до закінчення другого курсу, n=30

Результати тестів фізичної підготовленості студентів Група		Біг 100 метрів, с	Біг 3000 метрів, хв	Нахил вперед з положення сидячи, см	Човниковий біг 4×9 метрів, с	Підтягування на перекладині, к-ть разів	Піднімання тулуба в сід за одну хв, к-ть разів	Стрибок у довжину з місця, см
---	--	-------------------	---------------------	-------------------------------------	------------------------------	---	--	-------------------------------

По закінченні першого курсу	$\bar{x}$	13,63	13,25	9,20	9,46	8,77	47,03	228,23
	S	0,56	1,22	7,71	0,33	4,51	6,26	11,12
По закінченні другого курсу	$\bar{x}$	13,27*	12,51*	11,20*	9,19*	11,07*	51,83*	237,50*
	S	0,63	0,98	7,72	0,33	4,08	5,46	13,05

Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим самим показником студентів від закінчення першого курсу до закінчення другого курсу при $*p < 0,01$.

Дані таблиці 4 (як і дані таблиці 3) демонструють показники, які перебувають в зоні значущості ($p < 0,01$) для всіх видів випробувань. На підставі цього відхилено нульову гіпотезу та підтверджено правильність альтернативної за всіма видами тестів. На нашу думку, отримані дані свідчать про суттєве зростання зазначених у таблиці показників фізичної підготовленості студентів під час навчання на другому курсі.

Динаміку фізичної підготовленості студентів від закінчення другого курсу до закінчення третього подано в таблиці 5.

Таблиця 5

Показники фізичної підготовленості студентів від закінчення другого курсу до закінчення третього курсу, n=30

Результати тестів фізичної підготовленості студентів		Біг 100 метрів, с	Біг 3000 метрів, хв	Нахил вперед з положення сидячи, см	Човниковий біг 4×9 метрів, с	Підтягування на перекладині, к-ть разів	Піднімання тулуба в сід за одну хв, к-ть разів	Стрибок у довжину з місця, см
Група	$\bar{x}$	13,27*	12,51*	11,20	9,19*	11,07**	51,83*	237,50*
	S	0,63	0,98	7,72	0,33	4,08	5,46	13,05
По закінченні другого курсу	$\bar{x}$	13,39	12,75	11,00	9,25	10,83	50,70	235,67
	S	0,61	1,02	7,59	0,35	4,29	5,61	12,91

Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим самим показником студентів від закінчення другого курсу до закінчення третього курсу при $*p < 0,01$, $**p < 0,05$.

Дані таблиці 5 демонструють показники, які перебувають в зоні значущості ($p < 0,01$) для таких видів випробувань як «біг 100 метрів», «біг 3000 метрів», «човниковий біг 4×9 метрів», «піднімання тулубу в сід за одну хвилину», «стрибок у довжину з місця». Показники

студентів у такому виді випробувань як «підтягування на перекладині» виявилися значущими на рівні $p < 0,05$. Не встановлено достовірних змін за тестом «нахил вперед з положення сидячи». На підставі даних, наведених в таблиці 3, відхилено нульову гіпотезу та підтверджено правильність альтернативної за всіма видами тестів окрім тесту «нахил вперед з положення сидячи». Звертаємо увагу на той факт, що в даному випадку мова йде вже про суттєве зниження рівня фізичної підготовленості під час навчання на третьому курсі.

Динаміку фізичної підготовленості студентів від закінчення третього курсу до закінчення четвертого подано в таблиці 6.

Таблиця 6

Показники фізичної підготовленості студентів від закінчення третього курсу до закінчення четвертого курсу, $n=30$

Результати тестів фізичної підготов- леності студентів		Біг 100 метрів, с	Біг 3000 метрів, хв	Нахил вперед з положення сидячи, см	Човниковий біг 4×9 метрів, с	Підтягування на перекладині, к-ть разів	Піднімання тулуба в сід за одну хв, к-ть разів	Стрибок у довжину з місця, см	
Група	По закінченні третього курсу	$\overline{x}$	13,39*	12,75*	11,00	9,25	10,83*	50,70**	235,67*
		S	0,61	1,02	7,59	0,35	4,29	5,61	12,91
По закінченні четвертого курсу	$\overline{x}$	13,42	12,84	11,00	9,26	10,60	50,43	234,00	
	S	0,61	1,06	7,59	0,34	4,38	5,64	12,06	

Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим самим показником студентів від закінчення третього курсу до закінчення четвертого курсу при * $p < 0,01$, ** $p < 0,05$.

Дані таблиці 6 демонструють показники, які перебувають в зоні значущості ($p < 0,01$) для таких видів випробувань як «біг 100 метрів», «біг 3000 метрів», «підтягування на перекладині», «стрибок у довжину з місця». Показники студентів у такому виді випробувань як «піднімання тулуба в сід за одну хвилину» виявилися значущими на рівні $p < 0,05$. Не встановлено достовірних змін за тестами «нахил вперед з положення сидячи» та «човниковий біг 4×9 метрів». На підставі даних, наведених в таблиці 4, відхилено нульову гіпотезу та підтверджено правильність альтернативної за всіма видами тестів окрім тестів «нахил вперед з положення сидячи» та «човниковий біг 4×9 метрів». Звертаємо увагу на той факт, що в даному випадку (як і в

попередньому) мова йде про суттєве зниження рівня фізичної підготовленості під час навчання на четвертому курсі за вказаними показниками.

Для того щоб загалом оцінити зміни фізичної підготовленості студентів, які відбулись під час навчання у закладі вищої освіти, ми порівняли показники їх фізичної підготовленості до початку першого курсу та по закінченні четвертого. Показники, які характеризують динаміку фізичної підготовленості студентів від початку першого курсу до закінчення четвертого подано в таблиці 7.

Таблиця 7

Показники фізичної підготовленості студентів на початку першого курсу та по закінченні четвертого, n=30

Результати тестів фізичної підготов- леності студентів								
Група		Біг 100 метрів, с	Біг 3000 метрів, хв	Нахил вперед з положення сидячи, см	Човниковий біг 4×9 метрів, с	Підтягування на перекладині, к-ть разів	Піднімання тулуба в сід за од- ну хв, к-ть разів	Стрибок у довжину з місця, см
До початку першого курсу	$\overline{x}$	13,92	13,92	7,70	9,72	7,06	43,86	221,93
	S	0,65	1,39	7,27	0,39	4,87	6,82	10,42
По закінченні четвертого курсу	$\overline{x}$	13,42*	12,84*	11,00*	9,26*	10,60*	50,43*	234,00*
	S	0,61	1,06	7,59	0,34	4,38	5,64	12,06

Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим самим показником студентів до початку першого та по закінченні четвертого курсу при $*p < 0,01$.

Дані таблиці 7 демонструють показники, які перебувають в зоні значущості ($p < 0,01$) для всіх видів випробувань. На підставі цього відхилено нульову гіпотезу та підтверджено правильність альтернативної за всіма видами тестів. На нашу думку, отримані дані свідчать про суттєве зростання зазначених у таблиці показників фізичної підготовленості студентів.

Аналіз даних, представлених у таблицях 3 – 7 дають підстави сформулювати наступні тенденції щодо динаміки фізичної підготовленості студентів:

1. Під час навчання на першому курсі у студентів відбувається достовірне зростання усіх показників фізичної підготовленості.
2. На другому курсі у студентів продовжуються достовірні позитивні зміни рівня фізичної підготовленості за всіма показниками. Наприкінці другого курсу студенти досягають максимального рівня у розвитку фізичних якостей.
3. Під час навчання на третьому курсі для студентів характерною є стабілізація результатів у тесті «нахил вперед з положення сидячи». За іншими показниками відбувається достовірне зниження (порівняно із другим курсом) рівня результатів. При цьому воно суттєво менше у такому тесті як «підтягування на перекладині» (порівняно з іншими тестами).
4. На четвертому курсі (порівняно з третім) у студентів спостерігається стабілізація результатів у таких тестах як «нахил вперед з положення сидячи» та «човниковий біг 4х9 метрів». За іншими показниками відбувається достовірне зниження рівня результатів. При цьому воно є суттєво меншим у тесті «піднімання тулубу в сід за одну хвилину» (порівняно з іншими тестами).
5. Рівень фізичної підготовленості студентів після закінчення четвертого курсу є достовірно вищим ніж до початку першого курсу за всіма показниками.

Зазначені тенденції ми пояснюємо перш за все впливом застосованого у експерименті змісту навчальних занять з фізичного виховання (спортивне відділення, спеціалізація міні-футбол) і їх обсягу (чотири навчальних години на тиждень) на динаміку фізичної підготовленості студентів. Сумарний вплив цих чинників визначає позитивну динаміку показників фізичної підготовленості під час навчання на першому і другому курсах. Достовірне зниження фізичної підготовленості студентів під час навчання на третьому і четвертому курсах пояснюється тим, що зазначені чинники, на цій стадії, вже не забезпечують такі адаптаційні реакції організму студентів, які необхідні для подальшого підвищення рівня фізичної підготовленості. Для цього необхідно, з одного боку, збільшувати обсяг і інтенсивність на-

вантаження під час занять, а з іншого, збільшувати обсяг навчальних занять (до трьох на тиждень).

2.2. Динаміка фізичної підготовленості студентів основного відділення

Експериментальною гіпотезою дослідження стало припущення про те, що при проведенні навчальних занять з фізичного виховання два рази на тиждень динаміку фізичної підготовленості студентів основного учбового відділення будуть характеризувати наступні зміни. На першому і другому курсах буде спостерігатись поступове суттєве зростання показників фізичної підготовленості. На третьому і четвертому курсах відбудеться стабілізація досягнутого студентами рівня фізичної підготовленості і позначиться тенденція до поступового його зниження.

Нами виявлені існуючі тенденції щодо динаміки показників фізичної підготовленості студентів основного навчального відділення за період з першого по четвертий курс.

У дослідженні брали участь 30 студентів основного навчального відділення Дніпровського національного університету залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна. Усі студенти відвідували навчальні заняття з фізичного виховання у основному навчальному відділенні. Обсяг навчальних занять складав чотири навчальних години на тиждень. При формуванні вибірки була застосована стратегія випадкового відбору. Вік учасників дослідження складав 17 – 20 років. Від усіх учасників було отримано інформовану згоду на участь в експерименті. Діагностика показників фізичної підготовленості студентів проводилась з використанням тестів запропонованих в Державних тестах і нормативах оцінки фізичної підготовленості населення України [19]. Для статистичної обробки отриманих даних використано t-критерій Стьюдента для залежних вибірок.

У дослідженні використано матеріали діагностики фізичної підготовленості студентів, які були проведені в період з 2013 по 2017 роки. Студенти, які були залучені до проведення дослідження, відвідували навчальні заняття з фізичного виховання відповідно до навчальної програми для вищих навчальних закладів у основному нав-

чальному відділенні. Видами випробувань були: біг на 100 метрів, біг на 3000 метрів, підтягування на перекладині, піднімання тулубу в сід за одну хвилину із вихідного положення лежачи на спині, стрибок у довжину з місця, човниковий біг 4×9 метрів, нахил тулубу вперед з положення сидячи. Під час проведення випробувань дотримано умов виконання державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України. Діагностику показників фізичної підготовленості було проведено: 1) до початку першого курсу; 2) по закінченні першого курсу; 3) по закінченні другого курсу; 4) по закінченні третього курсу; 5) по закінченні четвертого курсу.

Статистичною нульовою гіпотезою стало припущення про те, що достовірність відмінностей між показниками фізичної підготовленості студентів в початковому і наступних зрізах значуще не відрізняється від нуля. Альтернативною статистичною гіпотезою було припущення про те, що достовірність відмінностей між показниками фізичної підготовленості студентів в початковому і наступних зрізах значуще відрізняється від нуля.

Показники, які характеризують динаміку фізичної підготовленості студентів основного навчального відділення від початку першого курсу навчання до закінчення першого курсу подано в таблиці 8.

Таблиця 8

Показники фізичної підготовленості студентів основного відділення до початку першого курсу та по його закінченні, $n=30$

Результати тестів фізичної підготов- леності студентів		Біг 100 метрів, с	Біг 3000 метрів, хв	Нахил вперед з положення сидячи, см	Човниковий біг 4×9 метрів, с	Підтягування на перекладині, к-ть разів	Піднімання тулуба в сід за од- ну хв, к-ть разів	Стрибок у довжину з місця, см
Група								
До початку першого курсу	$\overline{x}$	14,71	16,03	4,93	10,17	5,80	39,50	203,67
	S	0,78	2,19	6,21	0,45	5,25	7,83	23,63
По закінченні першого курсу	$\overline{x}$	14,32 *	15,01 *	6,13 *	9,84*	7,50*	44,50*	214,83 *
	S	0,70	1,87	6,75	0,37	5,65	6,34	18,91

Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим самим показником студентів до початку та по закінченні першого курсу при $*p < 0,01$.

Дані таблиці 8 демонструють показники, які перебувають в зоні значущості ($p < 0,01$) для всіх видів випробувань. На підставі цього відхилено нульову гіпотезу та підтверджено правильність альтернативної за всіма видами тестів. На нашу думку, отримані дані свідчать про суттєве зростання зазначених у таблиці показників фізичної підготовленості студентів під час навчання на першому курсі.

У таблиці 9 представлено динаміку фізичної підготовленості студентів основного навчального відділення від закінчення першого курсу до закінчення другого курсу.

Таблиця 9

Показники фізичної підготовленості студентів основного відділення від закінчення першого курсу до закінчення другого курсу, n=30

Результати тестів фізичної підготов- леності студентів		Біг 100 метрів, с	Біг 3000 метрів, хв	Нахил вперед з положення сидячи, см	Човниковий біг 4×9 метрів, с	Підтягування на перекладині, к-ть разів	Піднімання тулуба в сід за од- ну хв, к-ть разів	Стрибок у довжину з місця, см
Група								
По закінченні першого курсу	$\overline{x}$	14,32	15,01	6,13	9,84	7,50	44,50	214,83
	S	0,70	1,87	6,75	0,37	5,65	6,34	18,91
По закінченні другого курсу	$\overline{x}$	13,88*	14,16*	8,33*	9,52*	9,20*	48,33*	226,23*
	S	0,66	1,77	7,81	0,40	5,87	5,87	18,34

Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим самим показником студентів від закінчення першого курсу до закінчення другого курсу при $*p < 0,01$.

Дані таблиці 9 (як і дані таблиці 8) демонструють показники, які перебувають в зоні значущості ($p < 0,01$) для всіх видів випробувань. На підставі цього відхилено нульову гіпотезу та підтверджено правильність альтернативної за всіма видами тестів. На нашу думку, отримані дані свідчать про суттєве зростання зазначених у таблиці показників фізичної підготовленості студентів під час навчання на другому курсі.

Динаміку фізичної підготовленості студентів від закінчення другого курсу до закінчення третього подано в таблиці 10.

Таблиця 10

Показники фізичної підготовленості студентів основного відділення від закінчення другого курсу до закінчення третього курсу, n=30

Результати тестів фізичної підготов- леності студентів		Біг 100 метрів, с	Біг 3000 метрів, хв	Нахил вперед з положення сидячи, см	Човниковий біг 4×9 метрів, с	Підтягування на перекладині, к-ть разів	Піднімання тулуба в сід за од- ну хв, к-ть разів	Стрибок у довжину з місця, см	
Група	По закінченні другого курсу	$\overline{x}$	13,88*	14,16*	8,33*	9,52*	9,20*	48,33*	226,23*
	S	0,66	1,77	7,81	0,40	5,87	5,87	18,34	
	По закінченні третього курсу	$\overline{x}$	14,07	14,57	7,37	9,67	8,63	46,9	222,07
	S	0,62	1,90	7,13	0,36	5,76	5,59	18,54	

Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим самим показником студентів від закінчення другого курсу до закінчення третього курсу при $*p < 0,01$.

Дані таблиці 10 демонструють показники, які перебувають в зоні значущості ($p < 0,01$) для таких видів випробувань як «біг 100 метрів», «біг 3000 метрів», «нахил вперед з положення сидячи», «човниковий біг 4×9 метрів», «підтягування на перекладині», «піднімання тулубу в сід за одну хвилину», «стрибок у довжину з місця». На підставі даних, наведених в таблиці 3, відхилено нульову гіпотезу та підтверджено правильність альтернативної за всіма видами тестів. Звертаємо увагу на той факт, що в даному випадку мова йде вже про суттєве зниження рівня фізичної підготовленості під час навчання на третьому курсі (порівняно з другим курсом).

Динаміку фізичної підготовленості студентів основного учбового відділення від закінчення третього курсу до закінчення четвертого подано в таблиці 11.

Таблиця 11

Показники фізичної підготовленості студентів основного відділення від закінчення третього курсу до закінчення четвертого курсу, n=30

Результати тестів фізичної підготов- леності студентів		Біг 100 метрів, с	Біг 3000 метрів, хв	Нахил вперед з положення сидячи, см	Човниковий біг 4×9 метрів, с	Підтягування на перекладині, к-ть разів	Піднімання тулуба в сід за од- ну хв, к-ть разів	Стрибок у довжину з місця, см
Група								
По закінченні третього курсу	$\overline{x}$	14,07*	14,57*	7,37*	9,67*	8,63*	46,90*	222,07**
	S	0,62	1,90	7,13	0,36	5,76	5,59	18,54
По закінченні четвертого курсу	$\overline{x}$	14,26	14,99	6,47	9,74	8,13	44,47	220,17
	S	0,66	1,87	6,61	0,40	5,67	5,53	19,45

Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим самим показником студентів від закінчення третього курсу до закінчення четвертого курсу при * $p < 0,01$, ** $p < 0,05$.

Дані таблиці 11 демонструють показники, які перебувають в зоні значущості ($p < 0,01$) для таких видів випробувань як «біг 100 метрів», «біг 3000 метрів», «нахил вперед з положення сидячи», «човниковий біг 4×9 метрів», «підтягування на перекладині», «піднімання тулуба в сід за одну хвилину». Показники студентів у такому виді випробувань як «стрибок у довжину з місця» виявилися значущими на рівні $p < 0,05$. На підставі даних, наведених таблиці 4, відхилено нульову гіпотезу та підтверджено правильність альтернативної за всіма видами тестів. Звертаємо увагу на той факт, що в даному випадку (як і в попередньому) мова йде про суттєве зниження рівня фізичної підготовленості під час навчання на четвертому курсі (порівняно з третім) за вказаними показниками.

Для того щоб загалом оцінити зміни фізичної підготовленості студентів основного навчального відділення, які відбулись під час навчання у закладі вищої освіти, ми порівняли показники їх фізичної підготовленості до початку першого курсу та по закінченні четвертого. Показники, які характеризують динаміку фізичної підготовленості студентів від початку першого курсу до закінчення четвертого подано в таблиці 12.

Таблиця 12

Показники фізичної підготовленості студентів основного відділення до початку першого курсу та по закінченні четвертого, n=30

Результати тестів фізичної підготовки студентів		Біг 100 метрів, с	Біг 3000 метрів, хв	Нахил вперед з положення сидючи, см	Човниковий біг 4×9 метрів, с	Підтягування на перекладині, к-ть разів	Піднімання тулуба в сід за одну хв, к-ть разів	Стрибок у довжину з місця, см
Група								
До початку першого курсу	$\overline{x}$	14,71	16,03	4,93	10,17	5,80	39,50	203,67
	S	0,78	2,19	6,21	0,45	5,25	7,83	23,63
По закінченні четвертого курсу	$\overline{x}$	14,26*	14,99*	6,47*	9,74*	8,13*	44,47*	220,17*
	S	0,66	1,87	6,61	0,40	5,67	5,53	19,45

Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим самим показником студентів до початку першого та по закінченні четвертого курсу при $*p < 0,01$.

Дані таблиці 12 демонструють показники, які перебувають в зоні значущості ($p < 0,01$) для всіх видів випробувань. На підставі цього відхилено нульову гіпотезу та підтверджено правильність альтернативної за всіма видами тестів. На нашу думку, отримані дані свідчать про суттєве зростання зазначених у таблиці показників фізичної підготовленості студентів.

Дані, отримані в процесі дослідження, дають підстави сформулювати наступні висновки стосовно динаміки фізичної підготовленості студентів основного навчального відділення:

1. Під час навчання на першому курсі у студентів відбувається достовірне зростання усіх показників фізичної підготовленості.
2. На другому курсі у студентів продовжуються достовірні позитивні зміни рівня фізичної підготовленості за всіма показниками. Наприкінці другого курсу студенти досягають максимального рівня у розвитку фізичних якостей.
3. Під час навчання на третьому курсі для студентів характерним є достовірне зниження (порівняно із другим курсом) рівня результатів.
4. На четвертому курсі (порівняно з третім) у студентів спостерігається достовірне зниження рівня результатів. При цьому воно є суттєво меншим у тесті «стрибок у довжину з місця».

5. Рівень фізичної підготовленості студентів після закінчення четвертого курсу є достовірно вищим ніж до початку першого курсу за всіма показниками.

Отримані результати ми також, насамперед, пояснюємо впливом застосованого у експерименті змісту навчальних занять з фізичного виховання у основному відділенні і їх обсягу (чотири навчальних години на тиждень). Сумарний вплив цих чинників визначає позитивну динаміку показників фізичної підготовленості під час навчання на першому і другому курсах. Достовірне зниження фізичної підготовленості студентів на третьому і четвертому курсах ми пояснюємо тим, що зазначені чинники, після двох років навчання, вже не забезпечують такі адаптаційні реакції організму студентів, які необхідні для подальшого підвищення рівня фізичної підготовленості. Для цього (як і у випадку зі спортивним відділенням) необхідно збільшувати обсяг і інтенсивність навантаження під час занять та їх обсяг.

Висновки до розділу

Порівняння показників динаміки фізичної підготовленості студентів спортивного і основного відділення, дозволяє встановити як тотожності так і відмінності цього процесу. До тотожностей слід віднести загальну тенденцію щодо змін показників фізичної підготовленості студентів під час навчання з першого по четвертий курс (достовірне зростання показників фізичної підготовленості на першому і другому курсі і їх достовірне зниження на третьому і четвертому курсі). До відмінностей слід віднести:

- 1) Суттєво вищий рівень показників фізичної підготовленості у студентів спортивного відділення на всіх етапах діагностики (при тотожності тенденцій динаміки).
- 2) На відміну від студентів основного відділення у студентів спортивного під час навчання на третьому курсі не відбувається суттєвих негативних змін (порівняно з другим курсом) у рівні гнучкості. Зниження результатів з підтягування на перекладині у них також є менш суттєвим.

- 3) На четвертому курсі (порівняно з третім) у студентів спортивного відділення не відбувається суттєвих негативних змін у тестах "нахил вперед з положення сидячи" та "човниковий біг 4×9 метрів". Менш суттєвим є й зниження результатів у тесті "піднімання тулубу в сід за одну хвилину". Водночас, динаміка негативних змін у тесті "стрибок у довжину з місця" є суттєво нижчою у студентів основного відділення (при загальних більш високих показниках у студентів спортивного відділення).

Особливості взаємозв'язку фізичної підготовленості і психологічних характеристик у студентів

3.1. Взаємозв'язок фізичної підготовленості з характеристиками уваги і особистісною тривожністю у студентів

Актуальним напрямком досліджень у сфері фізичного виховання студентів є вивчення його можливостей відносно формування професійно значущих психічних складових у майбутніх фахівців. Використання фізичного виховання для вирішення завдань психофізичної підготовки студентів до професійної діяльності суттєво піднімає його значення як навчальної дисципліни, наближає його до спеціальних дисциплін. В той же час робіт, які присвячені дослідженню цієї проблематики явно бракує. Серед вітчизняних це роботи О. О. Єгоричева [24], І. М. Туревського [112], Л. Ф. Колокатової [35], В. В. Пічуріна [83] та ін. Серед зарубіжних, з цією проблематикою пов'язані такі роботи як [123, 127, 132, 133, 140, 151-153, 158, 159] та багато інших. Одним із факторів, який гальмує науковий пошук у цій сфері, є недостатня розробка самих вихідних положень (передумов) щодо використання фізичного виховання для формування психічних складових. Однією із таких передумов є з'ясування питання про наявність (або відсутність) взаємозв'язку (кореляції) показників фізичної підготовленості і показників рівня розвитку (сформованості) психофізичних показників у студентів.

Експериментальною гіпотезою дослідження стало припущення про те, що показники фізичної і психофізичної підготовленості студентів певним чином взаємопов'язані. Ставилось завдання підтвердити (чи відкинути) таке припущення. У разі підтвердження припущення – встановити характер взаємозв'язку цих показників.

Статистичною нульовою гіпотезою було припущення, що кореляція між показниками фізичної підготовленості і психофізичними

чинниками у студентів значуще не відрізняється від нуля (є випадковою). Альтернативною статистичною гіпотезою було припущення про те, що кореляція між показниками фізичної підготовленості і психофізичними чинниками студентів значуще відрізняється від нуля.

У цьому дослідженні брав участь 71 студент Дніпропетровського національного університету ім. акад. В. Лазаряна. Вік учасників дослідження 17 – 19 років.

Діагностика показників фізичної підготовленості проводилась з використанням тестів, запропонованих в Державних тестах і нормативах оцінки фізичної підготовленості населення України [19]. При цьому загальна оцінка рівня фізичної підготовленості студента здійснювалась за шкалою від 0 до 100 балів. Діагностика показників психофізичної підготовленості виконувалася з використанням таких засобів. При діагностиці особистісної тривожності в студентів застосовувалася шкала оцінки рівня ситуативної й особистісної тривожності Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Л. Ханіна. Рівень суб'єктивного контролю вимірювався з допомогою опитувальника рівня суб'єктивного контролю Є. Ф. Бажина, розробленого на основі шкали локусу контролю Дж. Роттера. Вибірковість уваги у студентів визначалась із застосуванням тесту Мюнстерберга, а такі її характеристики, як концентрація і стійкість – за допомогою коректурної проби Бурдона.

Наступним етапом стала емпірична перевірка кореляції результатів студентів. Статистичну обробку отриманих даних проведено з використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена.

За результатами цієї роботи не встановлено статистично значущу кореляцію наступних пар показників: біг 100 метрів – вибірковість уваги ($r_s = -0,21$); біг 100 метрів – концентрація і стійкість уваги ($r_s = -0,18$); біг 100 метрів – особистісна тривожність ($r_s = 0,15$); біг 100 метрів – рівень суб'єктивного контролю ($r_s = -0,12$); біг 3000 метрів – вибірковість уваги ($r_s = -0,24$); біг 3000 метрів – концентрація і стійкість уваги ($r_s = -0,19$); біг 3000 метрів – особистісна тривожність ($r_s = -0,27$); біг 3000 метрів – рівень суб'єктивного контролю ($r_s = -0,2$); нахил вперед з положення сидячи – вибірковість уваги ($r_s = 0,17$); нахил вперед з положення сидячи – концентрація і стійкість уваги ($r_s = 0,14$); нахил вперед з положення сидячи – особистісна тривожність ($r_s = 0,04$); нахил вперед з положення сидячи – рівень суб'єктивного контролю ($r_s = 0,11$); човниковий біг 4×9 метрів – осо-

бистісна тривожність ($r_s = 0,22$); човниковий біг 4×9 метрів – рівень суб'єктивного контролю ($r_s = -0,16$); підтягування на перекладині – вибірковість уваги ($r_s = 0,22$); підтягування на перекладині – концентрація і стійкість уваги ($r_s = 0,19$); підтягування на перекладині – особистісна тривожність ($r_s = -0,27$); підтягування на перекладині – рівень суб'єктивного контролю ($r_s = 0,15$); піднімання тулуба в сід за одну хвилину – вибірковість уваги ($r_s = 0,13$); піднімання тулуба в сід за одну хвилину – концентрація і стійкість уваги ($r_s = 0,25$); піднімання тулуба в сід за одну хвилину – особистісна тривожність ($r_s = -0,23$); піднімання тулуба в сід за одну хвилину – рівень суб'єктивного контролю ($r_s = 0,14$); стрибок у довжину з місця – вибірковість уваги ($r_s = 0,21$); стрибок у довжину з місця – концентрація і стійкість уваги ($r_s = 0,24$); стрибок у довжину з місця – особистісна тривожність ($r_s = -0,25$); стрибок у довжину з місця – рівень суб'єктивного контролю ($r_s = 0,17$); загальний рівень фізичної підготовленості – рівень суб'єктивного контролю ($r_s = 0,26$).

В той же час встановлено статистично значущу кореляцію за показниками «вибірковість уваги – човниковий біг 4×9 метрів (спритність)», «вибірковість уваги – загальний рівень фізичної підготовленості», «концентрація і стійкість уваги – човниковий біг 4×9 метрів (спритність)», «концентрація і стійкість уваги – загальний рівень фізичної підготовленості», «особистісна тривожність – загальний рівень фізичної підготовленості». Результати представлено в таблиці 13.

Таблиця 13

Статистичні значення кореляції показників фізичної підготовленості і психофізичних характеристик студентів

Тести фізичної підготовленості	Психофізичні характеристики	r_s
Човниковий біг 4×9 метрів, с	Вибірковість уваги, к-ть слів	-0,433* n=30
Загальний рівень фізичної підготовленості, к-ть балів	Вибірковість уваги, к-ть слів	0,538** n=30
Човниковий біг 4×9 метрів, с	Концентрація і стійкість уваги, к-ть знаків	-0,389* n=30
Загальний рівень фізичної підготовленості, к-ть балів	Концентрація і стійкість уваги, к-ть знаків	0,386* n=30
Загальний рівень фізичної підготовленості,	Особистісна тривожність, к-ть балів	-0,322* n=41

к-ть балів		
------------	--	--

*Примітка. Кореляція статистично достовірна при * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.*

Плануючи проведення дослідження ми виходили з припущення про те, що показники фізичної підготовленості і психологічні характеристики у студентів певним чином взаємопов'язані. Для перевірки цього припущення, використовуючи стратегію випадкового відбору, було створено вибірку студентів у якій проведено діагностику ряду фізичних і психологічних показників (характеристик), перевірено наявність кореляційних зв'язків між показниками. Отримані в ході дослідження дані дають підстави стверджувати, що експериментальна гіпотеза підтвердилась. Фізичні і психологічні характеристики у студентів за рядом показників є взаємопов'язаними. При цьому статистично значущу негативну кореляцію виявлено при порівнянні таких показників як:

- 1) вибірковість уваги – човниковий біг 4х9 метрів;
- 2) концентрація і стійкість уваги – човниковий біг 4х9 метрів;
- 3) особистісна тривожність – загальний рівень фізичної підготовленості.

Статистично значущу позитивну кореляцію виявлено при порівнянні таких показників як:

- 1) вибірковість уваги – загальний рівень фізичної підготовленості;
- 2) концентрація і стійкість уваги – загальний рівень фізичної підготовленості.

При порівнянні інших показників (рівень суб'єктивного контролю – показники фізичної підготовленості) отримано результати, які не досягли рівня статистичної значущості.

На нашу думку, наведені дані свідчать про наявність взаємозв'язку фізичних і психологічних чинників у студентів. З цього факту необхідно зробити важливий для фізичного виховання висновок про те, що підвищення рівня фізичної підготовленості студентів сприяє розвитку у них ряду психологічних характеристик.

Останнім часом опубліковано роботи, в яких наведено дані стосовно особливостей взаємозв'язку показників фізичної підготовленості з такими психологічними характеристиками як вибірковість уваги, концентрація і стійкість уваги, особистісна тривожність, продуктивність уваги. Вони є важливими для фізичного виховання. Вод-

ночас для підвищення ефективності педагогічних заходів, які реалізуються, необхідно розуміти характер взаємозв'язку власне психологічних характеристик у студентів.

Важливими характеристиками особистості, які здійснюють суттєвий вплив на рівень психофізичної підготовленості фахівця, є особистісна тривожність і рівень суб'єктивного контролю. В психології тривожність розглядається як індивідуальна психологічна особливість, яка проявляється в схильності людини до частих і інтенсивних переживань стану тривоги, а також у низькому порозі її виникнення. У свою чергу тривога трактується як переживання емоційного дискомфорту, що пов'язане з очікуванням неблагополуччя, передчуттям загрози небезпеки. Для багатьох професій тривожність віднесено до переліку характеристик, які перешкоджають ефективному виконанню професійної діяльності. Важливою узагальненою характеристикою особистості, яка впливає на формування міжособистісних відносин і способи розв'язання кризових (у тому числі й виробничих) ситуацій, є рівень суб'єктивного контролю. Його визначають як здатність суб'єкта контролювати себе і свою поведінку, управляти ними, брати на себе відповідальність за те, що відбувається з ним і навколо. Відповідно до концепції локусу контролю Дж. Роттера особи, які беруть відповідальність за події, що відбуваються в їх житті, на себе (пояснюють їх своєю поведінкою, рисами особистості, здібностями) мають внутрішній (інтернальний) контроль. Особи ж, які налаштовані приписувати відповідальність за події зовнішнім чинникам (іншим людям, випадку і т.ін.) мають зовнішній (екстернальний) контроль. Метою авторського дослідження була експериментальна перевірка гіпотези про наявність взаємозв'язку показників особистісної тривожності і рівня суб'єктивного контролю у студентів.

В дослідженні брали участь 50 студентів Дніпровського національного університету залізничного транспорту імені академіка В.Лазаряна. З них 28 – юнаки, і 22 – дівчата. Вік учасників дослідження від 17 до 19 років. В експерименті інформовану згоду було отримано від усіх учасників.

Плануючи проведення дослідження, ми виходили з припущення про те, що показники особистісної тривожності і рівня суб'єктивного контролю у студентів певним чином взаємопов'язані. Для перевірки цього припущення, використовуючи стратегію випадкового відбору, було створено вибірку студентів. У студентів, які потрапили у вибір-

ку, було проведено діагностику показників особистісної тривожності і рівня суб'єктивного контролю. Наступним етапом стала емпірична перевірка кореляції отриманих результатів. Психологічна діагностика особистісної тривожності проводилась із застосуванням шкали оцінки рівня ситуативної і особистісної тривожності Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Л. Ханіна. Рівень суб'єктивного контролю вимірювався за допомогою опитувальника рівня суб'єктивного контролю Є. Ф. Бажина, розробленого на основі шкали локусу контролю Дж. Роттера.

Статистичну обробку отриманих результатів проведено з використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена за допомогою пакету статистичних програм SPSS 10.0 for Windows.

Статистичною нульовою гіпотезою було припущення, що кореляція між показниками особистісної тривожності і рівня суб'єктивного контролю у студентів значуще не відрізняється від нуля (є випадковою). Альтернативною статистичною гіпотезою було припущення про те, що кореляція між показниками особистісної тривожності і рівня суб'єктивного контролю у студентів значуще відрізняється від нуля.

За результатами цієї роботи встановлено статистично значущу кореляцію показників особистісної тривожності і рівня суб'єктивного контролю у студентів. При цьому це стосується як юнаків так і дівчат. Отримані результати наведено в таблиці 14.

Таблиця 14

Коефіцієнт кореляції показників особистісної тривожності і рівня суб'єктивного контролю у студентів

Студенти	Психологічні характеристики		r_s
Юнаки	Особистісна тривожність	Рівень суб'єктивного контролю	-0.461*
Дівчата	Особистісна тривожність	Рівень суб'єктивного контролю	-0.692**

Примітка. Коефіцієнт кореляції статистично значущий на рівні * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Плануючи проведення дослідження, ми виходили з припущення про те, що показники особистісної тривожності і рівня суб'єктивного контролю у студентів певним чином взаємопов'язані. Для перевірки цього припущення, використовуючи стратегію випадкового відбору, було створено вибірку студентів, у якій проведено діагностику показників особистісної тривожності і рівня суб'єктивного контролю, пе-

ревірено наявність кореляційних зв'язків між показниками. Отримані в ході дослідження дані дають підстави стверджувати, що експериментальна гіпотеза підтвердилась. Показники особистісної тривожності і рівня суб'єктивного контролю у студентів є взаємопов'язаними. У дослідженні встановлено статистично значущу негативну кореляцію цих характеристик у студентів.

На нашу думку, наведені дані свідчать про наявність у студентів взаємозв'язку таких характеристик як особистісна тривожність і рівень суб'єктивного контролю. З цього факту слід зробити важливий висновок про те, що зниження високого рівня особистісної тривожності у студентів сприяє також підвищенню у них рівня суб'єктивного контролю. З іншого боку, підвищення рівня суб'єктивного контролю у студентів сприяє зниженню у них рівня особистісної тривожності.

В наш час в психології підкреслюється складність і унікальність організації особистості. Вона розглядається як динамічне утворення для якого характерними є взаємозв'язок та взаємодоповнення компонентів структури. Ці реалії необхідно враховувати і у сфері фізичного виховання, де обґрунтовано ставиться питання про підвищення його освітнього і виховного потенціалу у формуванні особистості сучасного спеціаліста. Результати, отримані в дослідженні, розкривають характер взаємозв'язку таких характеристик особистості як особистісна тривожність та рівень суб'єктивного контролю. Вони є професійно значущими для багатьох видів професійної діяльності. У зв'язку з цим, для розробки ефективних педагогічних технологій щодо їх формування, необхідно враховувати зафіксовані в дослідженні залежності.

У нашій роботі [78] представлено дані щодо наявності статистично значущої негативної кореляції у студентів таких показників як особистісна тривожність і загальний рівень фізичної підготовленості. На підставі цього було сформульовано закономірність, яка полягає в тому, що зростання загального рівня фізичної підготовленості студентів суттєво впливає на зниження у них рівня особистісної тривожності. На нашу думку, отримані в дослідженні дані про наявність статистично значущої негативної кореляції показників особистісної тривожності і рівня суб'єктивного контролю дають підстави розширити зміст вищезгаданої закономірності. У новому формулюванні треба врахувати і цей факт. Отже, зростання загального рівня фізичної під-

готоввленості студентів суттєво впливає на зниження у них рівня особистісної тривожності і сприяє підвищенню рівня суб'єктивного контролю.

3.2. Особливості взаємозв'язку фізичної підготовленості і продуктивності уяви у студентів

Важливим напрямком наукових досліджень психофізичної підготовки студентів в процесі фізичного виховання є питання про вивчення взаємозв'язку показників фізичної підготовленості з показниками рівня розвитку професійно значущих психофізичних характеристик. Однією із таких характеристик є продуктивність уяви. Вона суттєво визначає готовність сучасного фахівця до творчої праці. В психології уява розглядається як психічний процес, що полягає у створенні нових образів шляхом переробки матеріалу сприйняття і уявлень, отриманих в попередньому досвіді.

Проблематика розвитку уяви була досліджена в роботах М. Н. Дороніної [20], В. С. Нургалеева [62], В. В. Пічуріна [76]. Уяву в контексті творчого конституювання образної реальності вивчала Г. В. Дорошина [22]. Д. Н. Куліков присвятив свою роботу визначенню функцій уяви в пізнанні [48]. Серед зарубіжних досліджень проблеми уяви треба відзначити роботи В. Crespi [131], D. M. Jankowska [139], R. E. Jung [141], K. P. Madore [149], L. Tateo [163], T. Zittoun [171] та ін. Узагальнюючи результати досліджень слід зазначити, що уява і її розвиток розглядаються фахівцями як важливий чинник розвитку особистості, як необхідний компонент пізнавальної діяльності, що розвивається разом з іншими психічними процесами. Водночас слід зазначити що питання взаємозв'язку показників фізичної підготовленості і продуктивності уяви у студентів не було предметом спеціальних досліджень.

Експериментальною гіпотезою дослідження стало припущення про те, що показники фізичної підготовленості і продуктивності уяви у студентів певним чином взаємопов'язані. Ставилось завдання підтвердити (чи відкинути) таке припущення. У разі підтвердження припущення – встановити характер взаємозв'язку цих показників.

Статистичною нульовою гіпотезою було припущення, що у студентів кореляція між показниками фізичної підготовленості (з одного боку) і показником продуктивності уяви (з іншого) значуще не відрізняється від нуля (є випадковою). Альтернативною статистичною гіпотезою стало припущення про те, що у студентів кореляція між показниками фізичної підготовленості і показником продуктивності уяви значуще відрізняється від нуля.

В дослідженні приймали участь 30 студентів Дніпровського національного університету залізничного транспорту ім. академіка В. Лазаряна. Вік учасників дослідження складав 17 – 20 років.

Діагностика показників фізичної підготовленості проводилась з використанням тестів, запропонованих в державних тестах і нормах оцінки фізичної підготовленості населення України. При цьому загальний рівень фізичної підготовленості студента здійснювався за шкалою від 0 до 100 балів. Показник продуктивності уяви студентів визначався за наступною методикою. Кожному учаснику дослідження послідовно пред'являли плями теста Роршаха і пропонували дати якомога більше тлумачень зображення (пляма № 5 із набору була виключена). Час і кількість тлумачень кожної плями не обмежувався. Процедура тлумачення припинялась після того, коли учасник дослідження вже не міг побачити і сказати нічого нового або починав повторюватися. В протоколі фіксувались усі асоціації учасника і час інтерпретації кожної плями. Коефіцієнт продуктивності уяви студента визначався за формулою $\Pi = E / n$, де: Π – коефіцієнт продуктивності уяви; E – сума асоціацій за плямами набору Роршаха; n – кількість плям із набору Роршаха, які учасник дослідження описав у своїй спробі.

Для статистичної перевірки висунутих гіпотез було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

За результатами цієї роботи не встановлено статистично значущу кореляцію таких пар показників як: а) човниковий біг 4×9 метрів – продуктивність уяви ($r_s = - 0,289$); б) піднімання тулуба в сід за одну хвилину – продуктивність уяви ($r_s = 0,108$); в) нахил вперед з положення сидячи – продуктивність уяви ($r_s = 0,01$). В той же час встановлено статистично значущу кореляцію наступних пар показників: 1) біг 100 метрів – продуктивність уяви ($r_s = - 0,394$); 2) біг 3000 метрів – продуктивність уяви ($r_s = - 0,668$); 3) підтягування на перекладині – продуктивність уяви ($r_s = 0,402$); 4) стрибок у довжину з місця – про-

дуктивність уяви ($r_s = 0,368$); 5) загальний рівень фізичної підготовленості – продуктивність уяви ($r_s = 0,502$). Наведені результати зведено і представлено в таблиці 15.

Таблиця 15

Статистичні значення кореляції показників фізичної підготовленості і продуктивності уяви у студентів

Тести фізичної підготовленості	Психофізична характеристика	r_s
Біг 100 метрів, с	Коефіцієнт продуктивності уяви	-0,394*
Біг 3000 метрів, хв	Коефіцієнт продуктивності уяви	-0,668**
Човниковий біг 4×9 метрів, с	Коефіцієнт продуктивності уяви	-0,289
Піднімання тулуба в сід за одну хвилину, к-ть разів	Коефіцієнт продуктивності уяви	0,108
Підтягування на перекладині, кількість разів	Коефіцієнт продуктивності уяви	0,402*
Нахил вперед з положення сидючи, см	Коефіцієнт продуктивності уяви	0,01
Стрибок у довжину з місця, см	Коефіцієнт продуктивності уяви	0,368*
Загальний рівень фізичної підготовленості, к-ть балів	Коефіцієнт продуктивності уяви	0,502**

*Примітка. Кореляція статистично достовірна при * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.*

Отримані в дослідженні дані дають підстави стверджувати, що експериментальна гіпотеза підтвердилась. Ряд показників фізичної підготовленості і продуктивності уяви у студентів є взаємопов'язаними. При цьому статистично значущу негативну кореляцію виявлено при порівнянні таких показників як: 1) біг 100 метрів – продуктивність уяви; 2) біг 3000 метрів – продуктивність уяви. Статистично значущу позитивну кореляцію виявлено при порівнянні таких показників як: 1) підтягування на перекладині – продуктивність уяви; 2) стрибок у довжину з місця – продуктивність уяви; 3) загальний рівень фізичної підготовленості – продуктивність уяви.

3.3. Особливості взаємозв'язку фізичної підготовленості і толерантності до невизначеності у студентів

Психологічна готовність сучасного фахівця до професійної діяльності визначається рядом чинників. Важливе місце серед них займає і така характеристика особистості як толерантність до невизначеності. В психології її розглядають як самостійний психологічний

конструкт, який здійснює вплив на сприйняття, мислення, емоційно-вольову і поведінкову сфери. Вважається, що толерантність до невизначеності є важливою властивістю особистості, яка забезпечує успішність її функціонування в умовах сучасного світу. Особливо важливим є достатній розвиток цієї характеристики у громадян України, які потерпають сьогодні від військової агресії з боку російської федерації.

На даний час серед психологів немає єдності щодо визначення поняття «толерантність до невизначеності». Крім цього, в науковій літературі використовується і поняття «інтолерантність до невизначеності». На нашу думку, найбільш вдалим є підхід П. В. Лушина [51], який трактує толерантність до невизначеності як особистісну характеристику, яка проявляється в здатності зносити (витримувати) ситуації невизначеності.

Свій вклад в процес формування у студентів такої характеристики їх особистості як толерантність до невизначеності може внести і така навчальна дисципліна як фізичне виховання. Це проілюстровано, зокрема, і у нашому попередньому дослідженні [86]. В той же час, у цій сфері залишається ще чимало невирішених важливих питань, які стримують цілеспрямоване використання фізичного виховання для формування у студентів толерантності до невизначеності. Одним із них є питання про наявність (чи відсутність) взаємозв'язку показників фізичної підготовленості і толерантності до невизначеності у студентів, про особливості і характер такого взаємозв'язку.

В психології проблема толерантності до невизначеності досліджувалась за такими напрямками як: дослідження власне феномену толерантності до невизначеності; дослідження взаємодії толерантності до невизначеності і інших психологічних складових; дослідження властивостей особистості толерантних і інтолерантних до невизначеності осіб; дослідження питання формування толерантності до невизначеності стосовно сфер діяльності. Було встановлено ряд властивостей характерних для толерантних і інтолерантних особистостей. Для перших властивими є: пошук ситуації невизначеності; відчуття комфорту під час перебування в ситуації невизначеності; сприйняття невизначених ситуацій як бажаних; здатність розмірковувати над проблемою навіть у випадку коли невідомими є усі факти і можливі наслідки прийнятого рішення; здатність приймати конфлікт і напругу, які виникають в ситуації подвійності; здатність протистояти несклад-

ності і суперечливості інформації; здатність приймати невідоме; здатність витримувати напругу кризових, проблемних ситуацій; сприйняття нових, ризикованих ситуацій як таких, що стимулюють; готовність пристосовуватись до явно неоднозначних ситуацій або ідей. Для других притаманні: сприйняття невизначених ситуацій як джерела загрози; тенденція приходити до рішень по типу «чорне – біле»; прагнення приймати поспішні рішення, зазвичай не враховуючи реального стану справ; прагнення до безумовного прийняття або відторгнення у відносинах з іншими людьми; нездатність мислити в категоріях ймовірностей і прагнення уникати неясного і неконкретного; схильність реагувати на неясні ситуації занепокоєнням і замиканням у собі; потреба в категоризації; нездатність допускати наявність позитивних і негативних характеристик у одному і тому ж об'єкті; дихотомічність сприйняття; несприйнятливість до змінюючихся і суперечливих стимулів; пошук безпеки і уникання невизначеності; віддання переваги знайомому перед незнайомим, відторгнення усього незвичного.

В контексті даного дослідження особливий інтерес мають роботи, в яких розглянуто питання формування толерантності до невизначеності стосовно сфер діяльності. До числа таких робіт слід віднести роботи А. І. Гусєва [17, 18]; P.G.Clampitt, M.L.Williams [129]; W.Owen, R.Sweeney [154]; R.L.Craik [130]; N. Huber [138]; S.Reis-Dennis, M.S.Gerrity, G.Geller [160]; H. Rettie, J.Daniels [161]; G.C.Stephens, C.E.Rees, M.D.Lazarus [162]; E.Quinlan, S.Schilder, F.P.Deane [157]; U.Paralkar, D.Knutson [155] та ряд інших. Звертають на себе увагу і роботи таких авторів як S. Bokuniewicz [124]; T.V.Gvozden, A.Baucal, K.Krstic, S.Filipović [136]; M.L.Vives, O.FeldmanHall [166]; G. Bottesi, S.Noventa, N.H.Freeston, M.Ghisi [125]; S. Lytvyn [148]; M.A.Hillen, C.M.Gutheil, T.D.Strout, E.M.A.Smets, P.K.J.Han [137]; K.A.Byrne, C.Peters, H.C.Willis, D.Phan, A.Cornwall, D.A.Worthy [128]; S.Khodarahimi, E.Ghadampour, A.Karami [144]. Зі свого боку відзначаємо, що досліджень питання взаємозв'язку фізичної підготовленості і толерантності до невизначеності у студентів закладів вищої освіти нами не виявлено. В той же час, воно має принципове значення в контексті використання фізичного виховання для формування цієї характеристики. Експериментальною гіпотезою дослідження стало припущення про те, що у студе-

нтів показники фізичної підготовленості певним чином взаємопов'язані з характеристиками толерантності до невизначеності.

Мета дослідження – перевірити припущення про те, що показники фізичної підготовленості і характеристики толерантності до невизначеності у студентів є взаємопов'язаними. Ставилось завдання підтвердити (чи відкинути) таке припущення. У разі підтвердження припущення – встановити характер взаємозв'язку цих показників.

У дослідженні брали участь 29 студентів Дніпровського національного університету залізничного транспорту імені академіка В.Лазаряна. Вік учасників дослідження складав 17 – 20 років. Від усіх учасників було отримано інформовану згоду на участь в експерименті. Діагностика показників фізичної підготовленості проводилась з використанням тестів, запропонованих в Державних тестах і нормативах оцінки фізичної підготовленості населення України. При цьому загальна оцінка рівня фізичної підготовленості студента здійснювалась за шкалою від 0 до 100 балів. Діагностика толерантності до невизначеності проводилась за методикою PCRS (Personal change readiness survey) в адаптації Н. А. Бажанова і Г. Л. Бардієр. Вона спрямована на оцінку наступних діагностичних конструктів: пристрасність (розглядається як енергійність, невтомність, підвищений життєвий тонус), винахідливість (розглядається як уміння знаходити вихід із складних ситуацій, звертатися до нових джерел для вирішення нових проблем), оптимізм (розглядається як великі надії, віра в успіх, небажання орієнтуватись на гірший розвиток подій, намагання зосередитись не на проблемах, а на можливості їх вирішення), сміливість, підприємливість (тракується як потяг до нового, невідомого, відмова від перевіреного і надійного), адаптивність (розглядається як уміння змінювати свої плани і рішення, перебудовуватись у нових ситуаціях, не наполягати на своєму, якщо цього вимагає ситуація), упевненість (розглядається як віра в себе, в свої позитивні якості і в свої сили, в те, що все є можливим, варто тільки захотіти), толерантність до двозначності (розглядається як спокійне відношення до відсутності зрозумілих відповідей, самовладання в ситуаціях, коли незрозумілою є сутність того, що відбувається або незрозумілим є кінець справи, коли не визначеними є цілі і очікування, коли розпочата справа залишається незавершеною). Підраховувалась кількість балів по кожній із 7 шкал а також загальний бал за всіма шкалами.

Наступним етапом стала емпірична перевірка кореляції результатів студентів. Статистичну обробку отриманих даних проведено з використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена.

Статистичною нульовою гіпотезою було припущення, що кореляція між показниками фізичної підготовленості і толерантності до невизначеності у студентів значуще не відрізняється від нуля (є випадковою). Альтернативною статистичною гіпотезою було припущення про те, що кореляція між показниками фізичної підготовленості і толерантності до невизначеності у студентів значуще відрізняється від нуля.

За результатами роботи не встановлено статистично значущу кореляцію наступних пар показників: біг 100 метрів – пристрасність ($r_s = -0,14541$); біг 3000 метрів – пристрасність ($r_s = -0,0873$); підтягування на перекладині – пристрасність ($r_s = 0,0517$); стрибок у довжину з місця – пристрасність ($r_s = 0,10228$); човниковий біг 4х9 метрів – пристрасність ($r_s = -0,17434$); піднімання тулубу в сід за одну хвилину – пристрасність ($r_s = -0,07687$); нахил вперед з положення сидячи – пристрасність ($r_s = -0,15049$); загальна оцінка рівня фізичної підготовленості – пристрасність ($r_s = 0,11685$); біг 100 метрів – винахідливість ($r_s = -0,08573$); біг 3000 метрів – винахідливість ($r_s = 0,0158$); підтягування на перекладині – винахідливість ($r_s = -0,21557$); стрибок у довжину з місця – винахідливість ($r_s = 0,01962$); човниковий біг 4х9 метрів – винахідливість ($r_s = -0,14943$); піднімання тулубу в сід за одну хвилину – винахідливість ($r_s = -0,12082$); нахил вперед з положення сидячи – винахідливість ($r_s = -0,14549$); загальна оцінка рівня фізичної підготовленості – винахідливість ($r_s = -0,01233$); біг 100 метрів – оптимізм ($r_s = -0,11327$); біг 3000 метрів – оптимізм ($r_s = 0,11235$); підтягування на перекладині – оптимізм ($r_s = 0,11634$); стрибок у довжину з місця – оптимізм ($r_s = 0,00818$); човниковий біг 4х9 метрів – оптимізм ($r_s = 0,05438$); піднімання тулубу в сід за одну хвилину – оптимізм ($r_s = -0,06275$); нахил вперед з положення сидячи – оптимізм ($r_s = -0,13316$); загальна оцінка рівня фізичної підготовленості – оптимізм ($r_s = -0,0026$); біг 3000 метрів – сміливість, підприємливість ($r_s = -0,04702$); підтягування на перекладині – сміливість, підприємливість ($r_s = -0,04504$); стрибок у довжину з місця – сміливість, підприємливість ($r_s = -0,00126$); човниковий біг 4х9 метрів – сміливість, підприємливість ($r_s = 0,0098$); піднімання тулубу в сід за одну хвилину – сміливість, підприємливість ($r_s = -0,19335$); нахил вперед з положення

сидячи – сміливість, підприємливість ($r_s = -0,01219$); загальна оцінка рівня фізичної підготовленості – сміливість, підприємливість ($r_s = -0,09425$); біг 100 метрів – адаптивність ($r_s = -0,11581$); підтягування на перекладині – адаптивність ($r_s = -0,15288$); стрибок у довжину з місця – адаптивність ($r_s = -0,03108$); човниковий біг 4х9 метрів – адаптивність ($r_s = -0,081$); піднімання тулубу в сід за одну хвилину – адаптивність ($r_s = -0,07745$); нахил вперед з положення сидячи – адаптивність ($r_s = 0,00151$); загальна оцінка рівня фізичної підготовленості – адаптивність ($r_s = -0,01678$); біг 100 метрів – упевненість ($r_s = -0,038$); біг 3000 метрів – упевненість ($r_s = 0,24349$); підтягування на перекладині – упевненість ($r_s = -0,05702$); стрибок у довжину з місця – упевненість ($r_s = -0,02977$); човниковий біг 4х9 метрів – упевненість ($r_s = 0,05047$); нахил вперед з положення сидячи – упевненість ($r_s = -0,15516$); загальна оцінка рівня фізичної підготовленості – упевненість ($r_s = 0,00509$); біг 3000 метрів – толерантність до двозначності ($r_s = 0,08084$); підтягування на перекладині – толерантність до двозначності ($r_s = 0,08106$); стрибок у довжину з місця – толерантність до двозначності ($r_s = -0,00341$); човниковий біг 4х9 метрів – толерантність до двозначності ($r_s = -0,08087$); нахил вперед з положення сидячи – толерантність до двозначності ($r_s = -0,07313$); загальна оцінка рівня фізичної підготовленості – толерантність до двозначності ($r_s = -0,02904$); загальна оцінка рівня фізичної підготовленості – толерантність до невизначеності ($r_s = 0,09383$).

В той же час, встановлено статистично значущу кореляцію показників, представлених у таблиці 16.

Таблиця 16

Коефіцієнт кореляції показників фізичної підготовленості і шкал толерантності до невизначеності за методикою PCRS

Тести фізичної підготовленості	Шкали PCRS	r_s
Човниковий біг 4×9 метрів, с	Пристрасність, к-ть балів	-0,40024* n=29
Біг 100 метрів, с	Сміливість, підприємливість, к-ть балів	-0,37695* n=29
Біг 3000 метрів, хв	Адаптивність, к-ть балів	-0,44059* n=29
Піднімання тулубу в сід за одну хвилину, к-ть разів	Упевненість, к-ть балів	0,38466* n=29

Біг 100 метрів, с	Толерантність до двозначності, к-ть балів	-0,41247* n=29
Піднімання тулубу в сід за одну хвилину, к-ть разів	Толерантність до двозначності, к-ть балів	0,38289* n=29

*Примітка. Коефіцієнт кореляції статистично значущий на рівні * $p < 0,05$.*

Плануючи проведення цього дослідження ми виходили з припущення про те, що показники фізичної підготовленості і толерантності до невизначеності у студентів певним чином взаємопов'язані. Для перевірки цього припущення, використовуючи стратегію випадкового відбору, було створено вибірку. У цих студентів проведено діагностику як ряду показників фізичної підготовленості, так і показників (характеристик) толерантності до невизначеності. Потім – перевірено наявність кореляційних зв'язків між ними. Отримані в ході дослідження дані дають підстави стверджувати, що експериментальна гіпотеза підтвердилась. Показники фізичної підготовленості і толерантності до невизначеності у студентів за рядом показників є взаємопов'язаними. При цьому статистично значущу негативну кореляцію виявлено при порівнянні таких показників як:

- 1) човниковий біг 4х9 метрів – пристрасність;
- 2) біг 100 метрів – сміливість, підприємливість;
- 3) біг 3000 метрів – адаптивність;
- 4) біг 100 метрів – толерантність до двозначності.

Статистично значущу позитивну кореляцію виявлено при порівнянні таких показників як:

- 1) піднімання тулубу в сід за одну хвилину – упевненість;
- 2) піднімання тулубу в сід за одну хвилину – толерантність до двозначності.

При порівнянні інших показників отримано результати, які не досягли рівня статистичної значущості.

Наведені дані свідчать про наявність взаємозв'язку ряду показників фізичної підготовленості з рядом показників толерантності до невизначеності у студентів.

Отримані дані пояснюються, на нашу думку, складним взаємозв'язком організму і психіки людини. Для встановлення його механізму необхідні спеціальні психологічні, фізіологічні та інші дослідження.

Проблема толерантності до невизначеності привертає суттєву увагу представників різних наукових напрямків, що свідчить про її

важливу як теоретичну так і суто практичну значущість. У науковій літературі наведено, наприклад, дані про те, що відношення до невизначеності визначає просоціальну поведінку людини. Чим вищою є толерантність людини до двозначності, тим більше вона включається в просоціальну поведінку [166]. В дослідженні S. Bokuniewicz [124] встановлено, що люди, які відчувають тривогу в ситуаціях невизначеності, можуть засвоїти її і сформувати у себе як рису особистості. Дослідниця також зазначає, що чим більшу терпимість до невизначеності їм доводиться проявляти тим гірше вони справляються з критичними ситуаціями невизначеності. Встановлено також, що більша терпимість до двозначності дозволяє людям переживати менший стрес. Ця проблематика, зважаючи на важливість, повною мірою є актуальною і для сфери фізичної культури і спорту. Остання має значний потенціал для підвищення рівня толерантності до невизначеності особистості.

В наших попередніх дослідженнях було встановлено ефективність авторської концепції психофізичної підготовки для формування у студентів таких складових толерантності до невизначеності як «сміливість, підприємливість», «адаптивність», «толерантність до двозначності» [86]. Ефективність концепції відносно цих складових визначив зміст психофізичної підготовки, що був реалізований в процесі навчальних занять з фізичного виховання. Насамперед, це стосується використання професійно значущих видів спорту, участі у спортивних змаганнях з професійно значущих видів спорту, вивчення розділу психологічної просвіти, використання вправ для розвитку навиків саморегуляції психічного стану. Дані, які наведено в таблиці 1, з одного боку підтверджують доцільність використання засобів фізичного виховання для формування вищезгаданих характеристик, з іншого, показують доцільність їх застосування і стосовно таких характеристик толерантності до невизначеності як «пристрасність» і «упевненість». Актуальним є проведення спеціальних досліджень з метою встановлення ефективних засобів фізичного виховання для формування у студентів пристрасності і упевненості.

G. C. Stephens і співавтори [162] дослідили вплив освіти на толерантність до невизначеності студентів-медиків. Вони наводять дані, які показують, що у студентів толерантність до невизначеності є мінливою а не статичною характеристикою і радять педагогам розвивати толерантність до невизначеності в ході навчального процесу. У

іншому дослідженні встановлено позитивний вплив толерантності до невизначеності на подолання академічного стресу у студентів коледжів [155]. Наше дослідження доповнює існуючі, у яких толерантність до невизначеності студентів виступає в якості об'єкта дослідження. По суті – запропоновано новий напрям досліджень феномену, який полягає у виявленні його зв'язків з фізичними характеристиками студентів.

Результати, отримані в ході дослідження, дають підстави зробити наступні висновки:

1) покращення результатів у такому виді тестування як човниковий біг 4х9 метрів сприяє формуванню у студентів таких характеристик толерантності до невизначеності як енергійність, невтомність, підвищений життєвий тонус (пристрасність);

2) покращення результатів з бігу на 100 метрів сприяє формуванню у студентів таких характеристик толерантності до невизначеності як потяг до нового, невідомого, відмова від випробуваного і надійного, спокійне ставлення до відсутності ясних відповідей, самовладання в ситуаціях, коли не зрозуміла суть того, що відбувається (сміливість, підприємливість та толерантність до двозначності);

3) покращення результатів з бігу на 3000 метрів сприяє формуванню у студентів таких характеристик толерантності до невизначеності як уміння змінювати свої плани і рішення, перебудовуватись в нових ситуаціях, не наполягати на своєму, якщо того вимагає ситуація (адаптивність);

4) покращення результатів у такому виді тестування як піднімання тулубу в сід за одну хвилину сприяє формуванню у студентів таких характеристик толерантності до невизначеності як віра в себе, в свої гідності і в свої сили, у те, що все є можливим, варто тільки захотіти, спокійне ставлення до відсутності ясних відповідей, самовладання в ситуаціях, коли не зрозуміла суть того, що відбувається (упевненість та толерантність до двозначності).

Висновки до розділу

Результати експериментальних досліджень, наведених у розділі, показують те, що у студентів існує суттєва залежність між рівнем фі-

зичної підготовленості і рівнем сформованості ряду психологічних характеристик. Таку залежність зафіксовано стосовно характеристик уваги, особистісної тривожності, продуктивності уваги, толерантності до невизначеності. Логічно припустити, що така залежність існує і стосовно ряду інших психологічних характеристик. Необхідно продовжити наукові дослідження за цим напрямком. Вони показують важливість використання фізичного виховання для підготовки студентів до професійної діяльності, оскільки ряд психологічних характеристик є професійно значущими а їх формування у закладі вищої освіти є важливим завданням вищої школи.

Особливості впливу спортивної діяльності на формування у студентів вольових якостей особистості

Одним із головних завдань закладів вищої освіти є формування у майбутніх фахівців професійно значущих компонентів особистості. У повній мірі це стосується і формування вольових якостей – цілеспрямованості, дисциплінованості, витримки, наполегливості, самовладання, стійкості, рішучості, ініціативності, самостійності, сміливості, енергійності, терпеливості. Важко уявити собі ефективного сучасного фахівця того чи іншого профілю у якого не були б розвинені в достатній мірі ці якості. Встановлено, що вольова регуляція є необхідною умовою успіху у різних видах діяльності (В. В. Зонь [29]; І. А. Ajzen [122]; Н. М. Kehr [143]; J. Kuhl [146]; S. Milne [150] та ін.).

У психології виділяють чотири типи критеріїв волі. Вважається, що її прояви є: у вольових діях; у виборі мотивів і цілей; у регуляції внутрішніх станів людини, її дій і психічних процесів; у вольових якостях особистості. У контексті поставлених у даній роботі завдань найбільший інтерес викликають вольові якості особистості, тому зупинимось на них детальніше. До цієї групи, як правило, відносять: наполегливість, самовладання, стійкість, ініціативність, самостійність, рішучість, сміливість, цілеспрямованість, дисциплінованість, витримку, енергійність, терпеливість та інші. У той же час існують певні труднощі в оцінці розвитку волі в людини. Встановлено, що окремі вольові якості не завжди пов'язані між собою (наявність одного не передбачає наявності інших). Це спричиняє певну невизначеність в оцінці розвитку волі в людини, яка проявляє у своїй поведінці, наприклад, тільки одну вольову якість (та й ту не в усіх видах діяльності). Ще одна трудність пов'язана з тим, що для розвитку вольових якостей необхідним є формування багатьох інших характеристик особистості (наприклад, почуття впевненості в собі, адекватний рівень самооцінки), без яких неможливі вольові якості. Необхідною є і

наявність відповідних мотивів, знань, навиків і умінь людини. Наступна трудність полягає в тому, що прояв вольових якостей, який людина демонструє, не завжди свідчить про прояв волі. Наполегливість, наприклад, може бути наслідком наявності сильного мотиву, або може бути пов'язаною із впевненістю у своїх силах, або демонструватись з метою уникнення низької самооцінки [116]. Загалом, можна констатувати, що робити однозначні висновки про розвиток волі у конкретної людини, яка проявляє у своїй діяльності і поведінці вольові якості, не завжди можна.

В. А. Іванніков [30, с.79] виділяє чотири функції волі: ініціація і здійснення вольової дії; вибір дії в разі наявності конфлікту цілей і мотивів; регуляція різних параметрів дій; регуляція станів і організація психічних процесів.

Як головний механізм вольової регуляції найчастіше називають вольове зусилля. Ще один механізм, що виділяється, це цілеспрямована зміна сенсу дій [30, с. 87].

Прикладом життєвої ситуації, яка вимагає від особистості прояву волі, є освоєння нею нового виду діяльності. Таким її видом для молодого спеціаліста є діяльність професійна. Вважається, що молодий спеціаліст, починаючи свою професійну діяльність на виробництві, потрапляє в таку соціальну ситуацію розвитку, у якій він вперше починає відігравати роль суб'єкта праці. Суть професійної адаптації молодого спеціаліста і полягає, насамперед, у його пристосуванні до цих (нових для нього) умов. Він приймає на себе такі складові професійної діяльності, як її завдання, предмет, засоби, способи і ціннісні орієнтації. У молодого спеціаліста, який починає адаптацію до професії, ще не сформовані достатньою мірою необхідні знання й навички, професійно значущі якості особистості й мотиви та ін. Усе це вимагає від нього вольових проявів для виконання трудової діяльності.

Цікаві дослідження волі проводились в психології спорту. Було розроблено низку прийомів розвитку вольових якостей, способи вольової регуляції дій у складних умовах, встановлено зв'язок ефективності вольової регуляції з технічною, фізичною і тактичною підготовкою, з емоційною стійкістю спортсменів та інші [89, 97, 102].

Подальше вивчення волі в спортивній діяльності було пов'язане з дослідженням психологічної підготовки спортсменів, головне місце в якій займала вольова підготовка. Її розділяли на загальну й спеціальну. Розвиток здатності до подолання перешкод (зовнішніх і внут-

рішніх) розглядався як загальний розвиток волі. У свою чергу розвиток необхідних вольових якостей спортсмена, представника певного виду спорту, класифікувався як спеціальний розвиток волі [98]. Було встановлено, що ефективність вольової регуляції залежить від мотивації, моральних принципів, установок спортсмена.

Виконувались і прикладні дослідження вольової регуляції дій. Так, було виявлено структуру вольових якостей спортсменів, представників різних видів спорту. У гімнастів вольові якості (у міру їх важливості для спортсменів) було розподілено в такій послідовності: витримка і самовладання, сміливість і рішучість і т.д. У бігунів на довгій дистанції: наполегливість і завзятість, витримка і самовладання і т.д. У стрибунів з трампліну на лижах: сміливість і рішучість, витримка і самовладання, наполегливість і завзятість і т.д.

У подальших дослідженнях було встановлено, що різні види перешкод потребують відповідних їм засобів подолання. Одні – ефективних інтелектуальних рішень, другі – фізичної підготовленості, треті – технічної підготовленості, четверті були пов'язані з необхідністю подолання небажаних емоційних реакцій і станів, п'яті вимагали вольової мобілізації. Це дозволило зробити висновок, що успішність діяльності залежить не стільки від волі, скільки від інших видів підготовки спортсмена, від його емоційної стійкості та інших чинників. Було встановлено також, що навіть сама ефективність вольового регулювання залежить від вищезгаданих чинників. У свою чергу ефективність дій виявилася залежною від міри розвитку вольових якостей.

Ефективність вольової регуляції значною мірою визначають емоційні стани як внутрішні перешкоди дій. У зв'язку з цим увага дослідників у сфері психології спорту почала поступово переходити на пошук засобів і методів довільного регулювання емоційних станів та умов, що забезпечують емоційну стійкість спортсмена. Дослідження емоційної регуляції спортивної діяльності поступово виділилось в самостійний напрям. Увага дослідників до вольової проблематики суттєво зменшилась.

Серед робіт, у яких розглядається формування волі в процесі фізкультурної діяльності, слід відзначити роботу Н. Н. Платонова [88].

Треба відзначити, що формування вольових якостей у студентів в процесі навчальних занять з фізичного виховання є маловивченою

проблемою. Тому актуальними є дослідження впливу різних засобів фізичного виховання на цей процес.

4.1. Вплив занять міні-футболом на формування вольових якостей у студентів

У дослідженні брали участь 60 студентів Дніпровського національного університету залізничного транспорту імені академіка В.Лазаряна. Вік учасників дослідження складав 17 – 20 років. Від усіх учасників було отримано інформовану згоду на участь в експерименті. Діагностика вольових якостей особистості у студентів виконувалася з використанням методу опитування, яке проводилось серед викладачів, які працювали зі студентами, що взяли участь у дослідженні. Для того, щоб зробити роботу викладачів більш продуктивною, нами була розроблена спеціальна таблиця, у якій вони реєстрували міру прояву вольових якостей особистості студентів. Для створення таблиці були використані 12 рис (якостей) особистості, які в психології класифікують як вольові. Викладачам пропонувалось оцінити за десятибальною шкалою (від 0 до 10) міру прояву зазначених рис у студентів. Перший зріз було проведено наприкінці першого семестру. Другий – наприкінці сьомого. Для статистичної обробки отриманих даних використано t-критерій Стьюдента для залежних вибірок.

В експерименті брали участь студенти експериментальної та контрольної груп, які було сформовано для перевірки висунутих гіпотез. Кількісно кожна із груп складалася із 30 осіб. Студентів експериментальної групи було залучено до навчальних занять з фізичного виховання, які включали заняття міні-футболом. Студенти контрольної групи вивчали курс фізичного виховання відповідно до навчальної програми для закладів вищої освіти. В основу занять було покладено загальну фізичну підготовку.

Статистичною нульовою гіпотезою приймалося припущення про те, що зсув між показниками вольових якостей особистості у студентів експериментальної і контрольної груп у початковому і кінцевому зрізі значуще не відрізняється від нуля.

Альтернативною статистичною гіпотезою було припущення про те, що зсув між показниками вольових якостей особистості у студентів експериментальної і контрольної груп у початковому і кінцевому зрізі значуще відрізняється від нуля.

По закінченні експерименту не виявлено статистично значущих змін щодо сформованості у студентів експериментальної і контрольної груп таких вольових якостей особистості як самовладання, стійкість, самостійність, цілеспрямованість, дисциплінованість, витримка, енергійність, терпеливість. Водночас, зафіксовано достовірні зміни в експериментальній групі за такими вольовими якостями як наполегливість, ініціативність, рішучість, сміливість. Динаміку змін за вищевказаними якостями подано в таблиці 17.

Таблиця 17

Статистичні значення показників сформованості вольових якостей особистості студентів експериментальної і контрольної груп до та після експерименту, к-ть балів

Вольові якості	Експериментальна група				Контрольна група			
	до експерименту		після експерименту		до експерименту		після експерименту	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Наполегливість	6,40	1,42	7,90*	1,42	6,50	1,38	6,53	1,35
Ініціативність	6,33	1,37	7,00**	1,36	6,23	1,35	6,26	1,48
Рішучість	6,43	0,97	7,66*	1,21	6,30	0,98	6,36	1,03
Сміливість	6,50	1,07	7,90*	1,32	6,60	1,00	6,70	1,08

Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим самим показником в експериментальній і контрольній групах до та після експерименту при * $p < 0,01$; ** $p < 0,05$.

Порівняння даних, наведених у таблиці, дає підстави для висновку про динаміку змін відносно формування вольових якостей особистості у студентів. Насамперед, привертає увагу суттєве зростання середнього арифметичного в експериментальній групі за показниками таких вольових якостей як наполегливість, ініціативність, рішучість, сміливість. Якщо на початку експерименту ці показники в експериментальній і контрольній групах були майже на одному рівні, то на кінець експерименту вони стали суттєво відрізнятися. При цьому в контрольній групі показники середнього арифметичного збільшилися несуттєво, а в експериментальній – спостерігається їх значне зростання. Водночас, слід зазначити, що в експериментальній групі не виявлено статистично значущих змін щодо сформованості таких якостей як самовладання, стійкість, самостійність, цілеспрямованість, дисциплінованість, витримка, енергійність, терпеливість.

Отримані в ході експериментальної роботи дані пояснюються, на нашу думку, ефективністю занять міні-футболом для формування у студентів наполегливості, ініціативності, рішучості, сміливості.

Аналіз показує, що у фізичному вихованні приділяється увага питанню формування вольових якостей у вихованців. Так, Г. Грибан і співавтори [135] дослідили рівень розвитку вольових якостей студентів і їх вплив на фізичну підготовленість. Інші автори вивчали такі аспекти проблеми як: 1) психологічні детермінанти розвитку вольових якостей в юнацькому віці [134]; 2) волю, як системно важливий фактор розвитку особистості [126]; 3) виховання вольових якостей у майбутніх вчителів засобами фізичного виховання [9]; 4) формування вольових якостей у підлітків в процесі фізичного виховання [117]; 5) створення педагогічних умов в формуванні вольових якостей у молодших школярів [121]; 6) педагогічні чинники, які впливають на вольові зусилля школярів при виконанні фізичних вправ різного характеру [165]; 7) тестування вольових якостей учнів старших класів загальноосвітньої школи [164] та ряд інших. Водночас, залишається ще чимало питань, які потребують спеціальних досліджень. До їх числа належить і питання про доцільність (ефективність) використання тих чи інших видів спорту для формування у студентів тих чи інших вольових якостей.

Плануючи проведення експерименту, ми виходили з важливості для успішної професійної діяльності майбутнього фахівця достатнього рівня сформованості у нього вольових якостей особистості. У цьому контексті нас цікавило питання можливості формування вольових якостей особистості у студентів в процесі навчальних занять з фізичного виховання в основу яких покладено заняття міні-футболом.

Отримані по закінченні експерименту статистичні дані, які характеризують динаміку змін вольових якостей особистості у студентів, показали, що традиційні заняття з фізичного виховання, основу яких складала загальна фізична підготовка, що проводилась зі студентами контрольної групи, суттєво (статистично значуще) не вплинула на формування у них вольових якостей. Про це свідчить той факт, що протягом трьох років таких занять у студентів контрольної групи не відбулось суттєвого зростання відповідних показників. Ми пояснюємо це тим, що в ході традиційних занять не ставляться конкретні завдання з формування вольових якостей у студентів, не здійснюється

підбір ефективних засобів для їх формування, і взагалі, така діяльність не планується.

Що стосується експериментальної групи, то тут на кінець експерименту отримано статистичні дані, які показують суттєве зростання у студентів сформованості таких вольових якостей особистості як наполегливість, ініціативність, рішучість, сміливість. Водночас, не виявлено статистично значущих змін щодо сформованості таких якостей як самовладання, стійкість, самостійність, цілеспрямованість, дисциплінованість, витримка, енергійність, терпеливість. Ми пояснюємо це ефективністю занять міні-футболом для формування у студентів якостей, що названі першими, і неефективністю таких занять для формування якостей, що названі другими.

В рамках мотиваційного розуміння природи волі в психології існує уявлення про волю як здатність до свідомого навмисного подолання перешкод. На нашу думку, кількість, специфіка і величина зовнішніх і внутрішніх перешкод, які доводиться долати студентам під час занять тим чи іншим видом спорту, визначальною мірою впливають на формування у них тих чи інших вольових якостей.

Результати, які отримано в експериментальній групі, дають підстави стверджувати, що експериментальна гіпотеза підтвердилась стосовно таких вольових якостей особистості студентів як наполегливість, ініціативність, рішучість, сміливість. Ці дані співвідносяться з результатами наших попередніх досліджень [79].

Фізична культура і спорт є однією із небагатьох сфер, життєдіяльності студента, у яких може ефективно вирішуватись завдання формування його особистості. У той же час спеціальних досліджень, спрямованих на вивчення питання використання фізичної культури для формування особистості, вкрай мало. Нами запропоновано вирішення цих питань в рамках концепції психофізичної підготовки [83].

Формулюючи головні висновки відзначаємо наступне. Навчальні заняття з фізичного виховання, в основу яких покладено заняття міні-футболом, є ефективними для формування у студентів таких вольових якостей як наполегливість, ініціативність, рішучість, сміливість.

В ході дослідження не виявлено суттєвого впливу занять міні-футболом на формування у студентів таких вольових якостей як самовладання, стійкість, самостійність, цілеспрямованість, дисциплінованість, витримка, енергійність, терпеливість.

4.2. Вплив занять спортивною гімнастикою на формування вольових якостей у студентів

Метою дослідження цього питання стало виявлення можливого впливу занять спортивною гімнастикою на формування вольових якостей у студентів закладів вищої освіти. У дослідженні брали участь 60 студентів Дніпровського національного університету залізничного транспорту імені академіка В.Лазаряна. Вік учасників дослідження складав 17 – 20 років. Від усіх учасників було отримано інформовану згоду на участь в експерименті. Діагностика вольових якостей особистості у студентів виконувалася з використанням методу опитування, яке проводилось серед викладачів, які працювали зі студентами, що взяли участь у дослідженні. Для того, щоб зробити роботу викладачів більш продуктивною, нами була розроблена спеціальна таблиця, у якій вони реєстрували міру прояву вольових якостей особистості студентів. Для створення таблиці були використані 12 рис (якостей) особистості, які в психології класифікують як вольові. Викладачам пропонувалось оцінити за десятибальною шкалою (від 0 до 10) міру прояву зазначених рис у студентів. Перший зріз було проведено наприкінці першого семестру. Другий – наприкінці сьомого. Для статистичної обробки отриманих даних використано t-критерій Стюдента для залежних вибірок.

В експерименті брали участь студенти експериментальної та контрольної груп, які було сформовано для перевірки висунутих гіпотез. Кількісно кожна із груп складалася із 30 осіб. Студентів експериментальної групи було залучено до навчальних занять з фізичного виховання, які включали заняття спортивною гімнастикою. Студенти контрольної групи вивчали курс фізичного виховання відповідно до навчальної програми для вищих навчальних закладів. В основу занять було покладено загальну фізичну підготовку.

Статистичною нульовою гіпотезою приймалося припущення про те, що зсув між показниками вольових якостей особистості у студентів експериментальної і контрольної груп у початковому і кінцевому зрізі значуще не відрізняється від нуля.

Альтернативною статистичною гіпотезою було припущення про те, що зсув між показниками вольових якостей особистості у студентів експериментальної і контрольної груп у початковому і кінцевому зрізі значуще відрізняється від нуля.

По закінченні експерименту не виявлено статистично значущих змін щодо сформованості у студентів контрольної групи таких вольових якостей особистості як наполегливість, стійкість, ініціативність, самостійність, рішучість, сміливість, цілеспрямованість, дисциплінованість, витримка, енергійність, терпеливість, самовладання. Водночас, зафіксовано достовірні зміни в експериментальній групі за такими вольовими якостями як наполегливість, стійкість, ініціативність, рішучість, сміливість, цілеспрямованість, дисциплінованість, енергійність. У цій же групі не зафіксовано достовірних змін за показниками таких якостей як самостійність, витримка, терпеливість, самовладання. Динаміку змін за вищевказаними якостями подано в таблиці 18.

Таблиця 18

Статистичні значення показників сформованості вольових якостей особистості студентів експериментальної і контрольної груп до та після експерименту, к-ть балів

Вольові якості	Експериментальна група				Контрольна група			
	до експерименту		після експерименту		до експерименту		після експерименту	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Наполегливість	7,933	1,093	8,200*	1,077	7,833	1,293	7,900	1,164
Стійкість	8,233	1,202	8,533*	1,146	8,333	1,135	8,400	1,171
Ініціативність	7,600	1,540	7,733**	1,611	7,466	1,586	7,400	1,685
Самостійність	7,600	1,562	7,666	1,445	7,466	1,606	7,533	1,564
Рішучість	7,533	0,991	8,033*	0,948	7,600	0,952	7,666	0,977
Сміливість	7,666	1,164	8,266*	0,963	7,566	1,333	7,500	1,500
Цілеспрямованість	8,133	1,284	8,333*	1,324	8,000	1,390	8,033	1,328
Дисциплінованість	8,200	1,557	8,400*	1,518	8,066	1,806	8,133	1,667
Витримка	7,400	1,428	7,466	1,309	7,266	1,547	7,333	1,468
Енергійність	7,866	1,175	8,100*	1,220	7,666	1,422	7,733	1,263
Терпеливість	7,400	1,331	7,466	1,203	7,466	1,284	7,533	1,284
Самовладання	7,866	1,609	8,000	1,527	7,733	1,860	7,800	1,720

Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим самим показником в експериментальній групі до та після експерименту при * $p < 0,01$; ** $p < 0,05$.

Порівняння даних, наведених у таблиці, дає підстави для висновку про динаміку змін відносно формування вольових якостей особистості у студентів. Насамперед, привертає увагу суттєве зростання середнього арифметичного в експериментальній групі за показниками таких вольових якостей як наполегливість, стійкість, ініціативність, рішучість, сміливість, цілеспрямованість, дисциплінованість, енергійність. Якщо на початку експерименту ці показники в експериментальній і контрольній групах були майже на одному рівні, то на кінець експерименту вони стали суттєво відрізнятися. При цьому в

контрольній групі показники середнього арифметичного змінилися несуттєво, а в експериментальній – спостерігається їх значне зростання. Водночас, слід зазначити, що в експериментальній групі не виявлено статистично значущих змін щодо сформованості таких якостей як самостійність, витримка, терпеливість, самовладання.

Отримані в ході експериментальної роботи дані пояснюються, на нашу думку, ефективністю занять спортивною гімнастикою для формування у студентів наполегливості, стійкості, ініціативності, рішучості, сміливості, цілеспрямованості, дисциплінованості, енергійності.

Плануючи проведення експерименту, ми виходили з важливості для успішної професійної діяльності майбутнього фахівця достатнього рівня сформованості у нього вольових якостей особистості. У цьому контексті нас цікавило питання можливості формування вольових якостей особистості у студентів в процесі навчальних занять з фізичного виховання в основу яких покладено заняття спортивною гімнастикою.

Отримані по закінченні експерименту статистичні дані, які характеризують динаміку змін вольових якостей особистості у студентів, показали таке. Традиційні заняття з фізичного виховання, основу яких складала загальна фізична підготовка і яка проводилась зі студентами контрольної групи, суттєво (статистично значуще) не вплинули на формування у них вольових якостей. Про це свідчить той факт, що протягом трьох років таких занять у студентів контрольної групи не відбулось суттєвого зростання відповідних показників. Ми пояснюємо це тим, що в ході традиційних занять не ставляться конкретні завдання з формування вольових якостей у студентів, не здійснюється підбір ефективних засобів для їх формування, і взагалі, така діяльність не планується.

Що стосується експериментальної групи, то тут на кінець експерименту отримано статистичні дані, які показують суттєве зростання у студентів сформованості таких вольових якостей особистості як наполегливість, стійкість, ініціативність, рішучість, сміливість, цілеспрямованість, дисциплінованість, енергійність. Водночас, не виявлено статистично значущих змін щодо сформованості таких якостей як самостійність, витримка, терпеливість, самовладання. Ми пояснюємо це ефективністю занять спортивною гімнастикою для формування у студентів якостей, що названі першими, і неефективні-

стю таких занять для формування самостійності, витримки, терпеливості, самовладання.

В рамках мотиваційного розуміння природи волі в психології існує уявлення про волю як здатність до свідомого навмисного подолання перешкод. На нашу думку, кількість, специфіка і величина зовнішніх і внутрішніх перешкод, які доводиться долати студентам під час занять тим чи іншим видом спорту, визначальною мірою впливають на формування у них тих чи інших вольових якостей.

У своїй експериментальній гіпотезі ми припустили, що в процесі навчальних занять з фізичного виховання ефективною (для формування вольових якостей особистості) є діяльність студентів, яка пов'язана з використанням координаційно-складних вправ (заняття спортивною гімнастикою). Дані, які отримано в процесі дослідження, дають підстави зробити висновок про те, що експериментальна гіпотеза підтвердилась стосовно таких вольових якостей особистості як наполегливість, стійкість, ініціативність, рішучість, сміливість, цілеспрямованість, дисциплінованість, енергійність. Ці дані співвідносяться з результатами наших попередніх досліджень [79].

Фізична культура і спорт є однією із небагатьох сфер, життєдіяльності студента, у яких може ефективно вирішуватись завдання формування його особистості. У той же час спеціальних досліджень, спрямованих на вивчення питання використання фізичної культури для формування особистості, вкрай мало. Нами запропоновано вирішення цих питань в рамках концепції психофізичної підготовки [83].

Формулюючи головні висновки відзначаємо наступне. Навчальні заняття з фізичного виховання, в основу яких покладено заняття спортивною гімнастикою, є ефективними для формування у студентів таких вольових якостей як наполегливість, стійкість, ініціативність, рішучість, сміливість, цілеспрямованість, дисциплінованість, енергійність.

В ході дослідження не виявлено суттєвого впливу занять спортивною гімнастикою на формування у студентів таких вольових якостей як самостійність, витримка, терпеливість, самовладання.

Навчальні заняття з фізичного виховання, в основу яких покладено загальну фізичну підготовку, не забезпечують ефективного формування вольових якостей особистості у студентів.

4.3. Вплив занять стаєрським бігом на формування вольових якостей у студентів

Мета дослідження цього аспекту - виявити вплив занять стаєрським бігом на формування вольових якостей у студентів закладів вищої освіти. У дослідженні брали участь 60 студентів Дніпровського національного університету залізничного транспорту імені академіка В.Лазаряна. Вік учасників дослідження складав 17 – 20 років. Від усіх учасників було отримано інформовану згоду на участь в експерименті. Діагностика вольових якостей особистості у студентів виконувалася з використанням методу опитування, яке проводилось серед викладачів, які працювали зі студентами, що взяли участь у дослідженні. Для того, щоб зробити роботу викладачів більш продуктивною, нами була розроблена спеціальна таблиця, у якій вони реєстрували міру прояву вольових якостей особистості студентів. Для створення таблиці були використані 12 рис (якостей) особистості, які в психології класифікують як вольові. Викладачам пропонувалось оцінити за десятибальною шкалою (від 0 до 10) міру прояву зазначених рис у студентів. Перший зріз було проведено наприкінці першого семестру. Другий – наприкінці сьомого. Для статистичної обробки отриманих даних використано t-критерій Стюдента для залежних вибірок.

В експерименті брали участь студенти експериментальної та контрольної груп, які було сформовано для перевірки висунутих гіпотез. Кількісно кожна із груп складалася із 30 осіб. Студентів експериментальної групи було залучено до навчальних занять з фізичного виховання, які включали заняття стаєрським бігом. Студенти контрольної групи вивчали курс фізичного виховання відповідно до навчальної програми для вищих навчальних закладів. В основу занять було покладено загальну фізичну підготовку.

Статистичною нульовою гіпотезою приймалося припущення про те, що зсув між показниками вольових якостей особистості у студентів експериментальної і контрольної груп у початковому і кінцевому зрізі значуще не відрізняється від нуля.

Альтернативною статистичною гіпотезою було припущення про те, що зсув між показниками вольових якостей особистості у студентів експериментальної і контрольної груп у початковому і кінцевому зрізі значуще відрізняється від нуля.

По закінченні експерименту не виявлено статистично значущих змін щодо сформованості у студентів контрольної групи таких вольових якостей особистості як наполегливість, стійкість, ініціативність, самостійність, рішучість, сміливість, цілеспрямованість, дисциплінованість, витримка, енергійність, терпеливість, самовладання. Водночас, зафіксовано достовірні зміни в експериментальній групі за такими вольовими якостями як наполегливість, стійкість, ініціативність, самостійність, рішучість, сміливість, цілеспрямованість, дисциплінованість, витримка, енергійність, терпеливість. У цій же групі не зафіксовано достовірних змін за показником самовладання. Динаміку змін за вищевказаними якостями подано в таблиці 19.

Таблиця 19

Статистичні значення показників сформованості вольових якостей особистості студентів експериментальної і контрольної груп до та після експерименту, к-ть балів

Вольові якості	Експериментальна група				Контрольна група			
	до експерименту		після експерименту		до експерименту		після експерименту	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Наполегливість	6,433	1,381	8,533*	1,105	6,400	1,356	6,466	1,384
Стійкість	6,933	1,284	7,933*	1,010	6,866	1,407	6,966	1,448
Ініціативність	6,233	1,356	8,133*	0,973	6,133	1,334	6,000	1,483
Самостійність	7,000	1,508	8,666*	1,422	7,033	1,559	6,866	1,477
Рішучість	6,300	0,987	8,133*	1,279	6,200	1,045	6,433	0,955
Сміливість	6,600	1,000	7,866*	1,105	6,700	1,129	6,566	0,989
Цілеспрямованість	6,800	1,669	8,533*	0,973	6,700	1,734	6,833	1,736
Дисциплінованість	6,833	1,703	8,200*	1,447	6,933	1,730	6,833	1,674
Витримка	6,700	1,489	7,933*	0,868	6,566	1,498	6,666	1,445
Енергійність	6,433	1,278	7,666*	0,802	6,566	1,453	6,500	1,335
Терпеливість	6,833	1,315	7,933*	0,944	6,700	1,320	6,766	1,282
Самовладання	7,966	1,188	8,000	1,231	7,466	1,384	7,400	1,306

Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим самим показником в експериментальній групі до та після експерименту при $*p < 0,01$.

Порівняння даних, наведених у таблиці, дає підстави для висновку про динаміку змін відносно формування вольових якостей особистості у студентів. Насамперед, привертає увагу суттєве зростання середнього арифметичного в експериментальній групі за показниками таких вольових якостей як наполегливість, стійкість, ініціативність, самостійність, рішучість, сміливість, цілеспрямованість, дисциплінованість, витримка, енергійність, терпеливість. Якщо на початку експерименту ці показники в експериментальній і контрольній групах були майже на одному рівні, то на кінець експерименту вони стали суттєво відрізнятись. При цьому в контрольній групі показники

середнього арифметичного змінилися несуттєво, а в експериментальній – спостерігається їх значне зростання. Водночас, слід зазначити, що в експериментальній групі не виявлено статистично значущих змін щодо сформованості такої якості як самовладання.

Отримані в ході експериментальної роботи дані пояснюються, на нашу думку, ефективністю занять стаєрським бігом для формування у студентів наполегливості, стійкості, ініціативності, самостійності, рішучості, сміливості, цілеспрямованості, дисциплінованості, витримки, енергійності, терпеливості.

Плануючи проведення експерименту, ми виходили з важливості для успішної професійної діяльності майбутнього фахівця достатнього рівня сформованості у нього вольових якостей особистості. У цьому контексті нас цікавило питання можливості формування вольових якостей особистості у студентів в процесі навчальних занять з фізичного виховання в основу яких покладено заняття стаєрським бігом.

Отримані по закінченні експерименту статистичні дані, які характеризують динаміку змін вольових якостей особистості у студентів, показали таке. Традиційні заняття з фізичного виховання, основу яких складала загальна фізична підготовка і яка проводилась зі студентами контрольної групи, суттєво (статистично значуще) не вплинули на формування у них вольових якостей. Про це свідчить той факт, що протягом трьох років таких занять у студентів контрольної групи не відбулось суттєвого зростання відповідних показників. Ми пояснюємо це тим, що в ході традиційних занять не ставляться конкретні завдання з формування вольових якостей у студентів, не здійснюється підбір ефективних засобів для їх формування, і взагалі, така діяльність не планується.

Що стосується експериментальної групи, то тут на кінець експерименту отримано статистичні дані, які показують суттєве зростання у студентів сформованості таких вольових якостей особистості як наполегливість, стійкість, ініціативність, самостійність, рішучість, сміливість, цілеспрямованість, дисциплінованість, витримка, енергійність, терпеливість. Водночас, не виявлено статистично значущих змін щодо сформованості такої якості як самовладання. Ми пояснюємо це ефективністю занять стаєрським бігом для формування у студентів якостей, що названі першими, і неефективністю таких занять для формування самовладання.

В рамках мотиваційного розуміння природи волі в психології існує уявлення про волю як здатність до свідомого навмисного подолання перешкод. На нашу думку, кількість, специфіка і величина зовнішніх і внутрішніх перешкод, які доводиться долати студентам під час занять тим чи іншим видом спорту, визначальною мірою впливають на формування у них тих чи інших вольових якостей.

У своїй експериментальній гіпотезі ми припустили, що в процесі навчальних занять з фізичного виховання ефективною (для формування вольових якостей особистості) є діяльність студентів, яка пов'язана з використанням великої за обсягом одноманітної роботи (біг на довгі дистанції). Дані, які отримано в процесі дослідження, дають підстави зробити висновок про те, що експериментальна гіпотеза підтвердилась стосовно таких вольових якостей особистості як наполегливість, стійкість, ініціативність, самостійність, рішучість, сміливість, цілеспрямованість, дисциплінованість, витримка, енергійність, терпеливість. Ці дані співвідносяться з результатами наших попередніх досліджень [79].

Фізична культура і спорт є однією із небагатьох сфер, життєдіяльності студента, у яких може ефективно вирішуватись завдання формування його особистості. У той же час спеціальних досліджень, спрямованих на вивчення питання використання фізичної культури для формування особистості, вкрай мало. Нами запропоновано вирішення цих питань в рамках концепції психофізичної підготовки [83].

Формулюючи головні висновки відзначаємо наступне. Результати експерименту свідчать, що навчальні заняття з фізичного виховання, в основу яких покладено заняття стаєрським бігом, є ефективними для формування у студентів таких вольових якостей як наполегливість, стійкість, ініціативність, самостійність, рішучість, сміливість, цілеспрямованість, дисциплінованість, витримка, енергійність, терпеливість.

В ході дослідження не виявлено суттєвого впливу занять стаєрським бігом на формування у студентів такої вольової якості як самовладання. Доцільно реалізовувати додаткові заходи для позитивних зрушень.

Навчальні заняття з фізичного виховання, в основу яких покладено загальну фізичну підготовку, не забезпечують ефективного формування вольових якостей особистості у студентів.

В психології вважається, що специфіка волі проявляється в здатності до свідомого навмисного подолання перешкод. Різні види перешкод потребують відповідних їм засобів подолання. Результати дослідження свідчать про те, що заняття стаєрським бігом є тією діяльністю, яка вимагає різнопланової вольової мобілізації особистості, що, у свою чергу, дозволяє ефективно формувати у студентів велику кількість вольових якостей.

Висновки до розділу

Навчальні заняття з фізичного виховання, в основу яких покладено заняття міні-футболом, є ефективними для формування у студентів таких вольових якостей як наполегливість, ініціативність, рішучість, сміливість.

Навчальні заняття з фізичного виховання, в основу яких покладено заняття спортивною гімнастикою, є ефективними для формування у студентів таких вольових якостей як наполегливість, стійкість, ініціативність, рішучість, сміливість, цілеспрямованість, дисциплінованість, енергійність.

Навчальні заняття з фізичного виховання, в основу яких покладено заняття стаєрським бігом, є ефективними для формування у студентів таких вольових якостей як наполегливість, стійкість, ініціативність, самостійність, рішучість, сміливість, цілеспрямованість, дисциплінованість, витримка, енергійність, терпеливість.

Навчальні заняття з фізичного виховання, в основу яких покладено загальну фізичну підготовку, не забезпечують ефективного формування вольових якостей особистості у студентів.

Особливості впливу занять видами спорту на формування рис особистості у студентів

5.1. Особливості сформованості рис особистості у студентів основного і спортивного відділення

Важливою характеристикою майбутнього фахівця є сформованість у нього професійно значущих рис особистості. У зв'язку з цим важливим є дослідження особливостей формування особистості студентів, які відвідують навчальні заняття з фізичного виховання в основному і спортивному відділенні. З'ясування цього питання є надзвичайно важливим в контексті розробки засобів психофізичної підготовки студентів. Було поставлено завдання виявити можливий вплив занять спортом на формування особистості студентів. З цією метою було виконано статистичну обробку даних двох груп студентів. До однієї із них були включені студенти основного відділення, до іншої – студенти спортивного відділення. Ми виходили з того, що оскільки суттєвою особливістю навчальних занять з фізичного виховання в спортивному відділенні є спортивна діяльність, а в основному – заняття фізичною культурою, то відмінності в рівні прояву факторів (рис) особистості в студентів цих навчальних секцій можуть бути спричинені саме заняттями спортом.

Психологічна діагностика факторів особистості у студентів виконувалася з використанням тесту Р. Кеттелла. Оцінка рівня розвитку факторів особистості студентів здійснювалась відповідно до таблиці переведу очок в стени за методикою Р. Кеттелла. Статистичну обробку даних було виконано з використанням U-критерію Манна-Уїтні.

У цій частині дослідження взяли участь 66 студентів Дніпропетровського національного університету залізничного транспорту іме-

ні академіка В. Лазаряна. Це були чоловіки віком від 17 до 20 років. 33 з них відвідували навчальні заняття з фізичного виховання в основному і 33 – у спортивному відділенні. У вибірку до спортивного відділення було включено студентів, які займались такими видами спорту, як: легка атлетика (7 студентів), плавання (7 студентів), футбол (8 студентів), важка атлетика (6 студентів), спортивна гімнастика (5 студентів). Рівень їх спортивної кваліфікації був від 3-го до 1-го розряду.

За результатами виконаної роботи було встановлено таке. За такими факторами, як «замкнутість – товариськість», «інтелект», «підпорядкованість – домінантність», «стриманість – експресивність», «схильність до почуттів – висока нормативність поведінки», «жорсткість – чутливість», «практичність – розвинена уява», «прямолінійність – дипломатичність», «впевненість в собі – тривожність», «консерватизм – радикалізм», «конформізм – нонконформізм», «низький самоконтроль – високий самоконтроль», «розслабленість – напруженість», «адекватність самооцінки», отримано емпіричні значення U , які розташовані в зоні незначущості. Водночас було виявлено, що існують статистично значущі відмінності показників рівня прояву факторів особистості у студентів основного і спортивного відділення за такими факторами, як «емоційна нестійкість», «несміливість – сміливість», «довірливість – підозрілість». Ці результати наведено в таблиці 20.

Таблиця 20

Статистичні значення показників факторів особистості студентів основного і спортивного відділення

Фактори особистості за Р. Кеттеллом	Основне відділення n=33				Спортивне відділення n=33			
	$\bar{x}$	Me	Mo	S	$\bar{x}$	Me	Mo	S
Емоційна стійкість, к-ть балів	5,03	5,00	7	2,39	6,15	7,00*	8	2,10
Несміливість-сміливість, к-ть балів	5,46	5,00	5	2,27	6,45	7,00*	7	1,82
Довірливість-підозрілість, к-ть балів	6,54	7,00*	5	2,35	5,39	5,00	5	2,37

Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим самим показником у групах основного і спортивного відділення при $*p < 0,05$.

На нашу думку, отримані результати пояснюються наявністю змагальної діяльності в загальній структурі навчальної діяльності

студентів спортивного відділення. Саме участь у змагальній діяльності призводить, з одного боку, до формування у них більш високих показників за факторами «емоційна стійкість» та «несміливість – сміливість», а з іншого, до формування більш низьких показників за фактором «довірливість – підозрілість».

5.2. Особливості впливу занять легкою атлетикою, плаванням, футболом, важкою атлетикою, спортивною гімнастикою на особистість студента

Наступним етапом дослідження стало виявлення специфіки впливу конкретного виду спорту на особистість студента. Для цього було виконано статистичну обробку даних експериментальної групи основного відділення й частини даних спортивного відділення, до якої входили тільки студенти, які займалися конкретним видом спорту (легка атлетика, плавання, футбол, важка атлетика, спортивна гімнастика). Статистичну обробку даних було виконано з використанням U-критерію Манна–Уїтні. Результати цієї роботи такі.

За такими факторами, як «замкнутість – товариськість», «інтелект», «підпорядкованість – домінантність», «стриманість – експресивність», «несміливість – сміливість», «жорсткість – чутливість», «довірливість – підозрілість», «прямолінійність – дипломатичність», «впевненість у собі – тривожність», «консерватизм – радикалізм», «конформізм – нонконформізм», «низький самоконтроль – високий самоконтроль», «розслабленість – напруженість», «адекватність самооцінки» отримано емпіричні значення U, які розташовані в зоні незначущості. Водночас виявлено, що існують статистично значущі відмінності показників рівня прояву факторів особистості в студентів основного відділення і студентів спортивного відділення, які займалися легкою атлетикою за такими факторами, як «емоційна нестійкість», «схильність до почуттів – висока нормативність поведінки», «практичність – розвинена уява». Ці результати наведено в таблиці 21.

Таблиця 21

Статистичні значення показників факторів особистості студентів основного і спортивного відділення (спеціалізація легка атлетика)

Фактори особистості за Р. Кеттеллом	Основне відділення n=33				Спортивне відділення (легка атлетика) n=7			
	$\bar{x}$	Me	Mo	S	$\bar{x}$	Me	Mo	S
Емоційна стійкість, к-ть балів	5,03	5,00	7	2,39	7,85**	8,00	10	1,77
Схильність до почуттів – висока нормативність поведінки, к-ть балів	6,51	7,00	8	2,00	8,00*	9,00	10	2,51
Практичність – розвинена уява, к-ть балів	4,81	5,00	7	1,89	6,14*	7,00	7	2,26

Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим самим показником у групах основного і спортивного відділення (легка атлетика) при * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

При порівнянні показників студентів основного відділення і спортивного відділення (займалися плаванням) статистично значущі відмінності зафіксовано тільки за фактором «низький самоконтроль – високий самоконтроль». Результати наведено в таблиці 22.

Таблиця 22

Статистичні значення показників факторів особистості студентів основного і спортивного відділення (спеціалізація плавання)

Фактори особистості за Р. Кеттеллом	Основне відділення n=33				Спортивне відділення (плавання) n=7			
	$\bar{x}$	Me	Mo	S	$\bar{x}$	Me	Mo	S
Низький самоконтроль – високий самоконтроль, к-ть балів	5,87*	6,00	5	2,21	4,00	3,00	3	2,38

Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим же показником у групах основного і спортивного відділення (плавання) при * $p < 0,05$.

При порівнянні показників студентів основного і спортивного відділення, які займалися футболом, за всіма 17 факторами особистості отримано емпіричні значення U, які розташовані в зоні незначущості.

Порівняння показників студентів основного відділення і показників студентів спортивного відділення, які займалися важкою атлетикою, дозволило встановити статистично значущу відмінність за та-

кими факторами, як «замкнутість – товарииськість», «підпорядкованість – домінантність», «консерватизм – радикалізм», «адекватність самооцінки». Статистичні показники цих груп за зазначеними факторами наведено в таблиці 23.

Таблиця 23

Статистичні значення показників факторів особистості студентів основного і спортивного відділення (важка атлетика)

Фактори особистості за Р. Кеттеллом	Основне відділення n=33				Спортивне відділення (важка атлетика) n=6			
	$\bar{x}$	Me	Mo	S	$\bar{x}$	Me	Mo	S
Замкнутість - товарииськість, к-ть балів	4,33	5,00	5	2,41	7,00*	7,50	8	1,54
Підпорядкованість – домінантність, к-ть балів	4,75	5,00	5	2,06	6,50*	6,50	7	1,51
Консерватизм – радикалізм, к-ть балів	5,60*	6,00	3	2,14	3,16	3,50	5	2,04
Адекватність самооцінки, к-ть балів	6,00	6,00	7	1,95	8,16*	8,00	10	1,72

Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим самим показником у групах основного і спортивного відділення (важка атлетика) при $*p < 0,05$.

При порівнянні студентів основного відділення і студентів-важкоатлетів за іншими факторами отримано емпіричні значення U, які розташовані в зоні незначущості.

Зафіксовано статистично значущі відмінності показників студентів основного відділення і студентів спортивного відділення, які займалися спортивною гімнастикою, за такими факторами, як «інтелект», «довірливість – підозрілість», «конформізм – нонконформізм». Статистичні показники цих груп за зазначеними факторами наведено у таблиці 24.

Таблиця 24

Статистичні значення показників факторів особистості студентів основного і спортивного відділення (спеціалізація спортивна гімнастика)

Фактори особистості за Р. Кеттеллом	Основне відділення n=33				Спортивне відділення (спортивна гімнастика) n=5			
	$\bar{x}$	Me	Mo	S	$\bar{x}$	Me	Mo	S
Інтелект, к-ть балів	4,27	5,00	1	2,47	7,20**	7,00	7	0,44
Довірливість – підозрілість, к-ть балів	6,54**	7,00	5	2,35	3,00	2,00	1	2,54

Конформізм – нонконформізм, к-ть балів	5,42*	6,00	6	2,39	3,40	4,00	5	1,81
--	-------	------	---	------	------	------	---	------

*Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим самим показником у групах основного і спортивного відділення (спортивна гімнастика) при * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.*

За іншими факторами отримано емпіричні значення U, які розташовані в зоні незначущості.

На нашу думку, дані, наведені у таблицях 21 – 24, демонструють специфіку впливу тренувальної ізмагальної діяльності у таких видах спорту як легка атлетика, плавання, важка атлетика та спортивна гімнастика на формування факторів особистості у студентів.

5.3. Порівняльний аналіз сформованості факторів особистості у студентів, що займаються спортивною гімнастикою, важкою атлетикою, футболом, плаванням і легкою атлетикою

Наступним етапом стало з'ясування питання про наявність (чи відсутність) статистично значущих відмінностей стосовно сформованості факторів особистості в студентів, які представляли такі види спорту, як спортивна гімнастика, важка атлетика, футбол, плавання, легка атлетика. Ці дані також є важливими для підбору засобів підготовки.

У цій частині дослідження взяли участь 25 студентів Дніпропетровського національного університету залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна, які відвідували навчальні заняття з фізичного виховання в спортивному відділенні. До вибірки було включено по 5 студентів, які представляли вищезгадані види спорту і пройшли психологічну діагностику факторів особистості з використанням тесту Кеттелла на першому етапі. Статистичну обробку даних було виконано з використанням U-критерію Манна–Уїтні. Процедура включала попарне порівняння груп студентів, що представляли зазначені вище види спорту.

При порівнянні показників факторів особистості студентів-гімнастів і студентів-важкоатлетів було виявлено статистично значущі відмінності рівня прояву за такими факторами, як «інтелект» (суттєво вищі показники студентів-гімнастів), «підпорядкованість – домінантність» (суттєво вищі показники студентів-важкоатлетів), «консерватизм – радикалізм» (суттєво вищі показники зафіксовано у студентів-гімнастів). Ці дані наведено в таблиці 25.

Таблиця 25

Статистичні значення показників факторів особистості студентів спортивного відділення (спеціалізація спортивна гімнастика і важка атлетика)

Фактори особистості за Р. Кеттеллом	Спортивне відділення (спортивна гімнастика) n=5				Спортивне відділення (важка атлетика) n=5			
	$\bar{x}$	Me	Mo	S	$\bar{x}$	Me	Mo	S
Інтелект, к-ть балів	7,20**	7,00	7	0,44	3,00	3,00	3	2,44
Підпорядкованість – домінантність, к-ть балів	4,00	4,00		1,58	6,80*	7,00	7	1,48
Консерватизм – радикалізм, к-ть балів	6,40*	6,00	5	1,67	2,80	2,00	5	2,04

Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим самим показником у грапах гімнастів і важкоатлетів при * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

За іншими факторами при порівнянні зазначених груп отримано емпіричні значення U, які розташовані в зоні незначущості.

Статистична обробка показників студентів-гімнастів і студентів-футболістів дозволила встановити наявність статистично значущої різниці тільки за фактором «конформізм – нонконформізм» (відмінності статистично достовірні при $p \leq 0,05$). Суттєво вищі показники за фактором зафіксовано у студентів-футболістів. За іншими факторами статистично значущих відмінностей щодо рівня прояву не виявлено.

Порівняння вибірки студентів-гімнастів і вибірки студентів-плавців дозволило зафіксувати статистично значущу відмінність за фактором «інтелект» (відмінності статистично достовірні при $p < 0,01$). Суттєво вищі показники зафіксовано у студентів-гімнастів. За іншими факторами статистично значущих відмінностей рівня прояву не виявлено.

При порівнянні студентів-гімнастів і студентів-легкоатлетів виявлено статистично значущу відмінність за фактором «конформізм – нонконформізм» (відмінності статистично достовірні при $p < 0,05$).

Суттєво вищими є показники студентів-легкоатлетів. За іншими факторами статистично значущих відмінностей не виявлено.

Статистична обробка показників студентів-важкоатлетів і студентів-футболістів зробила можливим встановлення статистичної значущої відмінності цих груп за фактором «замкнутість – товариськість» (відмінності статистично достовірні при $p < 0,01$). Суттєво вищі показники у студентів-важкоатлетів. За іншими факторами отримано емпіричні значення U , які розташовані в зоні незначущості.

Порівняння вибірки студентів-важкоатлетів і вибірки студентів-плавців мало результатом отримання емпіричних значень U , які розташовані в зоні незначущості. Це стосувалось усіх факторів, що досліджувались.

При порівнянні вибірки студентів-важкоатлетів і вибірки студентів-легкоатлетів було виявлено статистично значущі відмінності в рівні прояву за факторами «стриманість – експресивність» (суттєво вищі показники у студентів-легкоатлетів) і «впевненість в собі – тривожність» (суттєво вищі показники студентів-важкоатлетів). Ці дані наведено в таблиці 26. За іншими факторами отримано емпіричні значення U , які розташовані в зоні незначущості.

Таблиця 26

Статистичні значення показників факторів особистості студентів спортивного відділення (спеціалізація важка атлетика і легка атлетика)

Фактори особистості за Р. Кеттеллом	Спортивне відділення (важка атлетика) n=5				Спортивне відділення (легка атлетика) n=5			
	$\bar{x}$	Me	Mo	S	$\bar{x}$	Me	Mo	S
Стриманість – експресивність, к-ть балів	3,60	4,00	5	1,67	6,20*	6,00	6	1,09
Впевненість в собі – тривожність, к-ть балів	7,80*	8,00	8	1,78	5,20	6,00	6	1,30

Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим самим показником у групах важкої і легкої атлетики при * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Статистична обробка показників студентів-футболістів і студентів-плавців дозволила встановити наявність статистично значущої відмінності за фактором «замкнутість – товариськість» (відмінності статистично достовірні при $p < 0,05$). Суттєво вищі показники у студентів-плавців. За іншими факторами отримано емпіричні значення U , які розташовані в зоні незначущості.

При проведенні обробки даних студентів-футболістів і студентів-легкоатлетів зафіксовано наявність статистично значущої відмінності за фактором «емоційна стійкість» (відмінності статистично достовірні при $p < 0,05$). Суттєво вищі показники у студентів-легкоатлетів. За іншими факторами отримано емпіричні значення U , які розташовані в зоні незначущості.

Порівняння вибірки студентів-плавців і вибірки студентів-легкоатлетів сприяло встановленню наявності статистично значущої відмінності цих груп за фактором «низький самоконтроль – високий самоконтроль» (відмінності статистично достовірні при $p < 0,05$). Суттєво вищі показники за фактором у студентів-легкоатлетів.

Підсумовуючи наведені дані, відзначаємо, що зазначені види спорту дуже незначною мірою відрізняються між собою щодо впливу на формування факторів особистості. Інакше кажучи, заняття будь-яким із них є корисним для формування особистості студента. Водночас при вирішенні конкретних локальних завдань важливо враховувати специфіку цих видів спорту щодо впливу на особистість. Наприклад, якщо у студента недостатньо сформованим є самоконтроль і стоїть питання про його направлення або в навчальну групу плавання, або в групу легкої атлетики, то необхідно робити вибір на користь останньої.

Плануючи дослідження питання про вплив занять спортом на формування особистості студентів, нами було висунуто статистичні гіпотези, виконано статистичну обробку даних груп основного і спортивного відділень. Встановлено, що студентів спортивного відділення характеризують статистично значуще вищі показники за факторами «емоційна стійкість» і «сміливість – несміливість». Ці характеристики особистості (особливо перша) є надзвичайно важливими для сучасних видів професійної праці. Доцільно використовувати заняття в спортивному відділенні для формування емоційної стійкості у студентів.

Студентів основного відділення характеризують статистично значуще вищі показники за фактором «довірливість – підозрілість». Можна рекомендувати заняття в спортивному відділенні для формування у студентів таких соціально значущих якостей, як відвертість, довірливість, доброзичливість стосовно інших, терпимість, товариськість, відсутність заздрості, здатність жити в злагоді з оточуючими й добре працювати в колективі.

Встановлено, що студентів спортивного відділення, які займаються легкою атлетикою, характеризують статистично значуще вищі показники за факторами «емоційна стійкість», «схильність до почуттів – висока нормативність поведінки», «практичність – розвинена уява». Можна рекомендувати заняття легкою атлетикою для формування у студентів емоційної стійкості, усвідомленого дотримання норм і правил поведінки, наполегливості в досягненні мети, точності, відповідальності, ділової спрямованості, розвитку уяви й творчого потенціалу особистості.

Було виявлено, що студентів спортивного відділення, які займалися плаванням, характеризують суттєво нижчі показники за фактором «низький самоконтроль – високий самоконтроль». При цьому характерним є перевага середніх стенів за фактором. Такі студенти більшою мірою (порівняно зі студентами основного відділення) схильні до недисциплінованості, внутрішньої конфліктності уявлень про себе. У них менше розвинений самоконтроль, точність виконання соціальних вимог, контроль своїх емоцій і поведінки, доведення справи до кінця. При необхідності розвитку у студентів зазначених характеристик особистості використання такого виду спорту, як плавання, не є доцільним.

За результатами дослідження було з'ясовано, що студенти спортивного відділення, які займалися футболом, не мають статистично значущих відмінностей у рівні прояву факторів особистості порівняно зі студентами основного відділення.

При порівнянні студентів основного відділення і студентів-важкоатлетів встановлено, що студентів спортивного відділення, які займаються важкою атлетикою, характеризують статистично значуще вищі показники за факторами «замкнутість – товариськість», «підпорядкованість – домінантність», «адекватність самооцінки». Студентів-важкоатлетів при цьому характеризують статистично значуще нижчі показники рівня прояву за фактором «консерватизм – радикалізм». Можна рекомендувати заняття важкою атлетикою для формування у студентів таких якостей, як відкритість, товариськість, природність в поведінці, уважність, доброта, активність в усуненні конфліктів, відсутність боязні щодо критики. Заняття важкою атлетикою сприяють також розвитку в студентів впевненості в собі, незалежності в судженнях і поведінці. При цьому такі заняття формують і схиль-

ність завищувати свої можливості й переоцінювати себе, консерватизм, схильність до моралізації й повчань.

В ході дослідження було виявлено, що студентів спортивного відділення, які займаються спортивною гімнастикою, характеризують статистично значуще вищі показники за факторами «інтелект» і статистично значуще нижчі показники за факторами «довірливість – підозрілість» та «конформізм – нонконформізм». При цьому за фактором «інтелект» виявлено перевагу в студентів-гімнастів високих ступенів, а за факторами «довірливість – підозрілість» та «конформізм – нонконформізм» – низьких. Можна рекомендувати заняття спортивною гімнастикою для формування в студентів таких якостей як абстрактність мислення, кмітливість, відвертість, довірливість, доброзичливість по відношенню до інших, терпимість, відсутність заздрості, здатність жити в злагоді з оточуючими і добре працювати в колективі. При цьому заняття спортивною гімнастикою сприяють формуванню і таких якостей, як залежність від групи, наслідування суспільної думки, орієнтація на соціальне схвалення, відсутність ініціативи в прийнятті рішень.

Виявлені відмінності прояву якостей особистості у студентів основного й спортивного відділення, на нашу думку, пояснюються специфічним впливом спорту як виду діяльності. Властивими для нього є змагальний характер діяльності, максимальне напруження фізичних і психічних можливостей людини, необхідність корекції режиму життя. Вказана специфіка суттєво впливає на формування як організму, так і психіки спортсмена. Для спортсменів притаманні: вдосконалені фізіологічні функції організму, високий рівень працездатності, високий рівень розвитку умінь і навиків та фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість), високий рівень розвитку відчуттів, сприйняття, уваги, оперативного мислення, великий досвід переживання різноманітних емоційних станів і відчуттів, здатність управляти своїм емоційним станом, розвинені волевові якості особистості, здатність до правильної оцінки дій інших людей і своїх власних дій, вміння прогнозувати їх ефективність та ін. Характерною особливістю спорту є те, що це такий вид діяльності, який потребує подолання труднощів. Саме це визначальною мірою впливає на формування особистості.

Дані, отримані в ході цього дослідження, дають підстави рекомендувати навчальні заняття з фізичного виховання в спортивному

відділенні для формування у студентів такої надзвичайно важливої, професійно значущої характеристики, як емоційна стійкість. При цьому це стосується усіх спеціальностей. У зв'язку з цим, доцільним також є включення занять і змагань з професійно значущих видів спорту і до змісту фізичного виховання основного відділення.

Усе вищесказане стосується і формування у студентів такої якості особистості, як сміливість.

У контексті формування професійно значущих якостей особистості усіх спеціальностей виділяємо такі види спорту, як легка атлетика і важка атлетика. Наші дані підтверджують ефективність занять легкою атлетикою для формування у студентів емоційної стійкості, усвідомленого дотримання норм і правил поведінки, наполегливості в досягненні мети, точності, відповідальності, ділової спрямованості, розвитку уяви і творчого потенціалу особистості. Що стосується занять важкою атлетикою, то тут виявлено їх ефективність у формуванні впевненості в собі, незалежності в судженнях і поведінці, відкритості, товариськості, уважності, активності в усуненні конфліктів.

Висновки до розділу

Діагностика особливостей сформованості характеристик особистості студентів різних навчальних відділень за методикою Р. Кеттелла показала таке. Навчальні заняття з фізичного виховання у спортивному відділенні суттєво позитивно впливають на формування у студентів емоційної стійкості, сміливості, довірливості.

Встановлено особливості впливу на особистість студента занять такими видами спорту, як легка атлетика і важка атлетика. Так, заняття легкою атлетикою сприяють формуванню у студентів емоційної стійкості, усвідомленого дотримання норм і правил поведінки, наполегливості в досягненні мети, точності, відповідальності, ділової спрямованості, розвитку уяви і творчого потенціалу особистості. Заняття важкою атлетикою сприяють формуванню впевненості у собі, незалежності в судженнях і поведінці, відкритості, товариськості, уважності, активності в усуненні конфліктів.

У ході порівняльного аналізу сформованості характеристик особистості студентів, які займались такими видами спорту, як спортивна гімнастика, важка атлетика, футбол, плавання, легка атлетика,

встановлено, що зазначені види спорту дуже незначно відрізняються між собою щодо впливу на формування особистості. Заняття всіма цими видами спорту сприяють формуванню у студентів суспільно і професійно значущих характеристик особистості. Специфіку цих видів спорту щодо впливу на особистість важливо враховувати насамперед при вирішенні конкретних локальних завдань (наприклад, при необхідності формування у студентів окремих рис особистості).

Психолого-педагогічні умови підвищення рівня фізичної підготовленості студентів ЗВО

6.1. Психологічні особливості студентів як чинник підвищення рівня фізичної підготовленості

Ефективність педагогічної діяльності багато в чому залежить від врахування психологічних особливостей вихованців. Повною мірою це стосується і фізичного виховання студентів. Студентський період життя людини збігається з початком періоду ранньої дорослості, який якісно відмінний (у плані детермінації) від попередніх етапів онтогенезу людини. Як зазначають фахівці [47, с. 648], зміни мислення й поведінки особистості тут тільки незначною мірою зумовлені хронологічним віком або специфічними змінами в організмі (що характерно для попередніх етапів). Визначальною мірою вони залежать від особистих, соціальних й культурних чинників. Соціальні орієнтири й культурні запити студентів можуть підтримувати, розширяти або підривати сформовані в юнацькі роки форми поведінки, вимагаючи освоєння нових. Студент опиняється перед необхідністю вибору й вирішення багатьох проблем. Критерієм зрілості якраз і є його здатність реагувати на зміни й пристосовуватися до нових умов.

Теоретики, які працюють у сфері теорії розвитку [47, с. 649], звертають увагу на те, що в цей період вже не існує таких фізичних орієнтирів, як пубертат, таких чітко окреслених стадій когнітивного розвитку, як стадія конкретних операцій, за якими можна точно визначити, коли закінчується одна стадія розвитку й починається інша. На цій стадії хід розвитку людини розпізнають, спираючись на соціальні орієнтири, які визначаються культурою, на ролі й відносини, які входять до складу циклів сімейного життя і кар'єри.

Формування особистості в студентський період визначається особливо великою кількістю соціальних, психологічних, біологічних та організаційно-педагогічних чинників. Крім того, сама особистість у цей період являє собою виключно динамічне утворення. У процесі її розвитку зростає цілісність, інтегративність психічної організації, посилюється взаємозв'язок різних характеристик, які сформувались як реакції людини на власні якості.

Т. В. Алексєєва [2] підкреслює, що студентський період це в основному період ранньої і зрілої юності або початку дорослості в житті людини. Соціальну ситуацію розвитку тут визначає початок дорослості, який загострює питання життєвого самовизначення. Характерними є інтенсифікація самопізнання й психологічна спрямованість у майбутнє. Вона звертає увагу на те, що на відміну від ранньої юності (коли відбувається первинний вибір життєвого шляху) в студентський період починається початок руху з оволодіння обраною професією і засвоєння нових соціальних ролей. Автор відзначає, що характерним є й те, що студенти в одних ситуаціях можуть діяти як дорослі, а в інших – ні. Властивим є також намагання завжди проявити самостійність у виборі й прийнятті рішень. У той же час вибір може бути імпульсивним, а рішення – змінюватися досить часто.

Т. В. Алексєєва відзначає, що основні труднощі свого життя студенти пов'язують з появою нової відповідальності. Вона також звертає увагу на те, що в останні роки, з об'єктивних причин серед студентів зростає роль навчально-професійної діяльності як провідного виду діяльності студентів. Значення спілкування й розваг відповідно знижується. Сама навчально-професійна діяльність студентів, як зазначає автор, поєднує в собі ознаки як власне навчальної, так і трудової. Поділяючи думку Т. В. Алексєєвої про навчально-професійну діяльність як провідний вид діяльності студентів, слід зазначити важливість врахування цього факту при організації фізичного виховання студентів. На нашу думку, у фізичному вихованні студентів необхідно підсилювати професійно-орієнтовану складову, до якої належать як професійно-прикладна фізична підготовка, так і психофізична підготовка, яка і обстоюється в цій роботі. Ці складові фізичного виховання найбільшою мірою пов'язані саме з навчально-професійною діяльністю студентів.

У працях, присвячених дослідженню мотиваційної сфери особистості в юнацькому віці [3, 14], показано, що мотиви професійного

самовизначення посідають центральне місце у взаємозв'язках її з навколишнім світом, актуалізують світоглядні аспекти її духовного життя, стимулюють пошуки життєвого покликання. У психологічній літературі поняттям «професійне самовизначення особистості» визначають найістотнішу особливість розвитку й соціального дозрівання людини. Професійне самовизначення залишається актуальним для молодшої людини й у період її навчання у вищому навчальному закладі. Великого значення тут набуває формування конкретної професійної спрямованості особистості спеціаліста.

Результати досліджень свідчать про те, що основною характеристикою розвитку особистості спеціаліста в умовах вищого навчального закладу є формування суспільно й професійно ціннісної мотивації діяльності, безпосередньо пов'язаної з його самовизначенням. Виділено три домінуючих мотиваційних компоненти. Це, по-перше, мотиви морально-світоглядного самовизначення. Цим мотиваційним компонентом професійного становлення визначається життєва активність молодого спеціаліста. Другим мотиваційним компонентом є бажання досягти професійної майстерності й компетентності, самоствердитися у творчій професійній діяльності. В основі розвитку цих мотивів лежить усвідомлення студентом себе як суб'єкта професійної діяльності. Це надає особливого змісту всім мотивам навчання та науково-пізнавальним інтересам. Третім мотиваційним компонентом становлення особистості спеціаліста є професійна самооцінка – усвідомлення людиною своїх професійних можливостей. Адекватність професійної самооцінки – це основа реалістичного рівня домагань студента в досягненні певного професійного статусу.

Дослідження особливостей функціонування та розвитку згаданих вище мотиваційних компонентів професійного самовизначення студентів дало можливість науковцям [3] визначити чотири типи ставлення їх до процесу навчання й оволодіння спеціальністю. Ці типи розрізняються за особливостями функціонування та рівнем розвитку мотивів професійного самовизначення, а також за особливостями психологічної та соціальної адаптації до професії в період професійно спрямованого навчання у вищих навчальних закладах.

Перший мотиваційний тип відзначається гармонійністю та високим рівнем розвитку трьох основних мотиваційних компонентів – морально-світоглядного самовизначення, прагнення досягти професійної компетентності, мотивів, пов'язаних із самооцінкою професій-

ної адекватності. Це оптимальний тип мотивації професійного самовизначення.

Другий тип мотивації характеризується деякою розбіжністю у розвитку провідних мотиваційних компонентів. Передусім це виявляється в недостатній визначеності професійних інтересів студентів, дещо заниженою чи завищеною їх самооцінкою власної професійної адекватності. Студенти цього мотиваційного типу переживають декілька криз у професійному самоствердженні, які здебільшого припадають на початок другого та випускного курсів. Досить часто структура мотивації діяльності студентів характеризується перетворенням у ході навчання другого мотиваційного типу професійного самовизначення у перший, а інколи й у третій.

Що ж до третього мотиваційного типу, то тут переважають мотиви, які зумовлюють егоцентричну спрямованість особистості. Характерна риса представників цього типу – утилітарне ставлення до професії, прагнення задовольнити свої, головним чином побутові, потреби. Професія розглядається ними як засіб досягнення по-своєму зрозумілого матеріального та духовного комфорту. Їхні пізнавальні та професійні інтереси недостатньо визначені, тим часом як академічна успішність може бути високою. Самооцінка професійної відповідності в таких студентів завищена.

До четвертого мотиваційного типу належить та частина студентів, які обрали професію без достатньо глибокого усвідомлення її вимог, своїх можливостей щодо оволодіння нею. Ці студенти ще не зайняли чіткої життєвої позиції. Професійні інтереси студентів даного типу не сформовані, життєві перспективи не пов'язані з обраною спеціальністю, професійні самооцінки є низькими. Суттєва частина з них або залишають вищий навчальний заклад самі, або змушені це зробити через неуспішність.

Вказані вище психологічні особливості студентів необхідно враховувати як на стадії планування, так і на стадії реалізації психофізичної підготовки у фізичному вихованні. Досвід показує, що студенти першого мотиваційного типу свідомо і із зацікавленістю освоюють розділ психофізичної підготовки, розуміючи її важливу роль у підготовці до професійної діяльності. Студенти другого мотиваційного типу потребують більшої уваги до себе з боку викладача. Їм необхідно детально пояснювати усі переваги підвищення власного рівня психофізичної підготовленості до професійної діяльності. Що стосу-

ється студентів третього і четвертого мотиваційного типу, то тут доцільним є опосередковане стимулювання до діяльності під час навчальних занять. Одну частину цих студентів може зацікавити участь у змаганнях, іншу – можливість перевірки власних здібностей, ще когось – спілкування з товаришами під час занять і т. ін. Все це необхідно використовувати для активізації діяльності студентів у ході занять.

Одним із головних завдань сучасних концепцій та педагогічних технологій у сфері фізичного виховання є розробка ефективних шляхів щодо формування мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом. Цю проблематику розробляли такі фахівці, як Т. Ю. Круцевич [45, 46], О. І. Подлесний [90] та багато інших. Серед останніх публікацій можна виділити роботи Н. Москаленко [55], А. Ковтун [34], Т. Лози [50], О. Я. Павелец [67], Т. В. Павленко [68], О. В. Терещенко [110], О. Шиян [118], С. В. Ювченко [120], І. В. Ничипоренко [60]. Аналізуючи сучасний стан фізичного виховання студентів, вони приходять до висновку, що головним у структурі фізичної культури студента є мотиваційний компонент, який визначає активність особистості у цій сфері. Виділено низку факторів, які впливають на мотивацію студентів у сфері фізичної культури. До них віднесено: умови життя, матеріальне забезпечення, спосіб життя, знання у сфері фізичної культури та спорту, організація фізичного виховання, умови навчання у закладі вищої освіти, режим рухової активності, ставлення батьків, ставлення мікросередовища, преса, телебачення.

Серед заходів, які пропонуються для вирішення проблеми мотивації студентів до занять фізичною культурою, називаються: 1) розробка навчальних програм з фізичного виховання, у яких враховуються потреби студентів у сфері фізичної культури; 2) врахування вікових, статевих особливостей при проведенні занять; 3) відкриття секцій з популярних видів спорту; 4) покращення матеріально-технічної бази; 5) роз'яснення суспільної і особистої значущості занять фізичною культурою; 6) включення до різних видів фізкультурної діяльності, у яких відбувається надбання практичного досвіду морального ставлення до особистої фізичної культури; 7) створення умов під час занять, за яких студент відчуває задоволення від самого процесу, умов занять, характеру взаємин з педагогом, членами колективу; 8) використання самоконтролю фізичної підготовленості як фактора формування мотивації та ін.

У психології поняття «мотивація» використовують у разі спроби пояснити поведінку людини. При цьому намагаються пояснити виникнення поведінки, її тривалість, стійкість, спрямованість, припинення після досягнення поставленої цілі, настроювання на майбутні події, підвищення ефективності, вибірковість, емоційну забарвленість, розумність і смислову цілісність окремо взятого поведінкового акту. Усі ці складові потребують цілеспрямованого формування. У разі недостатньої мотивації студента до занять фізичною культурою необхідно з'ясувати, яка складова (або яка композиція складових) потребує цілеспрямованої педагогічної «роботи» в плані вдосконалення. На нашу думку, такий підхід може бути більш ефективним, ніж формування мотивації взагалі.

Існують теорії мотивації, які, намагаючись пояснити поведінку людини, схилиються або в бік раціоналізму, або в бік ірраціоналізму. Одним із найбільш визнаних фахівців у цій сфері є А. Маслоу. Він вважав, що люди мотивовані для пошуку особистих цілей. А. Маслоу розробив концепцію ієрархії потреб в структурі мотивації людини. До них він відносить: 1) фізіологічні потреби (до цих потреб він відніс і потребу у фізичній активності); 2) потреби безпеки і захисту; 3) потреби належності і кохання; 4) потреби самоповаги; 5) потреби самоактуалізації, або потреби особистого удосконалення. А. Маслоу вважав, що названі потреби повинні бути повністю почергово задоволеними. Задоволення потреб, які знаходяться внизу, створює умови для усвідомлення тих потреб, що знаходяться вище. Це спричиняє їх участь в мотивації.

Звертаємо увагу на те, що А. Маслоу до першочергових (базових) потреб відносить і потребу у фізичній активності. Для сучасної людини така активність може бути реалізованою насамперед у сферах фізичного виховання і спорту.

Як зазначалось, у психології мотивацію трактують як сукупність детермінант психологічного характеру, які пояснюють поведінку людини. Виділяють диспозиційні (внутрішні) і ситуаційні (зовнішні) детермінанти поведінки. Вони є взаємопов'язаними. Так, внутрішні детермінанти, можуть бути актуалізованими під впливом певної ситуації. Водночас активізація певних внутрішніх детермінант (мотивів, потреб) може призвести до зміни сприйняття суб'єктом ситуації. На нашу думку, внутрішня мотивація щодо занять фізичною культурою більш суттєво впливає на відповідну поведінку студентів,

ніж зовнішня мотивація і зовнішні винагороди. У цьому контексті необхідно відзначити думку Н. В. Москаленко [57, с. 214], яка звертає увагу на те, що одним із напрямків сучасної концепції фізичного виховання є не процедура натаскування на руховий результат, а складна і кропітка робота з формування зацікавленого ставлення до процесу самовдосконалення. Як зазначає автор, "завдання полягає в тому, щоб зробити активну рухову діяльність більш осмисленою, цілеспрямованою, найбільшою мірою відповідною індивідуальним особливостям кожного, хто цим займається" [57, с. 214].

6.2. Організація педагогічного контролю на заняттях з фізичного виховання у ЗВО

Формою підсумкового контролю у фізичному вихованні студентів є диференційований залік або залік. У ході проведення контрольних заходів перевіряється засвоєння студентами навчальної програми відповідного року навчання за розділами теоретичної, методичної і фізичної підготовки.

У фізичному вихованні студентів існує низка проблем у сфері контролю, які негативно відбиваються на фізичній підготовленості студентів. Детальніше зупинимось на них. Контроль (від фр. *controle*) має декілька значень. У дидактиці його розуміють як нагляд, спостереження і перевірку успішності учнів (чи студентів). Контроль – більш широке поняття, ніж перевірка. Спостереження за студентом під час занять, вивчення продуктів навчальної і практичної діяльності, перевірка знань, навичок і вмінь студентів є засобами контролю. Облік успішності передбачає фіксацію результатів контролю у вигляді оцінного судження або числового бала з метою аналізу стану навчально-виховного процесу за певний період, його причин і прийняття рішень про необхідність удосконалення практичних занять та інших форм організації навчання і їх методики.

Не буде перебільшенням сказати, що педагогічна майстерність викладача великою мірою визначається тим, як він володіє методами оцінювання студента, його навчальної діяльності, навчальної ситуації, результатів навчальної діяльності і т.д.

Педагогічна оцінка – це висновок відносно студента чи учня про характер його навчальної праці і її відповідність нормам навчальної діяльності.

У фізичному вихованні завдяки контролю фіксуються дані про фізичний стан, техніко-тактичну підготовленість та кількісні досягнення тих, хто займається. Крім цього, перевіряється ефективність засобів, методів і організаційних форм, які застосовуються, з'ясовується характер ускладнень у навчальному процесі. Ці дані дозволяють точніше планувати й коректувати навчально-виховний процес, тим самим сприяючи покращенню його якості.

У педагогіці проблему контролю за навчальною діяльністю студентів досліджували С. О. Скидан [108], М. І. Сметанський [109], М. Л. Романова [101] та ін.

При всьому розмаїтті форм навчання і педагогічних закладів, що виникають в наш час, головним, як і раніше, залишаються завдання навчання і виховання учнів чи студентів і контроль за цими процесами. Велике поширення феномена оцінки в навчально-виховному процесі школи і вищих навчальних закладів стало причиною того, що оцінювання викладачем (або учителем) результатів навчальної діяльності підопічних і самооцінювання виділились у самостійний напрям. У сучасних дослідженнях контроль знань розглядається і як важливий чинник самовизначення студентів. Проблема оцінювання й оцінки в різних своїх аспектах отримала відображення в працях вітчизняних і зарубіжних психологів і педагогів (Б. Г. Ананьєв, Ю. К. Бабанський, П. П. Блонський, Дж. Брунер, Л. І. Божович, Л. С. Виготський, І. Я. Лернер, В. С. Мерлін, С. Л. Рубінштейн, Г. І. Щукіна, Д. Б. Ельконін, та ін.). Серед робіт, що присвячені питанням контролю у фізичному вихованні, слід виділити праці Т. Ю. Круцевич [44], Г. Коробейнікова [37], О. О. Мітової [54], М. Д. Зубалія [19], Ю. М. Вихляєва [10], Г. П. Грибан [16], О. Є. Семенової [105]. Актуалізації набуває і реалізація диференційованого підходу в процесі фізичного виховання. У цьому контексті слід відзначити роботу О. О. Малімона [52].

Відповідно до теорії навчальної діяльності, оцінювальна діяльність породжує потребу учня чи учителя отримувати інформацію про те, відповідає чи ні якість знань і умінь учня з предмету вимогам програми. Метою оцінювальної діяльності є, таким чином, контроль успішності тих, хто навчається, і формування у них адекватної самооцінки. У тих, хто навчається, у ході навчально-виховного процесу

формується установка на оцінку своїх можливостей – одного із головних компонентів самооцінки. Предметом оцінювальної діяльності (який збігається з предметом навчально-пізнавальної діяльності) є система знань і умінь студента чи учня. Наслідком акта оцінювання викладачем (або вчителем) результатів навчальної діяльності підопічного є оцінка.

Аналіз педагогічної літератури, особистий педагогічний досвід авторів та численні спостереження дозволяють виявити, узагальнити та згрупувати недоліки контролю у системі фізичного виховання вищих навчальних закладів. Насамперед звертає на себе увагу суперечність методологічного характеру. Зміст дисципліни в різних категорій студентів різний, контрольні заходи у них теж різні, у той же час наприкінці семестру усім виставляється диференційований залік з дисципліни «фізичне виховання». Таку ситуацію важко навіть уявити при вивченні будь-якої іншої дисципліни. Наприклад, коли при вивченні математики одного студента оцінювали б за знання вищої математики, іншого – за знання таблиці множення, а потім обом виставляли отримані бали за знання вищої математики.

Безумовно, фізичне виховання має свою специфіку. Однією із її складових є те, що велику групу студентів за результатами медичного огляду відносять до спеціальної медичної групи або звільняють від практичних занять. Це закономірно і не викликає заперечень. Хвора людина не може виконувати те фізичне навантаження, яке виконує здорова. Але в такому випадку логічно було б змінити назву дисципліни, яку вона вивчає. Ця назва повинна відображати зміст роботи, що виконується. У закладах вищої освіти, на наш погляд, могли б бути такі як «Оздоровче виховання», «Фізична реабілітація» і т. ін.

Математики, до речі, діють саме так. Вони прийшли до висновку, що для деяких економічних спеціальностей вивчення дисципліни «Вища математика» в повному обсязі не є доцільним. Після цього було проведено відповідні скорочення, але автоматично змінили і назву дисципліни. Її назвали «Математика для економістів». У цій ситуації все зрозуміло. Вивчав студент вищу математику – це одне, вивчав математику для економістів – це інше. У фізичному ж вихованні такої диференціації, на жаль, немає. Хворий студент, який відвідував заняття у спеціальному відділенні, і студент-спортсмен із спортивного відділення можуть отримати, наприклад, оцінку «відмінно» з однієї і тієї ж дисципліни «Фізичне виховання». По суті, відбувається ні-

вельювання загальнопедагогічної вимоги про єдність вимог в процесі контролю.

Друга група – це недоліки контролю загальнопедагогічного та дидактичного характеру. Вони спричиняють порушення принципів та функцій контролю і безпосередньо впливають на виявлення повноти і глибини засвоєння студентами навчального матеріалу. До цих недоліків належать необ'єктивність оцінки, контроль другорядних знань, використання завдань, які потребують репродуктивних відповідей, відсутність детального дидактичного аналізу помилок і прогалин у підготовці, затримка роботи над помилками і прогалинами після контрольних заходів, відсутність диференційованої роботи зі студентами за результатами контролю.

Третя група – недоліки методичного характеру. До них належать: недостатня теоретична та методична підготовка викладачів (перш за все молодих); не визначаються базові знання та вміння з теоретичної та методичної підготовки, які необхідно контролювати; не завжди правильно визначаються викладачами місце та час контролю; викладачі не знають або не дотримуються умов виконання вправ при складанні студентами контрольних нормативів з фізичної підготовки; різний підхід викладачів до визначення значущості виявлених недоліків; відсутність коментування оцінки та систематичних спостережень за ліквідацією прогалин у підготовці студентів з урахуванням результатів перевірки.

Четверту групу складають недоліки виховного характеру, які негативно впливають на особистість студента. До них належать: систематичне завищення або заниження оцінки; суб'єктивний характер висловлених викладачем оцінювальних суджень; антипедагогічні дії батьків з метою стимулювання студента до навчання.

До п'ятої групи слід віднести недоліки психологічного характеру. Вони лежать в основі необ'єктивної оцінки.

Особливості психології викладача. Під час контролю та оцінки зважає на репутацію студента, особисте ставлення до нього; рівень групи («сильна» чи «слабка»); несумлінний під час контролю, виявляє лібералізм або надмірну суворість; не має розподіленої уваги або вона недостатньо сформована; схильний до позитивних або негативних емоційних проявів та суджень.

Особливості психології студента. Під час контрольних заходів може не показувати своєї фактичної підготовки. Це є результатом ви-

явлення студентом недовір'я викладачу щодо справедливого оцінювання рівня підготовки, завищення вимог викладача, хвилювання під час складання.

Врахування існуючих недоліків контролю у фізичному вихованні студентів надзвичайно важливе практичне завдання. Викладачам важливо уникати недоліків дидактичного, загальнопедагогічного, методичного, виховного та психологічного характеру.

6.3. Вдосконалення організації фізичного виховання у закладах вищої освіти для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів

Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III – IV рівнів акредитації [59] визначає стандарт фізичного виховання, відповідний мінімальний рівень обов'язкової фізкультурної освіти для студентів, що навчаються у вищих навчальних закладах і отримують кваліфікацію «молодший спеціаліст», «бакалавр». Вона є складовою стандарту вищої освіти, що гарантує держава.

Спираючись на навчальний план та базову навчальну програму з фізичного виховання, заклади вищої освіти розробляють свої робочі навчальні програми з цієї дисципліни. Вони конкретизують і доповнюють зміст базової фізкультурної освіти, враховуючи свою специфіку.

Відповідно до навчального плану дисципліну «Фізичне виховання» віднесено до блоку соціально-гуманітарних та економічних дисциплін. До обов'язкового мінімуму їх змісту на рівні підготовки бакалавра входить і положення про те, що бакалавр повинен розуміти роль фізичної культури і здорового способу життя, а також володіти системою практичних умінь і навичок, які забезпечують зміцнення здоров'я, розвиток психофізичних здатностей та якостей. По суті, тут прямо вказується на необхідність проведення психофізичної підготовки студентів під час викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Таким чином, зазначена проблема має важливе як теоретичне, так і практичне значення, але, незважаючи на це, є недостатньо розробленою.

У навчальній програмі для закладів вищої освіти вказано дві головні форми роботи зі студентами. Перша пов'язана з проведенням обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання і спрямована на вирішення освітніх, виховних і оздоровчих завдань (з пріоритетом освітніх). Друга форма – це заняття у позанавчальний час (оздоровче й спортивне тренування, спортивні змагання, туристичні походи тощо). Використання різних форм і видів фізичного виховання повинно забезпечити 8–10 годин на тиждень рухової активності студентів.

Розв'язання завдань, поставлених перед фізичним вихованням студентів, відповідно до програми забезпечується за допомогою двох взаємозалежних змістовних дидактичних компонентів: обов'язкового базового, що формує основи фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти, й елективного, що спирається на базовий і доповнює його з урахуванням професійної фізичної підготовки, індивідуальних інтересів, потреб, стану здоров'я. Навчальний матеріал кожного з компонентів реалізується через такі розділи: теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка, контроль. Завданням теоретичного розділу програми є формування у студентів системи знань у сфері фізичної культури. Основне завдання методичної підготовки – освоїти методику визначення та індивідуального дозування рівня фізичних навантажень під час занять фізичними вправами, набути досвід використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення поставлених життєвих і професійних цілей. Практичний розділ пов'язаний з безпосередньо фізичною підготовкою студентів.

Відповідно до навчальної програми для закладів вищої освіти [59] для проведення навчальних занять з фізичного виховання створюються групи основного, спортивного і спеціального відділень. Розподіл проводиться на початку навчального року з урахуванням статі, стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної і спортивної підготовленості. Зміст роботи в кожному з перелічених вище відділень має свою специфіку. Її необхідно доповнити тією чи іншою за змістом психофізичною підготовкою. Остання повинна бути головним чином спрямована на підготовку до професійної діяльності.

Аналіз показує, що в системі фізичного виховання студентів останнім часом започатковано «зміни», які можуть призвести до вкрай негативних наслідків. Мова йде про лист Міністерства освіти і науки України від 13.03.2015 № 1/9 – 126 «Щодо особливостей орга-

нізації освітнього процесу та формування навчальних планів у 2015/2016 навчальному році» та лист від 25.09.2015 № 1/9 – 454 «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах». Зазначені в цих документах рекомендації вузам щодо викладання фізичного виховання як навчальної дисципліни (вибірковість вивчення, відсутність заліку) по суті виводять фізичне виховання за межі навчального процесу. Прихильники таких інновацій зазвичай аргументують свої пропозиції тим, що в країнах Заходу фізичне виховання не включене до навчальних планів вузів, студенти там самостійно дбають і про власне здоров'я, і про належний рівень своєї працездатності. При цьому не бажають враховувати такі чинники як традиції організації фізичного виховання у нашій країні, специфічну ментальність наших людей з властивим для неї недбалим ставленням до власного здоров'я, низький рівень матеріального забезпечення більшості населення, необхідність використання фізичного виховання для підготовки до професійної діяльності. На нашу думку, це може призвести до суттєвого зниження і так не високого рівня фізичної і психофізичної підготовленості студентів, що, в свою чергу, неминуче негативно позначиться на їх загальній готовності до професійної діяльності. Пояснимо останній аспект детальніше.

Дані, отримані нами в ході констатувального експерименту, показують, що фізичне виховання є чи не єдиною сферою життєдіяльності сучасного студента, у якій формуються (розвиваються) професійно значущі: якості особистості майбутнього фахівця, пізнавальні процеси (увага, відчуття, сприйняття, уявлення), психомоторика. У зв'язку з цим, актуальним завданням для системи вищої освіти є розширення використання фізичного виховання для підвищення рівня професійної придатності фахівців. Важливо також відповідно вдосконалити зміст фізичного виховання у вищих навчальних закладах. За таких обставин, виключення фізичного виховання із числа навчальних дисциплін суттєво погіршить рівень готовності студентів до професійної діяльності.

Реалізація зазначених пропозицій спричинить зниження і без того низького рівня здоров'я студентів. Загальновизнаним серед фахівців є те, що одним із головних чинників, який вкрай негативно вплинув на здоров'я сучасної молоді, є недостатня рухова активність. Це є особливо характерним для студентів, життєдіяльність яких має свою специфіку. Остання, м'яко кажучи, не «підштовхує» до само-

стійних занять фізичними вправами. Ми поділяємо точку зору тих фахівців, які вважають, що у вищій школі тільки належна організація процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах здатна подолати негативні тенденції у стані здоров'я і фізичній підготовленості студентської молоді.

Грунтовний аналіз сучасних тенденцій щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах здійснили Т. Ю. Круцевич та Н. Є. Пангелова [42]. Вони звертають увагу на те, що одним із напрямків реформування системи вищої освіти в Україні є розробка переліку загальних компетентностей для здобувачів вищої освіти різних ступенів. Відомі фахівці наголошують, що «однією з таких компетентностей повинна бути здатність використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, формування здоров'я людини» [42, с. 111]. Відповідно до такої компетентності результатами навчання студентів будуть: знання закономірностей та особливостей використання рухової активності для формування здоров'я; вміння виконувати визначені види рухових дій для занять масовим спортом, оздоровчим фітнесом і фізичною рекреацією; здатність до дотримання рекомендацій щодо тривалості та інтенсивності рухової активності протягом тижня, а також виконання встановлених вимог до фізичного стану.

Виходячи з таких пропозицій Міністерство освіти і науки України рекомендує вищим навчальним закладам такі форми організації фізичного виховання:

1. Секційна (передбачає створення широкої мережі як спеціалізованих спортивних, так і загальнооздоровчих секцій, які працюють за фіксованим розкладом у вільний від основних навчальних занять час);
2. Професійно орієнтована (передбачає розробку і впровадження комплексних програм з фізичного виховання, які прямо орієнтовані на особливості майбутньої професії);
3. Традиційна (передбачає збереження фізичного виховання в якості обов'язкової дисципліни з нарахуванням на неї кредитів, встановленням заліків та включенням до розкладу занять);
4. Індивідуальна (передбачає закріплення за кожним студентом працівника кафедри фізичного виховання, який виконує роль тьютера з питань оздоровлення чи фізичного роз-

витку, рекомендує певні види фізичної активності, розробляє індивідуальну програму фізичного розвитку).

Для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів найбільш відповідною є традиційна форма організації фізичного виховання. Вона забезпечує постановку в навчальному процесі необхідних завдань, чітку організацію діяльності студентів, контроль результатів проведеної роботи.

Фізичне виховання і масовий спорт обґрунтовано розглядаються як важлива складова процесу повноцінного розвитку студентської молоді та її виховання, дієвим засобом профілактики захворювань, підготовки до високопродуктивної праці, захисту Батьківщини. В цьому контексті незрозумілими виглядають відомі «закиди» щодо доцільності викладання фізичного виховання як навчальної дисципліни у закладах вищої освіти. Прихильники таких «інновацій» зазвичай аргументують свої пропозиції тим, що в країнах Заходу фізичне виховання не включене до навчальних планів вузів, студенти там самостійно дбають і про власне здоров'я, і про належний рівень своєї працездатності. При цьому не бажають враховувати такі чинники як традиції організації фізичного виховання у нашій країні, специфічну ментальність наших людей з властивим для неї недбалим ставленням до власного здоров'я, низький рівень матеріального забезпечення більшості населення, необхідність використання фізичного виховання для підготовки до професійної діяльності.

До цього часу існує спрощена думка, відповідно до якої професійні знання є основою професійної підготовки, а інші сторони покликані обслуговувати їх освоєння. У той же час, звичними стають претензії до психологічної і фізичної підготовленості особистості фахівця (багато, наприклад, говориться про так званий людський фактор у зв'язку з аварійністю). Проте в загальній підготовці фахівця «місця» для такої підготовки може не виявитися. Таким чином, збільшується розрив між вимогами практики і реаліями підготовки інженера.

Фізичне виховання є чи не єдиною сферою, у якій є можливість ефективно вирішувати питання фізичної і психофізичної підготовки майбутніх фахівців до професійної діяльності. Підвищення рівня психофізичної готовності студентів до майбутньої професійної діяльності саме в рамках фізичного виховання суттєво підвищує значення цієї навчальної дисципліни, наближаючи її до спеціальних дисциплін.

В педагогіці зміст професійної освіти поділяють на теоретичну і практичну підготовку. В. С. Ледньов [49] зазначає, що практична підготовка разом з теоретичною утворює основу усієї професійної освіти. В той же час він справедливо підкреслює, що практична підготовка в сфері професії являє собою тільки один із розділів усієї практичної освіти як частини освіти взагалі, бо практичний компонент має не тільки професійна освіта. На його думку сутність професійної практичної підготовки визначається, по-перше, тим, що це одна із основних частин професійної освіти, по-друге, тим, що в той же час це одна із головних частин практичної підготовки як цілісної системи, що має в освіті людини відносну автономність і свій базисний предмет – формування умінь в сфері освоюємих людиною видів діяльності. Завданням практичної частини професійної освіти є формування у студентів системи навиків і вмінь, що дозволяють виконувати професійні функції. Практична підготовка напряму пов'язана з формуванням у студентів навичок і умінь. Для того, щоб здійснювати професійну діяльність, не достатньо тільки знань. Потрібно ще навчитись виконувати цю діяльність, оволодіти відповідною системою умінь. Можна гарно знати будову тепловоза, можна вивчити алгоритм управління тепловозом, але не уміти управляти ним.

Фізичне виховання, насамперед, пов'язане з практичним розділом професійної освіти. Воно спрямоване на розвиток тих передумов (задатків, структурних компонентів особистості), що являють собою фундамент для формування професійно-необхідних навичок і умінь.

Пояснимо цю думку на наступному прикладі. Спостереження за роботою спеціалістів залізничного транспорту показують, що успіх в роботі багато в чому залежить від якості їх уваги (для ряду ж спеціальностей це виключно важливо). Увага вдосконалюється по мірі зростання професійної майстерності, потребує тривалих зусиль. Водночас, цю характеристику можна ефективно розвивати вже на стадії оволодіння професією використовуючи під час навчальних занять з фізичного виховання спортивні ігри та ряд інших засобів із цієї сфери. Спортивні ігри є ефективним і універсальним засобом розвитку різних характеристик уваги (об'єм, переключення, концентрація, стійкість, вибірковість). Це пояснюється тим, що діяльність у спортивних іграх вимагає високого рівня прояву вищезгаданих характеристик. Так, волейболісту в процесі гри доводиться одночасно

сприймати більше десяти об'єктів і їх елементів. Наприклад, приймаючи м'яч, він одночасно визначає відстань до м'яча і гравців, слідує за своїми гравцями і гравцями противника, обирає вид і зусилля для передачі м'яча і т. п. Окрім того, волейболісту під час гри доводиться постійно швидко змінювати об'єкти, на які спрямована увага. Зробивши передачу для нападаючого, він переключає свою увагу на страховку, прийом і т. п. Тільки за одну секунду увага волейболіста переключається поперемінно на 3 – 6 об'єктів. Тривалість гри, різноманітні тактичні ситуації вимагають стійкості уваги. Все це призводить до того, що вже самі заняття волейболом сприяють розвитку уваги. Наприклад, об'єм уваги у волейболістів більший, ніж у людей, які не займались спортивними іграми на 25 – 31 %.

У наукових дослідженнях також доведено важливість проведення спеціально організованих навчальних занять з фізичного виховання для формування у студентів професійно значущих рис особистості [85], толерантності до невизначеності [86], життєстійкості [73, 74], зниження високих показників особистісної тривожності [80], адаптивних та відносно адаптивних копінг-стратегій [77], волевих якостей особистості [79], характеристик уваги [82], вестибулярної стійкості [81], розвитку продуктивності уваги [76] та ряду інших професійно значущих характеристик. Ігнорування важливості використання фізичного виховання для підготовки майбутніх фахівців призводить до затримки в формуванні у них професійно значущих навичок і умінь.

Підсумовуючи вищесказане, констатуємо важливість використання засобів фізичного виховання для професійної підготовки фахівців у закладах освіти.

Важливим напрямком вдосконалення фізичного виховання у закладах вищої освіти є покращення підготовки викладачів фізичного виховання. Сучасні аспекти для прогресу тут пов'язуються з покращенням теоретичної й методичної підготовки майбутніх фахівців, менеджерською підготовкою, підвищенням комп'ютерної грамотності.

Фахівці звертають увагу на: а) уміння викладача застосовувати у професійній діяльності основні положення навчального процесу з фізичного виховання, знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом; б) володіння актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції

фізичного стану; в) впровадження інноваційних технологій для компетентісно-орієнтованого навчання; г) володіння навичками використання інтерактивних методів навчання, сучасних інформаційно-комунікативних технологій у професійній діяльності та ін.

Суттєвого покращення потребує й спортивно-масова робота у закладах вищої освіти. У зв'язку зі значним зменшення штату викладачів на кафедрах фізичного виховання відповідно зменшується кількість спортивно-масових заходів, які проводять заклади вищої освіти, кількість видів спорту, що культивуються в них. Це унеможлиблює врахування спортивних інтересів значної кількості студентів, обмежує можливості залучення їх до фізкультурної діяльності. На нашу думку, саме в розгортанні спортивно-масової роботи слід насамперед шукати резерви для збільшення рухової активності студентів.

Останнім часом серйозно загострилося питання проведення якісного медичного огляду студентів перед початком занять. Почастішали випадки, коли під час занять студентам, яких за результатами медичного огляду визнано здоровими, стає зле. Викладачі кафедри фізичного виховання в цілому змушені реагувати на такі випадки зменшенням навантаження під час занять, відмовою від підготовки й складання студентами деяких контрольних нормативів (наприклад, на витривалість). На нашу думку, такий підхід не є виходом із ситуації. Він, по суті, нівелює і так невеликі (зважаючи на кількість виділених для фізичного виховання навчальних годин) можливості засобів фізичного виховання щодо розвитку фізичних якостей і укріплення здоров'я студентів (не слід забувати про залежність адаптаційних змін в організмі від навантаження). Медичний огляд необхідно проводити якісно, і здоровий студент у результаті повинен отримувати достатнє фізичне навантаження.

У фізичному вихованні останнім часом особливої актуальності набуває питання про використання різних стратегій щодо реформування навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти. В цьому контексті слід відзначити публікації В. В. Приходько [91-95]. Відомий фахівець, проаналізувавши підходи до організації фізичного виховання у закладах вищої освіти, приходить до висновку, що найбільш доцільним є використання непрофесійної фізкультурної освіти [91]. Розгляд цього підходу в контексті нашого дослідження показує наступне. Концепція і педагогічна технологія непрофесійної фізкультурної освіти зорієнтована на формування

особистості, що самостійно зможе і захоче вирішувати завдання будівництва власного здоров'я. На думку автора, отримавши таку освіту, молодий фахівець, будівничий власного здоров'я, набуває знання і творчі здібності, які дозволять йому свідомо і результативно підтримувати оптимум свого фізичного розвитку і здоров'я. По суті, пропонується докорінним образом змінити зміст навчальної дисципліни «Фізичне виховання». На перший план виходить завдання формування свідомої та діяльної особистості студента. Логіка, що раніше була спрямована насамперед на розвиток тілесності, доповнюється логікою формування свідомості фізкультурно-діяльної особи та бажаних рис особистості будівничого власного здоров'я. Мова йде про фактичне поєднання у навчальному процесі звичних завдань досягнення оптимального фізичного розвитку молодшої людини і становлення її інтелектуальної сфери, як майбутнього діяча фізичної культури і будівничого власного здоров'я.

В. В. Приходько детально розробив і технологію непрофесійної фізкультурної освіти. Відповідно до неї процес такої освіти розділено на три етапи: «мислительний», «аксіологічний» і «діяльнісний». В якості головного методу непрофесійної фізкультурної освіти запропоновано організаційно-навчаючі ігри.

На нашу думку при оцінці тієї чи іншої концепції в теорії фізичного виховання слід виходити з визнання можливості їх конструювання базуючись на різних передумовах. Саму концепцію може бути оцінено через можливість з її допомогою передбачати, розуміти ті чи інші феномени у сфері фізичного виховання та впливати на них. Використання множини різноманітних підходів розширює і поглиблює розуміння фізкультурних проблем. Одним із таких ретельно розроблених підходів (в якому акцент зроблено на освітній складовій) і є концепція і педагогічна технологія непрофесійної фізкультурної освіти В. В. Приходька. Водночас, це абсолютно не виключає можливість (і доцільність) використання фізичного виховання для підготовки до професійної діяльності чи вирішення багатьох інших важливих завдань.

Висновки до розділу

Важливим чинником підвищення рівня фізичної підготовленості є психологічні особливості студентів. Їх необхідно враховувати як на стадії планування, так і на стадії реалізації фізичної підготовки. Перш за все мова йде про типи професійного самовизначення студентів. Вони розрізняються за особливостями функціонування та рівнем розвитку мотивів професійного самовизначення, а також за особливостями психологічної та соціальної адаптації до професії в період професійно спрямованого навчання у вищих навчальних закладах.

У фізичному вихованні студентів існує низка проблем у сфері контролю, які негативно відбиваються на фізичній підготовленості студентів. Викладачам важливо уникати недоліків дидактичного, загальнопедагогічного, методичного, виховного та психологічного характеру.

Суттєвий вплив на фізичну підготовленість студентів має організація фізичного виховання у закладах вищої освіти. В системі фізичного виховання студентів останнім часом започатковано «зміни», які можуть призвести до вкрай негативних наслідків. Відомі рекомендації закладам вищої освіти щодо викладання фізичного виховання як навчальної дисципліни (вибірковість вивчення, відсутність заліку) по суті виводять фізичне виховання за межі навчального процесу. Це може призвести до суттєвого зниження і так не високого рівня фізичної підготовленості студентів, що, в свою чергу, неминуче негативно позначиться на їх загальній готовності до професійної діяльності. У вищій школі тільки належна організація процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти здатна подолати негативні тенденції у стані здоров'я і фізичній підготовленості студентської молоді.

Для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів найбільш відповідною є традиційна форма організації фізичного виховання. Вона забезпечує постановку в навчальному процесі необхідних завдань, чітку організацію діяльності студентів, контроль результатів проведеної роботи.

В педагогіці зміст професійної освіти поділяють на теоретичну і практичну підготовку. Фізичне виховання, насамперед, пов'язане з практичним розділом професійної освіти. Воно спрямоване на розвиток тих передумов (здатків, структурних компонентів особистості), що являють собою фундамент для формування професійно-необхідних навиків і умінь.

Важливими напрямками вдосконалення фізичного виховання у закладах вищої освіти також є: покращення підготовки викладачів фізичного виховання, врахування специфіки роботи викладачів фізичного виховання при складанні індивідуальних планів роботи НПП, покращення спортивно-масової роботи зі студентами, проведення якісного медичного огляду студентів перед початком занять.

Висновки

В монографії наведено результати авторського дослідження проблеми фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти. На підставі теоретичного аналізу та експериментальної перевірки основних положень роботи зроблено такі основні висновки:

1. В останній час спостерігається підвищений інтерес науковців до вивчення взаємозв'язку фізичної підготовленості студентів з рядом психофізичних характеристик їх особистості. У наукових дослідженнях доведено важливість проведення спеціально організованих навчальних занять з фізичного виховання для формування у студентів професійно значущих рис особистості, толерантності до невизначеності, життєстійкості, зниження високих показників особистісної тривожності, адаптивних та відносно адаптивних копінг-стратегій, вольових якостей особистості, характеристик уваги, вестибулярної стійкості, розвитку продуктивності уяви та ряду інших професійно значущих характеристик. Ігнорування важливості використання засобів фізичного виховання для підготовки майбутніх фахівців призводить до затримки в формуванні у них професійно значущих навичок і умінь.

2. При порівнянні показників динаміки фізичної підготовленості студентів спортивного і основного відділення встановлено як тождественності так і відмінності цього процесу. До тождественностей відноситься загальна тенденція щодо змін показників фізичної підготовленості

студентів під час навчання з першого по четвертий курс (достовірне зростання показників фізичної підготовленості на першому і другому курсі і їх достовірне зниження на третьому і четвертому курсі). До відмінностей:

- а) суттєво вищий рівень показників фізичної підготовленості у студентів спортивного відділення на всіх етапах діагностики (при тотожності тенденцій динаміки);
- б) відсутність у студентів спортивного відділення (на відміну від студентів основного) під час навчання на третьому курсі суттєвих негативних змін (порівняно з другим курсом) у рівні гнучкості та менш суттєве зниження результатів з підтягування на перекладині;
- в) відсутність у студентів спортивного відділення (на відміну від студентів основного) під час навчання на четвертому курсі (порівняно з третім курсом) суттєвих негативних змін у тестах "нахил вперед з положення сидячи" та "човниковий біг 4×9 метрів". Менш суттєвим у них є й зниження результатів у тесті "піднімання тулубу в сід за одну хвилину". Водночас, динаміка негативних змін у тесті "стрибок у довжину з місця" є суттєво нижчою у студентів основного відділення (при загальних більш високих показниках у студентів спортивного відділення).

3. Фізичні і психологічні характеристики у студентів за рядом показників є взаємопов'язаними. При цьому статистично значущу негативну кореляцію виявлено при порівнянні таких показників як:

- а) вибірковість уваги – човниковий біг 4х9 метрів;
- б) концентрація і стійкість уваги – човниковий біг 4х9 метрів;
- в) особистісна тривожність – загальний рівень фізичної підготовленості.

Статистично значущу позитивну кореляцію виявлено при порівнянні таких показників як:

- а) вибірковість уваги – загальний рівень фізичної підготовленості;
- б) концентрація і стійкість уваги – загальний рівень фізичної підготовленості.

4. Встановлено закономірність, яка полягає в тому, що зростання загального рівня фізичної підготовленості студентів суттєво впли-

ває на зниження у них рівня особистісної тривожності і сприяє підвищенню рівня суб'єктивного контролю.

5. Фізична підготовленість студентів є чинником, який суттєво впливає на продуктивність їх уяви. Підвищення рівня фізичної підготовленості студентів (за такими показниками як біг 100 метрів, біг 3000 метрів, підтягування на перекладині, стрибок у довжину з місця, загальний рівень фізичної підготовленості) сприяє розвитку у них продуктивності уяви.

6. Показники фізичної підготовленості і толерантності до невизначеності у студентів за рядом показників є взаємопов'язаними. При цьому статистично значущу негативну кореляцію виявлено при порівнянні таких показників як:

- а) човниковий біг 4х9 метрів – пристрасність;
- б) біг 100 метрів – сміливість, підприємливість;
- в) біг 3000 метрів – адаптивність;
- г) біг 100 метрів – толерантність до двозначності.

Статистично значущу позитивну кореляцію виявлено при порівнянні таких показників як:

- а) піднімання тулубу в сід за одну хвилину – упевненість;
- б) піднімання тулубу в сід за одну хвилину – толерантність до двозначності.

7. Навчальні заняття з фізичного виховання, в основу яких покладено заняття стаєрським бігом, спортивною гімнастикою, міні-футболом є ефективними для формування у студентів низки вольових якостей.

8. Діагностика особливостей сформованості характеристик особистості студентів різних навчальних секцій за методикою Р. Кеттелла показала те, що навчальні заняття з фізичного виховання у спортивному відділенні суттєво позитивно впливають на формування у студентів емоційної стійкості, сміливості, довірливості.

9. Важливим чинником підвищення рівня фізичної підготовленості є психологічні особливості студентів. Їх необхідно враховувати як на стадії планування, так і на стадії реалізації фізичної підготовки. Перш за все мова йде про типи професійного самовизначення студентів. Вони розрізняються за особливостями функціонування та рівнем розвитку мотивів професійного самовизначення, а також за особливостями психологічної та соціальної адаптації до професії в період професійно спрямованого навчання у закладах вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Ажиппо О., Кузьменко І., Корчевська О. Рівень фізичної підготовленості студентів 15–16 років ЗВО І-ІІ рівня акредитації. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення, 2020. 6-16. вилучено із <http://journals.urau/hdafk-tmfv/article/view/249437>
2. Алексеева ТВ. Соціально-психологічні аспекти становлення особистості як суб'єкта майбутньої професійної діяльності в умовах вишу. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2011; 13(2): 9-17.
3. Алексеева МІ., Федоров ВД. Про розвиток професійно-ціннісних мотивів навчальної діяльності особистості в умовах вищої школи. Вісн. Київського ун-ту. Питання філос. наук. 1982; 14: 8-12.
4. Бака Р. Физическая подготовленность как отражение сформированности физической культуры студентов. Физическое воспитание студентов. 2010 (2): 14-18.
5. Блавт ОЗ. Інформативні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012 (11): 14-18.
6. Болтенкова ОМ. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів як умова створення науково обґрунтованої системи їх оцінювання на заняттях з фізичної культури. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2010 (4): 44-47.
7. Бондаренко ІГ. Определение уровня физической подготовленности студентов: двигательные тесты и метод индексов. Физическое воспитание студентов. 2011 (2): 81-84.
8. Булатова ММ. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004 (1): 3-9.
9. Веселовський АП., Веселовська ОМ. Виховання у майбутніх вчителів вольових якостей засобами фізичного виховання як основи формування їх професійно-особистісних компетентностей. *Науковий вісник Ужгородського національного університету : серія:*

Педагогіка. Соціальна робота. Ужгород, 2018. Вип. 1 (42): 288-291.

10. Вихляєв ЮМ. Розробка методики оцінки фізичного стану студентів. *Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. 15: Фізичне виховання і спорт.* 2017 (84):109-113.
11. Вільчковський Е., Вольчинський А., Пасічник В. Фізичне виховання студентів як чинник їх підготовки до майбутньої професійної діяльності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2021 3(55): 10-14.
12. Волков ВЛ. Контроль та оцінка розвитку фізичних здібностей як основні елементи управління процесом особистісно-розвивального навчання студентів у системі фізичної підготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2011 (1): 24–28.
13. Волков ВЛ. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки. Київ: Освіта України; 2011. 420 с.
14. Гордеева ТО. Мотивация учебной деятельности школьников и студентов: структура, механизмы, условия развития [автореферат] М.: МГУ им. М.В.Ломоносова; 2013. 46 с.
15. Гостіщев ВМ. Рівень фізичної підготовленості як чинник мотивації студентів до фізичної активності в умовах навчального процесу та у вільний час. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2010 (1): 15-17.
16. Грибан ГП. Методична система фізичного виховання студентів: навч. посібник. Житомир: Вид-во «Рута»; 2014. 306 с.
17. Гусев АИ. Толерантность к неопределённости: проблематика исследований. *Практична психологія та соціальна робота.* 2007 (8):75-80.
18. Гусев АИ. До проблеми формування та розвитку толерантності до невизначеності. *Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М.П.Драгоманова. Сер. 12, Психологічні науки.* 2007 17(41): Ч. 1. 165-170.
19. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України (за ред. М. Д. Зубалія). Київ: 1997. 36 с.
20. Доронина МН. Результаты экспериментального исследования методов развития воображения у лучников 12–14 лет. *Международный научно-исследовательский журнал.* 2015 5(36): Ч. 3. 116-118.

21. Дорофєєва ОЄ, Яримбаш КС. Вплив мотивації до занять фізичним вихованням на рівень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді. Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. 15: Фізичне виховання і спорт. 2017 (84):159-162.
22. Дорошина ГВ. Воображение как способ творческого конституирования образной реальности [автореферат] Саратов: 2005. 18 с.
23. Дух Т., Лесько О., Рачук Н. Фізична підготовленість як один із критеріїв ефективності фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Молода спортивна наука України. 2015. Т.2: 81-85.
24. Егорычев АО. Теория и технология управления психофизической подготовкой студентов к профессиональной деятельности [диссертация] Ярославль: Ярославский гос. пед. унив. им. К.Д.Ушинского; 2005. 317 с.
25. Євтух МІ., Григус ІМ. Аналіз стану фізичної підготовленості студентів ВНЗ. Спортивна наука України. 2011 (9): 62-67.
26. Єфремова АЯ. Визначення рівня фізичної підготовленості майбутніх інженерів залізничного транспорту. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012 (6): 62-64.
27. Жула ВЛ. Фізична підготовленість студенток вищого навчального закладу у процесі занять з фізичного виховання. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : зб. наук. ст. 2011. (86) Т.1. 191-193.
28. Зациорский ВМ. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. М. : Совет. спорт, 2009. 200 с.
29. Зонь ВВ. Виховання волівих якостей у курсантів вищих військових навчальних закладів [автореферат] К.: 2002. 20 с.
30. Иванников ВА. Психологические механизмы волевой регуляции. М. 1991. 142 с.
31. Имас ЮВ, Дутчак МВ, Андреева ЕВ, Кашуба ВО, Кенсицкая ИЛ, Садовский ОО. Современные подходы к проблеме формирования ценностей здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания. Физическое воспитание студентов. 2018 (4):182-189.
32. Кашуба ВО, Асаулюк ІО. Характеристика професійно значущих фізичних якостей студентів музичних спеціальностей. Наук. ча-

- сопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. 15: Фізичне виховання і спорт. 2019. Вип. 5(113)19: 66-70.
33. Коваленко ЮО. Вивчення динаміки рівня фізичної підготовленості студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010 (12): 56-58.
 34. Ковтун А, Татарченко Л. Гендерні особливості мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018 (2):44-9.
 35. Колокатова ЛФ. Дидактическая система информационной поддержки психофизической подготовки студентов технических вузов [автореферат] М., 2007. 50 с.
 36. Коломійцева О. Аналіз рівня фізичної підготовленості і мотивації до занять фізичним вихованням студентів І–ІІ курсів дорожньо-будівельних спеціальностей. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2011 (4): 7-10.
 37. Коробейніков Г, Приступа Є, Коробейнікова Л, Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів: ЛДУФК; 2013. 312 с.
 38. Котченко Ю. Динамика снижения исходных показателей общей выносливости студентов первого курса. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. 2010 2 (10): 59-63.
 39. Коханець П., Антонюк А. Контроль і диференційована оцінка показників фізичної і функціональної підготовленості студентів різного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2006 (2): 103-115.
 40. Кошелева Е, Турчанников Н. Организационно-методические условия совершенствования системы физического воспитания студентов. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016 (3):98-103.
 41. Кошелева Е. Особенности физической подготовки студентов разных групп специальностей. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018 (2):50-56.
 42. Круцевич Т, Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник придніпров'я. 2016 (3):109-114.
 43. Круцевич ТЮ, Даджани Д., Лошицкая ТИ. Научные подходы к определению нормативов физической подготовленности школьников и студентов. Современный Олимпийский и Параолимпий-

- ський спорт и спорт для всех: материалы XII Междунар. науч. конгр. 2008 Т. 3: 129-130.
44. Круцевич ТЮ, Воробйов МІ, Безверхня ГВ. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Київ: Олімп. л-ра; 2011. 224 с.
 45. Круцевич Т., Пангелова Н., Москаленко Н. Фізичне виховання в закладах освіти: сучасний стан і реалії сьогодення. Спортивний вісник Придніпров'я. 2023 (1):67-74.
 46. Круцевич ТЮ, Подлесний ОП. Потребово-мотиваційний підхід до керування фізичним вихованням студентів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2008 (2):35-39.
 47. Крэйг Г. Психология развития. Санкт-Петербург: Питер; 2000. 992 с.
 48. Куликов ДН. Функции воображения в познании. Психология когнитивных процессов: сб. науч. трудов. 2013. 46–59.
 49. Леднёв ВС. Содержание образования. Москва: Высш. шк.; 1989. 360 с.
 50. Лоза Т, Хоменко О. Мотивація студентів аграрних ВНЗ до занять фізичною культурою та спортом. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016 (3):115-118.
 51. Лушин П. В. Психологія педагогічної зміни (екофасилітація): науково-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Кіровоград: Імекс ЛТД; 2002. 76 с.
 52. Малімон ОО. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів [автореферат] Луцьк: Волинський держ. унів. ім. Лесі Українки; 1999. 17 с.
 53. Маринчук ВВ, Кривобок ТП. Стан та перспективи розвитку сфери фізичного виховання студентської молоді. Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. 15: Фізичне виховання і спорт. 2017 (84):281-284.
 54. Мітова ОО. Проблема контролю в сучасних командних спортивних іграх. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015 (3):89-95.
 55. Москаленко Н, Пічурін В, Приходько В. Антропний принцип еріметіа і проблема мотивації у фізичному вихованні студентів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019 (4):160-168.
 56. Москаленко НВ, Сидорчук ТВ. Информационные технологии в физическом воспитании студентов. Инновационные технологии в

- физическом воспитании, спорте и физической реабилитации. 2015;МГОПИ: 59-65.
57. Москаленко НВ. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів [дисертація] Київ: Національний унів. фіз. вих. і спорту України; 2009. 462 с.
 58. Москаленко НВ. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016 (1):201-206.
 59. Навчальна програма з фізичного виховання для ВНЗ 3 – 4 рівнів акредитації. Затв.: Наказ Міністерства освіти і науки України 14.11.03. № 757. Київ: 2003. 22 с.
 60. Ничипоренко ІВ. Шляхи активізації студентської молоді до фізкультурної діяльності. Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. 15: Фізичне виховання і спорт. 2017 (84):315-317.
 61. Носко МО, Архипов ОА. Рухові якості як основні критерії рухової функції людини. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: зб. наук. ст. 2013 (107)Т.2: 67-70.
 62. Нургалеев ВС. Развитие воображения у субъекта в процессе когнитивной деятельности: монография. Красноярск: Сиб.ГТУ 2007. 272 с.
 63. Оленєв ДГ., Канішевський СМ. Аналіз рівня фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти. Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019 3К(110):410-413.
 64. Ольховий ОМ. Динаміка фізичного стану юнаків 17-22 років у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014 (1): 219-224.
 65. Ольховий ОМ. Стан функціонування системи фізичного виховання закладів вищої освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014 (2): 79-83.
 66. Остапенко ЮО, Остапенко ВВ. Аналіз фізичної підготовленості студентів першого курсу Української академії банківської справи за період 2003–2010 років навчання. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2011 (2): 41–44.

67. Павелец ОЯ, Остьянов ВН, Майданюк ОВ. Визначення рівня мотивації та ставлення студентів до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013 (10):52-55.
68. Павленко ТВ. Визначення рівня мотивації та ставлення студентів до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013 (10):50-53.
69. Павлова Ю., Тулайдан В., Приступа Є. Порівняльна статистична модель фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей. Теорія та методика фізичного виховання. 2011 (3):7-14.
70. Петрица П. Фізична підготовленість студентів та шляхи її поліпшення. Спортивна наука України. 2018 6(88):39-44.
71. Пилипей ЛП. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів [автореферат] Київ: Національний унів. фіз. вих. і спорту України; 2011. 40 с.
72. Пилипей Л., Шаповал М. Стан фізичної підготовленості студенток першого курсу ВНЗ. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013 (2):57-61.
73. Пичурин ВВ. Жизнестойкость студентов и психологическая готовность к профессиональной деятельности. Физическое воспитание студентов. 2015 (3):38-43.
74. Пічурін ВВ. Життєстійкість студентів як професійно значуща якість їх особистості. В: Україна в гуманітарних і соціально-економічних вимірах. Матеріали Всеукраїнської наук. конф.; 2016 Квіт 29-30; Дніпропетровськ. Дніпропетровськ; 2016. Ч. 2; с. 268-270.
75. Пічурін В. Аналіз фізичної підготовленості студенток. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016 (3):174-177.
76. Пічурін ВВ. Розвиток продуктивності уяви у студентів в процесі психофізичної підготовки. Науковий часопис НПУ ім. М.П.Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». 2019 3К(110)19: 430-433.

77. Пічурін ВВ. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці. Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. 2015 (2):53-59.
78. Пічурін ВВ. Особливості взаємозв'язку фізичної підготовленості і психофізичних характеристик у студентів. Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017 3К(84):366-369.
79. Пічурін ВВ. Особливості формування вольових якостей особистості у студентів-залізничників на заняттях з фізичного виховання. Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2012 (24):66-72.
80. Пічурін ВВ. Психологічна і психофізична підготовка як фактор зниження особистісної тривожності у студентів. Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. 2015 (3):46-51.
81. Пічурін ВВ. Розвиток вестибулярної стійкості студентів-залізничників в процесі психологічної і психофізичної підготовки. Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2013 13(40):153-160.
82. Пічурін ВВ. Розвиток уваги у студентів-залізничників в процесі психологічної і психофізичної підготовки. Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2014 3К(45):273-278.
83. Пічурін ВВ. Теоретико-методологічні основи психофізичної підготовки студентів інженерних спеціальностей в процесі фізичного виховання: монографія. Дніпро: Свідлер А.Л.; 2017. 393 с.
84. Пічурін ВВ. Фізичне виховання як чинник динаміки фізичної підготовленості студентів. Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016 3К1(70):142-144.
85. Пічурін ВВ. Формування професійно-значимих рис особистості студентів-залізничників в процесі психологічної і психофізичної підготовки. Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія

15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2014 4(47):121-127.
86. Пічурін ВВ. Толерантність до невизначеності як складова психологічної готовності студентів до професійної діяльності і її формування в процесі фізичного виховання. Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015 3К2(57):260-264.
87. Платонов ВМ, Булатова ММ. Фізична підготовка спортсмена. К.: Олімп. л-ра, 1995. 320 с.
88. Платонов НН. Формирование волевого развития личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности с оздоровительной направленностью в условиях Севера [диссертация]. Якутск, 1998. 141 с.
89. Плахтиенко ВА., Блудов ЮМ. Надёжность в спорте. Москва, 1983. 176 с.
90. Подлесний ОІ. Самоконтроль у фізичному вихованні як засіб підвищення мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-судноводіїв [автореферат] Київ: Національний унів. фіз. вих. і спорту України; 2008. 22 с.
91. Приходько ВВ, Кузьмінський ВП. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я. Дніпропетровськ: НГУ; 2004. 230 с.
92. Приходько ВВ, Чернігівська СА, Арзютов ГМ. Стан та перспективи реформування системи фізичного виховання у вищій школі України. Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. 15: Фізичне виховання і спорт. 2015 12(67):96-105.
93. Приходько ВВ. Місія сучасних університетів у формуванні особи лідера, інтелігента та патріота своєї країни. Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. 15: Фізичне виховання і спорт. 2017 (84):389-94.
94. Приходько ВВ. Про потребу визначення місця Фізичного виховання у реформі вітчизняної вищої школи у контексті компетентнісного підходу. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016 (1):215-220.
95. Приходько ВВ. Стратегія реформ національної вищої школи: монографія. Дніпропетровськ: Журфонд; 2014. 460 с.

96. Прусик К, Прусик Е, Козина Ж. Особенности физического развития, физической подготовленности и функционального состояния юношей и девушек – студентов польских высших учебных заведений. Физическое воспитание студентов. 2013 (1):54-61.
97. Пуни АЦ. Очерки психологи спорта. М., 1959. 308 с.
98. Пуни АЦ. Психологические основы волевой подготовки в спорте. Л., 1977. 21-22.
99. Раевский РТ, Канишевский СМ. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений. Одесса: Наука и техника; 2010. 380 с.
100. Редько ТМ. Інформаційна значущість та взаємодія психофізіологічних характеристик, показників фізичного розвитку та рухових якостей студенток. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. 2011 (11): 252-256.
101. Романова МЛ. Технология применения методов и средств контроля учебной деятельности студентов в педагогическом управлении. Фундаментальные исследования. 2008 (3):42-45.
102. Рудик П. А. Психология. М., 1958. 501 с.
103. Савченко В., Приходько В., Вілянський В. Вдосконалення управління станом фізичного виховання і спорту в умовах автономії закладів вищої освіти. Спортивний вісник Придніпров'я. 2023 (1):127-140.
104. Салівон РП. Дослідження рівня рухової підготовленості студенток гуманітарно-педагогічного коледжу. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: зб. наук. праць. 2011 (86)Т.2:240-244.
105. Семенова ОЄ, Афонін В.М. Комплексний контроль фізичної підготовленості молоді у вищих навчальних закладах. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010 (12):129-131.
106. Сергієнко ВМ. Теоретико-методологічні основи контролю рухових здібностей студентської молоді у процесі фізичного виховання [автореферат] Київ: Національний унів. фіз. вих. і спорту України; 2016. 40 с.

107. Сітнікова НС, Двигун ВФ. Зміни показників фізичної підготовленості студентів перших курсів на заняттях з фізичної культури. Вісник Запорізького національного університету: зб. наук. праць. 2010 1(3): 205-208.
108. Скидан СО. Наукові основи контролю знань студентів. Засоби навчальної та науково-дослідної роботи: зб. наук. пр. 1998 (6): 234-241.
109. Сметанський МІ. Контроль за навчально-пізнавальною діяльністю студентів: проблеми, шляхи розв'язання. Вища школа. 2004 (4):63-68.
110. Терещенко ОВ. Мотивація та інтерес студенток педагогічних спеціальностей до занять фізичним вихованням на різних етапах навчання у вищому навчальному закладі. Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. 15: Фізичне виховання і спорт. 2017 (84):459-63.
111. Томенко ОА. Взаємозв'язок між рівнем соматичного здоров'я, рухової активності та окремими показниками фізичної культури особистості школярів 8–11 класів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013 (2):53-56.
112. Туревский ИМ. Структура психофизической подготовленности человека [автореферат] М., 1998. 50 с.
113. Футорний СМ. Шляхи удосконалення організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013 (12):94-101.
114. Футорний СМ. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання[автореферат] Київ: НУФВіС України; 2015. 44 с.
115. Хасанов МХ, Матвієнко МІ. Погляди на організацію фізичного виховання у вищих навчальних закладах через підготовку студентів до самостійних занять фізичними вправами. Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. 15: Фізичне виховання і спорт. 2017 (84):488-92.
116. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. В 2 т. М., 1986.,Т.1. 406 с., Т.2. 392 с.
117. Хом'юк, АВ. Формування у підлітків вольових якостей у процесі фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Дра-*

- гоманова. - Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017 4(85):120-123.
118. Шиян О, Шиян В, Свадковська Є. Мотиваційне ставлення студентів вищих навчальних закладів до фізичного виховання і спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016 (3):253-258.
119. Шиян О. Оцінка стану фізичної підготовленості студентів вищого навчального закладу технічного профілю. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017 (3):210-213.
120. Ювченко СВ. Мотивація до занять фізичним вихованням засобами національних видів єдиноборств з елементами самооборони студенток вищих навчальних закладів. Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. 15: Фізичне виховання і спорт. 2017 (84):541-544.
121. Abdullaev Ya.M., Turdimurodov D.Y. Creation of pedagogical conditions in the formation of volitional qualities in primary school students. *Colloquium - journal*. - 2020. No. 24 (76). S. 12-14.
122. Ajzen, I. From intentions to actions: A theory of planned behavior. Action control: From cognition to behavior. Berlin; New York: Springer-Verlag, 1985. P. 11-40.
123. Asci F.H. The effects of physical fitness training on trait anxiety and physical self-concept of female university students. *Psychology of Sport and Exercise*. – 2003. - № 4. – pp. 255 – 264.
124. Bokuniewicz, S. (2020). Tolerance of uncertainty and ambiguity of the situation and anxiety as a state and as a feature. *Journal of Education Culture and Society*, 11(2), 224–236. <https://doi.org/10.15503/jecs2020.2.224.236>
125. Bottesi, G., Noventa, S., Freeston, M. H., & Ghisi, M. (2019). Seeking certainty about intolerance of uncertainty: addressing old and new issues through the intolerance of uncertainty scale revised. *PLOS ONE*, 14(2), e0211929. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0211929>
126. Brovchenko, A. Volition as the systemically important factor of personality development. *Fundamental and Applied Researches in Practice of Leading Scientific Schools*. 2016. 18(6). Retrieved from <https://www.farplss.org/index.php/journal/article/view/123>
127. Byrne A., Byrne D. G. The effect of exercise on depression, anxiety and other mood states. *Journal of Psychosomatic Research*. – 1993, Vol. 37. – pp. 565 – 574.

128. Byrne, K. A., Peters, C., Willis, H. C., Phan, D., Cornwall, A., & Worthy, D. A. (2020). Acute stress enhances tolerance of uncertainty during decision-making. *Cognition*, 205, 104448. doi: 10.1016/j.cognition.
129. Clampitt P.G., Williams M.L. (2005). Managing organizational uncertainty: conceptualization and measurement. *Communication Research Reports*. 22(4),315-324.
130. Craik R.L. (2001). A tolerance for ambiguity. *Physical Therapy*. 81, 1292-1298.
131. Crespi B. Imagination in human social cognition, autism, and psychotic-affective conditions / B. Crespi, E. Leach, N. Dinsdale, M. Mokkonen, P. Hurd // *Cognition*. 2016. 150, 181–199.
132. Dunbar, F. Emotions and bodily changes / F. Dunbar. – New York: Columbia University Press, 1954. – 1192 p.
133. Dunbar, F.: Mind and Body: psychosomatic medicine / F. Dunbar. – New York : Random House, 1947. – 263 p.
134. Fryz I. V., Sydorenko N. I. Psychological Determinants of Volitional Qualities Development in Adolescence. *Science and education*. 2016; 5, 136-141.
135. Grygoriy Griban, Olena Kuznietsova, Pavlo Tkachenko, Dmytro Oleniev, Oksana Khurtenko, Zoia Dikhtiarenko, Eduard Yeromenko, Andrii Lytvynenko, Alla Khatko, Larysa Pustoliakova. Formation of the Students' Volitional Qualities in the Process of Physical Education. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 2020. 8(6), 505 - 517. DOI: 10.13189/saj.2020.080625.
136. Gvozden TV, Baucal A, Krstic K and Filipović S (2021) Intolerance of Uncertainty and Tendency to Worry as Mediators Between Trust in Institutions and Social Support and Fear of Coronavirus and Consequences of the Pandemic. *Front. Psychol.* 12:737188. doi: 10.3389/fpsyg.2021.737188
137. Hillen, M. A., Gutheil, C. M., Strout, T. D., Smets, E. M. A., & Han, P. K. J. (2017). Tolerance of uncertainty: Conceptual analysis, integrative model, and implications for healthcare. *Social Science & Medicine*, 180, 62–75. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.03.024>
138. Huber N. (2003) An experiential leadership approach for teaching tolerance for ambiguity. *Journal of Education for Business*. 79:52-55.

139. Jankowska D. M. Measuring creative imagery abilities / D. M. Jankowska, M. Karwowski // *Frontiers in Psychology*. 2015. 6:1591, 1–17.
140. Jores, A. *Praktische Psychosomatik* / A. Jores. – Bern, Stuttgart, Wien: Huber, 1976. – 473 s.
141. Jung R. E. A New Measure of Imagination Ability: Anatomical Brain Imaging Correlates / R. E. Jung, R. A. Flores, D. Hunter // *Frontiers in Psychology*. 2016. 7:496, 1–8.
142. JunLi Wang (2019) The association between physical fitness and physical activity among Chinese college students. *Journal of American College Health*. 67:6, 602-609, DOI: 10.1080/07448481.2018.1515747
143. Kehr H.M., Bles P., Rosenstiel L. Self-regulation, self-control, and management training transfer. *Intern. J. Educat. Res.* 1999. Vol. 31. P. 487-498.
144. Khodarahimi, S. ., Ghadampour, E., & Karami , . A. . (2021). Los roles del bienestar espiritual y la tolerancia a la incertidumbre en la predicción de la felicidad en los ancianos. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 37(2), 371–377. <https://doi.org/10.6018/analesps.446871>
145. Kljajević, V., Stanković, M., Đorđević, D., Trkulja-Petković, D., Jovanović, R., Plazibat, K., Oršolić, M., Čurić, M., & Sporiš, G. (2021). Physical Activity and Physical Fitness among University Students-A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 19(1):158. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010158>
146. Kuhl J., Kazen M. Self-discrimination and memory: State orientation and false self-ascription of assigned activities. *J. Pers. & Soc. Psychol.* 1994. June. Vol. 66(6). P. 1103-1115.
147. Lipošek, S., Planinšec, J., Leskošek, B., & Pajtler, A. (2019). Physical activity of university students and its relation to physical fitness and academic success. *Annales Kinesiologiae*, 9(2), 89–104. <https://doi.org/10.35469/ak.2018.171>
148. Lytvyn, S. (2020). Tolerance of uncertainty and executive dysfunction in people with psychological trauma. *International Academy Journal Web of Scholar*, 6(48), 3-9. https://doi.org/10.31435/rsglobal_wos/30062020/7125
149. Madore K. P. Remembering the past and imagining the future: Selective effects of an episodic specificity induction on detail genera-

- tion / K. P. Madore, D. L. Schacter // *Quarterly Journal of Experimental Psychology*. – 2016. Volume 69, issue 2, pp. 285–298.
150. Milne S., Orbell S., Sheeran P. Combining motivation and volitional interventions to promote exercise participation: Protection motivation theory and implementation intentions. *Brit. J. Health Psychol.* 2002. May. Vol.7, N 2. P. 163-184.
 151. Morgan WP. Anxiety reduction following acute physical activity. *Psychiatric Annals*. 1979;9:36-45.
 152. Morgan ,W. P. Exercise and mental health / W. P. Morgan, S. E Goldson (eds.). – New Yor : Hemisphere Publishing, 1987. – 196 p.
 153. Morgan, W.P. Physical activity and mental health / W. P. Morgan // Montoye H. J., Eckert H. M. (eds.) *Exercise and health.: Human Kinetics Publishers*, 1983. – P. 132–145.
 154. Owen W., Sweeney R. (2002). Ambiguity tolerance, performance, learning, and satisfaction: a research direction. *The Proceedings of ISECON* (San Antonio). 19:242-248.
 155. Paralkar, U., & Knutson, D. (2021). Coping with academic stress: Ambiguity and uncertainty tolerance in college students. *Journal of American College Health*, 1-9. DOI: [10.1080/07448481.2021.1965148](https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1965148)
 156. Pituk, C. S., & Cagas, J. (2019). Physical Activity and Physical Fitness among Filipino University Students. *Journal of Physical Education*, 30(1), e-3076. Retrieved from <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/46441>
 157. Quinlan, E., Schilder, S., & Deane, F. P. (2021). “This wasn’t in the manual”: a qualitative exploration of tolerance of uncertainty in the practicing psychology context. *Australian Psychologist*, 56(2), 154-167. <https://doi.org/10.1080/00050067.2020.1829451>
 158. Raglin, J. S. Influence of exercise and quiet rest on state anxiety and blood pressure / J. S. Raglin , W. P. Morgan // *Medicine and Science in Sports and Exercise*. – 1987. – P. 456–463.
 159. Raglin, J. S. Influence of vigorous exercise on mood state / J. S. Raglin, W.P. Morgan // *Behavior Therapy*. – 1985. – 8. – P. 179–183.
 160. Reis-Dennis, S., Gerrity, M.S. & Geller, G. (2021). Tolerance for Uncertainty and Professional Development: a Normative Analysis. *J GEN INTERN MED* 36, 2408–2413. <https://doi.org/10.1007/s11606-020-06538-y>

161. Rettie, H., & Daniels, J. (2021). Coping and tolerance of uncertainty: Predictors and mediators of mental health during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 76(3), 427–437. <https://doi.org/10.1037/amp0000710>
162. Stephens, G.C., Rees, C.E. & Lazarus, M.D. (2021). Exploring the impact of education on preclinical medical students' tolerance of uncertainty: a qualitative longitudinal study. *Adv in Health Sci Educ* 26, 53-77. <https://doi.org/10.1007/s10459-020-09971-0>
163. Tateo L. The psychological imagination / L. Tateo // *Psicologia USP*. 2016. Volume 27, № 2, pp. 229–233.
164. Turdimurodov D. Y. Testing volitional qualities for students of high schools of secondary school. *The American Journal of Social Science and Education Innovations*. 2021. Volume 3. Issue 03. pp. 405-413.
165. Turdimurodov D.Y. Pedagogical factors of external stimulation affecting the volitional efforts of schoolchildren during physical exercises of a different nature. *Innovations in pedagogy and psychology*. 2020. No. 9. Issue 3. P. 21-25.
166. Vives, ML., FeldmanHall, O. (2018). Tolerance to ambiguous uncertainty predicts prosocial behavior. *Nat Commun* 9, 2156. <https://doi.org/10.1038/s41467-018-04631-9>
167. Xia W, Huang C-h, Guo Y, Guo M-g, Hu M, Dai J and Deng C-h (2021) The Physical Fitness Level of College Students Before and After Web-Based Physical Education During the COVID-19 Pandemic. *Front. Pediatr.* 9:726712. doi: 10.3389/fped.2021.726712
168. Xiangyu Zhai, Mei Ye, Qian Gu, Tao Huang, Kun Wang, Zuosong Chen & Xiang Fan (2022) The relationship between physical fitness and academic performance among Chinese college students. *Journal of American College Health*. 70:2, 395-403, DOI: 10.1080/07448481.2020.1751643
169. Yujiao Hou, Guang Mei, Yutong Lin, Weisheng Xu. (2020). Physical fitness with regular lifestyle is positively related to academic performance among Chinese medical and dental students. *BioMed Research International*. Article ID 5602395, 10 pages. <http://doi.org/10.1155/2020/5602395>
170. Zhang C, Liu Y, Xu S, Sum RK-W, Ma R, Zhong P, Liu S and Li M (2022) Exploring the Level of Physical Fitness on Physical Activity and Physical Literacy Among Chinese University Students: A Cross-

Sectional Study. Front. Psychol. 13:833461. doi:
10.3389/fpsyg.2022.833461

171. Zittoun T. Imagination as expansion of experience / T. Zittoun, F. Cerchia // Integrative Psychological and Behavioral Science. 2013. Volume 47, issue 3, pp. 305–324.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
Розділ 1. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	6
1.1. Сучасний стан фізичної підготовленості студентів як об'єкт наукових досліджень.....	6
1.2. Фізична підготовленість студентів, які мають різний рівень рухової активності.....	10
1.3. Висновки до розділу.....	15
Розділ 2. ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	16
2.1. Динаміка фізичної підготовленості студентів спортивного відділення.....	16
2.2. Динаміка фізичної підготовленості студентів основного відділення.....	23
2.3. Висновки до розділу.....	29
Розділ 3. ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ І ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК У СТУДЕНТІВ.....	31
3.1. Взаємозв'язок фізичної підготовленості з характеристиками уваги і особистісною тривожністю у студентів.....	31
3.2. Взаємозв'язок фізичної підготовленості і продуктивності уяви у студентів.....	38
3.3. Особливості взаємозв'язку фізичної підготовленості і толерантності до невизначеності у студентів.....	40
3.4. Висновки до розділу.....	48
Розділ 4. ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ.....	50
4.1. Вплив занять міні-футболом на формування вольових якостей у студентів.....	53
4.2. Вплив занять спортивною гімнастикою на формування вольових якостей у студентів.....	57
4.3. Вплив занять стаєрським бігом на формування вольових якостей у студентів.....	61
4.4. Висновки до розділу.....	65
Розділ 5. ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ВИДАМИ СПОРТУ НА ФОРМУВАННЯ РИС ОСОБИСТОСТІ У СТУДЕНТІВ.....	66

5.1. Особливості сформованості рис особистості у студентів основного і спортивного відділення.....	66
5.2. Особливості впливу занять легкою атлетикою, плаванням, футболом, важкою атлетикою, спортивною гімнастикою на особистість студента.....	68
5.3. Порівняльний аналіз сформованості факторів особистості у студентів, що займаються спортивною гімнастикою, важкою атлетикою, футболом, плаванням та легкою атлетикою.....	71
5.4. Висновки до розділу.....	77
Розділ 6. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	79
6.1. Психологічні особливості студентів як чинник педагогічної діяльності щодо підвищення рівня фізичної підготовленості.....	79
6.2. Організація педагогічного контролю на заняттях з фізичного виховання у ЗВО.....	85
6.3. Вдосконалення організації фізичного виховання у закладах вищої освіти для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів.....	89
6.4. Висновки до розділу.....	97
ВИСНОВКИ.....	99
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	102

Наукове видання
**Пічурін Валерій Васильович,
Москаленко Наталія Василівна**

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ СТУДЕНТІВ

МОНОГРАФІЯ

Редактор О. О. Котова
Комп'ютерна верстка О. М. Гончаренко

ISBN 978 -617-627-179-6

Підп. до друку 22.02.24. Формат 60×84 1/16
Папір офсетний. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 12,71
Обл.-вид. арк. 17,0. Наклад 300 прим.
Замовлення 0224/199

Видавець «Свідлер А.Л.»
49041, м. Дніпро, а/с 2493, тел./факс +38(067) 635-78-83
Свідоцтво про внесення до
Державного реєстру суб'єктів видавничої справи:
Серія ДК № 3876 від 10.09.2010 р.
Надруковано в типографії видавництва «Свідлер А.Л.»