

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

**Кваліфікаційна робота**

магістра

на тему **Формування особистісних якостей студентів закладу вищої освіти  
під час спортивних змагань**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0110  
спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки  
освітньої програми Педагогіка вищої школи  
В. Р. Успенський

Керівник професор кафедри педагогіки та  
психології освітньої діяльності,  
д.пед.н., професор Локарева Г. В.

Рецензент професор кафедри педагогіки та  
психології освітньої діяльності,  
д.пед.н., професор Гура О. І.

Запоріжжя

2021

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра педагогіки та психології освітньої діяльності

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 011 Освітні, педагогічні науки

Освітня програма Педагогіка вищої школи

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

д.пед.н., проф. О.І. Іваницький

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 р.

**З А В Д А Н Н Я**  
**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ**

Успенському Владиславу Руслановичу

1. Тема роботи Формування особистісних якостей студентів закладу вищої освіти під час спортивних змагань

керівник роботи Локарьова Галина Василівна, д.пед.н.

затверджені наказом ЗНУ від «30» липня 2021 року № 1136-с

2. Строк подання студентом роботи \_\_\_\_\_

3. Вихідні дані до роботи аналіз наукових джерел

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) теоретично дослідити сучасний стан фізичного виховання у ЗВО, мету, завдання та форми фізичного виховання студентів; визначити ситуації спортивного змагання як передумову формування особистісних якостей студентів закладу вищої освіти; розглянути та визначити роль педагога-тренера з фізичної культури, вимоги до його особистості та педагогічної майстерності; провести педагогічне експериментальне дослідження з формування особистісних якостей студентів ЗВО під час спортивних змагань; визначити педагогічні умови формування особистісних якостей студентів ЗВО за умов їх активної участі у спортивних змаганнях.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)

13 таблиць

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Локарева Г.В., проф.		
Розділ 1	Локарева Г.В., проф.		
Розділ 2	Локарева Г.В., проф.		
Розділ 3	Локарева Г.В., проф.		
Висновки	Локарева Г.В., проф.		

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Робота з науковими джерелами	січень 2021 р.	Виконано
2	Робота над вступом	лютий 2021 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	березень 2021 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	травень 2021 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	серпень-вересень 2021 р.	Виконано
6	Написання висновків	жовтень 2021 р.	Виконано
7	Нормоконтроль, передзахист	листопад 2021 р.	Виконано
8	Захист	грудень 2021 р.	

Студент \_\_\_\_\_ В. Р. Успенський

Керівник роботи \_\_\_\_\_ Г. В. Локарева

**Нормоконтроль пройдено**

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ І.В. Козич

## РЕФЕРАТ

**Кваліфікаційна робота:** 101 сторінка, 13 таблиць, 114 джерел, 1 додаток.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити педагогічні умови формування особистісних якостей студентів ЗВО за умов їх активної участі у спортивних змаганнях.

**Об'єкт дослідження:** спортивні змагання та їх значення в процесі фізичного виховання студентів.

**Предмет дослідження:** ситуації змагання як педагогічна умова формування особистісних якостей студентів закладу вищої освіти під час спортивних змагань.

**Методи дослідження:** теоретичні: аналіз, синтез, класифікація, систематизація; емпіричні: опитування, тестування, соціометрія, статистичні методи обробки результатів дослідження – коефіцієнт кореляції К. Пірсона, критерій Стьюдента.

**Теоретичним значенням роботи** є спроба обґрунтувати роль змагальної діяльності та ситуацій змагання в формуванні особистісних якостей спортсмена-студента закладу вищої освіти.

**Практичне значення роботи:** отримані результати можуть бути застосовані у закладах вищої освіти в роботі викладачів з фізичного виховання як підхід до системного аналізу та розвитку індивідуально-психологічних особливостей (особистісних якостей) студентів ЗВО, а також для організації спортивних команд із числа студентської молоді та використовуватися в психологічній підготовці спортсменів-студентів закладів вищої освіти.

**Ключові слова:** ПЕДАГОГ-ТРЕНЕР, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ, СИТУАЦІЇ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ, СТРЕС-ФАКТОРИ, ОСОБИСТІСНА ТРИВОЖНІСТЬ, СПРЯМОВАНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ, СОЦІОМЕТРИЧНИЙ СТАТУС.

## SUMMARY

### **Uspenskyi V. R. Formation of Personal Qualities of Higher Education Institution Students During Sports Competitions.**

The work is presented on 101 pages of printed text, contains 13 tables. The list of references includes 114 sources.

The purpose of the study: to theoretically substantiate and experimentally test the pedagogical conditions for the formation of personal qualities of freelance students under the conditions of their active participation in sports competitions.

Object of research: sports competitions and their importance in the process of physical education of students.

Subject of research: competition situations as a pedagogical condition for the formation of personal qualities of students of higher education institutions during sports competitions.

The paper theoretically investigates the current state of physical education in the Free Economic Zone, the purpose, objectives and forms of physical education of students; identified situations of sports competition as a prerequisite for the formation of personal qualities of students of higher education; the role of the teacher-trainer in physical culture, requirements to his personality and pedagogical skill are considered and defined; conducted a pedagogical experimental study on the formation of personal qualities of students ZVO during sports competitions; pedagogical conditions of formation of personal qualities of students of ZVO under the conditions of their active participation in sports competitions are defined.

Practical significance of the work: the obtained results can be used in higher education institutions in the work of physical education teachers as an approach to systematic analysis and development of individual psychological characteristics of students, as well as for organizing sports teams from among students and used in psychological training of athletes-students of higher education institutions.

**Key words:** teacher-coach, physical education, sport, situations of sports competitions, stress factors, personal anxiety, personality orientation, personality.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	12
1.1. Фізична культура як соціальне явище та складова навчального процесу.....	12
1.2. Мета, завдання та форми фізичного виховання студентів у ЗВО....	26
1.3. Спорт в системі фізичної культури ЗВО.....	33
РОЗДІЛ 2. СИТУАЦІЇ ЗМАГАННЯ ЯК ПЕРЕДУМОВА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	36
2.1. Спортивна діяльність як система.....	36
2.2. Об'єктивні передумови сприйняття студентами-спортсменами ситуацій спортивних змагань.....	42
2.3. Індивідуально-психологічні характеристики особистості спортсмена як суб'єктивні передумови сприйняття ситуацій спортивних змагань.....	49
2.4. Формування особистості у фізичному вихованні та спорті.....	56
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ ЗВО ПІД ЧАС СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ.....	62
3.1. Організація та процедура проведення дослідження.....	62
3.2. Результати експериментального дослідження.....	67
ВИСНОВКИ.....	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	85
ДОДАТОК.....	94

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Національне відродження України створює сприятливі умови для формування всебічно розвиненої, гармонійної особистості. В нових історичних умовах фізичне виховання молоді є важливим державним завданням. Духовний розвиток та фізичний гарт – дві невід’ємні складові гармонійного розвитку молоді людини, яка в свою чергу є запорукою майбутнього держави. Дослідження показують, що молоді люди, які активно займаються фізкультурою і спортом, навчаються і працюють з кращою віддачею, повніше розкривають свої здібності. Працездатність у них на 20-30% вища середніх показників, а захворюваність, особливо простудного характеру, значно нища, ніж у інших вікових груп. Фізкультура і спорт повинна входити в життя всіх людей, особливо студентської молоді. В сучасних умовах всебічний і гармонійний розвиток студентської молоді є не тільки бажаним, а й необхідним. Фізична культура, досягнення високих спортивних результатів повинні займати одне з провідних місць в роботі вищої школи [105, 9].

Крім того, в сучасних умовах актуалізується потреба суспільства у формуванні здорового покоління. Це обумовлено цілою сукупністю факторів: екологічним (наслідки чорнобильської катастрофи, масштабні техногенні впливи), економічним (зниження рівня життя громадян України внаслідок соціально-економічної кризи), соціальним (поява у суспільстві нових соціальних еталонів, стандартів, потреб, пріоритетів і цінностей). Немаловажну роль грає і зниження можливостей держави в оздоровленні громадян: скорочення рекреаційних, культурних, медичних програм. За цих умов центр тяжіння державної політики зміщується на питання профілактики, що викликає зміни у педагогічній системі. Нормативними для навчальних закладів різного рівня стають курси валеології, санітарно-гігієнічного просвітництва, створюються екологічні центри для роботи з молоддю, зростає кількість наукових досліджень з екологічного виховання школярів та студентів.

Безумовно, така тенденція у сфері навчання і виховання піднімає роль фізичної культури, яка сьогодні розглядається як важливий засіб профілактики не лише різного роду захворювань, а й розповсюдження шкідливих схильностей і звичок серед молоді (наркоманія, алкоголізм), конструктивного заповнення вільного часу з метою перешкоди антиправовим діям підлітків і юнацтва. Такий підхід збільшує та ускладнює завдання, що покладаються на відповідний навчальний предмет як у межах загальноосвітньої школи, так і у ЗВО. Особливу важливість це має у професійній підготовці майбутніх фахівців в різних галузях.

Аналіз діючих у вищих навчальних закладах учбових планів та програми з фізичного виховання доводить, що зростання об'єктивної потреби суспільства у формуванні фізично активного покоління майбутніх фахівців знайшло у них своє відображення. Порівняно з іншими учбовими дисциплінами на предмет «Фізичне виховання» відводиться найбільша кількість навчальних годин, у базову навчальну програму для ЗВО освіти України III та IV рівнів акредитації включено складний комплекс завдань щодо сприяння різнобічному розвитку студентів – майбутніх фахівців.

Разом з тим досвід показує про те, що результативність цього предмета у структурі професійної підготовки залишається досить низькою і має тенденцію до подальшого зниження. Сьогодні молодь менше має можливостей займатись фізичною культурою за інтересами (скорочення спортивних секцій, гуртків, перехід тих, що залишаються, на платну основу), до того ж студенти часто не тільки вчаться, а ще й працюють у вільний час. Крім того, у суспільстві з'являються нові типи навчальних закладів (наприклад, ті, що забезпечують навчання на дистанційній основі), де предмет фізичного виховання взагалі не викладається.

Але є й інша тенденція, яка навпаки свідчить про те, що має місце тенденція розвитку професійного спорту в межах вищих навчальних закладів, що виявляється в тому, що в деяких вищих навчальних закладах існують спортивні команди з числа студентів, які під керівництвом досвідчених

тренерів-викладачів кафедр фізичної культури досягають певних успіхів в різних видах спорту та виходять на рівень професійного спорту.

Професійний спорт в вищих навчальних закладах стає все більш популярним, оскільки є пропагандою здорового способу життя – в цьому його виховна функція. Все більше молоді долучається до нього, через бажання не тільки бути здоровою у фізичному плані, а й у психологічному. Безперечно, спортивна діяльність розвиває особистість людини, формуючи її активну життєву позицію. Спорт впливає на людей та суспільство завдяки своїм соціальним функціям, головна з яких виявляється в соціалізуючому впливі на природне прагнення людей випробувати власні сили та можливості, на досягнення успіху.

Потрібно розділяти масовий та професійний спорт, в яких дещо різні завдання: масовий спорт потрібен для підтримки людиною фізичної форми, для власного задоволення, а професійний – є головною діяльністю спортсмена. Він характеризується не тільки наявністю професійної спортивної діяльності, а й присутністю значних фізичних та психологічних навантажень. Треба зазначити, що сучасний спорт – це не стільки боротьба м'язів, скільки – нервів. Тому, особливу увагу потрібно приділяти психологічній підготовці спортсменів в умовах вищого навчального закладу [113].

Як відомо, змагання є сутністю і як масового, так і професійного спорту, в них реалізується головна мотивація спортивної діяльності – досягнення найвищого результату.

Ми вважаємо, що спортивні змагання є суб'єктивною інтерпретацією спортсменами об'єктивної дійсності. Тобто, це – єдність об'єктивного, відносно незалежного від спортсменів, що відбувається в їх діяльності під час змагання та суб'єктивного, що відображається в особливостях сприйняття, зумовлених індивідуально-психологічними характеристиками особистості студентської молоді [79; 80].

Саме цей аспект спортивної діяльності нас цікавить, тому **метою нашої роботи** є теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити педагогічні

умови формування особистісних якостей студентів ЗВО за умов їх активної участі у спортивних змаганнях.

**Об'єкт дослідження:** спортивні змагання та їх значення в процесі фізичного виховання студентів.

**Предмет дослідження:** ситуації змагання як педагогічна умова формування особистісних якостей студентів закладу вищої освіти під час спортивних змагань.

Відповідно до мети були сформульовані такі **завдання дослідження:**

1. Теоретично дослідити сучасний стан фізичного виховання у ЗВО, мету, завдання та форми фізичного виховання студентів.
2. Визначити ситуації спортивного змагання як передумову формування особистісних якостей студентів закладу вищої освіти.
3. Розглянути та визначити роль педагога-тренера з фізичної культури, вимоги до його особистості та педагогічної майстерності.
4. Провести педагогічне експериментальне дослідження з формування особистісних якостей студентів ЗВО під час спортивних змагань.
5. Визначити педагогічні умови формування особистісних якостей студентів ЗВО за умов їх активної участі у спортивних змаганнях.

**Методи дослідження:**

- теоретичні: аналіз, синтез, класифікація, систематизація;
- емпіричні: опитування, тестування, соціометрія;
- статистичні методи обробки результатів дослідження – коефіцієнт кореляції К. Пірсона, критерій Стьюдента.

Теоретичну основу роботи склали ідеї педагогів і психологів про мотиваційні основи навчання та виховання (М. Алексеева, І. Бех, П. Ігнатенко, Б. Кобзар, В. Ковальов), структуру та співвідношення об'єктивних і суб'єктивних чинників людської активності (К. Абульханова-Славська, О. Бондаревська, А. Брушлинський, Є. Ільїн, В. Семиченко), фізичне виховання молоді (М. Віленський, О. Дубогай, М. Дубовик, В. Сафін, Б. Шиян), цінності здорового способу життя (Р. Айман, О. Брондз, В. Булаєв, І. Глінянова,

Д. Грішанов та ін.).

Методологічну основу склали роботи педагогів що розглядають соціальні механізми регулювання (М. Бобнева, О. Зотова), особистісний смисл та смислові динамічні системи (О. Леонт'єв, Д. Леонт'єв, В. Зінченко), основні педагогічні парадигми (М. Кларін, Л. Пуховська, В. Дикань) та їх проєкції на систему фізичної культури як складової загальної культури особистості (М. Боришевський).

**Теоретичним значенням** роботи є спроба обґрунтувати роль змагальної діяльності та ситуацій змагання в формуванні особистісних якостей спортсмена-студента закладу вищої освіти.

**Практичним значенням** роботи є те, що отримані результати можуть бути застосовані у закладах вищої освіти в роботі викладачів з фізичного виховання як підхід до системного аналізу та розвитку індивідуально-психологічних особливостей (особистісних якостей) студентів ЗВО, а також для організації спортивних команд із числа студентської молоді та використовуватися в психологічній підготовці спортсменів-студентів закладів вищої освіти.

Кваліфікаційна робота пройшла апробацію на науково-методичному семінарі кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності (протокол № 4 засідання кафедри ППОД від 24.11.2021 р.).

## РОЗДІЛ 1

### ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

#### **1.1. Фізична культура як соціальне явище та складова навчального процесу**

Процеси державотворення призвели до принципових змін в багатьох сферах суспільного життя, що не могло не торкнутися і системи ставлень громадян як до процесів перебудови, так і до відповідних сфер життєдіяльності. Сьогодні, як ніколи, посилюється важливість психолого-педагогічних досліджень в сфері визначення ціннісних ставлень молоді, трансформацій, які відбуваються практично за всіма напрямками інтегрування людини в суспільне життя, включаючи навіть ті з них, що традиційно здавались сталими ознаками юнацького віку. Реалізація будь-яких перебудовчих процесів, прагнення досягти успіху на теренах реформування освіти і суспільства можливі лише за умов наявності знань щодо реальних тенденцій, які відбуваються на рівні окремих соціальних груп та конкретних індивідів.

Як відомо, процеси реформування в суспільстві не залишили осторонь і систему фізичного виховання молоді. Сьогодні йде активний процес створення національної системи фізичного виховання, пошук її концептуальних засад. Адже система фізичного виховання тісно пов'язана з освітою, охороною здоров'я, культурою матеріального виробництва, обороноздатністю суспільства, всіма галузями матеріального виробництва, духовним розвитком суспільства. Віддзеркалюючи соціальний, економічний, духовний стан держави, фізичне виховання виступає як якісно особливий, історично обумовлений тип соціальної практики, що включає ідеологічні, науково-методичні, програмово-нормативні та організаційні елементи і покликаний задовольнити потребу суспільства у фізичному вихованні громадян [114].

Дослідники проблем фізичного виховання відмічають, що сьогодні у

теорії і практиці фізичного виховання має прояв ряд суперечностей:

- між соціальним замовленням на формування та розвиток фізичної культури громадян України і недосконалістю теоретико-методичної бази її забезпечення;

- між зростанням вимог щодо рівня підготовки спеціаліста з фізичного виховання (педагога) у закладі вищої освіти та низьким рівнем його готовності до реалізації професійних функцій;

- між потребою у підвищенні ефективності функціонування системи фізичного виховання в Україні і недосконалістю її окремих елементів;

- між можливостями педагогічного управління процесом фізичного виховання учнівської молоді і рівнем технологічної підготовки педагогів, особливо щодо питань планування і контролю [114, 3-4].

На наш погляд, цей перелік можна продовжити. Серед суперечностей сьогодення можна назвати також:

- зростання необхідності в оздоровчих заходах у зв'язку з станом гіподинамії багатьох верств населення і водночас зниження можливостей щодо їх проведення внаслідок економічних негараздів та зниження реальної мотивації занять фізичною культурою;

- згортання національних програм підтримки масового спорту та фізичної культури і згасання інтересу у населення не лише до спортивних заходів, а й взагалі до активного відпочинку;

- поширення серед молоді малорухомих видів занять (комп'ютер, телебачення), що збігається з змінами у режимах харчування, і девальвацією ідеалів фізичної активності, духовного наповнення .

Аналіз досліджень, присвячених питанням фізичного виховання, довів, що найбільша кількість робіт присвячена проблемам загального плану, фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи, підготовки фахівців з фізичного виховання.

Фізична культура як сфера прояву людської активності розглядалась з загальних позицій за такими напрямками:

- фізіологічні механізми фізичної активності, впливу фізичних навантажень – Г. Апанесенко [19], І. Аршавський [19], Ф. Березін [75], фізіологічні основи диференціації осіб за фізичним рівнем – Х. Віткін, Р. Дік, сутність фізичної активності людини – В. Бальсевич, В. Запорожанов [8];
- відношення людини до професійного спорту, мотиваційні основи занять та виходу зі спортивної діяльності – О. Плющ [75];
- фізична культура як фактор розвитку особистості – Ж. Суптіль, Н. Шаповалова [106];
- теорія і методика педагогічних досліджень у фізичному вихованні – Б. Ашмарін [75].

В працях багатьох дослідників розкрито концептуальні основи фізичного виховання школярів та дітей дошкільного віку. Ці питання досліджували: Л. Григорович, О. Качаліна, Е. Вільчківський, О. Дубогай, Л. Молчан, М. Дубовік, М. Зубалій. Педагогічні основи фізичного виховання розкрито О. Тер-Ованесяном. Оцінювання фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою розглядалось В. Добринським. Шляхи формування у молодших школярів потреби у фізичній досконалості визначені М. Хоменко. Соціально-психологічні умови поліпшення фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл розкриває Т. Цюпак.

Значну кількість досліджень присвячено психолого-педагогічним проблемам підготовки вчителів фізичної культури. Не торкаючись спеціальних питань, які відображено у значній кількості наукових робіт, зупинимось на тих напрямках, що мають інтерес в контексті нашого дослідження.

Професійні особливості діяльності вчителя фізичної культури розглядають Я. Бельський, В. Новосельський, а особливості відповідної професійної підготовки – С. Філь, В. Пешков.

На корекційно-розвивальну стратегію спрямовує роботу учителя фізичного виховання в умовах допоміжної школи М. Козленко. Формування в учнів інтересу до професії «вчитель фізичної культури» є предметом

дослідження Г. Бабушкіна та В. Омел'яненко. Підготовка вчителя фізичної культури до педагогічного менеджменту розкривається О. Баянкіним. Система формування професійної педагогічної спрямованості студентів інститутів фізичної культури пропонується у роботах Є. Науменко, З. Плетньової. Н. Ковалевська розглядає мотиви, стимули і труднощі навчання в інститутах фізичної культури, а В. Видрін концентрує свою увагу на формуванні мотивів навчання у студентів інститутів фізичної культури.

Здавалось би, така глибока наукова розробка відповідних проблем повинна скласти надійні концептуальні основи і забезпечити ефективне вирішення завдань фізичного виховання. Водночас, як підкреслює Б. Шиян, «існує значний розрив між теорією фізичного виховання і методикою, дослідження якої обмежується переважно вивченням впливу занять фізичними вправами на біологічні функції організму, а проблемам створення дидактичних основ фізичного виховання і спорту приділяється значно менше уваги. Більше того, результати наукових досліджень ... фактично не впроваджувались у повсякденну практику роботи» [114, 16].

Вихід з сучасної кризи фізичної культури, вважає дослідник, повинен ґрунтуватись на наукових концептуальних положеннях, які є основою процесу створення національної системи фізичного виховання. Її основними є такі положення:

1. Ідеологія системи фізичного виховання має відображати загальнолюдські гуманістичні цінності, будуватись на національних засадах з урахуванням регіональних особливостей та передового вітчизняного та світового досвіду.

2. Фізична культура є певною цінністю для кожного конкретного учня, яка забезпечує його соціалізацію на основі оволодіння специфічним змістом фізичної освіти як частин загальної культури нації, в якій моделюються і віддзеркалюються людські взаємини. В цьому контексті фізична культура є засобом формування особистості, її свідомості і культури, розвитку психічних процесів, які керують емоційною та руховою сферами людини і вдосконалюють

їх.

3. Навчально-виховний процес, побудований за принципами демократизму і гуманізму, забезпечує досягнення індивідуально можливого рівня фізкультурної освіти, розвитку і підготовленості всіх, хто займається фізичними вправами; сприяє виявленню обдарованих у фізичному відношенні дітей та підлітків і надає їм змогу розвинути свої здібності. Фізичне виховання є базою, на якій формуються уявлення дітей про норми і правила здорового способу життя та виховуються відповідні звички.

4. Зміст фізичного виховання являє собою взаємозв'язок таких основних блоків: знання, способи рухової діяльності, способи власної фізкультурно-оздоровчої діяльності, способи спортивної діяльності. Він визначається навчальними програмами і забезпечується навчальними посібниками та дидактичними засобами.

5. Національна система фізичного виховання базується на перевіреному історичному досвіді спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої, інноваційної діяльності, спрямованої на розвиток фізичних можливостей особистості, які реалізуються на всіх етапах довічної фізкультурної освіти людини.

6. Практична реалізація мети і завдань національної системи фізичного виховання здійснюється на спеціально організованих заняттях, які стимулюють рухову активність, за умови їх відповідності інтересам учнів, останнім досягненням науки, передовим педагогічним технологіям, конкретним умовам їх проведення.

7. Фізичне виховання є провідною ланкою єдиної системи взаємопов'язаних і взаємообумовлених рівнів фізкультурної освіти дітей та молоді. При формуванні і реалізації завдань фізкультурної освіти доцільно користуватися Державними вимогами до фізичного виховання.

Для індивідуальної діагностики фізичної підготовленості учнів використовують Державні тести і нормативи. Результати тестування є підставою для внесення коректив у процес фізичного виховання дітей з метою досягнення високого рівня їх розвитку.

8. Використання у процесі фізичного виховання специфічних засобів, методів і форм створює сприятливі умови для патріотичного, розумового, морального та художньо-естетичного виховання.

9. Визначальною умовою побудови педагогічного процесу з фізичної культури є забезпечення на заняттях взаємної поваги, взаємодовіри та співпраці вчителя й учнів як запоруки виховання активної, творчої особи, здатної самостійно приймати рішення і реалізовувати їх у життєдіяльності. Важливим фактором підвищення ефективності фізичного виховання, прояву активності, ініціативи і творчості є оцінка діяльності учнів. Вона повинна відповідати праці учня, вкладеній у досягнення не будь-якого загального нормативу, в індивідуально можливого результату оволодіння теоретичними знаннями, методичними вміннями, практичними навичками, а також розвитку фізичних якостей.

10. Одним з пріоритетних напрямів формування національної системи фізичного виховання є вдосконалення методики фізичного виховання дітей-інвалідів, аномальних та віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп на основі реалізації психолого-педагогічних та психолого-фізіологічних теорій навчання, виховання і розвитку особистості.

Висунуті концептуальні положення уможливають розширення змісту предмета «Фізична культура», спрямованого на забезпечення загальної фізкультурної освіти, метою якої є формування наукового світогляду у сфері фізичної культури, оволодіння засобами, методами і формами індивідуальної рухової діяльності, вміннями цілеспрямовано використовувати цю діяльність для власного духовного та фізичного вдосконалення, зміцнення та збереження здоров'я, задоволення потреб у підготовці до активної творчої життєдіяльності [114, 16-18].

Ми вважаємо, що таке бачення повністю відповідає сутності роботи вузівського викладача з фізичної культури, тобто без певних обмежень може бути перенесена в ситуацію вищої школи. Основне завдання викладача фізичної культури ЗВО – організація занять з фізичного виховання як засобу

стимулювання фізичної активності молоді.

Науково-педагогічні основи вдосконалення фізичного виховання студентів було розглянуто І. Кошбахтєвим [39].

Значна кількість робіт присвячена питанням формування здорового способу життя на базі валеологічної складової освіти – Р. Айтман, В. Ананьєв, В. Булаєв, Д. Грішанов, Ж. Зайцева, Ю. Кікнадзе, П. Петленко, Л. Татарнікова. Психологічні аспекти педагогічної валеології розкриває М. Смірнов. Фізична культура при цьому розглядається як важливий засіб формування здорового способу життя (Г. Пастушек), готовності студентів до самоорганізації здорового способу життя (Е. Раїмова).

Особливу проблему складає формування механізмів, що забезпечують пролонговану активність студентів у фізичному вихованні і самовихованні. Серед таких механізмів основне місце займає формування ціннісного ставлення студентів до фізичної культури як важливої складової загальної культури особистості, засобу особистісного розвитку, і, виходячи з цього, підвищення позитивного ставлення до відповідного навчального предмету, його впливу на процеси особистісного розвитку і професійного становлення.

Як вважають ряд авторів (М. Корольчук, А. Косенко, Т. Кочергіна): «Проблема фізичного виховання має велике наукове, практичне і державне значення. Могутність держави та здоров'я нації безпосередньо залежать від рівня фізичного виховання її громадян. Поліпшення фізичної підготовки юнаків і дівчат нерідко є основним фактором відновлення і зміцнення здоров'я у період остаточного формування організму, могутнім джерелом підвищення загальної і розумової працездатності. Адже молоді нині мають чимало відхилень у діяльності різних органів і систем, а це й свідчить про нагальну потребу у застосуванні оздоровчо-лікувальної фізкультури». Вчені підкреслюють, що зберегти високий рівень здоров'я молоді допоможе впровадження нових оздоровчих технологій, орієнтованих на його зміцнення. Разом з тим жодне відомство, жоден заклад у державі неспроможний самостійно вирішити відповідне завдання, якщо не буде сформоване ціннісне

ставлення до фізичної культури і у громадян. «Схилити ж громадську свідомість до здоров'я вкрай складно. Не можна змусити людину берегти та зміцнювати своє здоров'я – потрібно створити умови, щоб вона сама захотіла про них дбати» [47, 198].

Автори наводять такі дані. В Україні, за даними вибіркового дослідження, регулярно займаються фізичною культурою 6-8% дорослих людей, тоді як у США – 60%, в Японії – 80%. На наш погляд, ці цифри наочно відображають актуальність формування у молоді позитивного ставлення до фізичної культури, потреби у фізичній активності, усвідомлення цінності фізичної культури для кожної людини.

Виникнення фізичної культури відноситься до самого раннього періоду в історії суспільства. Елементи фізичної культури виникли у первісному соціумі. Люди добували собі їжу, полювали, будували житло, і в ході цієї природної та необхідної діяльності спонтанно відбувалося удосконалення їх фізичних здібностей – сили, витривалості, спритності.

Поступово в ході історичного процесу люди звернули увагу на те, що члени суспільства, котрі вели більш активний, рухливий спосіб життя багаторазово виконували ті чи інші фізичні рухи і дії, були і більш сильними, витривалими і роботоспроможними. Це вело до усвідомлення людьми явища тренування (повторюваності дій). Саме явище повторюваності вправ стало основою фізичної культури та виховання.

Розглянемо основні дефініції, які використовуються для опису фізичної культури та споріднених з нею явищ.

За визначенням, що надано у «Педагогічному словнику» за редакцією М. Ярмаченка, «Фізична культура – частина загальної культури суспільства, одна з сфер суспільної діяльності, спрямованої на зміцнення здоров'я і розвиток фізичних здібностей людини. Фізична культура органічно включає в себе фізичне виховання і спорт, сукупність спеціальних наук, знань і матеріальних благ, створених для використання фізичних вправ з метою вдосконалення біологічного і духовного потенціалу людини. Вона також

охоплює особисту і громадську гігієну, гігієну праці і побуту, широко використовує сили природи, виховує правильний режим праці і відпочинку. Найсуттєвішими показниками розвитку фізичної культури в суспільстві є фізичні досягнення в оздоровленні людей і всебічному розвитку їх фізичних здібностей, ступінь використання фізичної культури в сфері освіти й виховання, у виробництві й побуті та спортивні досягнення. Виховання фізичної культури починається з раннього дитинства в сім'ї і дитячих закладах, де дітям прищеплюють гігієнічні навички й залучають їх до рухливих ігор. Великого значення надається фізичній культурі в школах, де проводять уроки кваліфіковані педагоги» [63].

В цьому максимально широкому визначенні, яке відображає різноманітні аспекти проблеми, показовим є те, що мова йде переважно про дітей або про осіб, що працюють. Вища школа як така взагалі не згадується, хоча за обсягом предмет «Фізичне виховання» займає перше місце у структурі професійного навчання, а кількість студентів, що водночас навчаються у денних навчальних закладах, нараховує сотні тисяч. Але звернемось до інших визначень. У тому ж «Педагогічному словнику» мова йде і про інше трактування терміну «фізична культура»: «Фізична культура в школі – навчальний предмет, основним змістом якого є вивчення фізичних вправ, рухових дій, рухливих і спортивних ігор, що сприяють зміцненню здоров'я, фізичному розвитку та вдосконаленню рухових здібностей учнів з метою їх підготовки до життя, праці і професійної діяльності. Уроки фізичної культури в школі (2-3 на тиждень) є обов'язковими для всіх здорових учнів. Зміст уроків визначають навчальні програми, де навчальні завдання подано диференційовано за класами (1-4, 5-9, 10-11). Основні завдання предмету: зміцнення здоров'я учнів; їх правильний фізичний розвиток і загартування; формування та вдосконалення природних рухових умінь і навичок; навчання нових видів рухів; розвиток основних фізичних якостей; повідомлення учням спеціальних знань з фізичної культури і спорту, теорії і методики фізичного виховання та валеології; прищеплення гігієнічних навичок. На уроках фізичної культури учні набувають таких морально-

вольових якостей, як сміливість, наполегливість, дисциплінованість, почуття дружби і взаємодопомоги, а також оволодіння навичками культури поведінки. У них формується позитивне ставлення до фізичної культури і спорту, стійкий інтерес і звичка до систематичних занять фізичними вправами» [63].

Отже, фізична культура – це вид культури, котрий представляє собою специфічний процес і результат людської діяльності, засіб і спосіб фізичного удосконалення людей для виконання ними своїх соціальних обов'язків.

Таким чином, термін «фізична культура» використовується і у найбільш широкому плані, інтегруючи такі складові, як спорт, наука, система знань, матеріальні предмети, що використовуються, і т.ін. Одночасно він функціонує як вузьке поняття, що співпадає з назвою відповідного навчального предмету в школі.

Показово, що аналогічний навчальний курс, що викладається у вищих навчальних закладах, отримав іншу назву: «Фізичне виховання».

Розглянемо зміст відповідного поняття, знов звернувшись для цього до «Педагогічного словника»: «Фізичне виховання» – складова частина системи загального виховання; спеціально організований процес, спрямований на зміцнення здоров'я і загартування організму людини, гармонійний розвиток її функцій і фізичних можливостей, формування важливих рухових здібностей, навичок і вмінь. Основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи гімнастика, ігри, спорт, туризм, оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода і земля) та гігієнічні фактори, які використовуються під час уроків фізичної культури, фізкультурно-оздоровчих занять та спортивно-масової роботи. Фізичне виховання здійснюється в єдності з розумовим, моральним, естетичним і трудовим вихованням та навчанням. У його основу покладено вимоги всебічності підготовленості, що має відповідати сучасним запитам життя, праці і професійної діяльності. Фізичне виховання учнів проводиться в таких формах: навчальна робота; фізкультурно-оздоровча робота в режимі дня школи; позакласна робота з фізичної культури, спорту і туризму: самостійні заняття в домашніх умовах та за місцем проживання» [63].

В підручнику Г. Шамардіної «фізичне виховання» визначається як вид виховання, специфічним змістом якого є навчання рухам, виховання фізичних якостей, оволодіння спеціальними фізкультурними знаннями та формування усвідомлюваної потреби в фізкультурних заняттях [113, 11].

Навчання рухам має в своїй основі фізичну освіту – системне засвоєння людиною раціональних способів управління своїми рухами, набуття таким чином необхідного в житті фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знаннями. Оволодіваючи рухами, які мають змістовне значення і важливими для життя або спорту руховими діями, людина набуває вміння раціонально і повноцінно проявляти свої фізичні якості. Одночасно людина пізнає закономірності рухів свого тіла. Виховання фізичних якостей є не менш суттєвою стороною фізичного виховання. Цілеспрямоване управління прогресуючим розвитком сили, швидкості, витривалості і інших фізичних якостей охоплює комплекс природних властивостей організму і тим самим обумовлює кількісні і якісні зміни його функціональних можливостей. Всі фізичні якості є вродженими, тобто дані людині у вигляді природний задатків, які необхідно розвивати, удосконалювати. А коли процес розвитку набуває спеціально організований, тобто педагогічний характер, то коректніше говорити не про «розвиток», а про «виховання фізичних якостей» [113, 12].

Отже, фізичне виховання представляє собою процес вирішення певних виховних та освітніх завдань, якому притаманні всі ознаки педагогічного процесу. Як видно з наведених визначень, поняття «фізична культура» і «фізичне виховання» майже збігаються, лише у першому випадку його змістовні складові розглядаються в контексті загальної культури людства (нормативний взірць та його засвоєння), в другому – в контексті педагогічного формуючого впливу, як складову виховної роботи.

Таким чином, можна стверджувати, що вже на термінологічному рівні існує певна суперечливість. Навчальний предмет, що викладається у школі, тобто в період, коли виховний вплив на дитину є визначальним, отримав назву «Фізична культура», тоді як у процесі навчання у вищому навчальному закладі,

де зовнішні виховні впливи вже втрачають свій провідний статус, а відповідальність за своє життя приймає на себе сам суб'єкт навчання, відповідний предмет отримав назву «Фізичне виховання».

Розглянемо тепер, як інтегруються завдання напряду, який у цілому можна умовно назвати фізичною підготовкою осіб, що навчаються (цей термін об'єднує у собі і формування фізичної культури, і фізичне виховання), у змісті освіти. Наведемо для цього декілька визначень понять «зміст освіти», наданих різними авторами:

У посібнику «Основи дидактики» за редакцією Б. Єсіпова під змістом освіти «...розуміється система знань, умінь і навичок, оволодіння якими забезпечує розвиток розумових і фізичних здібностей школярів, формування у них основ ... світогляду, моралі і відповідну до них поведінку, готує їх до життя і праці» [56, 67]. Отже, тут розумові і фізичні здібності представлені як рівнозначущі, однопорядкові складові розвитку.

У посібнику «Педагогіка» за редакцією Г. Щукіної та ін. дається таке визначення: «Зміст освіти являє собою точно окреслене коло систематизованих знань, умінь і навичок, які є основою для всебічного розвитку учнів, формування у них діалектико-матеріалістичного світогляду ... і пізнавальних інтересів» [59, 177]. Як бачимо, тут зміст освіти прямо не включає компоненту фізичного розвитку. Відсутній він і у посібнику «Педагогіка школи»: «...під змістом освіти розуміють обсяг і характер знань, умінь і навичок, якими повинна оволодіти людина в процесі навчання» [60, 237].

Наведене у посібнику «Педагогіка» за ред. М. Ярмаченка визначення також не містить прямої вказівки на фізичну підготовку як складову змісту освіти: «Під змістом освіти... розуміють систему знань про навколишній світ, сучасне виробництво, культуру й мистецтво, узагальнених інтелектуальних і практичних умінь, навичок творчого розв'язання практичних і теоретичних проблем, систему етичних норм, якими повинен оволодіти учень» [61, 93].

У посібнику «Педагогіка» за редакцією Ю. Бабанського визначення змісту освіти знов містить фізичну складову: «Зміст освіти ... система наукових

знань, умінь і навичок, оволодіння якими забезпечує всебічний розвиток розумових і фізичних здібностей школярів, формування ... світогляду, моралі, поведінки, підготовку до суспільного життя» [62, 386].

І. Харламов у своєму посібнику «Педагогіка» дає таке тлумачення: «...у загальнонауковому плані від змістом освіти слід розуміти ту систему наукових знань, практичних умінь і навичок, а також світоглядних і морально-естетичних ідей, якими необхідно оволодіти учням у процесі навчання» [112, 128]. Отже, цей автор будує своє визначення на науковій основі, яка не містить фізичної підготовки.

Таким чином, намічаються два підходи до визнання фізичної культури як складової змісту освіти. Перший вводить фізичну складову як рівнозначний розумовому розвиткові компонент у зміст освіти, другий фактично вилучає його зі змісту освіти, вважаючи той більш орієнтованим на наукові основи, пізнання. При цьому, як видно з наведених визначень, ці тенденції не є ознакою сьогодення, а були присутніми у різні роки.

Внаслідок цього в освітніх системах існує позитивне ставлення до фізичної культури як складової загальної культури особистості і разом тим віднесення відповідного навчального предмету до числа «другорядних». Так, В. Лозова і Г. Троцько у посібнику «Теоретичні основи виховання і навчання» відносять фізичне виховання до предметів другого типу, які входять у зміст освіти за провідним компонентом «способи діяльності» і «віддзеркалюють закономірності оволодіння людиною системою практичних дій» [45, 263]. Ці автори так описують даний компонент, що реалізується в освітньому процесі:

Перший етап – розкриття мети майбутньої навчальної роботи, пояснення її значення для життєвої практики, показ кінцевого продукту (результату), організації дій учнів, коригування їх педагогом, навчання самоконтролю.

Другий етап – засвоєння змісту і структури дій – містить два підетапи. На першому відбувається відпрацювання техніки дій, освоєння вимог до темпу, ритму, сили рухів, тренування систем дій. Використовуються деякі суто навчальні вправи, наприклад, виконання загальнофізичних, не спеціалізованих

за видами спорту тренувань. На другому підетапі йде оволодіння певною практичною діяльністю на тому рівні, який безпосередньо передує її використанню у житті (виконання фізичних вправ). Такі завдання повинні відповідати реальним життєвим потребам, моделювати життєву практику.

Третій етап – використання в життєвій практиці – надбаного у навчанні носить прямий характер, наприклад, засвоєні фізичні рухи використовуються у фізичних змаганнях [45, 264].

Як видно з наведеного, дані автори визнають за предметом фізичної культури одну функцію: засвоєння фізичних рухів і дій, і бачать можливості їх практичного використання лише у спортивних змаганнях. Таке ставлення, як свідчить досвід, є широко поширеним серед викладачів загальноосвітньої та вищої школи, у тому числі і тими, що викладають відповідний предмет.

До предметів першого типу вказані автори відносять ті, що надають наукові знання, ознайомлюють учнів з основами наук, а до предметів третього типу – функцією яких вважають формування ставлень особистості - віднесено предмети «художня освіта і морально-естетичне виховання».

Ми не погоджуємося з таким однобічним тлумаченням сутності предметів «Фізична культура» і «Фізичне виховання», які, на наш погляд, також повинні надавати учням, студентам наукові знання щодо базових проблем життєдіяльності (закономірності і механізми функціонування організму, основи здоров'я, засоби самоуправління та саморегуляції та ін.). І особливо ми не можемо погодитись з тим, що даним предметам відмовлено у справі формування ставлень особистості. Естетика фізичних рухів, прагнення до фізичної досконалості як важливої складової загальної культури особистості є важливими складовими базових цінностей особистості.

На нашу думку, основна причина такого обмеженого підходу до фізичної культури як складової життєдіяльності і змісту освіти криється у її подвійному статусі. З одного боку, фізичну культуру вводять безпосередньо до навчального процесу як навчальний предмет, а з іншого – розглядають фізичне виховання як важливу складову особистісного розвитку, формування гармонійно і всебічно

розвинутої особистості. У другому випадку виховання виходить за межі предмету і, крім уроків фізичної культури, містить «оздоровчо-гігієнічну роботу в режимі навчального дня, самостійні заняття учнів, позакласну роботу та позашкільну роботу з фізичного виховання» [45, 106].

Узагальнюючи основні положення щодо фізичного виховання, В. Лозова і Г. Троцько вказують: «Завдання фізичного виховання: сприяння зміцненню здоров'я, загартуванню організму, підвищенню працездатності, формуванню рухових умінь та навичок; сприяння тому, щоб школярі придбали необхідні знання в галузі фізичної культури, спорту, гігієни; розвиток фізичних якостей, виховання вольових і моральних якостей, свідомого ставлення до власного організму; забезпечення єдності фізичного, розумового, морального, трудового, естетичного виховання визначають шляхи здійснення його – методи, форми, засоби» [45].

Конкретне втілення фізичного виховання здійснюється за допомогою методів освіти та форм: уроки фізичного виховання; фізкультурно-оздоровча робота в режимі навчального дня; самостійні заняття учнів; позакласна і позашкільна робота. Засобами фізичного виховання є фізичні вправи, оздоровчі сили природи і гігієнічні фактори» [45, 107].

Отже, предмет «Фізична культура» вважається лише однією з складових загального процесу фізичного виховання. І складні проблеми індивідуального розвитку учнів, студентів засобами фізичної культури проєктуються на всю освітньо-виховну систему, часто залишаючи предмету лише функцію упорядкування рухової активності.

## **1.2. Мета, завдання та форми фізичного виховання студентів у ЗВО**

Метою фізичного виховання у ЗВО є сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

Фізична культура студентів представляє собою невід'ємну складову

частину вищої гуманітарної освіти. Вона виступає якісною і результативною мірою комплексного впливу різноманітних форм, засобів і методів на особистість майбутнього фахівця в процесі формування професійної компетенції.

Зміст фізичної культури студентів, стратегія пріоритетних напрямів в її розвитку підлягають активному впливу соціально-економічних факторів. Державна політика в області вищої освіти визначає соціальне замовлення на майбутнього спеціаліста та рівень його фізичної готовності.

Вища освіта надає широкі можливості для переосмислення цінностей фізичної культури студентів як самостійної сфери діяльності в соціокультурному просторі.

Перед сучасною студентською молоддю сьогодні суспільство ставить глобальне соціально-економічне завдання по інтеграції вітчизняного культурного потенціалу у світове співтовариство. Однак реалізація такого завдання по силам лише спеціалістам нової формації, які відповідають професійним і особистісним якостям сучасним вимогам. Крім глибоких професійних якостей з обраної професії сучасний спеціаліст повинен володіти: високими фізичними можливостями і працездатністю, особистою фізичною культурою, духовністю, неформальними лідерськими якостями. Він не повинен боятися конкуренції, вміти приймати самостійні рішення, тобто бути творчою, активною і високоморальною особистістю.

М. Віленський, Р. Сафін вважають, що будувати цю систему слід на основі загальних принципів організації процесу професійної підготовки:

- цілеспрямованість – комплексний системно-цільовий вплив на розвиток особистості вчителя;
- неперервність, послідовність, наступність з врахуванням специфіки факультету, місця навчання, рівня загальнокультурного і професійного розвитку студентів;
- диференційований підхід до студентів і єдність форм роботи – загальноузівської, факультетської, курсової, групової, індивідуальної;

- єдність навчання і виховання, навчання і самоосвіти, виховання і самовиховання, взаємодія педагогічних колективів і громадських установ;
- взаємозв'язок особистісної зацікавленості і суспільної необхідності у виховній роботі, утвердження у свідомості кожного студента суспільної значущості [12].

Отже, виходячи з визначених положень Д. Леонтєва, можна зробити висновок, що в основі організації фізичного виховання, навіть за умов її професійної спрямованості, лежить діяльнісний сенс.

Інший спектр професійних проблем (хоча певною мірою і визнаний тими ж самими вченими і практиками) випадає з концептуальних позицій, залишається опосередковано представленим у меті і змісті навчання у вигляді професійно необхідних особистісних якостей, знов таки необхідних фахівцю в його професійній діяльності.

Так, на думку М. Віленського та Р. Сафіна, в основу успішного формування системи професійної спрямованості фізичного виховання повинні бути закладені такі педагогічні умови:

- діяльнісний підхід, що максимально враховує в процесі навчання студентів умови їх майбутньої професійної діяльності, включення студентів у різноманітні види фізкультурно-спортивної і педагогічної діяльності протягом всього періоду навчання;
- цілісний підхід, що забезпечує єдність і взаємозв'язок навчальної, самоосвітньої і позанавчальної фізкультурно-спортивної діяльності, яка складає процес навчання і виховання студентів;
- диференційований підхід, який передбачає врахування індивідуально-психологічних відмінностей у загальному і специфічному розвитку студентів у сфері фізичної культури;
- надання фізкультурно-спортивній діяльності студентів програмно-цільової і професійної педагогічної спрямованості на формування фізичної культури особистості педагога і готовності до роботи з фізичного виховання школярів [12].

Отже, завданнями професійної підготовки майбутніх фахівців є:

- виховання у студентів високих моральних, волевих і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці;
- збереження і укріплення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримки його високої працездатності протягом всього періоду навчання;
- всебічна фізична підготовка студентів;
- професійно-прикладна фізична підготовка студентів з урахуванням їх майбутньої трудової діяльності;
- виховання у студентів активної позитивної мотивації, сучасних поглядів і переконань на роль фізичної культури у формуванні особистості;
- оволодіння студентами системою загальнотеоретичних, психолого-педагогічних, спеціальних і методичних знань з використання фізичної культури і спорту у виховній роботі;
- оволодіння студентами системою практичної підготовки, яка забезпечує використання психолого-педагогічних і методичних умінь і навичок діяльності з фізичного виховання;
- удосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів;
- формування у студентів переконаності в необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом [113].

Сьогодні значна увага фахівців з фізичного виховання більш широко розглядають відповідні функції і завдання. Підкреслюється, що фізична культура є органічним видом загально гуманітарної освіти, яка в свою чергу виступає важливим інтегративним компонентом, що надає професійним знанням і умінням «людську значущість» (М. Віленський, В. Черняєв). «Фізична культура, виступаючи органічною частиною загальнолюдської культури, разом з тим є самостійною галуззю людської діяльності, суттєвою особливістю якої є спрямованість на побудову різнобічної, творчої особистості, здатної досягти гармонії духовного и фізичного, розвивається у єдності з культурою і соціумом» [12, 14].

Як відкреслюють ці автори, сучасні уявлення про фізичну культуру особистості вже не обмежуються поняттям здоров'я, розвитку фізичних якостей, функціональними можливостями організму і руховими навичками. Найважливішими складовими формування і розвитку фізичної культури у персоніфікованій формі стають світогляд, система цінностей, мотиваційна сфера особистості, широта, глибина знань, здатність реалізовувати у професійній і особистій діяльності цінності фізичної культури.

Метою фізичного виховання у вищому закладі освіти є послідовне формування фізичної культури особистості фахівця певного рівня освіти. При цьому показниками оволодіння необхідного рівня знань і вмінь з фізичної культури випускника вищого навчального закладу є:

- знання і дотримання здорового способу життя;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці;
- знання основ фізичного виховання різних верств населення;
- стійка навичка до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- виконання відомчих нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості;
- поінформованість про всі головні цінності фізичної культури і спорту.

Для досягнення мети фізичного виховання студентів передбачається комплексне вирішення таких завдань:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і

підготуванню її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;

- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні;

- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання;

- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;

- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого навчального закладу до життєдіяльності й обраної професії;

- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей і т. ін. [113, 4-5].

Таким чином, аналіз змісту базової навчальної програми «Фізичне виховання» для закладів освіти України III і IV рівнів акредитації показує, що в основу навчального процесу з відповідного предмету закладено багатофункціональні основи. Що ж стосується результатів вивчення цього предмету, представлення відповідних показників у моделі випускника, то ціннісний компонент (ціннісне ставлення до фізичної культури і спорту як важливої складової загальної життєдіяльності людини, її професійної діяльності) тут представлений лише у формі «поінформованості про всі головні цінності фізичної культури і спорту» [113].

Структура фізичного виховання студентів включає три відносно самостійних блоки: фізичне виховання, студентський спорт і активний досуг.

Навчальні заняття є основною формою фізичного виховання в навчальних закладах. Вони плануються в навчальних планах всіх спеціальностей і їх проведення забезпечується викладачами кафедр фізичного виховання. Самостійні заняття сприяють кращому засвоєнню навчального матеріалу, дозволяють збільшити загальну кількість часу занять фізичними вправами, прискорюють процес фізичного удосконалення та є одним із шляхів впровадження фізичної культури та спорту у побут та відпочинок.

В сукупності з навчальними заняттями правильно організовані самостійні заняття забезпечують необхідну безперервність та ефективність фізичного виховання студентів.

Як відомо, на предмет «Фізичне виховання» сьогодні у вищих навчальних закладах приходиться значна кількість навчальних годин: заняття відбуваються двічі на тиждень на протязі чотирьох років. Жодна інша навчальна дисципліна не має таких можливостей. Разом з тим вклад, який вносить цей предмет у професійну підготовку, поки що не можна вважати вагомим.

Як стверджує Г. Круковський, на практиці у роботі кафедр фізичного виховання основний акцент робиться, як правило, на вирішення завдань загальної фізичної і спортивної підготовки. Таку спрямованість можна вважати традиційною для вищої освіти [113].

Це вимагає врахування у навчальному процесі таких напрямів впливу відповідного предмету на людину: особистісного, професійного, профілактичного, активізуючого, релаксуючого, соціального тощо.

Студентський спорт являє собою узагальнену категорію діяльності студентів у формі змагань і підготовки до них з метою досягнення граничних результатів у обраній спеціалізації. Це вимагає від студентів прояву максимальних психофізіологічних кондицій та їх резервних можливостей.

Заняття спортом виступають формою самовираження та самоствердження студента, визначаючи його спосіб життя, загально культурні

та соціально значущі пріоритети. На передній план в спорті виступає прагнення до успіху, прагнення особистості до реалізації своїх можливостей в рамках певного спортивного сценарію. Результатом навчальної і спортивної діяльності студентів є формування соціально значущих якостей: соціальної активності, самостійності, впевненості у своїх силах, а також честолюбство.

В сфері активного досуга реалізуються, головним чином, біологічні потреби студентів у руховій активності, здоровому способі життя, отримання задоволення від заняття різноманітними формами фізичної культури.

Отже, головною метою фізичного виховання студентів є цілеспрямоване формування гармонійно розвиненої, високо духовної і високоморальної особистості, кваліфікованого спеціаліста в своїй галузі, який оволодіває сталими знаннями і навичками у сфері фізичної культури.

### **1.3. Спорт в системі фізичної культури ЗВО**

Як було зазначено в попередньому параграфі, до структури фізичного виховання студентів належить студентський спорт. Розглянемо особливості та характерні властивості спорту як складової частини фізичного виховання та самостійного та особливого виду діяльності молоді.

Століття, що минуло, не дарма називають «століттям спорту», бо спорт став «послом миру» та інтернаціональним явищем, що зближує народи [68; 75; 102]. Взагалі, спорт здійснив вплив на людей та суспільство завдяки своїй соціалізуючій дії на природній потяг людей до суспільства, до боротьби та змагання один з одним в спільній діяльності. Спорт вчить коректному спілкуванню, слугує самоствердженню людини як діяча, про що ще в ХІХ ст. писав П'єр де Кубертен в своїй «Оді спорту» [40, 18-19].

На думку багатьох спеціалістів, що працюють в сфері фізичного виховання та спорту [21; 87], спорт для молоді є моделлю майбутньої життєвої боротьби за власне місце в суспільстві, є своєрідною «ареною» для

самоствердження та публічної демонстрації своєї активної життєвої позиції.

Спорт є цілеспрямованою, свідомою діяльністю людини, історичним завданням яка є перевірка в умовах змагання якості відтворення людського фактору як продукту певної соціально економічної суспільної формації [102, 24]. Таке визначення дає нам змогу правильно зрозуміти роль спорту в сучасному суспільстві, його зв'язок з багатьма суспільними явищами, такими як політика, ідеологія, економіка та ін. Завдяки такому розумінню, спорт постає перед нами не тільки як змагання спортсменів або команд, а й як велике інтернаціональне явище, як соціальний інститут управління міжнародними відносинами.

Потрібно відрізнити спорт для всіх («масовий») та спорт вищих досягнень («великий»). Спорт для всіх є найбільш ефективним засобом залучення до цінностей фізичної культури людей незалежно від їх віку, статі, соціального статусу та здібностей. Саме для виховання та підготовки до праці, сформувався спорт для всіх, тобто заняття спортом не є діяльністю, а лише є діями в структурі головної діяльності (учбової, трудової та ін.). Спорт вищих досягнень є приманливою сферою діяльності для самовираження найбільш здібних в психофізичному та досить інтелектуально розвинених людей [102].

Взагалі, цілі фізичного виховання та масового спорту не тотожні завданням великого спорту. Останній розкриває максимальні можливості людського роду. Масовий спорт розкриває можливості не роду, а індивіду [2, 17-20]. У великому спорті високі спортивні досягнення можливі при умовах, коли пік майстерності співпадає з піком морфологічного розвитку людини, тому строк активного та високорезультативної участі у великому спорті порівняно невеликий. Така необхідність швидкого зросту майстерності часто має рішуче значення і тому пов'язана з максимальними не тільки фізичними, а й психологічними навантаженнями спортсмену, на відміну від масового спорту, де метою є підтримка оптимального фізичного стану людини для її здорового існування.

На думку Н. Волкова [14], А. Родіонова [88-90], В. Вяткіна [20-22], спорт

вищих досягнень – це постійне, надмірне напруження, що, безумовно, для спортсменів є стресогенним явищем. Мабуть, ця стресогенність через саму специфіку великого спорту, де підвищена відповідальність за результат, його суспільне значення роблять досягнення практично єдиною та необхідною метою змагання. Змагання є сутністю спорту. Отже, спорт являє собою власне змагальну діяльність, спеціальну підготовку до неї, а також міжособистісні відносини і норми, які виникають і притаманні цій діяльності.

Спорт – це вид фізичної культури: ігрова, змагальна діяльність, підготовка до неї, засновані на застосуванні фізичних вправ та спрямовані на досягнення найвищих результатів. Він спрямований на розкриття резервних можливостей та вияв граничних рівнів функціонування організму в процесі рухової активності і діяльності. Змагальна спрямованість, спеціалізація, спрямованість на досягнення найвищих досягнень, видовищність є специфічними ознаками спорту як виду фізичної культури.

Специфічною формою змагальної діяльності є, власне, змагання, які дозволяють виявити, порівняти, співставити людські можливості на основі чіткої регламентації взаємних дій людей, які змагаються, уніфікації складу дій (вага знарядь, суперників, дистанцій тощо), умов їх виконання та способів оцінки досягнень за встановленими правилами [113, 16].

Спеціальна підготовка до змагальної діяльності в спорті здійснюється у формі спортивних тренувань. Все це змушує приділяти значну увагу саме психологічному фактору змагальної діяльності спортсменів.

## РОЗДІЛ 2

### СИТУАЦІЇ ЗМАГАННЯ ЯК ПЕРЕДУМОВА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

#### 2.1. Спортивна діяльність як система

Спортивна діяльність людини є складною, багаторівневою системою. Для того, щоб краще зрозуміти сутність ситуацій змагання та їх вплив на результат спортсменів, потрібно розглянути та визначити внутрішню організацію самої системи. Це тільки підтверджує необхідність використання принципу цілісності та системності в аналізі, тому що некоректним був би розгляд одного з компонентів поза зв'язків та відносин з іншими.

Основою для розробки концептуальної моделі системи спортивної діяльності стала робота М. Пилюка [66]. Моделювання такої системи базується не тільки на роботі М. Пилюка, а й на уявленні психологічної структури спортивної діяльності Н. Стамбулової [104], психологічного аналізу діяльності за Б. Ломовим.

Методологічною базою моделювання системи спортивної діяльності стали теорія діяльності. Згідно з положеннями загальної діяльності необхідно розглянути: 1) склад (з чого складається?); 2) структуру (як організована?); 3) принципи (як функціонує?); 4) організацію спортивної діяльності (зв'язок із зовнішнім середовищем, який проявляється в ситуаціях змагання) та системостворюючий фактор, на основі якого будується система.

Для адекватного розуміння системи спортивної діяльності, потрібне визначення пріоритетних принципів її функціонування: спрямованості на досягнення максимально можливого результату, динамічності, індивідуалізації, змагальної адаптації та естетичної спрямованості [66].

Будь-яка система характеризується структурою, що визначає загальну організацію та закономірні зв'язки. В контексті розуміння спортсмена як

системи, підсистемами якої є соціальна, психологічна та біологічна сутність людини, можна в цій системі спортивної діяльності співвіднести з мотиваційним, регуляційним та руховим рівнями. Перші виконують керівну функцію і займають більш високий ієрархічний рівень, тому що відображає свідомість, особистість та світосприйняття спортсмена. Останній, руховий рівень, що проявляється в діяльності організму людини, є виконавчим, спрямовується та керується першими. Але його вплив на ефективність спортивної діяльності визначається властивостями саме вищих рівнів. Взагалі, структура, з одного боку, вказує на стабільність системи, але з іншого – є динамічною, тому що розвивається та вдосконалюється зі змінами окремих підсистем. Якість системи спортивної діяльності (її ефективність та результативність) визначається, перш за все, рівнем розвитку підсистем та елементів, а потім вже структурою, тобто їх взаємодіями.

Склад запропонованої системи формується з основних елементів: мотивації, засобів (куди входить організація змагальної діяльності) та спортивного результату як системостворюючого фактору.

Мотивація як сукупність різних спонукань до певної активності складається з потреб, мотивів та цілей спортивної діяльності. Потреба, або відчуття спортсменом нестатку у чомусь, є порушенням рівноваги з оточуючим середовищем, внутрішнім напруженням, від якого потрібно позбавитися. Р. Пілоян [64; 65] передбачає комплекс потреб: потреба в діяльності, активності, русі, потреба в суперництві, у змаганнях, самоствердженні, потреба бути в групі. Якщо потреба є джерелом активності, тоді мотиви надають цій активності відповідний напрямок. Для спортивної діяльності властиве велике різноманіття мотивів, серед яких є:

а) за напрямком на процес або результат діяльності (інтерес, задоволення, очікування нагороди, позитивні соціальні наслідки перемоги та ін.);

б) за місцем в системі «Я-інші»: індивідуальні – мотиви особистого самоствердження; групові – патріотизм, мотиви єднання з командою та ін.

в) за домінуючою установкою: мотивація на досягнення успіху, перемоги;

мотивація уникнення невдачі.

Якщо мотиви визначають вибір шляху, напрямок руху, тоді цілі визначають образ майбутнього результату діяльності. Загальні цілі [67] спрямовані, по-перше, на результативність спортивної діяльності, по-друге, на самовдосконалення спортсмена. Згідно з основним мотивом спортивної діяльності – досягнення успіху, системостворюючим фактором системи є досягнення спортивного результату.

Для засобів спортивної діяльності можна віднести способи та умови (ситуації) змагання [104]. В якості способів розглядаються рухи та дії (рухові та розумові: технічні та тактичні). Н. Стамбулова умови спортивної діяльності поділяє на об'єктивні та суб'єктивні. До об'єктивних умов можна віднести загальні вимоги спортивної діяльності, специфічні вимоги виду спорту, конкретні умови на змаганнях, спортивної кар'єри та життя спортсмена, матеріальну базу, кваліфікацію тренера та ін.

Суб'єктивними умовами спортивної діяльності є природні задатки, психічні процеси, психічні стани та спортивно-важливі психічні властивості спортсмена, його досвід, що втілений в знаннях, навичках, майстерності. Якщо узагальнити, об'єктивні умови діяльності – це рівень вимоги до спортсмена, суб'єктивні – це його можливості та активність, що спрямована на їх підвищення. Саме єдність цих умов, на нашу думку, є сутністю ситуацій змагання.

Щодо концептуальної моделі системи спортивної діяльності М. Пилюка, то в ній наявністю є не тільки зв'язки та відносини між її елементами, а й невід'ємна єдність із середовищем, тому її компонентом є організація спортивної діяльності [66]. Ця складова відображає саме умови функціонування спортсмена (його психологічний стан, досвід, майстерність та ін.), сам процес змагання та ситуації, що з ними пов'язані.

Цікаво визначити ситуацію змагання в контексті психологічного аналізу діяльності. Передбачається розгляд її як складного, багатомірного, динамічного явища. В якості головних складових діяльності є такі: мотив, мета; планування

діяльності; переробка поточної інформації; оперативний образ; прийняття рішення; дії; перевірка результатів та корекція дій.

Ці складові розкривають різні аспекти (та рівні) відображаючої та регулюючої функції психічного в підготовці, організації та здійсненні діяльності. Вектор «мотив – мета» є ведучим регулятором діяльності. В свою чергу, мета складається з системи завдань, кожна з яких реалізується шляхом виконання окремої дії.

Зв'язок між діями можливий при наявності плану діяльності, що організує її в часі та просторі. В плані відображається стратегія та тактика її реалізації на базі об'єктивних та суб'єктивних умов виконання діяльності. Саме ці умови можемо вважати сутністю ситуацій, в нашому випадку, ситуацій змагання. Такі умови впливають на сприйняття інформації про поточний стан предмета діяльності в процесі його перетворювання в продукт. Отже, ступінь негативного впливу ситуацій не сприяє адекватному сприйнятті зовнішньої інформації, яка, в свою чергу, формує оперативний образ, що порівнюється з образом – метою. Зрозуміло, що в наслідок негативної дії зовнішніх умов, такий оперативний образ буде значно відрізнитися від образу – мети і тому потрібно буде прикладати значні зусилля для прийняття рішень та корекції власних дій. Значна роль в цьому механізмі належить сигналам зворотного зв'язку, які несуть інформацію про результати дій. Ці сигнали і є відображенням самих ситуацій. Тому, це дає змогу вважати ситуацію складовою діяльності.

Отже, проаналізувавши деякі аспекти розуміння спортивної діяльності (психологічну структуру за Н. Черніковою, концептуальну модель системи спортивної діяльності М. Пилюка та психологічний аналіз діяльності за Б. Ломовим), можна сказати, що ситуації спортивного змагання як єдність суб'єктивних та об'єктивних умов змагальної діяльності, є компонентами цієї системи.

Взагалі, теоретичний аналіз спортивної діяльності передбачає визначення об'єктивних умов цієї діяльності та суб'єктивних, причому останні

детермінуються першими – вимогами до виконавця [36, 33-34]. Існує двосторонній зв'язок між об'єктивними, суб'єктивними умовами та структурою рухової діяльності в спорті.

Отже, ситуація не є об'єктивною по суті, а є суб'єктивною інтерпретацією дійсності людиною. Ця думка не суперечить уявленню психологічної ситуації як єдності зовнішніх та внутрішніх умов, що обмеження у часі та спонукає людину до активності. Ствердження, що сприйняття, інтерпретація та оцінка спортсменом ситуацій змагання зумовлені цілісною системою його уявлень про оточуючий світ, є логічним. Але потрібно розуміти, що значення сприйняття ситуацій спортсменами визначається, перш за все, тим, що людина – активна істота, яка створює власний світ та середовище. Вона прагне певних ситуацій та уникає інші. На неї впливають ситуації, в яких вона знаходиться, але й людина впливає на те, що трапляється та постійно вносить зміни в різні умови як для себе, так і для інших. Тобто, в кожній людині є свій індивідуальний спосіб взаємодії, подолання ситуації в зв'язку з логікою ситуації, її значенням в житті та психологічними можливостями людини.

Зрозуміло, що кожна форма подолання специфічна, залежить від суб'єктивного значення ситуації та відповідає певному завданню – рішенню реальної проблеми, або її емоційному переживанню, корекції самооцінки або регулюванню взаємовідносин з іншими. Отже, адекватно пояснити ситуацію можна тільки за допомогою розуміння її суб'єктивного значення для даної людини, яка може по-різному сприймати та реагувати на ситуації. Іншими словами, ситуації змагання у спорті є також суб'єктивними інтерпретаціями дійсності спортсменів. Тут, безперечно, наявністю є принцип єдності зовнішнього і внутрішнього та їх взаємодетермінація. Зовнішні зміни ситуацій, сприймаючись спортсменом, «проходять» крізь призму його внутрішніх характеристик, крізь систему спортивної діяльності та, відповідно, відображаються на результаті дій у змаганнях.

Цікаво, що суб'єктивність в пізнанні дійсності відіграє головну роль, бо «... людина сприймає не лише те, що є у світі, а передусім те, що для неї самої є

значущим» [55]. Як висновок, від сприйняття зовнішнього залежить результат спортивної діяльності людини.

Велику увагу у вивченні механізму впливу особистості на ефективність її функціонування в критичних ситуаціях життєдіяльності приділяють стратегії долаючої поведінки [55]. Саме тенденцію вибору тієї чи іншої стратегії в ситуаціях долаючої поведінки розглядають як відносно стійку характеристику поведінки, що пов'язана з рисами особистості. Вибір стратегії долаючої поведінки стосується того, які зусилля людина докладає для виконання тієї чи іншої діяльності під час виникнення стресової ситуації, а ефективність долаючої поведінки виявляється в тому, якою мірою ці зусилля подолання стресу є результативними та призводять до зменшення негативного впливу стресової ситуації людини. Можна сказати, що реакції на зовнішнє визначають долаючу поведінку.

В зв'язку з цим, можна припустити, що стратегії реагування спортсменами на ситуації є відносно залежними або незалежними від безпосереднього моменту життєдіяльності. Найбільш ефективним є не реактивна дія, а «надситуативне» сприйняття дійсності, що ґрунтується на особистісних настановах. Таке поводження у певний момент зумовлено не лише цим моментом, а й досвідом, баченням майбутнього, задумами, цілями, уявленнями про адекватне поводження. Логічним є те, що низький рівень негативного впливу ситуацій змагання на результат спортсменів є показником цієї відносної незалежності поведінки від дії ситуації і, навпаки. Отже, суб'єктивна інтерпретація ситуації опосередковується не тільки психологічними особливостями спортсмена, а й досвідом, баченням себе та інших в діяльності, ступенем «ситуативності» / «надситуативності» сприйняття цієї ситуації та відносною долаючою поведінкою. Все вище згадане є складовими унікального внутрішнього світу суб'єкта. Існує припущення, що саме вибір долаючої поведінки є опосередкованим показником відповідного сприйняття ситуації змагання та ступеня її впливу на результат діяльності. Ефективний вибір долаючої поведінки є одним проявів такої цінної якості

спортсмена як стресостійкість, тобто, стійкість психіки щодо негативної дії зовнішніх перешкод. Згідно з цим, можна припустити, що в спортсмена за відсутності такої якості, в складні моменти змагання переважно будуть менш ефективна поведінка. Таке бачення проблеми потребує її подальшого ретельного вивчення в спортивній психології.

Як вже неодноразово підкреслювалося те, що однією з головних характеристик спортивної діяльності є постійна екстремальність умов, які викликають значні фізичні та психічні навантаження людини. Ступінь впливу таких екстремальних ситуацій на стан спортсменів залежить від величини та важкості перепон [36]. Величина перешкод характеризується як явище об'єктивне, що не залежить від спортсмена. Вона визначається розмірами фізичних та психічних зусиль для подолання труднощів. Важкість перешкод – явище суб'єктивне, похідне від величини перешкод та можливостей спортсмена. Це лише доводить правильність розуміння ситуації змагання як суб'єктивної інтерпретації спортсменами об'єктивної дійсності. Отож, ситуація – це єдність зовнішнього та внутрішнього. Пізнання ситуації тільки через аналіз індивідуально-психологічних характеристик особистості, як показників їх суб'єктивного сприйняття, неможливе без урахування дії об'єктивних зовнішніх сил і, навпаки. Тому, логічним було б розглянути суб'єктивні та об'єктивні передумови сприйняття ситуацій змагання. Хоча, для ретельного аналізу нам довелося розглядати їх окремо, ми розуміємо, що в дійсності – це «дві сторони однієї медалі».

## **2.2. Об'єктивні передумови сприйняття студентами-спортсменами ситуацій спортивних змагань**

На думку відомих спортивних психологів О. Чернікової, П. Рудіка [91], Р. Шайхтдинова [74] ситуацію змагального характеру складають суб'єктивні та об'єктивні труднощі (отже, передумови сприйняття ситуації). Щодо

об'єктивного аспекту ситуації змагання, то він є зовнішніми умовами ефективної діяльності спортсменів.

Однією з таких умов є публічність змагань. Взагалі, проблема впливу глядачів спортивних явищ на рівень досягнень спортсменів має важливе наукове та прикладне значення для спортивної практики [44]. Така дія є відображенням ефекту соціальної фасилітації, тобто ефекту впливу присутності глядачів та суддів на психіку, свідомість та поведінку спортсменів під час змагань. Сутність цього ефекту проявляється в реакціях спортивних вболівальників, які висловлюють власне емоційне відношення до спортсменів під час виступу на «власному» або «чужому» полі, що виявляється в спонукальних або гальмуючих стимулах діяльності для демонстрування спортсменами своєї спортивної майстерності.

В таких ситуаціях, крім тривоги за власні дії, в спортсмена виникає додаткове напруження від усвідомлення відповідальності перед публікою, власною командою, за результати виступу.

Як вважає А. Меньщикова [49], на змаганні в кожного спортсмена виникає нова психологічна ситуація, що відрізняється не тільки від тренувань, а й від попередніх виступів. Кожний раз дещо по-іншому сприймається ситуація, вона ніби унікальна, тому все це тільки ускладнює дії в непередбачених умовах.

При цьому спортсмен може знаходитися під впливом двох протилежних емоційних потоків реакцій глядачів – негативних та позитивних. Негативні емоції висловлюють вболівальники суперників, які всіма можливими засобами (висловленнями, криками, іноді, гучною підтримкою барабанів, дудками) намагаються перешкодити правильно виконати дії «чужим» спортсменам. Позитивна підтримка лунає з боку власних глядачів, які бажають своїм спортсменам перемоги. Взагалі, наявність гучної підтримки своїх вболівальників дозволяє спортсменам відчувати себе більш впевненими, відповідальними перед ними за власні дії. Тому не дивно, що часто різні спортивні команди возять «армію» вболівальників з собою в змагальні тури. Отже, не важко собі уявити, в яких «шумових» умовах доводиться виступати

спортсменам; саме перешкодостійкість, якщо вона є, дозволяє їм правильно виконувати вправи попри всі зовнішні перешкоди.

Особливо важко демонструвати власний результат, перебуваючи під дією фактора «чужого» поля. Багато досліджень дії цього фактору на результати спортсменів довели, що на виїзді команди демонструють значно нижчі (на 34%) результати, ніж на власному полі [39]. Фактор «чужого» поля формує дещо деформоване сприйняття ситуації. Думка про неминучість погіршення результату на «чужому» полі, зміни зовнішнього середовища (режиму, житлово-побутових умов та ін.), невпевненість в об'єктивному суддівстві на користь господарів, дія глядачів (відсутність власної групи підтримки, гнучка підтримка господарів) – все це, як об'єктивна дійсність, є значним випробуванням психіки спортсмена. Недарма кажуть, що тепер перемагають не м'язи, а нерви.

Не потрібно забувати про суддівство, що є також зовнішнім фактором, що здійснює контролюючу функцію. Суддівство є ще більш значущим для спортсменів, оскільки від суддів вони отримують оцінку власної майстерності. Цікаво, що дещо інакше вони сприймаються в спортивних іграх, де участь суддів, безпосередньо, визначає характер та процес взаємодії спортсменів, хоча сам спортивний результат залежить від їх суперництва.

Результат діяльності (успішність взаємодії), особливо в командних видах спорту, в значній мірі залежить також від сили суперника та від масштабу самих змагань. Можна виділити 3 типи змагань, в яких беруть участь професійні спортсмени [2; 5]. До першої групи відносяться матчі типу «лідер – аутсайдер». Вони можуть не викликати у спортсменів сильної команди стійкої зацікавленості в реалізації власних можливостей, тобто, є низька мотивація на старті. Бідність емоційних реакцій та відсутність стимулів для вольових напружень, через впевненість в перемозі викликають в спортсменах умовно-рефлекторну реакцію – стан самозаспокоєння перед грою. Такий стан виражається в недостатній змобілізованості сил, відсутності концентрації на діяльності, що може призвести до поразки. Можна припустити, що аутсайдерам

в іграх з більш важким (сильним) суперником часто доводиться взаємодіяти в ускладнених умовах при великій кількості перешкод, тому потрібні додаткові зусилля для організації спільних дій, своєчасного внеску коректив з урахуванням умов взаємодії, що постійно змінюється.

Як відомо з досліджень цього фактору [17, 294-298], взаємодія партнерів в іграх з більш сильним суперником дійсно менш продуктивна, показником чого є велика кількість помилок. В результаті відбуваються дві суттєві зміни в міжособистісному спілкуванні гравців. А саме, чим сильніше суперник, тим більш місце в структурі спілкування займають взаємні орієнтування, уточнення, корекції, спроби знайти інші, більш адекватні способи вирішення завдань взаємодії. Менше стає схвалень, а більше – незадоволення діями партнерів, тренера. До другої групи слід віднести змагання типу «лідер – лідер». Ігри такого масштабу спортсмени переживають виключно сильно. Зацікавленість їх в перемозі, як правило, відображається у добрій змобілізованості сил. Перед такими матчами спортсмени частіше знаходяться в стані «бойовій готовності». Для такого стану характерне збудження, впевненість у власних силах, висока змобілізованість на досягнення перемоги, емоційний підйом.

До третьої групи змагань належать матчі міжнародного масштабу – першість Європи, світу, Олімпійські ігри. Незвичні умови змагань, сильний та недостатньо відомий суперник, надмірне бажання перемогти, виключна відповідальність за результат часто призводять до того, що спортсмени знаходяться перед грою або в стані сильного збудження, або в стані загальмованості (результат перезбудження). Стан «стартової лихоманки» [8, 34-38] характеризується підвищеним збудженням, імпульсивністю, підвищеною руховою активністю, відсутністю зосередження, роздратованістю, що може викликати конфлікти в команді, порушенням координації рухів. Стан «стартової апатії» характеризується пригніченістю спортсменів, новою, незвичною поведінкою, статичністю рухів, замкненості. Такий стан виникає в зв'язку з переоцінкою сил суперника, невпевненості в перемозі.

Отже, сила суперника, яка співвідноситься з власними силами, при її перевазі може викликати нервові порушення не тільки окремого спортсмена, а й команди взагалі. Але, якщо ми повернемося до бачення ситуації як суб'єктивної інтерпретації об'єктивної дійсності, то стане зрозумілим, що кожен по-своєму зреагує на такі обставини, хтось розгубиться, а хтось, навпаки, мобілізує власні сили для отримання перемоги.

Все ж таки, найбільш стресогенними є ситуації, як поразки, так і перемоги в змаганнях. Перемога та спорт – два нерозривно злитих в єдине ціле поняття, що показує зміст та цільову спрямованість спортивної діяльності. Як відомо, серцевину психології спорту складає мотивація досягнення успіху, прагнення бути першими [36, 178-180]. Кожний спортсмен, навіть якщо на перемогу, а й на власний результат. Через пізнання об'єктивних та суб'єктивних труднощів формується характер спортсмена, його особистість, бо ним керує прагнення досконалості, постійного як фізичного так і психологічного розвитку у нескінченній боротьбі, перш за все з власним тілом та духом. В цьому – вся могутність спорту, «... в цьому проявляється натхнення та вихована сила спорту» [29].

Перемога в спорті – лише наслідок переваги спортсменів в якомусь компоненті підготовки.

Поразка є неминучою складовою змагання, тому що тільки один спортсмен або команда стає переможцем, інші зазнають гіркоту поразки. Дивно, але переживання поразки може усвідомлюватися або як поразка та зруйнування сподівань, або як помилка та випадкова невдача, або як факт участі на отримання нового спортивного досвіду. Цікаво, що саме поразки в змаганнях зміцнюють характер спортсмена, позитивним впливом якої є реалістична оцінка спортсменом власних можливостей. Але постійні поразки є серйозною загрозою втрати впевненості в своїх можливостях, знижує рівень домагань, послаблює мотивацію в боротьбі за перемогу, знижують самооцінку та інтерес спортсмена до спорту, що формує психологію невдахи. Про таких говорять – «він зламався».

Об'єктивні фактори, що є передумовами сприйняття ситуацій змагання, є специфічними, бо залежать від самого виду спорту. Щоб зрозуміти цю специфічність, ми, наприклад, розглянемо діяльність баскетболістів. В психологічному плані, діяльність в баскетболі складається з 2 груп альтернативних дій: 1) нападаючі ігрові дії; 2) захисні ігрові дії. Для характеристики спортивної діяльності необхідно знати не тільки особливості дій та операцій, а й умови (об'єктивні фактори), в яких вони виконуються. Так, для баскетболіста основними умовами діяльності є:

- ліміт часу для виконання ігрових дій;
- виконання дій при безпосередніх зіткненнях з суперником та його активному опору;
- необхідність взаємодії з партнерами, розуміння їх планів, передбачення майбутніх дій, організації суспільних операцій;
- велике напруження гри пов'язане з тим, що часто вона проходить очко в очко та доля матчу часто вирішується на останніх секундах.

Тобто, такі існуючі вимоги до спортивної діяльності, зовнішні зміни, масштаб змагання – все це є об'єктивними передумовами сприйняття ситуацій.

Різне сприйняття ситуації залежить від домінуючої мотивації на старті, рівня домагань, та, взагалі, від індивідуально-психологічних характеристик спортсмена, досвіду участі в подібних ситуаціях, майстерності, відносин з командою, тренером та ін. Виховання фрустраційної толерантності, як відбиття «надситуативного» сприйняття ситуацій, є запорукою стійкості в демонстрації результатів, що не коливатимуться під дією зовнішніх змін, а будуть залежати, виключно, від самого спортсмена. Поняття «фрустаційна толерантність» тісно пов'язано психорегуляцією психічного стану спортсменів. Психорегуляцію розглядають як діяльність спортсмена по використанню її засобів на тренуваннях та змаганнях, що сприяють оптимальному прояву власних фізичних та технічних можливостей.

Визначимо місце та значення психорегуляції в спортивній діяльності з позицій фізіології [20]. Передбачається, що на початку в діяльності в людини

формується 3 види функціональних систем. Перша система забезпечує професійно необхідні акти для виконання діяльності. Друга пов'язана зі сторонньою діяльністю, що конкурує з основною, відображаючи взаємовідносини організму людини з оточуючим середовищем). Третьою є відновлююча функціональна система. Формування у спортсменів першої функціональної системи проходить під час тренувань. Цей процес, як правило, є успішним. Формування другої функціональної системи пов'язано з участю спортсмена у змаганнях під впливом різних факторів. Її дія на результативність змагальної діяльності спортсменів є доволі суттєвою. Розвитку в них здатності протистояти в них формуванню цієї системи та її впливу на діяльність в умовах змагань і може слугувати розвинута в спортсменів психорегуляція.

В процесі змагання, гравці вольовим зусиллям продовжують виконувати дії, не зважаючи на зростаюче почуття втоми, невдачі та інших факторів, що сигналізують про включення другої та третьої функціональних систем. Саме протидію включенню цих систем повинна здійснювати розвинута здатність до психорегуляції.

Для вдалого виступу на змаганнях спортсменам зберегти домінуюче положення сформованої системи. Головним є вміння сконцентрувати власні можливості. На виконання цього завдання і повинна бути спрямована психорегуляція. Для використання методів та прийомів психорегуляції потрібно оволодіти ними в тренувальному процесі до закріплення умовно-рефлекторних зв'язків.

Взагалі, на думку психологів, які займаються проблемою психорегуляції (Б. Вяткін [20], Ф. Генів [23]), розвиток психічної саморегуляції у спортсменів повинен здійснюватися за наступними напрямками:

- 1) Формування позитивного, конструктивного відношення до розвитку, вдосконалення психорегуляції та використанню її в тренувальній та змагальній діяльності.
- 2) Розвиток психічних функцій, від яких ця здатність залежить.
- 3) Розвиток стресостійкості до збиваючих факторів об'єктивного та

суб'єктивного характеру.

4) Навчання самоконтролю та саморегуляції психічного стану (заспокоєнню, мобілізації).

5) Навчання скеровувати, спрямовувати свідомість на зміст діяльності.

6) Підвищення емоційної стійкості.

Іншими словами, ця здібність дозволяє спортсменам максимально демонструвати свої сили, практично не реагуючи на зовнішні перешкоди, що свідчить про наявність низького ступеня негативного впливу ситуацій змагання на їх результат. Ця здатність формується поступово, з урахуванням особистості гравців.

Тобто, згідно з психологічними особливостями спортсменів визначається індивідуальна програма психологічної підготовки до дії об'єктивних труднощів у змаганнях, що може підвищити стабільність їх виступу, зменшити вірогідність емоційного зриву на відповідальних змаганнях.

Висновком всього вище згаданого є те, що зовнішні зміни, які зумовлюють об'єктивні передумови сприйняття ситуації, з різною силою впливають на результат спортсменів. Цей результат опосередковується особливостями внутрішнього світу суб'єкту, тобто суб'єктивними передумовами сприйняття ситуацій.

### **2.3. Індивідуально-психологічні характеристики особистості спортсмена як суб'єктивні передумови сприйняття ситуацій спортивних змагань**

Як вже відомо, спортивна діяльність реалізується в спортивних змаганнях, що завжди проходять в фізичному, моральному та психологічному напруженні. Під час надмірного напруження, поведінка в значній мірі може характеризуватися переважно стереотипних відповідей, що неадекватні ситуації [22]. В першу чергу, страждають складні форми цілеспрямованої діяльності, її

планування та оцінка. Як показали багаточисленні дослідження В. Марищука [75] спостерігається загальна тенденція до зниження стійкості психічних процесів. В умовах аварійної ситуації така поведінка може проявлятися в «блокаді» сприйняття та мислення, пам'яті та практичних дій суб'єкта. Але, оскільки, «аварійність» ситуації визначається, як ми знаємо, системною суб'єктивно-оцінювальних ставлень до дійсності, тож різні люди по-різному її сприймають та діють. Тому не дивним є той факт, що під впливом напруги в декого показники діяльності можуть, навіть, покращуватися або залишатися незмінними порівняно зі звичайними умовами.

Чим пояснюється таке різноспрямованість ефектів? Можливо тим, що в загальному комплексі причин, які зумовлюють ефективність діяльності в складних умовах, одне з перших місць займають психологічні умови.

Вивчаючи особливості сучасного професійного спорту, можемо сказати, що спортсмени перемагають на змаганнях не стільки завдяки фізичним даним, скільки психологічній перевазі. Тому існують певні не тільки фізичні, тактичні, а й психологічні вимоги до професійного спортсмена. Відповідно до вимог формується його психологічна підготовка. Тому психологічну підготовку потрібно будувати, базуючись на уявленні людини (спортсмена) як системи, підсистемами якої є психофізіологічна, психологічна та соціальна [33, 11-14]. Психофізіологічна підсистема вказує на відношення людини до можливостей власного організму, як анатомо-фізіологічного механізму, який демонструє характеристики індивіду.

Психологічна – вказує на відношення людини до самої себе, розкриваючи пласт якостей, що забезпечує їй здатність виконувати діяльність. Предметом вивчення є самосвідомість, самооцінка, мотиви, та, взагалі, спрямованість в життєдіяльності, тобто відношення до себе як до особистості. Соціальна підсистема характеризує людину як соціальну істоту, в сукупності зв'язків та суспільних відносин з іншими. Щодо людини як спортсмена, то вона аналізується як член команди (колективу), вивчається вплив команди на розвиток особистості, взаємовідносини між спортсменами та ін.

Таке бачення спортсмена як складної системи не суперечить уявленню про інтегральну характеристику індивідуальності спортсмена [79, 85-97], що складається з ієрархічно організованих рівнів індивідуальних властивостей.

Самий низький рівень складають нейродинамічні та психофізіологічні властивості організму, які характеризують особливості нервової системи та темпераменту. Вони зумовлюють своєрідність рухової діяльності людини, її прагнення вирішувати рухові завдання найбільш для себе зручним шляхом. Другий рівень – це мотиви, що спонукають людину до активності, спрямованість, яка узагальнює та формує життєву позицію людини. Третій – складають властивості психічних процесів та якостей, станів. Найбільш високий рівень – індивідуальні властивості, що характеризують спортсмена в системі міжособистісних відносин в команді (колективі), соціальний статус його в групі та ін.

Потрібно пам'ятати, що вищі рівні властивостей здійснюють найбільш значний вплив на сприйняття ситуації та результат діяльності. Тобто, ієрархічно вищі рівні, в більшості випадків, зумовлюють відповідний психічний стан спортсмена перед змаганнями. Залежність впливу нижчих рівнів визначається умовами більш високого рівня. Отже, вищі ієрархічні рівні системи індивідуальності спортсменів відіграють значну роль в сприйнятті ситуацій змагання та, відповідно, досягненні спортивного результату. Тому саме їх, як показників індивідуально-психологічних характеристик особистості, ми розглянемо ретельніше в зростаючій послідовності за значенням в досягненні ефективності діяльності.

Взагалі, в зв'язку з цим, система дій на спортсмена з метою контролю стану психічного стресу для створення умов досягнення найбільш високого результату в змаганнях повинна будуватися на основі системи його індивідуальних якостей. Наприклад, для спортсмена, тривожного, емоційно збудливого потрібно допомогти підвищити власний соціометричний статус в команді, дозування мотивації (зниження) з метою усунення гіпертрофованого почуття відповідальності, підвищити рівень домагань з метою вселення

впевненості у власні сили. Для спортсмена сильного, не тривожного, емоційно не збудливого, необхідне посилення мотивації з метою підвищення почуття відповідальності, зниження рівня домагань для усунення самовпевненості.

Потрібно зауважити, що розглянуті нижче характеристики є лише вибірковими та не претендують на повний опис кожного рівня, а є лише позначеннями, що надають загальне уявлення про рівні.

За результатами багатьох досліджень [7; 11; 13; 85; 87], емоційний стан безпосередньо впливає на працездатність спортсмена.. Якщо він переживає стан невпевненості, страху перед сильними суперниками, надзвичайне хвилювання, емоційне напруження, то його результати погіршаться, знизяться показники швидкості реакцій, влучності та якості виконання дій.

На емоційний стан спортсмена впливає тісно пов'язаний з ним стан тривоги. Він є першою емоційною ситуативною реакцією на різноманітні стресори і тому є невід'ємною частиною емоційних переживань, особливо в екстремальних емоціях. Тривога в спортивній діяльності розповсюдження через те, що людина на фоні значних фізичних та нервово-психічних навантажень на тренуваннях та змаганнях постійно підлягає дії різноманітних впливів.

Але потрібно розділяти стан тривоги як реакцій на зовнішнє та тривожність як властивість особистості. Рівень тривожності дає уявлення про індивідуальні відмінності в схильності впливу стресорів [85]. Мова йде про відносно стійку схильність людини сприймати загрозу своєму «Я» в різних ситуаціях та реагувати на них нервовим збудженням. Рівень особистісної тривожності характеризує також минулий досвід участі в таких ситуаціях та проявляється в ступені впливу на результат спортсмена зовнішніх ситуацій. Все дає змогу прогнозувати характер емоційного реагування в аналогічних ситуаціях в майбутньому. При прогнозуванні ми маємо враховувати два види уявлень та орієнтацій спортсмена [85]: а) з конкретним ставленням до виступу (суб'єктивна оцінка вірогідності успішно вирішити завдання, значення старту та ін.); б) з оцінкою свого минулого змагального досвіду. Таким чином, якщо спортсмен прогнозує підвищену тривогу на змаганнях, тоді можна припустити,

що сама змагальна ситуація суб'єктивно сприйматиметься ним як потенційно загрозна. Прогнозуючий рівень тривожності можна розглядати як непрямий показник «стресогенності» майбутньої змагальної діяльності та негативного (або позитивного) суб'єктивного бачення людиною ситуації, в якій вона повинна діяти. Тому, можна казати про існування прямого зв'язку між рівнем тривожності та ступенем впливу ситуацій змагання на психіку спортсмена, що зумовлює ефективність змагальної діяльності.

Наступним показником ієрархічно високого рівня індивідуальних властивостей спортсмена є мотиви, що зумовлюють загальну спрямованість в спортивній діяльності. Її можна віднести до мотиваційних факторів, які мають відношення до між особистісному спілкуванню в діяльності. Як відомо, мотиви визначають вибір шляху, напрямку руху до мети в діяльності. Мета в спорті – досягнення найвищого результату – є головним та системостворюючим фактором в системі спортивної діяльності. А мотивація, як сукупність мотивів, формує загальну життєву орієнтацію людини, що відображається в спрямованості її діяльності. Спрямованість визначається тим, які види задоволення та винагороди людина очікує та шукає, а також такі, що викликають в неї почуття незадоволення [75]. Тут мається на увазі виділення трьох сфер задоволення в життєдіяльності, а саме: загальна увага в житті зосереджена на задоволенні власних потреб. Згідно з цим виділяють такі види спрямованості: спрямованість на себе, на взаємодію та на завдання. Спрямованість на себе відображає перевагу мотивів власного благополуччя, прагнення до власної першості, престижу. Така людина зайнята лише собою, власними почуттями та мало реагує на інших, їх потреби. В діяльності бачить лише можливість задовольнити власні амбіційні потреби.

Спрямованість на взаємодію формується тоді, коли вчинки людини визначаються потребами в спілкуванні, прагненнями підтримувати добрі стосунки з колегами, навіть, коли це заважає результативній діяльності. Тому логічним було б припустити, що саме спрямованість на завдання є найбільш ефективною в досягненні найвищого результату. На справді, така ділова

спрямованість відображає мотиви, які створені самою діяльністю, оволодіння новими навичками та вміннями. Така людина прагне співпрацювати з колективом та досягає найбільшої продуктивності її діяльності. Існують дослідження [59; 60; 86], які доводять наявність зв'язку між досвідом спортсменів та їх спрямованістю в діяльності. Спортсмени, що спрямовані на завдання, на результат є більш досвідченими. Отже, припустимо, що досвід участі в змаганнях поступово формує її «надситуативне» сприйняття, а значить, незначний вплив зовнішніх змін. Людина, яка в діяльності концентрується на завдання, спирається на особистісні установи, тобто відносно незалежна від дій стрес-факторів, якими і є ситуації змагання.

Логічною є найбільша успішність в діяльності саме людей з вище зазначеною спрямованістю. Тому справедливим є вислів про те, що спортсмени з діловою спрямованістю менш за всіх піддаються впливу ситуацій на відміну від тих, в кого переважною є інші спрямованості.

Можна припустити, що в командах, де спортсмени мають домінуючу орієнтацію на завдання, досягнення високого результату, в ситуаціях невдачі спілкування буде складатися значно емоційніше, ніж в командах, де гравці в більшості випадків зорієнтовані на підтримку дружніх стосунків.

До останнього, найвищого рівня інтегральної характеристики індивідуальності спортсмена відноситься соціальна система, в якій він існує та діє. Це сукупність міжособистісних стосунків, зв'язків з колегами, тренерами та, взагалі, з оточуючими. Цей рівень є справедливо найвищим та найголовнішим через те, що діяльність, в якій віддзеркалюються особистісні якості, сутність людини, сама проявляється в усіх сферах спілкування. Змагальна діяльність, за своєю психологічною сутністю, є складною, багатоаспектною, регламентованою правилами взаємодією спортсменів та команд. Без такої взаємодії (суперників та партнерів по команді) акт спортивного суперництва не можливий.

Неважко здогадатися, що спортивна діяльність існує в умовах «відкритої», безпосередньої колективності. Усі її учасники та творці –

спортсмени, тренери, спортивні керівники та організатори, судді, лікарі, масажисти – всі виступають між собою у відповідну багатопланову взаємодію.

Положення спортсмена в команді, міжособистісні відносини по вертикалі («тренер-спортсмен»), по горизонталі («спортсмен-спортсмен»), взагалі, психологічний клімат та ступінь згуртованості команди є тільки складовою ефективності діяльності, а й тією самою суб'єктивною передумовою сприйняття спортсменом ситуації, в якій він змагається.

Перш за все, хотілося б проаналізувати системи взаємовідносин, що безпосередньо формують психологічну атмосферу та готовність досягнення результату, а саме: системи відносин «спортсмен-спортсмен» та «спортсмен-тренер» [75, 54-63].

Вивчаючи взаємовідносини спортсменів в команді, можна помітити, що її члени не є рівними між собою. Це ствердження підкріплене багаточисленими спостереженнями [24; 48; 86]: члени групи або команди бувають різного віку, рівня професійної майстерності, стажу занять спортом, досвіду участі у змаганнях та, головне, з різними здібностями, індивідуально-психологічними характеристиками особистості. Отже, існує ієрархічна структура зв'язків між спортсменами. Відомо, що взаємовідносини в команді формуються з урахуванням статусу, який має кожний член групи.

Низка досліджень спортивних команд, дозволили встановити, що в них, як в будь-якому колективі, є спортсмени, які найбільш популярні, поважні та користуються авторитетом товаришів. Це лідери команди. Разом з тим, в командах присутні спортсмени, до яких ставляться доволі негативно, намагаються уникнути тривалих контактів з ними, до їх думки не прислухаються. Такі спортсмени входять до соціальної категорії аутсайдерів групи. Крім цих двох категорій існують спортсмени, що займають проміжне місце. Соціальний статус кожного в команді визначається не тільки досвідом, майстерністю, а й особистісними якостями спортсмена, які сприяють або перешкоджають встановленню відносини з іншими.

Але потрібно враховувати, що відносини не є усталеними, вони постійно

в динаміці, безперервно змінюються. Ці зміни можуть бути у відповідь або на зовнішні події, або під впливом факторів суб'єктивного характеру.

Отже, тренер повинний постійно слідкувати за динамікою відносин, помічати підвищення конфліктності, психологічної напруги та вживати заходів. Щодо системи стосунків «спортсмен-тренер», вони є визначальними в формуванні та становленні спортсмена не тільки як професіонала, а як особистості «... всебічно розвинутої освіченої людини, здатної до використання культурного надбання суспільства та саморозвитку» [75].

#### **2.4. Формування особистості у фізичному вихованні та спорті**

Єдиний процес навчання і виховання під час занять фізичною культурою і спортом спрямований не тільки на оволодіння навичками і вміннями, передбачає розвиток не тільки фізичних якостей і спеціальних спортивних здібностей, а й на формування особистості людини.

В педагогіці поняття виховання розглядається в широкому і вузькому сенсі. Виховання в широкому сенсі – це процес і результат засвоєння та активного відтворення соціальними суб'єктами соціального досвіду, який охоплює їх широку, багатосторонню взаємодію між собою, з соціальним середовищем і оточуючою природою. Його сутність виявляється як процес цілеспрямованої, організаційно оформленої взаємодії всіх його учасників суб'єкт-суб'єктних відносин, які забезпечують їх гармонійний розвиток та ефективно вирішення соціально значущих завдань.

Виховання в вузькому сенсі – це цілеспрямована і систематична взаємодія суб'єктів виховного процесу. Вона охоплює діяльність вихователів, які здійснюють систему педагогічного впливу на розум, почуття, волю вихованців, які активно реагують на ці впливи на основі своїх власних мотивів, потреб, життєвого досвіду, переконань і інших факторів.

Виховний процес – це цілеспрямована діяльність всіх суб'єктів

виховання, що забезпечує формування якостей особистості (потреб, характеру, здібностей, «Я»-концепції) в інтересах, які відповідають певним виховним цілям і завданням.

Головна мета виховання в сучасних умовах полягає в створенні матеріальних, духовних, організаційних умов для формування у кожного громадянина комплексу соціально-цінних якостей, поглядів, переконань, які в змозі забезпечити його успішний розвиток, соціальну та професійну адаптацію [113, 70].

Фізична культура як складова частина загальної культури може здійснювати суттєвий вплив на формування особистості. Це не тільки фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, досягнення певного рівня витривалості, сили, швидкості, координації рухів, фізичної готовності до праці. Це й осягнення сенсу фізичного виховання, естетики фізичних вправ, спортивної етики, знання основ спортивної гігієни, переконаності у важливості підтримки гарного фізичного стану для кожної людини.

Роль фізичної культури в формуванні особистісних якостей посилюється у зв'язку з її соціальною сутністю, гуманістичними функціями та можливостями розвитку основ духовності людини.

Високий емоційний фон виконання різноманітних фізичних вправ сприяє розвитку схильності до співпереживання, взаємодопомоги у виконанні спільних дій, взаємної відповідальності за досягнення спільних цілей.

Регулярність занять фізичною культурою визначається особистим ставленням людини до занять, які, укріплюючись в свідомості людини і її звичках, також стають особистісними якостями та рисами.

Вдосконалюючи фізичні якості та рухові навички, вдосконалюються ціннісні орієнтації самої людини. Існує тісний взаємозв'язок між показниками розвитку таких фізичних якостей як сила, витривалість, спритність і особистісних проявів – почуття гідності, благородства, сміливості і ін.

Фізична культура як соціальне явище відображає певний рівень розвитку свідомості (чіткість мисленневих операцій, пам'яті, переконань, почуттів),

фізичних якостей, функціональних можливостей, ефективність працездатності в різних видах діяльності (руховій, ігровій, комунікативній, соціально-політичній, трудовій, науковій, художній, інформаційній і ін.) і всі вони впливають на розвиток особистісних якостей людини.

Необхідно також зазначити, що формування особистості – це процес опанування людиною певної сфери суспільного досвіду. Однак, цей процес у фізичній культурі суттєво відрізняється від процесу засвоєння знань і умінь. Він реалізується за умови переживання людиною тих подій, до яких вона залучена. Тобто, особистість спортсмена формується в реальній спортивній діяльності, де активно виявляються емоції і почуття, творчість і інтелект.

Відомо, що засоби і методи фізичного виховання сприяють вирішенню моральних, вольових, естетичних і інтелектуальних завдань. Але ці можливості залишаються лише можливостями, якщо їх не реалізувати шляхом відповідної спрямованої діяльності. На сучасному етапі розвитку науки існує поняття «загальний напрямок виховання в фізичній культурі і спорті».

Формування ідейних основ поведінки, етичних норм і навичок передбачає:

- формування моральної свідомості, ідейних переконань, і мотивів діяльності, які співвідносяться з ідеалами високої моралі;
- виховання моральний почуттів (патріотизму, колективізму, товариськості, суспільного обов'язку, гуманізму);
- формування морального досвіду, усталених звичок дотримуватися етичних норм;
- розвиток навичок суспільно прийнятної поведінки, в тому числі і конкретних норм спортивної етики.

Інтелектуальне виховання – включає в себе:

- збагачення спеціальними знаннями, які стосуються сфери фізичної культури і спорту, систематичне розширення та поглиблення їх, формування на цій основі усвідомленого ставлення до фізичної культури та спортивної діяльності, сприяння формуванню наукового світогляду;

- розвиток пізнавальних здібностей, сприяння творчим проявам особистості, в тому числі у самопізнанні та самовихованні.

Естетичне виховання передбачає:

- розвиток здібностей чутливо сприймати, глибоко відчувати і правильно оцінювати красу в сфері фізичної культури і спорту і в інших сферах діяльності;

- формування естетично зрілого прагнення до фізичного вдосконалення;

- становлення естетики поведінки і міжособистісних відносин в фізкультурній та спортивній діяльності;

- формування активної позиції в ствердженні прекрасного і непримиримість до потворного в усіх його проявах.

Виховання волі – внутрішнього джерела діяльних провів людини і регулятора його активності – спрямоване на:

- формування мотиваційних, інтелектуальних і моральних основ, котрі забезпечать вольові прояви стосовно вимог фізкультурної та спортивної діяльності;

- всебічний розвиток вольових якостей, необхідних в будь-якому виді діяльності (цілеспрямованість, ініціативність, рішучість, сміливість, стійкість, наполегливість), формування на цій основі стрижневих рис характеру, котрі виявляються не лише в умовах фізичного виховання, а й в різноманітних життєвих ситуаціях [79, 132-134].

Успішність будь-яких заходів в області фізичної культури, ефективність фізкультурно-спортивних занять в значній мірі залежить від складу спеціалістів кафедр фізичного виховання ЗВО, рівня їх професійної підготовки, ставлення до своєї справи.

Особистість викладача, його авторитет у студентів відіграє вирішальну роль в досягненні цілей навчання і ще більше – виховання. Авторитетність викладача може значно підвищувати рівень сприйняття інформації, яку він викладає і, відповідно, ціннісне ставлення до занять фізичною культурою і спортом. Авторитет спортивного тренера більш за все визначається його

професійною компетентністю, ставленням до своєї справи, особистісними якостями та зовнішньою привабливістю.

Серед особистісних якостей спеціаліста, які сприяють його успіху в сфері фізичної культури та спорту, особливо важливе значення мають мужність, наполегливість, рішучість, здатність до співчуття, правильно оцінювати склад навчальної групи, провести вжиття свій план дій, а при необхідності і виявити гнучкість, знайти більш оптимальний варіант відносин з студентами та вихованцями.

З числа професійних здібностей викладача-спеціаліста з фізичної культури відносять: професійну спрямованість, мотивацію до своєї професійної діяльності, добрий особистий фізичний стан, який дозволяє показати приклад у виконанні фізичних вправ, достатньо високий рівень професійної підготовки, особистісні риси, які характеризують силу, рухливість і врівноваженість основних нервових процесів.

Професійна педагогічна підготовка спеціаліста з фізичної культури передбачає наявність у нього особливого психологічного і педагогічного такту.

Успішне досягнення поставлених навчальних, тренувальних і виховних цілей свідчить про педагогічну майстерність спеціаліста з фізичної культури.

Що ж стосується досягнень студентів в професійному спорті, то на початковому етапі підготовки, на 60-70% успіх залежить від діяльності педагога-тренера. Він може впливати на їх психічний стан в екстремальних умовах тренування та змагань. Тобто, важливо, щоб тренер виконував не тільки функції вихователя, вчителя, а й був близьким другом, батьком. Саме тому, взаєморозуміння та теплі стосунки між спортсменами та тренером є запорукою їх емоційного комфорту під час зростання майстерності першого.

Головну роль у забезпеченні психологічної підтримки в діяльності спортсмена на різних етапах змагань грає його педагог-тренер. Завдання педагога-тренера в умовах нашого суспільства - це не тільки спортивні досягнення спортсмена, але й виховання всебічно розвинутої, досвідченої людини, здатної до використання культурного надбання суспільства та

саморозвитку.

Реалізація цього завдання вимагає вирішення головного протиріччя, що лежить в основі духовного розвитку людства, протиріччя між необхідністю засвоїти спортивний досвід і знання попередніх поколінь, створену ними культуру, навчитися будувати на їх основі свою професійну діяльність та поведінку, з одного боку, і необхідністю їх постійно вдосконалювати, не руйнуючи і відкидаючи, а збагачувати і розвивати - з іншого.

У діяльності педагога-тренера це протиріччя реалізується в двох його функціях [79]:

По-перше, він повинен передати підростаючому поколінню накопичену людством культуру у вигляді відповідних знань, навичок, вмінь в області фізичної культури та спорту. Інакше кажучи, досягти необхідної поведінки спортсмена й удосконалення його спортивних результатів.

По-друге, педагог-тренер не повинен при цьому позбавляти спортсмена його власної індивідуальної своєрідності. Більш того, він (тренер) постійно на неї спирається і розвиває. Це означає, що тренер не може бути диктатором, який нав'язує спортсмену наявні норми, не повинен виступати інструментом гнітючої системи впливу на формування особистості спортсменів.

В основі сучасного навчання і виховання лежить гуманістична педагогіка, що включає інноваційні методи технології передачі знань, педагогіку співробітництва і психологію ціннісного спілкування. При такому підході, особистість розглядають як унікальну цілісну систему, здатну до спілкування з іншими особистостями.

Згідно зі своїм положенням в команді, відносинами з тренером, відчуттям психологічного комфорту чи дискомфорту, кожний спортсмен по-різному сприймає екстремальну ситуацію під час спільних дій з колегами на змаганнях. Все наводить на думку про те, що під час психологічної підготовки спортсмена, необхідно приділяти значну увагу аналізу соціального аспекту спортивної діяльності.

## РОЗДІЛ 3

### ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ ЗВО ПІД ЧАС СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ

#### 3.1. Організація та процедура проведення дослідження

Нагадаємо, що метою дослідження є теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити педагогічні умови формування особистісних якостей студентів ЗВО за умов їх активної участі у спортивних змаганнях.

Відповідно до мети були сформульовані такі дослідницькі завдання:

1) підібрати методичне забезпечення для перевірки гіпотези та проведення експериментального педагогічного дослідження;

2) провести експериментальне дослідження з формування особистісних якостей студентів під час спортивних змагань;

3) визначити педагогічні умови формування особистісних якостей студентів за умов їх активної участі у спортивних змаганнях.

Для проведення експериментального педагогічного дослідження була залучена збірна баскетбольна команда з складу студентської молоді, яка навчається на різних факультетах Університету митної справи та фінансів у м. Дніпро, та бере участь у професійних спортивних змаганнях різного рівня. Вони склали експериментальну групу з 19 осіб (чоловіки). Вік досліджуваних складає від 18 до 21 років. Контрольну групу склали студенти 2 курсу економічного факультету 18 осіб (чоловіки) віком 18-19 років, які відвідують заняття з фізичного виховання за розкладом і в змаганнях за межами університету участі не беруть.

Етапи дослідження:

На першому (констатувальному) етапі визначались проблема, об'єкт та предмет дослідження, мета, завдання. Проводився теоретичний пошук, було окреслено основні концептуальні ідеї. Конкретизувалась методична база

дослідження (методики, контингент досліджуваних, зміст, організація та процедури експерименту). А також було проведено констатувальний етап експерименту, опрацьовано і проаналізовано отримані результати.

Другий етап (формульальний) полягав в цілеспрямованій організації та проведенні тренувальних занять та залученні студентів до участі у спортивних змаганнях різного рівня.

На третьому (контрольному) етапі проведено повторне дослідження, узагальнено та проаналізовано результати формульального експерименту у порівнянні з контрольними групами, що дозволило визначити ефективність залучення студентів в змагальну діяльність та їх вплив на формування особистісних якостей студентів-спортсменів.

Для дослідження особистісних якостей студентів, які беруть участь у спортивних змаганнях, ми обрали такі особистісні характеристики:

- 1) стрес-фактори, що мають місце в змагальній діяльності та впливають на спортивний результат;
- 2) спрямованість особистості спортсменів в діяльності, що вказує на їх загальну життєву орієнтацію;
- 3) рівень тривожності як якості особистості (особистісна тривожність).
- 4) їх соціометричний статус в команді, що відображає міжособистісні зв'язки людини з оточуючими.

Також в дослідженні враховувався рівень майстерності спортсменів – студентів ЗВО. Це середні значення сум оцінок спортсменами власної майстерності та оцінка їх майстерності тренерами.

Для проведення дослідження були обрані такі методики.

1. Для визначення впливу ситуацій змагання на результат спортсмена обрали опитувальник «Змагальні ситуації (стрес-фактори)» К. Фрестера [46]. Цей опитувальник складається з 20 ситуацій, що найчастіше зустрічаються у змаганнях та є стрес-факторами під час виступу спортсменів, таким чином ми визначали ступінь впливу ситуацій змагання.

Для оцінки їх дії на спортивний результат розроблена 4-бальна шкала.

Чим більше інтенсивність впливу на психіку спортсмена тієї чи іншої ситуації та, відповідно, більш негативна її дія на спортивні досягнення, тим більшою кількістю балів вони оцінюються.

Показники та критерії оцінки та інтерпретація отриманих результатів:

- до 25 балів – низький ступінь негативного впливу ситуацій змагання на результат;

- 26-43 балів – середній ступінь впливу;

- 44 та більше – високий показник негативного впливу ситуації змагання.

2. Для виявлення рівня особистісної тривожності як стійкої характеристики людини була використана методика діагностики самооцінки тривожності Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна [71].

Ця методика складається з 2-х частин, окремо оцінюючих реактивну (РТ – № 1-20) та особистісну (ОТ – № 21-40) тривожність. Але в цьому емпіричному дослідженні ми враховували тільки особистісну тривожність як якість особистості. В попередньому теоретичному розділі ми визначили, що така тривожність як показник індивідуально-психологічних характеристик характеризує «стресогенність» ситуацій для спортсмена. Отже, логічним був вибір особистісної тривожності для виявлення взаємозв'язку зі ступенем негативного впливу ситуацій змагання на результат.

Показник особистісної тривожності підраховується за формулою:

$$ЛТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35,$$

де  $\Sigma_1$  - сума закреслених цифр на бланку за пунктами 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma_2$  - 21, 26, 30, 33, 36, 39.

Критерії оцінки отриманих результатів:

- до 30 балів – низький рівень тривожності – свідчить про незначне реагування людини на загрозливій ситуації та виникнення в таких ситуаціях не сильних емоційних переживань, що дозволяє контролювати свої хвилювання та поведінку і більш успішно справлятися з діяльністю, яку людина виконує в даний момент;

- 31-45 балів – середній рівень тривожності – свідчить про незначне реагування людини на ситуації загрози і виникнення незначних емоційних переживань, що дозволяє людині більш-менш успішно контролювати свої хвилювання та поведінку і більш-менш успішно справлятися з діяльністю, яку людина виконує в даний момент;

- 46 та більше – високий рівень тривожності – свідчить про значну схильність людини сприймати ситуації загрози як такі, що викликають сильні емоційні переживання та хвилювання, що в свою чергу значною мірою дезогранізує її діяльність, виводить людину з рівноваги та не дозволяє зосереджуватися на виконанні значимої діяльності.

3. Для вивчення домінуючої спрямованості особистості спортсменів була запропонована методика діагностики спрямованості особистості В. Смейкала, М. Кучера (орієнтаційна анкета) [69]. Анкета складається з 30 суджень з трьома варіантами відповідей, що відповідає трьом видам спрямованості особистості. На думку автора в життєдіяльності людини існують три сфери задоволеності, які часто взаємовиключаються:

- робити та завершити роботу;
- бути в добрих відносинах з колегами;
- отримувати задоволення.

Показники, критерії оцінки і інтерпретації результатів:

НЗ – спрямованість на завдання (ділова) – свідчить про перевагу мотивів, що породжуються самою діяльністю, захопленість самою діяльністю, безкоштовне прагнення до пізнання, оволодіння новими знаннями і вміннями. Зазвичай така людина прагне співпрацювати з колективом і досягає найбільшої продуктивності групи, а тому аргументує точку зору, яка є корисною для виконання поставленого завдання.

ВД – спрямованість на взаємодію – має місце тоді, коли вчинки людини визначаються її потребою у спілкуванні, прагненням підтримувати добрі відносини з товаришами по роботі або спільній справі.

НС – спрямованість на себе – пов'язується з перевагою мотивів власного

благополуччя, прагненням до власної переваги, престижу. Така людина буває частіше за все зайнята лише собою, своїми почуттями і переживаннями і мало реагує на потреби інших людей, які знаходяться навколо неї. В роботі перш за все прагне задовольнити свої потреби та домагання.

Кожний респондент обирає одну відповідь, що більш всього підходить йому. Ця відповідь («найбільш») отримує 2 бали, а відповідь, яка менше всього підходить («найменш») – 0 балів. Бали сумуються по кожному виду спрямованості та визначається домінуюча, що набрала найбільшу кількість балів.

Бали сумуються для кожного виду спрямованості та визначається домінуюча, яка набрала найбільшу кількість балів. Зазвичай різні види спрямованості не бувають ізольованими, а виявляються у сполученні, тому більш коректно говорити про не про єдиний вид спрямованості, а про переважну, домінуючу спрямованість особистості.

4. Метою проведення соціометрії є визначення соціометричного статусу кожного студента-спортсмена в команді.

За даними опитувальних аркушів заповнюється соціометрична матриця за критерієм емоційного тяжіння. Підраховується кількість позитивних виборів для кожного учасника групи. Вона дорівнює кількості «+» виборів у кожному стопчику матриці. Також підраховується кількість балів за відкидання для кожного учасника. Бали за відкидання підраховується аналогічним чином, як і за позитивні вибори тільки зі знаком «-».

Соціоматриця дає наочне уявлення про психологічну структуру групи та місце кожного члена групи в ній, а також про різні типи відносин, що існують між членами даної групи.

Місце кожного члена групи в ній характеризує «соціометричний статус», тобто його положення в системі особистих та ділових відносин. В соціометричному експерименті, обираючи того чи іншого члена групи, ми проголошуємо про те, що віддаємо йому перевагу порівняно з іншими членами групи. Таким чином, чим більше людей симпатизує тій чи іншій людині, тим

більше вона виборів отримає. Це число і характеризує місце (статус) людини в групі.

В соціометрії розроблена спеціальна термінологія для позначення статусу людини в групі. За допомогою підрахунку кількості виборів, які студенти-спортсмени здійснили стосовно своїх колег по команді, визначаємо статус студента в команді («зірки», «популярні», «ізолювані», «знехтувані»).

Члени групи, що отримали найбільшу кількість виборів (6 і більше) називаються «зірками». Якщо людина отримала від 3 до 5 виборів, то вона відноситься до тих, кому віддають перевагу, або «популярних». 1-2 вибори отримують люди, які є «прийнятими». Ті, кого ніхто не обрав, вважаються ізолюваними. А якщо людина отримала негативні вибори, то вона вважається «знехтуваними».

### **3.2. Результати експериментального дослідження**

На констатувальному етапі ми провели дослідження особистісних якостей студентської молоді, яка увійшла до збірної баскетбольної команди (експериментальна група) та студентської молоді, студентів 2 курсу економічного факультету, які увійшли в контрольну групу, за всіма методиками.

Отримані результати за всіма методиками експериментальної та контрольної груп на початковому етапі дослідження представлені в зведених таблицях А.1 і в таблиці А.2 (Додаток А).

1. Аналізуючи отримані результати за методикою «Змагальні ситуації (стрес-фактори)» К. Фрестера, бачимо, що в експериментальній групі узагальнений показник негативного впливу ситуацій змагання на результат складає 33,7 бали, що відповідає середньому показнику рівня прояву, а в контрольній групі узагальнений показник негативного впливу складає – 42,6 балів, що також відповідає середньому рівню, але найвищому його прояву.

Відсотковий аналіз отриманих результатів представлений в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Результати дослідження негативного впливу ситуацій змагання на результат студентської молоді експериментальної і контрольної груп (%)

Рівень прояву показника	Негативний вплив ситуацій змагання					
	високий		середній		низький	
	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%
Досліджувані						
Експериментальна група	6	32,0	9	47,0	4	21,0
Контрольна група	10	55,5	8	44,4	0	0,0

Аналізуючи відсотковий показник впливу ситуацій змагання на результат, бачимо, що в експериментальній групі відсоток тих, на кого більш всього негативно впливають ситуації змагання, складає – 32% (6 осіб); з середнім ступенем негативного впливу ситуацій змагання – 47% (9 студентів), 21% (4 студентів) відзначаються тим, що ситуації змагання менш за все впливають на їх результат. А в контрольній групі, в якій студенти спортом не займаються 55,6% (10 студентів) мають високий рівень негативного впливу ситуацій змагання на їх результат, а 44,4% (8 студентів) мають середній рівень негативного впливу ситуацій змагання на їх результат. І немає жодного студента, який би мав низький рівень негативного впливу ситуацій змагання на їх результат.

Отже, бачимо, що у студентів, які займаються спортом значно менше виражений негативний вплив ситуацій змагання на результат змагань, і переважна кількість студентів відчувають середній і низький рівень впливу ситуацій змагання. В групі студентів, які спортом не займаються, переважна кількість студентів відчувають високий рівень негативного впливу ситуацій змагання на результат їх змагальної діяльності.

Тобто, студенти, які займаються професійним спортом переживають менший вплив стрес-факторів на свою діяльність і є більш стресостійкими в житті в цілому.

2. Аналізуючи отримані результати за методикою діагностики самооцінки особистісної тривожності Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна, ми бачимо, що існують розбіжності в показниках між групами досліджуваних (Додаток А). Усереднений показник рівня прояву особистісної тривожності в експериментальній групі складає – 38,8 балів, а в контрольній групі – 43,7 балів, що в обох випадках відповідає середньому рівню, але у студентів-спортсменів показник рівня тривожності значно нижчий, ніж у студентів, котрі спортом не займаються.

Порівняльний відсотковий аналіз отриманих результатів рівня прояву особистісної тривожності представлений в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Порівняльний аналіз показників особистісної тривожності студентів експериментальної і контрольної групи ( %)

Рівень прояву показника Досліджувані	Рівень особистісної тривожності					
	низький		середній		високий	
	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%
Експериментальна група	3	15,8	11	58,0	5	26,2
Контрольна група	0	0,0	10	55,6	8	44,4

Судячи з таблиці 3.2, можна відмітити те, що в баскетбольній команді студентів-спортсменів значно нижчий відсоток досліджуваних з високим рівнем тривожності (26,2%) порівняно з студентами, які спортом не займаються (44,4%). Певну перевагу студенти-спортсмени демонструють також в показниках середнього рівня особистісної тривожності (58,0%) порівняно з студентами, які спортом не займаються (55,6%). 15,8% студентів-спортсменів мають низький рівень особистісної тривожності. Показовим є те, що у студентів, які спортом не займаються не виявлено низького рівня особистісної тривожності, а в цілому у них переважає середній і високий рівні особистісної тривожності.

Отже, студенти-спортсмени мають переважно низький і середній рівень

особистісної тривожності. А у студентів, які спортом не займаються переважає високий і середній рівень особистісної тривожності.

3. Щодо отриманих результатів за методикою діагностики спрямованості особистості В. Смекала, М. Кучери (орієнтаційна анкета), то обробка результатів (Додаток А) показала, що домінуючою спрямованістю студентів-спортсменів є спрямованість на себе (НС) – 47,4% (9 осіб), спрямованість на взаємодію (ВД) і на завдання (НЗ) мають однаковий прояв – по 26,3 % (по 5 осіб). В контрольній групі також переважною спрямованістю є спрямованість на себе (НС) – 50% (9 осіб), спрямованість на взаємодію складає – 16,7% (3 особи) і спрямованість на завдання (НЗ) складає – 33,3% (6 осіб).

Порівняльна характеристика видів спрямованості студентів-спортсменів експериментальної та контрольної групи представлена в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Порівняльний аналіз показників переважної спрямованості студентів експериментальної та контрольної груп ( %)

Рівень прояву показника Досліджувані	Вид спрямованості					
	НС		ВД		НЗ	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Експериментальна група	9	47,4	5	26,3	5	26,3
Контрольна група	9	50,0	3	16,7	6	33,3

Отже, у студентської молоді, незалежно від занять спортом, переважає спрямованість на себе з незначними відмінностями (47,4% / 50,0%), інші види спрямованості розподілилися таким чином: у студентів-спортсменів однаковою мірою представлені спрямованість на взаємодію (26,3%) і на завдання (26,3%), а у студентів, які спортом не займаються переважає спрямованість на завдання (33,3%) в більшій мірі, ніж спрямованість на взаємодію (16,7%). Напевно, така спрямованість є показовою для студентів, які мають відношення до спортивної та змагальної діяльності і для тих студентів, які спортом не займаються.

4. Обробка результатів соціометрії представлена в Додатку А.

Представлені в соціоматрицях результати дозволили з'ясувати, що в команді спортсменів баскетбольної команди на початку дослідження соціальні статуси членів команди розподілилися таким чином:

- «зірки» – 26,0% – 5 осіб;
- «популярні» – 32,0% – 6 осіб;
- «прийняті» – 26,0% – 5 особи;
- «ізолювані» – 0 – 0 осіб.
- «знехтувані» – 16,0% – 3 особи.

Соціальні статуси в групі студентів, які спортом не займаються розподілилися таким чином:

- «зірки» – 22,0 % – 4 осіб;
- «популярні» – 11,0 % – 2 особа;
- «прийняті» – 16,0 % – 3 особи;
- «ізолювані» – 22,0 % – 4 особи;
- «знехтувані» – 28,0 % – 5 осіб.

Співвідношення соціометричних статусів в обох командах представлено в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Співвідношення соціометричних статусів в обох групах досліджуваних студентів

Групи	«зірки»		«популярні»		«прийняті»		«ізолювані»		«знехтувані»	
	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%
ЕГ	5	26,0	6	32,0	5	26,0	0	0,0	3	16,0
КГ	4	22,0	2	11,0	3	16,0	4	22,0	5	28,0

Як бачимо з табличних даних, в ЕГ розподіл соціометричних статусів доволі рівний з порівняно високими показниками таких статусів, як «популярні», «зірки» і «прийняті», крім того, відсутня така категорія членів команди як «ізолювані».

В контрольній групі студентів, які спортом не займаються, дещо інша

картина: значну перевагу в кількості має така категорія як «знехтувані» (28,0%), однакову кількість мають категорії «зірок» (22,0%) і «ізолюваних» (22,0%), і порівняно низькі показники таких категорій як «прийняті» (16,0%) і «популярні» (11,0%).

5. Зазначимо, що студенти ЕГ на констатувальному етапі дослідження показали більш високі показники у майстерності: середні показники склали 4,5 балів порівняно з 3,1 балів в групі студентів, які спортом не займаються (Додаток А).

Після формувального етапу дослідження, який полягав в цілеспрямованій організації та проведенні тренувальних занять та залученні студентів (ЕГ) до участі у спортивних змаганнях різного рівня, ми перевіряли ефективність умов, які були створені на етапі формувального експерименту для формування особистісних якостей студентів-спортсменів. Для цього ми здійснили повторну діагностику особистісних якостей студентської молоді, які ми досліджували на констатувальному етапі.

В цьому етапі дослідження взяли участь також студенти-спортсмени. Вони знову склали експериментальну групу з 19 осіб (чоловіки). Вік досліджуваних складає від 18 до 21 років. Контрольну групу склали студенти 4 курсу економічного факультету 22 особи (чоловіки) віком 19-20 років, які відвідують заняття з фізичного виховання за розкладом.

Отримані результати за всіма обраними методиками зведені в таблиці та представлені в додатку А.

1. Аналізуючи отримані результати за методикою «Змагальні ситуації (стрес-фактори)» К. Фрестера, бачимо, що в експериментальній групі узагальнений показник негативного впливу ситуацій змагання на результат складає 31,3 бали, що відповідає середньому показнику рівня прояву, а в контрольній групі узагальнений показник негативного впливу складає – 37,0 балів, що також відповідає середньому рівню, але більш високому його прояву.

Відсотковий аналіз отриманих результатів за методикою «Змагальні ситуації (стрес-фактори)» представлений в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Результати дослідження негативного впливу ситуацій змагання на результат студентів експериментальної і контрольної груп (%)

Рівень прояву показника	Негативний вплив ситуацій змагання					
	високий		середній		низький	
	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%
Досліджувані						
Експериментальна група	3	16,0	10	52,0	6	32,0
Контрольна група	6	27,0	15	68,0	1	5,0

Аналізуючи відсотковий показник впливу ситуацій змагання на результат, бачимо, що в експериментальній групі відсоток тих, на кого більш всього негативно впливають ситуації змагання, складає – 16,0% (3 особи); з середнім ступенем негативного впливу ситуацій змагання – 52,0% (10 студентів-спортсменів), 32,0% (6 юнаків-спортсменів) відзначаються тим, що ситуації змагання менш за все впливають на їх результат. А в контрольній групі, в якій студенти спортом не займаються 27,0% (6 студентів) мають високий рівень негативного впливу ситуацій змагання на їх результат, а 68,0% (15 студентів) мають середній рівень негативного впливу ситуацій змагання на їх результат. 5,0% (1 студент) відзначає низький рівень негативного впливу ситуацій змагання на результат. Отже, бачимо, що в ЕГ переважна більшість молодих людей відзначають низький негативний вплив ситуацій змагання на результат. І значно нижчі показники середнього і високого рівнів негативного впливу ситуацій змагання відмічається в групі студентів-спортсменів порівняно із групою студентів, які спортом не займаються.

2. Аналізуючи отримані результати за методикою діагностики самооцінки особистісної тривожності Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна, ми бачимо, що існують розбіжності в показниках між групами досліджуваних (Додаток А). Усереднений показник рівня прояву особистісної тривожності в експериментальній групі складає – 35,4 бали, а в контрольній групі – 43,5 балів, що в обох випадках відповідає середньому рівню, але у студентів-спортсменів

показник рівня тривожності значно нижчий, ніж у студентів, котрі спортом не займаються.

Порівняльний відсотковий аналіз отриманих результатів рівня прояву особистісної тривожності представлений в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Порівняльний аналіз показників особистісної тривожності студентів експериментальної і контрольної групи ( %)

Рівень прояву показника	Рівень особистісної тривожності					
	низький		середній		високий	
	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%
Досліджувані						
Експериментальна група	7	37,0	8	42,0	4	21,0
Контрольна група	1	5,0	11	50,0	10	45,0

Судячи з таблиці 3.6, можна відмітити те, що в баскетбольній команді студентів-спортсменів значно нижчий відсоток досліджуваних з високим рівнем тривожності (21,0%) порівняно з студентами, які спортом не займаються (45,0 %). Дещо нижчий відсоток студентів-спортсменів мають середній рівень особистісної тривожності (42,0%) порівняно з студентами, які спортом не займаються (50,0%). Але 37,0% студентів-спортсменів мають низький рівень особистісної тривожності порівняно з студентами, які спортом не займаються, у який виявлено лише 5,0% студентів з низьким рівнем особистісної тривожності.

Отже, студенти ЕГ, мають переважно низький і середній рівень особистісної тривожності. А у студентів, які спортом не займаються переважає високий і середній рівень особистісної тривожності.

3. Щодо отриманих результатів за методикою діагностики спрямованості особистості В. Смекала, М. Кучери (орієнтаційна анкета), то обробка результатів показала, що практично однаковий рівень спрямованості студентів-спортсменів мають спрямованість на себе (НС) – 9 осіб (47,4%) і спрямованість на завдання (НЗ) – 8 осіб (42,1%), а спрямованість на взаємодію (ВД) мають

лише 2 особи (10,5%). В контрольній групі також переважною спрямованістю є спрямованість на себе (НС) – 13 осіб (59,0%), спрямованість на взаємодію мають – 5 осіб (22,7%) і спрямованість на завдання (НЗ) мають – 4 особи (18,2%).

Порівняльна характеристика видів спрямованості студентів-спортсменів експериментальної та контрольної групи представлена в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Порівняльний аналіз показників переважної спрямованості студентів експериментальної та контрольної груп (%)

Рівень прояву показника	Вид спрямованості					
	НС		ВД		НЗ	
	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%
Досліджувані						
Експериментальна група	9	47,4	2	10,5	8	42,1
Контрольна група	13	59,0	5	22,7	4	18,2

Отже, у студентської молоді, яка займається спортом, практично в однаковій мірі представлені спрямованість на себе із спрямованістю на завдання (47,4% / 42,1%), і в значно меншій мірі виражена спрямованість на взаємодію (10,5%). А у студентів, які спортом не займаються переважає спрямованість на себе (59,0%) в значно більшій мірі, ніж спрямованість на взаємодію (22,7%). І в значно менший прояв має спрямованість на завдання (18,2%).

4. Обробка результатів соціометрії представлена в Додатку А. Представлені в соціоматрицях результати дозволили з'ясувати, що в ЕГ на контрольному етапі дослідження соціальні статуси членів команди розподілилися таким чином:

- «зірки» – 36,0% – 7 осіб;
- «популярні» – 32,0% – 6 осіб;
- «прийняті» – 32,0% – 6 особи;
- «ізольовані» – 0,0% – 0 осіб.

- «знехтувані» – 0,0% – 0 осіб.

Соціальні статуси в групі студентів, які спортом не займаються розподілилися таким чином:

- «зірки» – 18,0% – 4 осіб;
- «популярні» – 14,0% – 3 особи;
- «прийняті» – 23,0% – 5 особи;
- «ізолювані» – 9,0% – 2 особи;
- «знехтувані» – 36,0% – 8 осіб.

Співвідношення соціометричних статусів в обох командах представлено в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Співвідношення соціометричних статусів в обох групах досліджуваних

Групи	«зірки»		«популярні»		«прийняті»		«ізолювані»		«знехтувані»	
	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%
ЕГ	7	36,0	6	32,0	6	32,0	0	0,0	0	0,0
КГ	4	18,0	3	14,0	5	23,0	2	9,0	8	36,0

Як бачимо з табличних даних, в ЕГ розподіл соціометричних статусів доволі рівномірний між показниками таких статусів, як «популярні», «зірки» і «прийняті», крім того, відсутня така категорія членів команди як «ізолювані», що, на наш погляд, є досить сприятливою ознакою для успішного виконання спільного завдання.

В контрольній групі студентів, які спортом не займаються, дещо інша картина: значну перевагу в кількості має така категорія як «знехтувані» (36,0%), за рівнем зниження кількості членів групи розподілилися такі категорії: «прийняті» (23,0%), «зірки» (18,0%), популярні (14,0%) і порівняно низькі показники має така категорія як «ізолювані» (9,0%).

5. Студенти ЕГ на контрольному етапі дослідження показали значно вищі показники у майстерності: середні показники склали 7,3 бали порівняно з 3,2 балами в групі студентів, які спортом не займаються (Додаток А).

Розглянемо тепер чи відбулися зміни в особистісних якостях студентів ЗВО за умов їх активних тренувань та участі в спортивних змаганнях.

Отримані результати за методикою «Змагальні ситуації (стрес-фактори)» К. Фрестера студентів ЕГ представлені в табл. 3.9.

Таблиця 3.9

Порівняльні результати динаміки негативного впливу стрес-факторів на результат змагання студентів ЕГ

Рівень прояву показника	Негативний вплив ситуацій змагання					
	високий		середній		низький	
	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%
Досліджувані						
Експериментальна група (констатувальний етап)	6	32,0	9	47,0	4	21,0
Експериментальна група (контрольний етап)	3	16,0	10	52,0	6	32,0

Отже, бачимо, що вдвічі знизилась кількість студентів-спортсменів, які відчувають високий негативний вплив ситуацій змагання (стрес-факторів) на результат їх спортивної діяльності. Переважним є показник середнього рівня впливу ситуацій змагання та збільшилась кількість студентів-спортсменів, які відчувають низький рівень негативного впливу ситуацій змагання на отримуваний результат. Можемо говорити, що участь у спортивних змаганнях сприятливо впливає, тобто підвищує стресостійкість студентів-спортсменів до негативного впливу ситуацій змагання та виконання будь-якої діяльності в цілому.

Порівняльний аналіз отриманих результатів рівня прояву особистісної тривожності на констатуючому та контрольному етапах дослідження представлений в таблиці 3.10.

Порівняльний аналіз свідчить про те, що зменшилась кількість студентів-спортсменів, які мають високий рівень особистісної тривожності, і більше, ніж вдвічі збільшилась кількість спортсменів, які мають низький рівень

особистісної тривожності, що говорить про те, що вони стали більш впевненими в собі, менше реагують на загрозливі ситуації, краще контролюють свої хвилювання та поведінку і більш успішно справляються з діяльністю, яку виконують.

Таблиця 3.10

Порівняльний аналіз динаміки прояву особистісної тривожності студентів ЕГ на констатувальному та контрольному етапах дослідження (%)

Рівень прояву показника Досліджувані	Рівень особистісної тривожності					
	низький		середній		високий	
	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%
Експериментальна група (констатувальний етап)	3	15,8	11	58,0	5	26,2
Експериментальна група (контрольний етап)	7	37,0	8	42,0	4	21,0

Порівняльна характеристика видів спрямованості студентів ЕГ на констатувальному та контрольному етапах дослідження представлена в таблиці 3.11.

Таблиця 3.11

Порівняльний аналіз показників переважної спрямованості студентів ЕГ на констатувальному та контрольному етапах дослідження (%)

Рівень прояву показника Досліджувані	Вид спрямованості					
	НС		ВД		НЗ	
	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%
Експериментальна група (констатувальний етап)	9	47,4	5	26,3	5	26,3
Експериментальна група (контрольний етап)	9	47,4	2	10,5	8	42,1

Порівняльний аналіз дозволяє говорити про те, що відбулися зміни в

спрямованості студентів ЕГ, а саме, збільшилась кількість студентів-спортсменів із спрямованістю на завдання (НЗ), хоч і не змінились показники спрямованості студентів на себе (НС), тобто посилене тренування та постійна участь студентів-спортсменів у змаганнях сприяло тому, що студенти стали більш спрямовані на виконання завдання, цілеспрямовані.

Співвідношення зміни соціометричних статусів студентів-спортсменів ЕГ на різних етапах дослідження представлене в таблиці 3.12.

Таблиця 3.12

Співвідношення зміни соціометричних статусів в команді студентів ЕГ на констатувальному і контрольному етапах досліджуваних (%)

Показники Досліджувані	«зірки»		«популярні»		«прийняті»		«ізольовані»		«знехтувані»	
	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%
Експериментальна група (констатувальний етап)	5	26,0	6	32,0	5	26,0	0	0,0	3	16,0
Експериментальна група (контрольний етап)	7	26,0	6	32,0	6	32,0	0	0,0	0	0,0

Отже, бачимо, що за умов постійної спільної діяльності, а саме участі у тренуваннях та спортивних змаганнях, відбулися сприятливі зміни у статусі студентів-спортсменів у команді, що, безумовно, не може не впливати позитивно на участі даної збірної баскетбольної команди в змаганнях різного рівня та досягнення даною командою позитивного кінцевого спортивного результату. А саме, в команді не виявилось такої категорії спортсменів, як «знехтувані». І більш рівноцінними стали всі інші категорії статусів і кількість людей, які отримали певний статус в команді. Збільшилась кількість «зірок» і «прийнятих».

Щодо показників професійної майстерності студентів ЕГ, то вони представлені в таблиці 3.13.

Отже, бачимо суттєве підвищення показників професійної майстерності студентів-спортсменів збірної баскетбольної команди, що свідчить про те, що створені педагогічні умови, а саме постійні тренування та участь в змаганнях

різного рівня сприяють підвищенню спортивної майстерності учасників даної команди. Можна говорити, що такі умови будуть позитивно впливати на покращення показників спортивної майстерності в будь-якому виді спорту.

Таблиця 3.13

## Динаміка показників професійної майстерності студентів ЕГ

Досліджувані	Усереднений показник професійної майстерності
Експериментальна група (констатувальний етап)	4,5 балів
Експериментальна група (контрольний етап)	7,3 бали

Таким чином, наслідком проведеної експериментальної роботи є помітні зміни, що відбулися у особистісних якостях студентів, які в рамках ЗВО займаються професійним спортом:

1. Вдвічі знизилась кількість студентів-спортсменів, які відчувають високий негативний вплив ситуацій змагання (стрес-факторів) на результат їх спортивної діяльності. Переважним є показник середнього рівня впливу ситуацій змагання та збільшилась кількість студентів-спортсменів, які відчувають низький рівень негативного впливу ситуацій змагання на отримуваний результат. Отже, участь в спортивних змаганнях підвищує стресостійкість студентів-спортсменів до негативного впливу ситуацій змагання та виконання будь-якої діяльності в цілому.

2. Знизився рівень особистісної тривожності спортсменів-студентів, збільшилась кількість спортсменів, які мають низький рівень особистісної тривожності, що говорить про те, що вони стали більш впевненими в собі, менше реагують на загрозові ситуації, краще контролюють свої хвилювання та поведінку і більш успішно справляються з діяльністю, яку виконують.

3. Відбулися зміни в спрямованості студентів-спортсменів, а саме, збільшилась кількість студентів-спортсменів із спрямованістю на завдання

(НЗ), хоч і не змінились показники спрямованості студентів на себе (НС), тобто посилене тренування та постійна участь студентів-спортсменів у змаганнях сприяло тому, що студенти стали більш спрямовані на виконання завдання, тобто більш цілеспрямовані.

4. За умов постійної спільної діяльності, а саме участі у тренуваннях та спортивних змаганнях, відбулися сприятливі зміни у статусі студентів-спортсменів у команді. А саме, в команді не виявилось такої категорії спортсменів, як «знехтувані». І більш рівноцінними стали всі інші категорії статусів і кількість членів команди, які отримали певний статус в ній. Збільшилась кількість «зірок» і «прийнятих».

5. Суттєво підвищилась професійна майстерність студентів-спортсменів.

## ВИСНОВКИ

Фізична культура молоді на сучасному етапі суспільства, незважаючи на її високу значущість для вирішення багатьох особистих питань (оздоровлення, особистісного розвитку та ін.), залишається поки що на недостатньому рівні.

Фізична культура як навчальний предмет займає у структурі навчального процесу вагомe місце. Разом з тим його викладання ще й досі ведеться без врахування тих реальних ставлень до нього студентів, які виступають основними користувачами відповідних освітніх послуг.

Значна питома вага занять з фізичної культури в сучасній структурі професійної підготовки обумовлює необхідність пошуку нових шляхів підвищення ефективності цього процесу.

Фізичне виховання визначається як вид виховання, специфічним змістом якого є навчання рухам, виховання фізичних якостей, оволодіння спеціальними фізкультурними знаннями та формування усвідомлюваної потреби в фізкультурних заняттях.

Студентський спорт являє собою узагальнену категорію діяльності студентів у формі змагань і підготовки до них з метою досягнення граничних результатів у обраній спеціалізації. Результатом навчальної і спортивної діяльності студентів є формування соціально значущих якостей: соціальної активності, самостійності, впевненості у своїх силах, честолюбства.

Комплексне експериментальне дослідження базувалось на широкій методичній базі. До експериментальній групі увійшли студенти, які беруть участь у професійних спортивних змаганнях різного рівня – 19 осіб (чоловіки віком від 18 до 21 років). Контрольну групу на констатувальному етапі дослідження склали студенти 2 курсу економічного факультету 18 осіб (чоловіки віком 18-19 років), контрольному етапі – студенти 4 курсу економічного факультету 22 осіб (чоловіки віком 19-20 років), які відвідують заняття з фізичного виховання за розкладом і в змаганнях участі не беруть.

Формування особистісних якостей студентів ЗВО під час спортивних занять в межах формувального експерименту складає сукупність концептуальних положень і створення відповідних цим положенням таких педагогічних умов:

а) запровадження особистісно-орієнтованого підходу до організації тренувальних занять;

б) залучення студентів до систематичної участі у тренувальних та спортивних змаганнях різного рівня, що підвищує рівень їх майстерності та, відповідно, впевненості у собі;

в) стимулювання вияву студентами спрямованості на вирішення внутрішньо групових (загальнокомандних) завдань;

г) забезпечення сприятливого морально-психологічного клімату в команді студентів, що змінить їх соціальний статус та міжособистісні стосунки в групі (команді).

Проведене експериментальне дослідження дозволило:

а) підвищити стресостійкість студентів-спортсменів до негативного впливу ситуацій змагання та виконання будь-якої діяльності в цілому;

б) знизити рівень особистісної тривожності спортсменів-студентів, збільшити кількість спортсменів, які мають низький рівень особистісної тривожності;

в) збільшити кількість студентів-спортсменів із спрямованістю на завдання (НЗ), тобто посилене тренування та постійна участь студентів-спортсменів у змаганнях сприяло тому, що студенти стали більш спрямовані на виконання завдання, тобто більш цілеспрямовані;

г) досягти сприятливих змін у статусі студентів-спортсменів у команді, відсутність такої категорії спортсменів, як «знехтувані», більш рівноцінними стали всі інші категорії статусів, збільшилась кількість «зірок» і «прийнятих»;

д) суттєво підвищити професійну майстерність студентів-спортсменів.

Отже, експериментально доведено, що створені педагогічні умови, а саме постійні тренування та участь в змаганнях різного рівня сприяють підвищенню

спортивної майстерності учасників команди та розвитку особистісних якостей студентів, сприятливих як для більшої їх успішності, як в певному виді спорту, так і в будь-якому виді діяльності в цілому.

Отримані теоретичні розробки та результати експериментального дослідження можуть бути цікавими і використовуватися в практичній роботі викладачів ЗВО з фізичного виховання як підхід до системного аналізу та розвитку індивідуально-психологічних особливостей (особистісних якостей) студентів ЗВО, а також для організації спортивних команд із числа студентської молоді та використовуватися в психологічній підготовці спортсменів-студентів ЗВО.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамович И. Р. Особенности мотивационной сферы студентов : методические рекомендации. Минск : Харвест, 1995. 103 с.
2. Абсалямов Т. М. Роль и место науки в подготовке спортсменов высокого класса. *Теория и практика физической культуры*. 2003. № 10. С. 17-20.
3. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. Москва : Мысль, 1991. 299 с.
4. Аванесова В. С., Вербицкий А. А. Основы педагогики и психологии высшей школы. Москва : Изд-во МГУ, 1986. 302 с.
5. Алатогорцев В. А. Готовность спортсмена к соревнованиям. Опыт психологического исследования. Москва : ВНИИФК, 1989. 250 с.
6. Амонашвили Ш. А. Личностно-гуманная основа педагогического процесса. Минск : «Выхованне», 1990. 559 с.
7. Асмолов А. Г., Братусь Б. С., Петровский В. А. О смысловых образованиях личности. *Взаимодействие коллектива и личности в коммунистическом воспитании*. Таллин, 1979. С. 111-119.
8. Бальсевич В., Запорожанов В. Физическая активность человека. Киев : Здоровье, 1987. 224 с.
9. Барабанщиков В. А. Проблема психического отражения в трудах Б. Ф. Ломова. *Психологический журнал*. 1994. № 5. С. 5-12.
10. Беляев А. В. Характеристика соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов : методические разработки. Москва : ГЦОЛИФК, 1990. 46 с.
11. Бундзен П. В. Современные тенденции в развитии технологий психической подготовки спортсменов. *Ежегодный научный вестник*. Санкт-Петербург, 2000. С. 40-44.
12. Виленский М. Я., Сафин Р. П. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей. Москва : Высшая школа, 1989. 159 с.

13. Винничук О. Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури : навчальний посібник. Тернопіль : АСТОН, 2001. 404 с.
14. Виноградова Л. В. Проблема совладаючих стратегій в сучасних дослідженнях. *Журнал практикуючого психолога*. 1999. С. 92-99.
15. Вільчковський Е. С. Професійна спрямованість підготовки фахівців з фізичного виховання. *Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні 1992-2002*. Харків, 2002. С. 301-309.
16. Волков И. П. Задачи и формы психологического обеспечения высококвалифицированных спортсменов к соревнованиям. *Научные исследования и разработки в спорте*. 1994. № 1. С. 5-10.
17. Волкова Н. П. Педагогіка : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2007. 616 с.
18. Воляннюк Н. Ю. Психологічні засади професійного становлення тренера-викладача : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Київ, 2006. 34 с.
19. Вяткин Б. А. Диагностика и регулирование психического состояния спортсмена в соревнованиях : учебное пособие. Москва : Бриз, 1974. 59 с.
20. Вяткин Б. А. Психология и современный спорт. Москва : ФиС, 1982. 183 с.
21. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. Москва : ФиС, 1981. 112 с.
22. Генев Ф. А. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. Москва : ФиС, 1971. 244 с.
23. Герасименко С. Ю., Кізло В. І., Кушнір Р. Г. Самостійна робота як засіб вдосконалення підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2011. Вип. 13. С. 105-108.
24. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Москва : Академия, 2004. 224 с.
25. Гордон С. М. Исследование оценки психической готовности к соревновательной деятельности спортсменов. *Теория и практика физической культуры*. 2004. № 2. С. 46-49.
26. Гордон С. М. Оценка личности спортсменов разных специализаций и

- квалификаций. *Теория и практика физической культуры*. 2003. № 2. С. 24-28.
27. Гришина Н. В. Психология социальных ситуаций. *Вопросы психологии*. 1997. № 1. С. 121-132.
28. Гуров В. М. Личностные аспекты психологической подготовленности пловцов. *Теория и практика физической культуры*. 1984. № 4. С. 17-19.
29. Джамгаров Т. Т., Румянцева В. И. *Лидерство в спорте*. Москва : ФиС, 1987. 183 с.
30. Егаева Г. М. Психологический анализ трудностей в футболе. *Спортивная психология в трудах отечественных специалистов*. Санкт-Петербург, 2002. С. 293-303.
31. Ермак Н. Р., Пилонян Р. А. Культурно-исторические истоки спорта в контексте объяснения многообразия и противоречивости его развития. *Теория и практика физической культуры*. 1997. № 7. С. 13-15.
32. Ильин Е. П., Киселев Ю. Я. *Психология спорта. Современные направления в психологии*. Ленинград : ГАФК, 1989. 96 с.
33. Ильин Е. П. Дифференцированная психофизиология физического воспитания и спорта. Москва : ФиС, 1979. 83 с.
34. Кизько А. П. Принципиальные вопросы корректности результатов экспериментального исследования в области физического воспитания и спорта. *Теория и практика физической культуры и спорта*. 2004. № 1. С. 59-62.
35. Киселев Ю. Я. Контроль за эмоциональным состоянием и психической активностью в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Ленинград : ГАФК, 1987. 76 с.
36. Козлов Е. Г. Постановка проблемы готовности к соревнованию в спорте. *Теория и практика физической культуры*. 2002. № 4. С. 33-36.
37. Коломейцев Ю. А. *Взаимоотношения в спортивной команде*. Москва : ФиС, 1984. 128 с.
38. Коссов Б. Б. *Личность : актуальные проблемы системного подхода*.

*Вопросы психологии.* 1997. № 6. С. 58-68.

39. Кошбахтиев И. А. Научно-педагогические основы совершенствования физического воспитания студентов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01. Ташкент, 1993. 45 с.
40. Кун Л. И. Всеобщая история физической культуры и спорта. Москва : Радуга, 1982. 171 с.
41. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва : Политиздат, 1977. 125 с.
42. Леонтьев Д. А. Значение и личностный смысл, две стороны одной медали. *Психологический журнал.* 1996. № 5. С.19-30.
43. Леонтьев Д. А. Психология смысла : природа, строение и динамика смысловой реальности. Москва : Смысл, 1999. 487 с.
44. Ложкин Г. В. Психология спорта в измерении профессиональной подготовки. *Практична психологія та соціальна робота.* 2003. № 5. С. 1-3.
45. Лозова В. І., Троцько Г. В. Теоретичні основи виховання і навчання. Харків : «ОВС», 2002. 400 с.
46. Методики психодиагностики в спорте / под ред. В. Л. Марищука, Ю. М. Блудова, В. А. Плахтиенко. Москва : Просвещение, 1990. 256 с.
47. Мальчиков А. В. Психологические аспекты построения соревновательного поведения в спорте. *Теория и практика физической культуры.* 2000. № 3. С. 13-16.
48. Мельников В. М., Непопалов В. Н. Проблемы психологической подготовки спортсменов. *Вопросы психологии.* 1986. № 1. С. 11-14.
49. Меньщикова А. Л. Публичность соревнований как фактор психологического воздействия на личность спортсмена. *Теория и практика физической культуры.* 1985. № 10. С. 5-7.
50. Матвеев Л. П., Красников А. А. Значимость состязаний, спортивные результаты и некоторые параметры тренировки. *Теория и практика физической культуры.* 1987. № 6. С. 41-43.
51. Найдифер Р. М. Психология соревнующегося спортсмена. Москва : ФиС,

1979. 224 с.
52. Нартова-Бочавер С. К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности. *Психологический журнал*. 1997. № 5. С. 20-29.
  53. Неверкович С. Д. Спортивная деятельность: психология состояния, диагностика, отбор. *Теория и практика физической культуры*. 2003. № 5. С. 43-46.
  54. Николаев А. Н. Влияние факторов «чужого поля» на выступления футболистов. *Спортивная психология в трудах отечественных специалистов*. Санкт-Петербург, 2002. С. 351-354.
  55. Общая психология / под ред. А. В. Петровского. Москва : Просвещение, 1986. 464 с.
  56. Основы дидактики / под ред. Б. П. Есипова. Москва : Наука, 1967. 187 с.
  57. Основы педагогики и психологии высшей школы / под ред. А. В. Петровского. Москва : Изд-во МГУ, 1986. 303 с.
  58. Палайма Ю. Ю. Психология и современный спорт. Москва : ФиС, 1973. 203 с.
  59. Педагогика / под ред. Г. И. Щукиной и др. Москва : Наука, 1968. 376 с.
  60. Педагогика / под ред. Ю. К. Бабанского. Москва : Прогресс, 1988. 356 с.
  61. Педагогика школы / под ред. Г. И. Щукиной. Москва : ФиС, 1977. 273 с.
  62. Педагогіка / за ред. М. Д. Ярмаченка. Київ : Наука, 1986. 543 с.
  63. Педагогічний словник / за ред. М. Д. Ярмаченка. Київ : Педагогічна думка, 2001. 516 с.
  64. Пилоян Р. А. Мотивы и мотивация спортивной деятельности. Москва : ФиС, 1984. 108 с.
  65. Пилоян Р. А., Суханов А. Д. Физическая культура, как объект познания в аспекте психологической теории деятельности. *Теория и практика физической культуры*. 2002. № 3. С. 40-45.
  66. Пилюк Н. Н. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики. *Теория и практика физической культуры*. 2004. № 7. С. 35-36.

67. Плахтиенко В. А., Блудов Ю. М. Надежность в спорте. Москва : ФиС, 1983. 176 с.
68. Портных Ю. И. Воспитательное влияние психологии побед и поражений в спорте. *Вестник БПА*. 2001. Вып. 42. С. 37-44.
69. Практикум по спортивной психологии / под ред. И. П. Волкова. Санкт-Петербург : Питер, 2003. 60 с.
70. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / под ред. С. Крылова. Санкт-Петербург : Питер, 2003. 560 с.
71. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учебное пособие / под ред. Д. Я. Райгородского. Самара : Издательский Дом «Бахрах-М», 2001. 672 с.
72. Практические занятия по психологии : учебное пособие / под ред. Д. Я. Богдановой. Москва : ФиС, 1989. 160с.
73. Практические занятия по психологии / под ред. А. Ц. Пуни. Москва : Просвещение, 1977. 119 с.
74. Принципиальные вопросы корректности результатов экспериментального исследования в области физического воспитания и спорта. *Теория и практика физической культуры*. 2004. № 1. С. 59-62.
75. Прокопенко І. Ф., Євдокимов В. І. Педагогічна технологія : посібник. Харків : Основа, 1995. 548 с.
76. Психология и современный спорт : международный сборник научных работ по психологии спорта / сост. А. В. Родионов, Н. А. Худадов. Москва : ФиС, 1982. 224 с.
77. Психология физического воспитания и спорта / под ред. Т. Т. Джамгарова, А. Ц. Пуни. Москва : «Физкультура и спорт», 1979. 143 с.
78. Психологический словарь / под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. 2-е изд., испр. и доп. Москва : Политиздат, 1990 494 с.
79. Психологический словарь / под ред. В. П.Зинченко, Б. Г. Мещерякова. Москва : Педагогика – Пресс, 1997. 440 с.
80. Психология физического воспитания и спорта / под ред. Е. Н. Гогунова.

Москва : Просвещение, 2003. 288 с.

81. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : навчальний посібник / М. С. Корольчук та ін. Київ : Фірма «ІНКОС», 2002. 272 с.
82. Пуни А. Ц. Очерк истории психологии спорта. *Спортивная психология в трудах отечественных специалистов*. 2002. № 2. С. 24-32.
83. Пуни А. Ц. Проблема личности в психологии спорта. Москва : ФиС, 1980. 148 с.
84. Путеева С. В. Модель формирования профессиональной готовности специалиста по физической культуре и спорту к управлению педагогическим процессом. *Физическая культура и спорт: здоровье, образование, воспитание, тренировка*: материалы науч.-метод. конф. Ставрополь, 2005. С. 75 -77.
85. Раєвський Р. Т. Концепція національної системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді України. *Початкова школа*. 1994. № 8. С. 50-54.
86. Раимова Э. Н. Готовность студентов к самоорганизации здорового образа жизни средствами физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Москва, 1992. 20 с.
87. Родионов А. В. Основные направления развития психологии спорта. *Теория и практика физической культуры*. 2003. № 10. С. 20-22.
88. Родионов А. В. Психология спорта высших достижений. Москва : ФиС, 1979. 203 с.
89. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. Москва : ФиС, 1996. 112 с.
90. Рудик П. А. Психология : учебное пособие для ИФК. Москва : ФиС, 1974. 268 с.
91. Рыбаков В. В., Уфимцев А. В. Метатеоретическое исследование проблемы управления спортивной подготовкой. *Теория и практика физической культуры*. 2003. № 2. С. 2-5.
92. Сальников В. А. Индивидуальные различия как основа оптимизации

- спортивной деятельности. *Теория и практика физической культуры*. 2003. № 7. С. 2-9.
93. Сагайдак С. С. Исследование мотивации спортивной деятельности. Минск : «Выхованне», 2001. 32 с.
94. Сергієнко Л. П. Інноваційний зміст підготовки спеціалістів фізичного виховання і спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2003. № 3. С. 23-28.
95. Смирнов С. Д. Общепсихологическая теория деятельности: перспективы и ограничения. *Вопросы психологии*. 1993. № 4. С. 94-101.
96. Скворцов С. Ю. Математические методы в психологии. Киров : ВСЭИ, 1999. 69 с.
97. Слободчиков В. И. Выявление и категориальный анализ нормативной структуры индивидуальной деятельности. *Вопросы психологии*. 2000. № 2. С. 42-45.
98. Словарь практического психолога / сост. С. Ю. Головин. Минск : Харвест, 1997. 800 с.
99. Словарь-справочник психологической диагностике / сост. Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. Киев : Наук. Думка, 1989. 198 с.
100. Спорт в современном обществе / под ред. В. М. Выдрина. Москва : ФиС, 1980. 188 с.
101. Станкин М. И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. Москва : Просвещение, 1987. 224 с.
102. Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры : учебное пособие. Санкт-Петербург : Центр Карьеры, 1999. 136 с.
103. Стамбулова Н. О формировании спортивно-важных психических свойств спортсмена. Психологическое обеспечение спортивной деятельности. Москва : ФиС, 1988. 254 с.
104. Стамбулова Н. Б. Психологическая структура спортивной деятельности. *Спортивная психология в трудах отечественных специалистов*. 2002. № 5. С. 24-32.
105. Суптиль Ж. О., Шаповалова Н. П. Фізична культура – фактор гармонійного

- розвитку особи. Київ : Знання, 1982. 48 с.
106. Суходольский Г. В. Основы математической статистики для психологов. Ленинград : ЛГУ, 1972. 429 с.
107. Теорія і методика професійної освіти : навч. посіб. / З. Н. Курлянд та ін. Київ : Знання, 2012. 390 с.
108. Филиппов А. В., Ковалев С. В.. Ситуация как элемент психологического тезауруса. *Психологический журнал*. 1986. № 1. С. 14-22.
109. Фіцула М. М. Педагогіка вищої школи. Київ : Академія, 2005. 352 с.
110. Ханин Ю. А. Исследование тревоги в спорте. *Вопросы психологии*. 1978. № 6. С. 94-105.
111. Ханин Ю. А. Психология общения в спорте. Москва : ФиС, 1980. 207 с.
112. Харламов И. Ф. Педагогика. Москва : Прогресс, 1990. 432 с.
113. Шамардина Г. Н. Основы теории и методики физического воспитания. Днепропетровск : Пороги, 2007. 425 с.
114. Шиян Б. М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Київ, 1997. 50 с.

## Додаток А

## Таблиці результатів дослідження

Таблиця А.1

Зведена таблиця результатів дослідження особистісних якостей студентів на констатувальному етапі за всіма методиками

Досліджувані	Майстерність (бали)	Рівень тривожності	Спрямованість на себе	Спрямованість на взаємодію	Спрямованість на завдання	Ступінь впливу ситуацій на результат	Соціометричний статус
			НС	ВД	НЗ		
1	7	28 - низьк	26	29	35 +	25 – низьк	
2	6	34 - серед	27	33 +	30	28 – середн	
3	5	39 - серед	24	26	40 +	20 – низьк	
4	7	34 - серед	27	25	38 +	32 – середн	
5	6	28 – низьк	27	33 +	30	30 – середн	
6	6	30 – низьк	19	32	39 +	25 – низьк	
7	5	34 – серед	24	31	35 +	34 – середн	
8	7	34- серед	31	33 +	26	46 - висок	
9	3	46 – висок	37 +	27	30	37 – середн	
10	4	41 - серед	34 +	28	28	27 – середн	
11	4	42 – серед	35 +	30	25	44 – висок	
12	4	50 - висок	41 +	25	24	46 – висок	
13	5	50 – висок	44 +	22	24	44 –висок	
14	3	45 - серед	35 +	30	25	47 – висок	
15	3	46 – висок	39 +	24	27	32 – серед	
16	3	41 - серед	30	34 +	26	45 – висок	
17	2	31 – серед	36 +	28	26	27- середн	
18	3	39- серед	27	33 +	30	31 – середн	
19	2	46 – висок	32 +	29	28	20 – низьк	
$\Sigma$	85	738	9	5	5	640	
Хср.	4,5	38,8 серед				33,7 серед	

Таблиця А.2

Зведена таблиця результатів дослідження особистісних якостей контрольної групи студентів на констатувальному етапі за всіма методиками

Досліджувані	Майстер-ність (бали)	Рівень тривожності	Спрямованість на себе	Спрямованість на взаємодію	Спрямованість на завдання	Ступінь впливу ситуацій на результат	Соціометричний статус
			НС	ВД	НЗ		
1	3	52 – висок	18	14	28+	57 – висок	
2	2	52 – висок	18	18	24+	51 – висок	
3	4	62 – висок	22	26+	12	27 – середн	
4	2	32 – серед	22	12	26+	37 – середн	
5	3	46 – висок	22+	22	16	31 – середн.	
6	4	45 – серед	26+	8	24	55 – висок	
7	5	35 – серед	28+	16	16	44 – висок	
8	3	34 – серед	24+	16	20	44 – висок	
9	3	31 – серед	32+	18	8	52 – висок	
10	4	42- серед	36+	14	10	36 – середн	
11	4	33 – серед	18	14	28+	30 – середн	
12	4	52 – висок	22+	22	16	57 – висок	
13	2	52 – висок	22	26+	12	51 – висок	
14	3	62 – висок	18	18	24+	27 – середн	
15	3	32 – серед	22	26+	12	37 – середн	
16	3	46 – висок	22+	20	18	31 – середн.	
17	2	45 – серед	26+	8	24	55 – висок	
18	3	35 – серед	18	14	28+	44 – висок	
$\Sigma$	59	787	К-ть: 9	К-ть: 3	К-ть: 6	766	
Хср.	3,1	43,7 – серед				42,6- серед	

Таблиця А.3

## Соціометрична матриця студентів ЕГ на констатувальному етапі

№ пп	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1		+		+	+	+									+		+		+
2	+				+							-	+	-					
3						+									+		+		+
4	+					+						-				+			
5				+					+		+	-			+	-			
6	+	-	+		+							-	-		-			+	
7				+				+						+			+		+
8			+				+		-			-	+	+	-				
9		+				+						-	-	-					
10	+	+										+					+		
11			+			-			-				-	+	-				+
12																		+	
13		+						+				-		-					
14			+		+		+		-			-					+		
15	+		+								+	-	-						+
16			+						-						+				
17	+			+			+										+		
18								-		+	-								
19		-				+			-			-	-		+	+			
Загал. кількість	6	6	6	4	4	6	3	3	5	1	3	11	7	6	8	3	6	2	5
Кількість +	6	4	6	4	4	5	3	2	1	1	2	1	2	3	5	2	6	2	5
Кількість -	-	2	-	-	-	1	-	1	5	-	1	10	5	3	3	1	-	-	-

Соціометрична матриця студентів КГ на констатувальному етапі

№ пп	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1		+		+	+	+												
2	+				+			+				-	+	-				
3						+									+			
4	+					+		+				-				+		
5				+					+			-			+	-		
6	+	-	+		+							-			-			
7				+				+						+				
8							+		-			-	+	+	-			
9		+				+			-			-	-	-				
10	+	+										+						
11			+			-		+	+				-	+	-			
12																		
13		+						+				-		-				
14			+		+		+		-			-			-			
15	+		+									-	-					
16									-									
17				+			+							-				
18								-										
Загал. кількість	5	5	4	4	4	5	3	6	6	0	0	10	5	7	6	2	0	0
Кількість +	5	4	4	4	4	4	3	5	2	0	0	1	2	3	2	1	0	0
Кількість -	-	1	-	-	-	1	-	1	4	0	0	9	3	4	4	1	0	0

Зведена таблиця результатів дослідження особистісних якостей студентів ЕГ  
на контрольному етапі за всіма методиками

Досліджувані	Майстерність (бали)	Рівень тривожності	Спрямованість на себе	Спрямованість на взаємодію	Спрямованість на завдання	Ступінь впливу ситуацій на результат	Соціометричний статус
			НС	ВД	НЗ		
1	8	37 – середн	26	28	36 +	25 – низьк	
2	3	49 – висок	37+	22	31	32 – серед	
3	7	24 – низьк	26	27	37+	24 - низьк	
4	7	40 – середн	35+	27	26	30 – серед	
5	5	30 – низьк	26	30	34+	25 – низьк	
6	6	26 – низьк	31	24	35+	27 – середн	
7	2	46 – висок	27	32+	31	48 – висок	
8	3	32 – середн	35+	27	28	30 – середн	
9	4	38 – середн	37+	25	28	35 – середн	
10	4	40 – середн	37+	29	24	44 – висок	
11	8	25 – низьк	32	21	37+	24 – низьк	
12	3	49 – висок	37+	22	31	32 – середн	
13	7	24 – низьк	26	27	37+	24 – низьк	
14	7	40 – середн	35+	27	26	30 – середн	
15	5	30 – низьк	26	30	34+	25 – низьк	
16	6	26 – низьк	31	24	35+	27 – середн	
17	2	46 – висок	27	32+	31	48 – висок	
18	3	32 – середн	35+	27	28	30 – середн	
19	4	38 – середн	37+	25	28	35 – середн	
$\Sigma$	148	672	К-ть: 9	К-ть: 2	К-ть: 8	595	
Хср.	7,3	35,4-серед				31,3-середн	

Зведена таблиця результатів дослідження особистісних якостей студентів КГ  
на контрольному етапі за всіма методиками

Досліджувані	Майстерність (бали)	Рівень тривожності	Спрямованість на себе	Спрямованість на взаємодію	Спрямованість на завдання	Ступінь впливу ситуацій на результат	Соціометричний статус
			НС	ВД	НЗ		
1	3	49 – висок	30 +	18	12	34 – серед	
2	2	49 – висок	22	11	24 +	35 – середн	
3	4	38 – середн	24 +	16	20	37 – середн	
4	2	39 – середн	20	18	22 +	25 – низьк	
5	3	48 – висок	22 +	20	18	32 – середн	
6	4	53 – висок	26 +	24	10	50 – висок	
7	5	55 – висок	22	24 +	14	41 – середн	
8	3	39 – середн	18	32 +	10	33- -середн	
9	3	36 – середн	26 +	18	16	32 – середн	
10	4	33 – середн	18	18	24 +	49 – висок	
11	4	57 – висок	30 +	18	12	50 – висок	
12	4	55 – висок	28 +	24	8	27 – середн	
13	2	49 – висок	20	26 +	14	47 – висок	
14	3	38 – середн	30 +	16	14	43 – середн	
15	3	29 – низьк	32 +	8	20	29 – середн	
16	3	44 – середн	18	16	26 +	33 – середн	
17	2	40 – середн	20	28 +	12	27 – середн	
18	3	46 – висок	28 +	16	16	44 – висок	
19	4	43 – середн	24 +	20	16	30 – середн	
20	3	31 – середн	26	30 +	4	30 - середн	
21	3	47 – висок	28 +	14	18	37 – середн	
22	2	39 – середн	24 +	16	20	47 – висок	
$\Sigma$	69	957	К-ть: 13	К-ть: 5	К-ть: 4	812	
Хср.	3,2	43,5 – серед				37,0 - середн	

Соціометрична матриця студентів ЕГ на контрольному етапі

Перша ліга	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1		+		+3	+	+													
2	+				+							-	+	-					
3						+									+				
4	+					+						-				+			
5				+2					+		+	-			+	-			
6	+	-	+		+							-			-				
7				+2				+						+					
8							+		-			-	+	+	-				
9		+				+						-	-	-					
10	+	+										+							
11			+			-			+				-	+	-				
12																			
13		+						+				-		-					
14			+		+		+		-			-			-				
15	+		+								+	-	-						
16																			
17				+2			+												
18								-		+	-								
19		-				+						-	-		+	+			
Загал. кількість	5	6	4	+9	4	6	3	3	4	1	3	11	6	6	7	3	0	0	0
Кількість +	5	4	4	4	4	5	3	2	2	1	2	1	2	3	3	2	0	0	0
Кількість -	-	2	-	-	-	1	-	1	2	-	1	10	4	3	4	1	0	0	0

Соціометрична матриця студентів КГ на контрольному етапі

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1		-										+		-		-	+	+				
2			+	+													+	-				
3					+												+		+			
4			+												+		+					
5						-									+	-	+	+				
6																	+	+	+		-	
7			+											-				+		+		
8					+												+	-	-			+
9					+	-										-	+	+			-	
10												-			-		+	+	+			
11														-			+	+				
12			+														+	+		-		
13		+							-					+			+					
14			+						-	-							+					
15													-				+		+			
16		+	+											-			+					
17					+							-			+			-	+	-		
18														-			+		+			
19									-								+	+		-		
20					+		+										-		-			
21		+	+	+					-	-			-									
22			+					+						-			+				-	
Загал. кільк- ть	0	4	8	2	5	2	2	1	3	2	0	3	2	7	4	3	19	12	8	4	3	1
Кількі сть +	0	3	8	2	5	-	1	1	-	-	0	1	0	1	3	-	18	9	6	1	-	1
Кількі сть -	0	1	-	-	-	2	1	-	3	2	0	2	2	6	1	3	1	3	2	3	3	-