

**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 ціннісного ставлення до фізичної культури у  
студентів вищої школи**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0119-з  
спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки  
освітньої програми Педагогіка вищої школи  
І. В. Тимощенко

Керівник доцент кафедри педагогіки та  
психології освітньої діяльності,  
доцент, к.пед.н. Козич І. В.

Рецензент доцент кафедри педагогіки та  
психології освітньої діяльності,  
доцент, к.психол.н, Овсяннікова В. В.

Запоріжжя

2020

**ЗМІСТ**

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	6
ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТУДЕНТІВ ВИЩОЇ ШКОЛИ.....	11
1.1. Сутність поняття «ціннісне ставлення» у наукових дослідженнях.....	11
1.2. Фізична культура як соціальне явище та складова навчального процесу.....	24
1.3. Особливості формування ціннісного ставлення до фізичної культури у студентів.....	41
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТУДЕНТІВ ВИЩОЇ ШКОЛИ.....	54
2.1. Діагностика стану сформованості ціннісного ставлення до фізичної культури у студентів вищої школи.....	54
2.2. Розробка змісту курсу «Формування ціннісного ставлення до фізичної культури».....	75
ВИСНОВКИ.....	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	86
ДОДАТОК.....	95

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ВШ – вища школа

ЗВО – заклад вищої освіти;

ППФП – професійно-прикладна фізична підготовка

ФВ – фізичне виховання;

ФК – фізична культура

ФКО – фізична культура особистості

ЦС – ціннісне ставлення

## ВСТУП

Сучасні умови розвитку українського суспільства висувають нові вимоги до молодого покоління. Україні сьогодні вкрай необхідні громадяни з високим рівнем освіченості, самосвідомості, культури й здоров'я, соціальної активності, здатні сприймати загальнолюдські цінності, діяти свідомо і відповідально, творчо, продуктивно та довго працювати в будь-якій галузі соціальної практики.

Молоді люди часто мають незадовільний стан здоров'я, низьку фізичну підготовленість, фізичну та розумову працездатність. Молоді люди часто не вміють контролювати свій фізичний стан, запобігати захворюванням, добирати вправи для відновлення розумової та фізичної працездатності, виконувати профілактичні вправи; не знають про руховий режим упродовж дня, правил самостійних занять фізичними вправами, елементарних правил техніки безпеки під час виконання фізичних вправ, не володіють вправами для розвитку фізичних якостей.

Вагома роль у вихованні здорової людини, спроможної ефективно реагувати на виклики сьогодення, успішно створювати духовні й матеріальні цінності, генерувати нові ідеї і творчо їх утілювати, належить освіті. Перед нею постає завдання сформувати особистість, яка зміцнює власне здоров'я у процесі занять фізичною культурою.

Фізична культура містить значний потенціал для формування здорового покоління, позитивно впливає на ціннісну сферу молоді, сприяє залученню її до практичної діяльності, пов'язаної з фізичним удосконаленням як невід'ємною складовою загального здоров'я. Тому прилучення підростаючої особистості до цінностей фізичної культури має стати одним із перспективних напрямів роботи закладів освіти, у т. ч. вищих навчальних закладів.

Проблема виховання й розвитку підростаючої особистості, яка ставиться до власного здоров'я й фізичної культури як цінності, перебуває в полі

дослідницької уваги багатьох науковців. Так, особливості формування в людини ціннісного ставлення до об'єктів зовнішнього світу висвітлено в працях С. Архангельського, І. Беха, Л. Божович, Б. Братуся, О. Дробницького, Д. Леонтєєва, О. Леонтєєва, С. Лупінович, Б. Ольшанського, Е. Шиянова та інших.

До вивчення проблем фізичного виховання молодого покоління зверталися Н. Денисенко (формування свідомого ставлення до здоров'я, організація рухового режиму), В. Кайносов, Н. Хоменко (формування потреби у фізичному вдосконаленні), Б. Ведмеденко, Ю. Железняк, В. Назаров (виховання звички до систематичних занять фізкультурою і спортом), П. Жорова, І. Назарова, С. Путров (позитивне ставлення до занять фізичною культурою), Є. Щербаков (розвиток інтересу до спортивно-фізкультурної діяльності), М. Солопчук (виховання потреби у фізичному вдосконаленні), Г. Власюк (виховання прагнення до здорового способу життя).

Реалії сьогодення засвідчують неухильне зниження рівня здоров'я студентів, на яке негативно впливають не лише соціогенні та екологічні фактори, а й низька рухова активність, недостатнє усвідомлення пріоритетів здорового способу життя, нехтування фізичною культурою. Як наслідок, спостерігається зростання кількості соматичних і психосоматичних захворювань, поширення в молодіжному середовищі наркотичної і алкогольної залежності в умовах хронічного психоемоційного стресу.

На важливості залучення студентів до фізично-спортивної діяльності з метою забезпечення їхнього фізичного розвитку акцентують увагу О. Дроздов, К. Кратвіш, А. Ляхович, С. Ахметов, А. Курмаєва, Ю. Коваленко, С. Путров, С. Сичов, Л. Сущенко та інші. Однак поза увагою дослідників залишається таке важливе питання, як формування у студентів ціннісного ставлення до 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.

Здійснений теоретичний аналіз свідчить, що проблема формування ціннісного ставлення студентів вищої школи до фізичної культури і спорту як значущих компонентів життєдіяльності, а отже, і до відповідного навчального предмету у структурі професійної підготовки розроблена явно недостатньо.

Таким чином, актуальність проблеми зумовила вибір теми магістерської роботи: «Формування ціннісного ставлення до фізичної культури у студентів вищої школи».

**Мета дослідження** полягає в теоретико-емпіричному вивченні змісту та особливостей ціннісного ставлення до фізичної культури у студентів вищої школи.

Для реалізації мети дослідження були окреслені наступні **завдання**:

1. Узагальнити теоретичні засади формування ціннісного ставлення студентів вищої школи до фізичної культури.
2. Визначити стан сформованості ціннісного ставлення до фізичної культури у студентів вищої школи.
3. Розробити зміст курсу «Формування ціннісного ставлення до фізичної культури».

**Об'єкт дослідження** – ціннісне ставлення студентів до фізичної культури.

**Предмет дослідження** – процес формування ціннісного ставлення до фізичної культури у студентів вищої школи.

**Гіпотеза дослідження** полягає у припущенні, що ціннісне ставлення студентів до фізичної культури і спорту визначається сукупністю взаємодіючих чинників, які знаходяться між собою у певному підпорядкуванні.

**Методи дослідження:**

– теоретичні: аналіз, порівняння, конкретизація, вивчення філософських, психологічних і педагогічних досліджень з метою уточнення сутності та змісту ціннісного ставлення студентів вищої школи до фізичної культури;

– емпіричні: спостереження, опитування, анкетування, психологічне тестування.

**Теоретико-методологічну основу дослідження** становлять філософські погляди на особистість як суб'єкт культури (А. Арнольдов, М. Бердяєв, А. Клакхон, А. Кребер, Л. Круглова, В. Межуєв, А. Моль); філософські, психолого-педагогічні підходи до визначення природи і змісту цінностей (С. Анісімов, В. Блюмкін, Л. Буєва, М. Каган, В. Мясіщев, В. Тугарінов, Л. Хоружа); психологічні теорії діяльності і розвитку особистості (Л. Виготський, О. Леонтьєв, С. Рубінштейн); концептуальні положення особистісно орієнтованого підходу до формування і розвитку особистості (І. Бех, О. Бондаревська, В. Рибалка); теорії та методики фізичного виховання (В. Гориневського, М. Зубалія, В. Ігнат'єва, Л. Матвєєва, А. Новікова, М. Семашко та інших).

**Наукова новизна** одержаних результатів полягає в тому, що:

– уточнено сутність поняття «сформованість ціннісного ставлення до фізичної культури» як складного інтегративного особистісного утворення, яке охоплює системні знання про цінності фізичної культури, їх позитивне прийняття і мотивацію до практичного застосування, вміння самостійно реалізовувати такі цінності у власній життєдіяльності;

– розроблено зміст курсу «Формування ціннісного ставлення до фізичної культури».

Матеріали дослідження можуть бути використані при розробці організаційно-методичного забезпечення навчально-виховної роботи у закладах вищої освіти та для підвищення ефективності фізичного виховання студентів.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТУДЕНТІВ ВИЩОЇ ШКОЛИ

#### 1.1. Сутність поняття «ціннісне ставлення» у наукових дослідженнях

Проблема цінностей, особливостей формування і прояву ціннісного ставлення до об'єктів і суб'єктів навколишньої дійсності посідає сьогодні важливе місце серед пріоритетних напрямів, що досліджуються фахівцями з різних людинознавчих галузей.

Формування ціннісного ставлення залежить від усвідомлення суті самого явища «цінність», «ціннісне ставлення», тому що дані поняття є складними, багатогранними за змістом та формою виявлення.

Предметом педагогічної аксіології є процес формування системи цінностей, ціннісного ставлення та ціннісної поведінки особистості. Завданнями педагогічної аксіології В. Гінецинський вважає дослідження всього різноманіття існуючих систем цінностей, розробку та обґрунтування системи методів і методик, що дозволяють урахувувати реальні життєві системи цінностей, розробку та обґрунтування науково-методичного інструментарію, який дозволить виявляти регулятивне значення системи цінностей [18]. Вважається, що цінності, які керують поведінкою людини, спричиняють до вчинку (цінності в якості мотиву) і знаходяться в основі самокерованої поведінки людини.

Цінність як універсальне поняття пройшло складний та динамічний шлях свого історичного розвитку. Воно почало використовуватись ще з давніх часів, але в науковому обігу з'явилося лише в другій половині XIX століття. Теоретичне обґрунтування поняття цінностей можна зустріти ще в Античності, працях Середньовіччя та Відродження, філософів та мислителів Нового часу. Увагу привертають значні досягнення філософів Нового часу та початку



XX ст., які у своїх працях великого значення надають проблемі людини та цінностям людського життя (Р. Декарт, Г. Лейбніц, І. Кант, Г. Гегель, Г. Лотце, Г. Ріккерт, Ф. Ніцше, М. Хайдегер та ін.).

У сучасній науковій літературі зустрічається більше ста дефініцій «цінність», що пояснюється багатоаспектністю та різноплановістю, а також розмитістю її визначення в філософській теорії цінностей. Категорія «цінність» є досить полісемантичною й успішною для використання в різних галузях знань: філософії, соціології, антропології, педагогіці, психології, філології і т. п. На думку Ф. Клакхон, поняття цінності являє точку збігу для різних спеціалізованих суспільних наук і постає ключовим поняттям для інтеграції в гуманістиці. Цінність є потенційно об'єднуючим поняттям, яке можна використати для різних спеціалізованих досліджень, що допомагає в подоланні поширеного в соціальних науках статистично-описового підходу [92]. Нині можна стверджувати, що ціннісна проблематика розробляється як у руслі аксіології, так і на стику філософії, соціології, психології та педагогіки.

Поняття «цінність» як філософську категорію вперше було введено в науку німецьким вченим-філософом Р. Лотце в середині XIX століття. Цінність, на його думку, це значущість, якої набуває дійсність стосовно людини [64]. Новий самостійний напрямок – аксіологія (від ахію – цінність і logos – слово, вчення) у науці сформувався в кінці XIX століття.

Як зазначають філософи [17; 37], з 60-х років сформувалися два провідні філософські підходи до визначення та вивчення цінностей, які намагаються дати відповідь на запитання «Що таке «цінність?»». Меншість дотримується розуміння цінності, сформульоване В. Тугаріновим: цінності – це речі та їх властивості, які потрібні особистості для задоволення її потреб та інтересів [75]. Вважають, що головний недолік цієї концепції полягає у зведенні цінності до засобу задоволення потреб, при цьому предмет (явище) і сама цінність (його значущість) стають фактично нерозривними і не розпізнаються. Більшість дослідників (С. Анісімов, Л. Архангельський, В. Василенко, М. Каган, А. Ручка та інші) слушно стверджують, що цінність – це віддзеркалення значущості

об'єктів оточуючого світу для суб'єкта, об'єкт – не є цінністю, він тільки є її носієм [25]. На сьогодні відбувається поглиблення та розвиток цього підходу в напрямку розуміння цінності на основі не тільки суб'єкт-об'єктних відносин, а й міжсуб'єктних відношень [17; 82]. Автор міжсуб'єктної концепції цінностей Г. Вижлецов поняття «оцінка» розглядає в площині суб'єкт-об'єктних відношень, а «цінність» – в суб'єкт-суб'єктних (міжсуб'єктних) і стверджує, що цінності усвідомлюються й переживаються як категорії, норми, цілі та ідеали, які, в свою чергу, зворотно впливають на всі сфери людського буття [17].

Отже, філософські трактування цінності дозволяють розглядати цю категорію як:

– датність задовольняти потреби й інтереси особистості (О. Дробницький, А. Здравомислов) [23; 27];

– особливу «значущість речей, явищ, процесів, ідей для життєдіяльності суб'єкта, його портрета, інтересів (В. Тугарінов) [24, 992];

– «форма прояву людиною різноманітного ставлення до предмета, події, явища тощо» (В. Василенко) [24, 992].

У соціології одним з перших визначення поняття цінності дав Макс Вебер. Згідно з його теорією, цінність – це довільне та раціонально спроектоване людиною явище [64, 236].

Обговорення загальних положень аксіології в роботах з етики, естетики, логіки, соціології та соціальної психології в період 60-х–90-х років втілювали такі автори, як: С. Анісімов, О. Бакурадзе, Г. Вижлецов, Б. Додонов, О. Дробницький, А. Здравомислов, А. Івін, І. Нарський, С. Попов, С. Рубінштейн, А. Ручка, В. М. Сагатовський, Л. Столович та ін. Провідна ідея соціологічного аспекту теорії цінностей у тому, що формування ціннісної системи особистості пов'язано та залежить від рівня розвитку суспільства та його культури.

Цінність як ключове поняття аксіології представлена також у царині психолого-педагогічних наук.

Як стверджує В. Крижко, у психолого-педагогічній літературі

трактування поняття «цінність» відбувається на підставі трьох основних теоретико-методологічних підходів: як до соціальної проблеми; як до психологічної проблеми; як до педагогічної проблеми [37]. У наукових дослідженнях Т. Бутківської, М. Лапіна, А. Ручки та інших розглядаються соціологічні аспекти теорії цінностей, зокрема, сформованість ієрархії життєвих цінностей у різних верств населення [12; 66].

У психології категорія «цінність» особистості розглядається як: значущість для особи чогось у світі (С. Рубінштейн); особистісний смисл (Г. Олпорт); зведення цінності до психодинаміки потягів (З. Фройд, К. Юнг); значущість людини у світі (Л. Гордон); характеристику усього, що підтримує людські здатності до життя (Е. Фромм); одухотворені явища людського буття та утворення свідомості й самосвідомості людини, у яких відзеркалені її актуальні життєві потреби, інтереси, погляди і ставлення до дійсності й до самої себе (М. Боришевський, З. Карпенко та ін.); динамічні, інтегральні утворення, які акумулюють весь життєвий досвід людини, її систему знань та безпосередньо впливають на зміст і характер її світобачення [50, 113]; ставлення до свого предмета як до самоцінності (І. Бех); еквівалент деякому комплексу психічних явищ: життєвій позиції (Л. Божович); особистісному смислу (О. Леонтьєв); психологічні відносини (В. М'ясищев); специфічне утворення свідомості, особлива індивідуальна реальність (Л. Виготський) [24, 993].

Значну увагу вивченню проблеми цінностей присвятив М. Рокич. Він розглядав цінності як стійкі переконання індивіда в тому, що певний спосіб поведінки чи кінцева мета його існування має потенційне значення з індивідуального з погляду індивіда, на відміну від протилежного чи зворотного способу поведінки або кінцевої мети існування. Поняття «цінність», на його думку, близьке до поняття «значущість». Цінністю вважається все те, що може бути значимим, вагомим для особистості. Власне, йдеться про ту роль, яку предмет чи явище можуть відігравати в життєдіяльності людей із точки зору їхніх потреб, інтересів, цілей. Те, що для однієї людини може бути цінністю,

інша людина може недооцінювати, а то й зовсім не вважати цінністю, тобто цінність, на думку М. Рокича, завжди суб'єктивна [94].

С. Рубінштейн зазначає: «те, що є предметом, потім стає метою діяльності, спонукає людину до дії, має бути значущим для неї: ставлення, яке втілюється саме в дії, до того, що є значним для суб'єкта, є джерелом, що породжує дію, – його мотивом і тим, що наділяє його змістом для суб'єкта». «Цінність – значущість для людини чого-небудь у світі» [65].

У психології поняття «цінності» тісно переплетене з такими дефініціями, як «установка», «значення» та «смысл». Тому психологи розглядають цінності як усвідомлені узагальнені самовартісні смислові утворення особистості. Зокрема, для нашого дослідження слушною є думка І. Беха, що особистісні цінності «...є внутрішнім стрижнем особистості», який дозволяє розуміти окремі акти поведінки людини та сприяє прогнозуванню її поведінки [10, 11].

Отже, в психології цінності особистості досліджується «.. як складова мотиваційних структур життєдіяльності людини» [50, 105].

Науковець Л. Коберник [31] визначає функції цінностей. Диференційна функція полягає у «відокремленні одиничного і встановлення його статусу»; інтегративна функція передбачає «визначення спільного, що об'єднує окремі явища»; систематизуюча функція – координування окремих явищ у детермінаційні системи; смисловизначальна функція – орієнтування у встановленні причинно-наслідкових зв'язків; цільовизначальна функція «... співвіднесення з ідеальним, абсолютним»; консервуюча функція, на думку Л. Коберник, полягає у збереженні досвіду, його «кодуванні»; комунікаційна функція забезпечує «спільну комунікативну основу у спілкуванні людей, націй, соціокультурних формацій»); коригуюча функція здійснює «імперативний вплив на життя людини і соціуму, їх норматизацію, певну модуляцію» [31, 29].

Психологія в основу визначення цінностей покладає принцип потреб, розрізняючи два їх типи. Перший охоплює цінності, сенс яких зумовлюється наявними потребами та інтересами людини, тобто це цінності, які обслуговують і забезпечують самоствердження особистості. До другого типу

належать ті, які надають сенс існуванню самої людини, творять і відроджують її у певній принципово новій якості. Цінності другого типу є вищими, вони створюють сенс життя, вимагають морального ставлення до себе (С. Анісімов, І. Бех, Л. Божович, О. Леонт'єв, С. Рубінштейн).

Ставлення особистості – це цілісна система індивідуальних, вибіркових, свідомих її зв'язків з різними сторонами об'єктивної дійсності, особистісний досвід, який внутрішньо визначає дії та переживання людини. Основними компонентами ставлення є переконання, інтереси, оцінки, емоції, а також потреби, які мають прояв у переживанні тяжіння до об'єкта, в активній спрямованості до оволодіння ним, афекторних процесах, способах і мотивах їх задоволення. Результати їх трансформація у діяльність проявляються у вигляді вчинків, дій, поведінки (К. Абульханова-Славська, Б. Анан'єв, О. Бодальов, В. Мясищев, Д. Узнадзе) [33].

У педагогіці цінності пов'язані з вихованням та навчанням, з розвитком особистості її духовним становленням. Виходячи з цього, за Ш. Амоніашвілі, педагогічними цінностями можна вважати:

- ідеал як мета і як результат навчання та виховання того, хто навчається;
- знання, вміння та навички, що складають сутнісну сторону особистості як засіб досягнення навчально-виховних цілей;
- особистісні якості, які відображають результати трудового, морального, естетичного, політичного виховання;
- ставлення до оточуючого середовища, до себе, до навчальної діяльності як засобу досягнення мети;
- систему поглядів та переконань, що складають сутнісну характеристику особистості [42].

О. Савченко вважає найголовнішими гуманістичні цінності освіти, що зумовлюють зміну авторитарно-дисциплінарної моделі навчання на особистісно орієнтовану [67]; О. Вишневський чітко вказує, що між системою цінностей, стратегією та методами виховання існує взаємна залежність, і саме цінності визначають зміст виховання [14].

Н. Нікандров трактує цінності як «основу соціалізації та виховання». До того ж вчений приділяє увагу загальнолюдським цінностям, «які приймають всі люд., увесь рід людський» [54, 4].

3. Равкін виокремлює педагогічний аспект у існуючій системі загальнолюдських цінностей: «Одним з головних завдань історико-педагогічного дослідження проблеми, що трактується (ціннісні орієнтації як одна з основ стратегії розвитку освіти) є використання його результатів для обґрунтування стратегії сучасної вітчизняної освіти – створення у підростаючих поколінь фундаментальних основ не лише тих духовних цінностей, що традиційно існували в ролі сталого значення стимулів людського життя та діяльності, але й формування нових, тих, що стали актуальними в сучасних умовах» [63].

У сучасній педагогічній науці частіше використовується традиційна класифікація цінностей: загальнолюдські, національні, індивідуальні.

Український педагог О. Вишневський пропонує більш розширену модель класифікації духовних цінностей: 1) абсолютні, вічні цінності; 2) національні; 3) громадські; 4) сімейні; 5) цінності особистого життя [15, 125-126]. Автор вказує, що морально-етичні цінності усвідомлюються людиною в трьох аспектах: по-перше, як система абсолютних ідеалів, по-друге, як «Кодекс вартостей», або кодекс моральних правил і формул, і, по-третє, як спектр відповідних властивостей людської душі, які реалізуються через їх практичне втілення.

Вітчизняний філософ В. Лутай критично ставиться до того, що в педагогічних працях подається спрощене поєднання концептуальних положень: 1) про пріоритет загальних (загальнолюдських, державних, національних тощо) цінностей, 2) про пріоритет особистих цінностей. Але ж пріоритет будь-яких загальних цінностей означає їх більшу роль відносно особистих і навпаки. Тому і декларативне проголошення необхідності гармонійного поєднання загальних і особистих цінностей без аналізу їх суперечливого співвідношення є спрощеним розумінням проблеми і мало що дає для її успішного вирішення [45].

О. Сухомлинська відзначає, що ціннісний підхід виступає як найбільш пріоритетна виховна проблема. Її значущість посилюється тим, що цінності висунулись на передній план і як соціальна проблема, що набула сьогодні гострого, інколи навіть трагічного звучання. Ми є не лише свідками, а й учасниками кризи моральності і правосвідомості, соціальної нестабільності, політичної дезорієнтації, деморалізації молоді [72].

Цінності є визначальним компонентом змісту виховання. В. Огнев'юк виокремлює чотири найпоширеніші системи виховання:

- 1) система виховання, заснована на трансцендентних цінностях (абсолютна цінність – Бог). Основні цінності – душа, безсмертя, щастя, віра, надія, любов;
- 2) система виховання, заснована на соціоцентричних цінностях: свобода, рівність, праця, мир, творчість, злагода;
- 3) система виховання, заснована на антропоцентричних цінностях, як-от: самореалізація, користь, індивідуальність;
- 4) система виховання, заснована на національних цінностях [55].

У свою чергу В. Ядов звертає увагу на виховний аспект теорії цінностей, підкреслюючи, що виховання передбачає усвідомлення вихованцем конкретних явищ як цінностей, так і нецінностей, відповідне ставлення до сукупності цінностей, і що ціннісні орієнтації відіграють провідну роль у побудові довготривалих програм поведінки [90].

Варто зазначити, що в педагогічних дослідженнях найчастіше послуговуються психологічним трактуванням цінності. Під «цінностями» розуміють елементи морально-духовного виховання, загальної культури людини, які визначають її ставлення до суспільства, довкілля, інших людей, самого себе. Ми погоджуємося з обґрунтуванням І. Беґа щодо концептуального психолого-педагогічного розуміння сутності цінностей через понятійний ряд «цінності – особистісні цінності – смислові утворення (загальні і часткові – особистісний смисл – смислові настановлення) – ставлення». Для нашого дослідження вважаємо актуальним висновок, що «виховна тактика щодо рівня розвитку особистісних цінностей має полягати в забезпеченні їх вияву як

ставлення...» [8, 14].

I. Бех, досліджуючи духовні цінності, надає пріоритет у їх формуванні особистісно-орієнтованій освіті, яка повинна будуватися на таких засадах:

- 1) свобода, відповідальність, справедливість, творчість, співпраця;
- 2) дитяча самодіяльність, її активний характер;
- 3) вільна творча продуктивна праця як базис виховання;
- 4) розвиток творчої індивідуальності;
- 5) виховна полісистемність [8, 127].

За основу візьмемо визначення «цінності» як педагогічного поняття дослідниці ціннісного ставлення Г. Кузьменко: «Цінності – це ідеали, спрямовані на моральні орієнтири виховання та навчання (істина, добро, патріотизм, справедливість, чесність, порядність, відповідальність, освіченість, культура тощо), це ті якості й характеристики особистості, які визначають якісну своєрідність життєдіяльності людини, цілеспрямовано регулюють її поведінку і мають бути досягнуті в результаті освіти. Вони визначають те, до чого слід прагнути, ставитися з повагою, визнанням, пошаною й, відповідно, ті якості, які вчитель покликаний формувати в учнів» [39, 106]. Цінності визначають принципи поведінки, спрямовують інтереси та створюють мотивацію сучасної молоді.

Для нашого дослідження важливо розглянути категорію «ставлення».

Поняття «ставлення» широко застосовується в різних науках. У філософії, наприклад, це поняття характеризується як взаємозв'язок елементів певної системи. Існує дві точки зору з цього приводу. Перша полягає в тому, що ставлення є характеристикою об'єктивно, реально існуючого зв'язку між явищами та об'єктами дійсності незалежно від потреб та інтересів суб'єкта, так званий теоретико-пізнавальний чи природничо-науковий підхід.

Інша точка зору відкриває особливості суб'єктивної, особистісної точки зору індивіда, його розуміння цього зв'язку, так званий ціннісний підхід. Продукт якого – знання про дійсність з точки зору потреб та інтересів суб'єкта. Ціннісний підхід, за твердженням П. Копніна, «прагне як в самому об'єкті, так і



в його відображенні в свідомості акцентувати увагу на людському ставленні, оцінити все з точки зору закладених в об'єкті можливостей задовольняти потреби людей. Він бере не знання в чистому вигляді, а його втілення в матеріальній та духовній культурі, яка здатна слугувати людині та її цілям» [5, 98].

У філософському енциклопедичному словнику ставлення визначається як одна з основних логіко-філософських категорій, що відображають спосіб буття та пізнання [77, 421]. У філософському словнику ставлення характеризується «як момент взаємозв'язку всіх явищ, обумовлений матеріальною єдністю світу» [76, 325].

У психологічному словнику поняття «ставлення» розглядається як «позиція особистості до всього, що її оточує, і до самої себе». Категорія «спрямованість особистості» визначається «... як сукупність емоційно-ціннісних відношень, що створює ієрархічну структуру домінуючих, усвідомлених потреб, мотивів, спонукань особистості і визначають головні напрямки її поведінки та діяльності». Отже, «за ставленням закріплюється психологічний зміст і значення», у той же час «... ставлення і відношення не розрізняються, хоча й авторами підкреслюється, що ставлення особистості виявляється через її спрямованість» [62].

Найбільш детально проблема ставлення в психології розроблялась В. М'ясищевим. Розглядаючи зазначене поняття як латентний стан, який визначає свідомий, вибірковий, пов'язаний з досвідом психологічний зв'язок людини з різними сторонами об'єктивної дійсності, що виражається у її діях, реакціях і переживаннях [52, 48], учений зазначає, що воно реалізується у зовнішньому факторі та разом з тим виражає внутрішній «суб'єктивний» світ індивіда [52, 347].

Основоположник вчення про екзопсихіку, в центрі якого – ставлення особистості до середовища, О. Лазурський акцентував увагу на тому, що життя особистості складається із «системи ставлень», у якій вона розвивається [41]. Про психологічний зміст ставлень у своїх працях писав О. Бодальов і тлумачив

їх як такі, що відображають навколишній світ у свідомості індивіда. Формування ставлень як підструктурної складової особистості відбувається у процесі усвідомлення нею об'єктивно існуючих відносин у навколишньому світі [3]. Західні вчені Д. Кречів і Р. Крачфілд ставлення визначали як усталену організацію мотиваційних, емоційних, перцептивних та пізнавальних процесів індивіда [93]. М. Ф'юзон характеризував ставлення особистості як імовірність виникнення адекватної поведінки в певній ситуації [80].

Вітчизняний учений І. Бех зазначав, що ставлення особистості виникають у процесі накладання емоції на предмет, який нею усвідомлюється та пізнається. Будь-яке за змістом ставлення завжди емоційно переживається людиною, тому його психологічна структура включає пізнавально-емоційні утворення. Особистісні ставлення характеризують ступінь інтересу, інтенсивність емоцій, бажань (відтак вони виступають рушійною силою) й виражаються в поведінці та переживаннях особистості [9]. Отже, ставлення особистості мають зовнішні прояви, але разом з тим вони виражають її внутрішній, суб'єктивний світ.

Як слушно зауважують М. Каган і М. Гайдергер, для функціонування ставлення як ціннісного («полюсами» якого є цінність і оцінка) необхідно, щоб об'єкт, на який спрямоване ставлення, володів об'єктивно суспільною цінністю та суб'єктивною значущістю для особистості. Його ж формування відбувається завдяки особливому зв'язку об'єкта та суб'єкта, в якому цінність виступає першою категорією, а особистість, що оцінює її, – другою [87].

Педагогічний аспект цінностей та ціннісного ставлення представлений в рамках педагогічної аксіології в роботах І. Беха, О. Вишневського, І. Зязюна, О. Коберника, О. Мороза, В. Огнев'юка, М. Сметанського, О. Сухомлинської, Н. Ткачової, Г. Чижаквої, Г. Шевченко Е. Шиянова та ін.

Ціннісне ставлення визначається представниками педагогічної аксіології як внутрішня позиція особистості, що відображає взаємозв'язок особистісних і суспільних значень [70]. Ціннісне ставлення розкриває внутрішній світ особистості, основними складовими якого є стійкий зміст та особистісні

цінності як джерело цього змісту. Особистісні цінності відображені у внутрішньому світі у вигляді ідеалів, добра, краси тощо; потреби у вигляді бажань, прагнень.

Ціннісні ставлення сприяють найадекватнішому вираженню людиною моральних почуттів, спонукають до моральної рефлексії, забезпечують психологічний комфорт у спілкуванні, викликають відповідну доброзичливість і ввічливість. Їх формування – двосторонній, взаємо-зворотний процес, на основі якого виявляється ціннісне ставлення однієї людини до іншої [69].

Аналіз досліджень з проблеми формування ціннісних ставлень дозволяє стверджувати, що більшість вчених розуміють поняття «ціннісне ставлення» як: конкретне ставлення до оточуючого середовища [16]; душевне прагнення і добровільний вибір, пов'язаний з почуттям задоволення, радості, душевного підйому; моральність особистості [21]; цілі, прагнення, життєві ідеали, система певних норм; установки на ті чи інші цінності матеріальної і духовної культури суспільства [27].

Одним з визначень ціннісного ставлення є свідомо позиція особистості щодо значущості складових об'єктивної реальності. У сучасних дослідженнях у галузі педагогіки та психології структура свідомості представлена як єдність трьох компонентів: когнітивного, емоційного та поведінкового. Ціннісне ставлення як елемент свідомості особистості має складну внутрішню структуру, у якій ми можемо також виділити ці компоненти – когнітивний, емоційний, поведінковий. Саме ціннісне ставлення поєднує в єдине ціле когнітивну, емоційну та інші сфери, інтегруючи їх в єдину смислову сферу, чим і надає особистості цілісність [26].

Розгляд кожного компоненту показує, що когнітивний компонент є основою сенсоутворення. Рух думок особистості пов'язаний з осмисленням переконань, усвідомленням цінності об'єкту на рівні інформації, поглядів, припущень, переконань. У результаті такого руху світосприйняття переходить на рівень світобачення, а сенсоутворення може вийти в новий логічний простір, на нову міру синтезу і утворити якісно нові сенси. Смислове поле

ціннісного ставлення містить систему поглядів на світ, соціум, суспільні прогеси, особливості життєдіяльності людини, місце людини в соціумі, роль праці в житті, специфіку професійної діяльності в сучасних умовах.

Емоційний компонент ціннісного ставлення особистості включає емоційні відчуття, відчуття в контексті аксіологічної системи, емоційночуттєві ставлення до світу, життєвих пріоритетів і перспектив, умов особистісного зростання, професійного самовизначення.

Поведінковий компонент ціннісного ставлення визначається певною поведінкою стосовно цінності об'єкту або той чи інший тип соціальної поведінки, яка веде до поставлених цілей. Ціннісне ставлення, як правило, має значний ціннісний потенціал, що додає активності соціальній поведінці особистості. Конкретні прояви цінностей в поведінці людини залежать від особливостей цієї сукупності значущих цінностей, тобто цілісної структури цінностей особистості [4, 53].

Усі сфери суспільного життя і види людської діяльності пронизує таке універсальне явище, як культура (політична, економічна, духовна, правова, фізична та інші). Особливим й відносно самостійним соціальним явищем є фізична культура, що орієнтована на утвердження здорового способу життя, забезпечення повноцінного фізичного розвитку особистості, формування її фізичних здібностей, зміцнення здоров'я, гармонії тіла й духу [32].

Теоретичний аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури з проблеми дослідження дозволяє нам зробити наступні висновки:

Ціннісне ставлення до явищ і предметів навколишнього світу дає змогу індивіду адекватно їх сприймати й оцінювати, встановлювати не лише їх суб'єктивну цінність (для самого себе), а й об'єктивну (для всіх), тобто орієнтуватися у світі матеріальної і духовної культури [33].

Відповідно до положень теорії ставлень та результатів наукових досліджень проблеми формування ставлень особистості, ставлення – це система індивідуальних, вибіркових, свідомих зв'язків особистості з дійсністю, які відображають взаємозалежність потреб особистості з предметами, об'єктами та

явищами навколишнього світу й утворюються на основі життєвого досвіду з урахуванням перспективи. З'ясовано, що до поняття «ставлення» науковці психолого-педагогічного напрямку підходять з трьох позицій:

1) в основі тлумачення – загальне визначення ставлення відповідно до теорії В. М'ясищева (Д. Лоранський, Л. Водогрєєва, В. Кабаєва, Г. Нікіфоров та інші);

2) ставлення характеризують через його компоненти (Т. Андрющенко, С. Белова, І. Журавльова, О. Масалова);

3) ставлення виражають через споріднені психічні утворення (Н. Зимівець, О. Колонькова, В. Лаппо, В. Марущак, О. Потужній, К. Шевчук та інші).

Цінності набувають особистісного значення, коли трансформуються у відповідні потреби, ставлення та інтереси індивіда, які поступово не лише детермінуються цінностями, а й залежать від них.

Ціннісне ставлення – це система потреб, прагнень, переконань, які у свідомості особистості постають як ідеальні, значущі, важливі, мають певну цінність та стають основою розвитку нових якостей та сприяють формуванню спрямованості особистості. Ціннісне ставлення виступає своєрідним регулятором сенсу людського життя.

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

Процеси державотворення призвели до принципових змін в багатьох сферах суспільного життя, що не могло не зачепити 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 орієнтацій 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, що 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 [88].

Усі сфери суспільного життя і види людської діяльності пронизує таке універсальне явище, як культура (політична, економічна, духовна, правова, фізична та інші). Особливим й відносно самостійним соціальним явищем є фізична культура, що орієнтована на утвердження здорового способу життя, забезпечення повноцінного фізичного розвитку особистості, формування її фізичних здібностей, зміцнення здоров'я, гармонії тіла й духу.

Фізична культура сьогодні є одним із визначальних чинників суспільного життя світової спільноти, важливим елементом освіти, виховання, охорони здоров'я, військової справи, професійно-прикладної підготовки, соціальної сфери, політики, економіки, мистецтва тощо [78].

У теорії і методиці фізичного виховання використовуються такі поняття, як «фізична культура», «фізичне виховання», «фізичне здоров'я», «фізичний розвиток», «фізична підготованість», «фізичний стан», «фізичні якості», «фізична рекреація», «фізична реабілітація», «рухова активність» та ін.

Поняття виступають як категорії, в яких закріплюються досягнення в різних галузях науки і практики, їхнє розуміння, вільне володіння та реалізація у практичній діяльності – основа успіху в роботі фахівця у галузі фізичної культури.

Перш за все, розглянемо основні дефініції, які використовуються для опису фізичної культури та фізичного виховання.

Стосовно визначення категорії «фізична культура» існує декілька десятків визначень: «Соціальна діяльність та її результати у створенні фізичної готовності людей до життя»; «Свідоме цілеспрямоване формування та підтримування фізичних, тілесно-рухових якостей, необхідних для здорової повнокрової життєдіяльності людини»; «Творча діяльність у засвоєнні й створенні цінностей у сфері фізичного вдосконалення народу, а також її соціально значущі результати» та ін. [78].

Фізична культура особистості являє собою багатокomпонентну особистісну освіту, яка визначається відповідно до наявності у людини обов'язкового мінімуму знань, норм і правил поведінки в процесі фізичного виховання, розуміння цінностей фізичної культури, рухової активності, що дозволяє відповідати основним вимогам суспільства за показниками здоров'я, рівня фізичної підготовленості, працездатності [83]

На думку Р. Сіренко, фізична культура – частина загальної культури, сукупність спеціальних духовних і матеріальних цінностей, способів їх виробництва та використання з метою оздоровлення людей і розвитку їхніх фізичних здатностей [78].

В «Педагогічному словнику» за редакцією М. Ярмаченка, фізична культура – частина загальної культури суспільства, одна із сфер суспільної діяльності, спрямованої на зміцнення здоров'я і розвиток фізичних здібностей людини з метою вдосконалення біологічного і духовного потенціалу особистості. 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 [58].

Як вважає Л. Липчанська «Фізична культура – це ще й досить важливий засіб формування людини як особистості. Заняття фізичними вправами дозволяє багатогранно впливати на свідомість, волю, визначати моральне обличчя, риси характеру майбутніх спеціалістів. Адже фізична активність не лише обумовлює суттєві біологічні зміни в організмі, а й значною мірою сприяє виробленню моральних переконань, звичок, уподобань та інших важливих рис особистості, які характеризують духовний світ професіонала. Все це допомагає йому успішно виконувати вимоги навчальних програм, які значно зросли протягом останніх десятиліть. Багаторічна практика переконала в тому, що фізична культура, безсумнівно, сприяє розумовому розвитку, виховує важливі моральні риси – впевненість, рішучість, волю, сміливість і мужність, почуття колективізму, вміння дружити, здатність долати різного роду перешкоди» [43, 81].

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

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

Фізичне виховання в системі освіти традиційно відповідає за фізичний розвиток та фізичну підготовку молодого покоління. Виховання нового, всебічно розвиненого професіонала – одна з необхідних і вирішальних умов успішного розвитку сучасного суспільства [43, 80].

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; позакласна робота з фізичної культури, спорту і туризму: самостійні заняття в домашніх умовах та за місцем проживання [58].

Фізичне виховання, як стверджує Р. Сіренко, це – спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованої систематичної дії на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними чинниками з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних і функціональних спроможностей, формування та покращення основних життєво важливих рухових навичок, умінь та пов'язаних із ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі у суспільному, виробничому й культурному житті [78].

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 взірець та його засвоєння), в другому - в контексті педагогічного формуючого впливу, як складову виховної роботи.

Розглянемо тепер, як інтегруються завдання напряму, 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.

Визначимо 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 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» [44].

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 вчителів закладу середньої освіти та викладачів вищої школи, у тому числі і тими, що викладають відповідний предмет.

До предметів першого типу В. Лозова і Г. Троцько відносять ті, що надають наукові знання, ознайомлюють з основами наук, а до предметів третього типу – функцією яких вважають формування ставлень особистості – віднесено предмети «художня освіта і морально-естетичне виховання» [44].

Ми не погоджуємося з таким однобічним тлумаченням сутності предметів «Фізична культура» і «Фізичне виховання», які, на наш погляд, також повинні надавати 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.

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

Зупинимось ще на одній точці зору щодо специфіки фізичної культури.

Як підкреслює О. Тер-Ованесян [73], завдання занять фізкультурою і спортом вирішують три форми діяльності (функції, що виконує викладач): навчання, розвиток і виховання.

За думкою автора, навчання спрямовано на оволодіння технікою фізичних вправ, навичками санітарії і гігієни, спортивною технікою і теоретичними знаннями.

Під розвитком на заняттях фізичною культурою і спортом, вважає автор, слід розуміти зміцнення здоров'я, удосконалення рухових здібностей, форм тіла, а під вихованням – формування ідеологічних переконань, норм поведінки, відповідних вимогам суспільства, певних сторін інтелектуальної, волевої і емоційної сфер, рис характеру, естетичних смаків і етичних уявлень [73].

У докторській дисертації І. Кошбахтієва, присвяченій визначенню науково-педагогічних основ удосконалення фізичного виховання студентів, організація фізичного виховання студентів розглядається як «...керована педагогічна система, яка містить у собі необхідні структурні елементи:

- оцінку фізичного розвитку, статури, фізичного стану;
- особливості типологічних властивостей особистості для ефективності навчально-виховного процесу и побудови заняття;
- спеціальні вправи для покращення здоров'я;
- посилення мотивації заняттями фізичною культурою і спортом;
- корекція педагогічних впливів з використанням результатів педагогічного контролю і тестування» [35].

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 вищому навчальному закладі 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 [88].

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.

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» [13].

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, потребово-мотиваційна сфера особистості, широта, глибина знань, здатність реалізовувати у професійній і особистій діяльності цінності фізичної культури.

Як зазначав І. Бех фізична культура як навчальний предмет є лише однією зі складових, що мають розв'язувати проблему ціннісних ставлень особистості як до фізичного так і до психічного здоров'я. Вчений стверджував, що для розвитку підростаючої особистості фізична культура має бути переосмислена насамперед на філософсько-методологічному рівні. При цьому системоутворюючою одиницею для рефлексивно-гуманітарного (а не природничо-наукового) аналізу цього рівня виступає категорія «цінність здоров'я». Психологічна якість «цінність здоров'я», що об'єктивується у цінності людської тілесності, набуває достатньої дієвості, якщо через неї школяр усвідомлюватиме і практично утверджуватиме себе, своє цілісне (фізичне і моральне) «Я» у суспільно значущих справах та поведінці. Така якість «цінність здоров'я» і буде «цінністю для», цінністю, що визначатиме гуманістично спрямовану життєдіяльність суб'єкта. У такій життєдіяльності й формуватиметься особистісна система, де гармонійно функціонуватимуть і цінність здоров'я, і морально-духовні цінності людини [60]. Отже, перед сучасною фізичною культурою постає кардинальна проблема забезпечення внутрішньої єдності цінності здоров'я особистості з базовими морально-духовними, смисложиттєвими цінностями, приведення цих цінностей у єдину систему. У такій системі цінність здоров'я має бути підпорядкованою смисложиттєвим цінностям, їхньою детермінуючою основою.

Аналіз досліджень, присвячених питанням фізичного виховання, показав, що значна кількість робіт присвячена питанням формування здорового способу життя на базі валеологічної складової освіти (Р. Айтман, В. Ананьєв, О. Брондз, В. Булаєв, В. Глухов, І. Глінянова, Д. Грішанов, Г. Жарова, 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).

Для нас особливий інтерес мають роботи, присвячені професійній спрямованості фізичного виховання у системі підготовки студентів.

Ми вважаємо, що наведені вище напрями не перекривають повністю всієї актуальності проблеми.

По-перше, вирішення складних завдань фізичного виховання студентів не може бути вирішено лише за рахунок діяльності викладачів фізичної культури. Кожен викладач є фактично носієм цінностей фізичної культури, сприяє формуванню у студентів ціннісного ставлення до фізичної культури, спонукає та організує їх фізичну активність, особливо у позакласній роботі (спортивні змагання, відвідування спортивних секцій, туристичні походи, спортивні ігри у вільний час).

Безумовно, не всі ці заходи вимагаються від викладача його функціональними обов'язками. Але їх використання значно підвищує контакт із студентами, надає можливість колективного впливу.

По-друге, фізична культура як складова загальної культури є важливим компонентом життєдіяльності самого викладача, підтримання творчої працездатності і здоров'я. Тому професійна спрямованість предмету фізичного виховання не може обмежуватись лише переконанням студентів у необхідності фізичної культури. Спектр відносин людини як особистості і фахівця з фізичною культурою є більш складним і різнобічним.

Фізична культура студентів є нерозривною складовою частиною вищої освіти. Вона виступає якісною мірою комплексних дій різних форм, засобів і методів на особу майбутнього фахівця в процесі формування його професійної компетенції. Матеріалізованим результатом цього процесу є рівень індивідуальної фізичної культури кожного студента, його духовність, рівень розвитку професійно значущих здібностей [51].

Вважаємо, що фізична культура студента це – сукупність ціннісних відносин до здоров'я, фізкультурно-спортивної діяльності, саморозвитку (самопізнання, самоосвіти, самовиховання) в цій сфері, які формуються і розвиваються в фізкультурній діяльності.

Аналіз сучасних підходів до розвитку фізичної культури в Україні визначає пріоритет рухової активності у відриві від особистісних якостей людини. Не розглядаються і не враховуються ціннісні орієнтири особистості, формування її духовної культури, а не тільки духовного здоров'я. У дослідженнях, як зазначають автори [47] простежується недостатня сформованість ціннісного ставлення студентів до фізичної культури, а також наявність негативних переживань при заняттях фізичним вихованням та відсутність основних збудників активності студентів до занять фізичними вправами.

Від соціальних чинників, вважають О. Ажиппо і А. Бондар, в основному і залежить онтогенетичний розвиток людини. А розвиток саме фізичної культури студентів у переважній більшості залежить від того, якою є фахова підготовка педагогів; як ставиться до фізичної культури адміністрація закладу; як організований процес навчання; чи якісним є навчально-методичне і матеріальне забезпечення; який рівень фізичної культури мають батьки студентів [1].

Учений Ю. Драгнев вважає, що заняття фізичною культурою будуть виконувати свою роль лише за умови турботи про здоров'я, гармонію фізичного і духовного у процесі навчально-виховної роботи. Заняття фізичними вправами повинні давати насолоду, стати щоденною потребою. Для цього потрібно виробляти у молоді переконання у необхідності занять із фізичної культури. Молода людина, яка регулярно займається фізичними вправами, має красиве тіло, їй притаманний гармонійний дух, твердий характер, вона має загартовану волю [22]. На основі сказаного вище, можна зробити висновок, що саме в цьому і полягає значення фізичної культури для всебічного розвитку підростаючого покоління.

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.

Теоретики сучасної фізичної культури часто виокремлюють тенденцію до філософсько-культурологічного підходу, коли розглядають феномен «фізична культура» і механізм його становлення. Тому вони вважають, що в сучасних умовах слід говорити не про «фізичне» виховання людини, а про фізкультурне. Якщо мова йде про «фізичне виховання», то акцент робиться на руховому, біологічному. Термін «фізкультурне виховання» містить посилення на культуру і означає виховання, яке здійснюється шляхом реалізації ціннісного потенціалу фізичної культури [56].

Як вважає ряд авторів (М. Корольчук, В. Крайнюк, 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» [61, 99]. 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» [61, 100].

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. А отже, обумовлюють актуальність формування у студентської молоді ціннісного ставлення до фізичної культури як важливої психолого-педагогічної проблеми.

Як зазначає І. Карпюк, зараз потрібно змінити ставлення молодих людей до сутності фізичної культури на підґрунті більш широкого філософського, культурологічного підходу, який надає можливість зорієнтувати систему фізкультурної освіти на формування і відтворення цілісної сутності людини, розвиток її тілесної і духовної єдності. При цьому тільки погляд на фізичну культуру з позицій якісно нового знання – пріоритету духовності, натхнення фізичного, перцепції фізичного як особистісного – може, сприяти формуванню людини з гармонійним розвитком її сутнісних (духовних і фізичних) сил, реальному залученню її до засвоєння цінностей фізичної культури і включенню фізичної культури до спектру загальної культури людини і суспільства. Саме феномен культури оцінюється як джерело суспільних нововведень, як основний засіб людської самореалізації. Сутність культури полягає у сприянні формуванню духовної цілісності людини, у всебічності її існування. А культурна діяльність – це перш за все ціннісно-сенсо-орієнтовна активність людини [29].

Заняття фізичними вправами є дуже важливою частиною професійної підготовки студентів вишу, зазначає у своєму дисертаційному дослідженні Ю. Яковлев. Однак, зазначає автор, як показав аналіз науково-методичної літератури, існуюча система фізичної підготовки в вузах країни не в повній мірі вирішує завдання фізичної підготовки фахівців до майбутньої професійної

діяльності [91].

М. Віленський і В. Черняєв із цього приводу також переконані в дієвості принципу гармонійної освіти, який вимагає розвитку і тіла, і духу (здоровий дух у здоровому тілі!). Водночас учені наголошують на доміантній ролі ЗВО і пріоритеті викладача у процесі ФВ студентів [13].

Мету фізичного виховання науковці Ю. Бріскін, Г. Коробейніков, Л. Коробейнікова, Є. Приступа вбачають у гармонійному поєднанні розумового, морального і фізичного розвитку, а в основі теорії ФВ – поруч із даними анатомії й фізіології також і дані психологічної науки [34].

Одним із авторів, які приділили свою увагу фізичній культурі особистості є Е. Морозова [49]. У своєму дослідженні автор обґрунтовує положення про те, що фізична культура особистості являє собою вміння керувати фізичними та психічними силами організму на основі сукупності компетенції, які розкривають наукові уявлення про можливості збереження і зміцнення здоров'я людини з урахуванням його індивідуальних особливостей. Також автор підкреслює, що фізична культура особистості передбачає не тільки оволодіння засобами підвищення фізичних (комплекси вправ, методи оздоровлення та ін.) або володіння фізично розвиненим тілом, а реалізовану потреба особистості в вдосконаленні своєї тілесності, усвідомлення тіла як особистісної та соціальної цінності [49].

Вивчення уявлень про свої фізичні якості, пізнання свого тіла та його оцінки дає можливість виявити регулятори поведінки особистості, спрямованість на самовдосконалення. Дослідження, О. Марченко, індивідуального профілю самооцінки фізичного «Я» свідчить, що найближче до фактичних результатів перебувають студенти спортивного відділення. Найбільші неспівпадання автор відзначає у студентів основного та спеціального відділень, де розбіжність становить понад 20 %. Студенти основного відділення переоцінюють свої фізичні здібності у координації на 36 %, у силі – на 37 %, у гнучкості – на 25 % та витривалості – на 14 % [46].

П. Щербаков стверджує, що лише приблизно 35% студентів ЗВО

охоплені організованими формами занять із ФВ і лише приблизно 7 % студентів виконують домашні завдання із фізичного виховання [89].

Отже, можна зробити висновок, що навіть за сприятливих об'єктивних умов студенти не завжди приймають фізичну культуру як значущу складову своєї життєдіяльності, перекриваючи дефіцит вільного часу значною мірою за рахунок відмови від фізичної активності.

Значною мірою цей факт обумовлюється тим, що явно недостатньо уваги приділяється професійно-прикладній фізичній підготовці, яка є важливим напрямом системи фізичного виховання у вищій школі.

Г. Круковський розглядає і аргументує значення професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) майбутніх фахівців, виділяє фактори, що визначають її зміст, окреслює цілі, завдання, пропонує методичні підстави її здійснення. За його думкою, професійно-прикладна фізична підготовка забезпечує фізичну і психологічну готовність до виконання конкретної професійної діяльності. Відомо, що професійно важливі якості людини у процесі трудової діяльності певною мірою вдосконалюються самі собою. Але ефективність цього процесу значною мірою можна підвищити, якщо необхідні якості розвивати цілеспрямовано, використовуючи для цього засоби і методи фізичної підготовки у період перебування у вищому навчальному закладі. Крім того, слід сформулювати у студентів розуміння необхідності і навички виконання обумовлених особливостями їх професії фізичних вправ перед початком, у процесі і після трудового дня, що забезпечує плавне входження людини у робочий ритм і підтримку необхідної працездатності від час роботи, а після її закінчення зняття фізичної втоми і емоційної напруги.

Зміст і методика проведення ППФП повинні визначатись на основі результатів інженерно-технологічного аналізу професійної діяльності: робочих рухів (хроноциклографія), робочих операцій у часі (хронометрія), схеми розташування робочого місця, співвідношення фізичної і інтелектуальної праці і т.інш. На основі даних інженерно-психологічного і медико-біологічного аналізу конкретної професійної діяльності викладач фізичного виховання

складає програму здійснення ППФП, підбирає комплекси фізичних вправ, що підвищують ефективність виробничого процесу шляхом спеціально спрямованих фізичних тренувань, котрі вдосконалюють найбільш цінні для даної професії якості [48].

Крім того, ППФП покликана вирішувати завдання:

- розвивати, удосконалювати і зберігати фізичні якості і здібності, рухові уміння і навички, необхідні для успішного оволодіння професією і підвищення професійної кваліфікації, незважаючи на високі психічні навантаження (стреси), гіподинамію і гіпокінезію;

- визначати найбільш сприятливі режими праці і відпочинку на протязі робочого дня;

- активно сприяти профілактиці професійних захворювань, зниженню негативного впливу на організм несприятливих факторів виробничого середовища і праці [38].

У цьому плані, вважає Г. Круковський, важливим є не лише ознайомлення студентів з відповідними теоретичними знаннями, а й виховання в процесі практичної роботи з ними усвідомленої стійкої потреби у самостійних заняттях фізичними вправами, навички саморегуляції і самоконтролю, відповідального ставлення до свого здоров'я і здоров'я навколишніх, навички здорового способу життя. Методика проведення професійно-прикладної фізичної підготовки «повинна враховувати стать, вік, фізичний розвиток, ступінь підготовленості, вольові і психічні якості, тип вищої нервової системи, стан здоров'я» [38].

У цілому, наші погляди збігаються з даними М. Корольчука, який пише: «Незважаючи на те, що останнім часом система освіти в Україні почала зазнавати серйозних змін, у системі фізкультурної освіти поки що не знайшли відображення істотні зміни глобального характеру, які відбулися у сфері фізичної культури і спорту. Система освіти неадекватно враховує ту велику роль, яку фізичне виховання мусить відігравати у справі зміцнення здоров'я населення, у профілактиці найбільш поширених захворювань, підвищенні

працездатності, організації повсякденного дозвілля, у продовженні тривалості життя та творчої активності. Для деяких студентів фізична культура не є життєво необхідною потребою. Студенти ставлять фізичну культуру серед життєвих цінностей на одне з останніх місць, вони не бачать сенсу в зміцненні здоров'я засобами фізичної культури: не вважають необхідними для себе заняття з фізичного виховання» [61].

Розглядаючи фізичну культуру як базову стосовно інших форм культури, М. Корольчук вважає дуже важливим питання про те, яке місце займає здоров'я, фізична підготовленість та фізична досконалість у системі ціннісних орієнтацій людини, різних соціальних груп, які ідеали і цінності обирають люди, намагаючись цілеспрямовано вплинути на свій фізичний стан. «Це питання – одне з найгостріших і найактуальніших на сучасному етапі національного відродження України, бо відсутність пріоритету здоров'я, як найвищої людської цінності, стало нормою нашого суспільства» [61].

Отримані дані свідчать, що сьогодні актуальним завданням викладачів предмету «Фізичне виховання» у ЗВО є формування у студентів ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту, що охоплює весь спектр потенційних можливостей цих видів діяльності.

Це вимагає врахування у навчальному процесі таких напрямів впливу відповідного предмету на людину: особистісного (формування адекватної самооцінки, позитивної Я-концепції, розвиток гуманістичної спрямованості студента), професійного (оволодіння елементами професійної техніки), профілактичного (оволодіння прийомами і засобами попередження професійних захворювань), активізуючого (підвищення тону організму, працездатності), релаксуючого (засвоєння прийомів релаксації, подолання м'язових бар'єрів), соціального (засвоєння навичок міжособистісної взаємодії, вмінь роботи в командах), тощо. А для цього треба, по-перше, мати уявлення про ті чинники, які на сьогодні визначають ставлення студентів до навчального предмету «Фізичне виховання», по-друге, орієнтуватись у системі тих детермінант, що обумовлюють ставлення студентів до фізичної культури і

спорту в їх особистісному, соціальному і професійному ракурсі, по-третє, визначити відповідний зміст і методичні прийоми викладання предмету «Фізичне виховання» на аксіологічній основі.

Отже, фізична культура у вищій школі покликана забезпечувати здоров'я студентам, має бути стратегічно орієнтована на розуміння ними того факту, що бути здоровим – це їхній обов'язок. У юнака мусить сформуватися ціннісне ставлення до фізичного здоров'я та ефективності його соціального функціонування тим вимогам, які до нього ставляться у різні вікові періоди.

### **1.3. Особливості формування ціннісного ставлення до фізичної культури у студентів**

Формування у студентів ціннісного ставлення до фізичної культури є предметом особливої уваги як у теорії педагогіки, так і в методиці фізичного виховання. Це пов'язано з тим, що в цьому віці відбувається перехід від природної потреби в рухах до усвідомленої необхідності занять фізичними вправами. Такий підхід, як відомо, потребує вольових зусиль студентів, які в цьому віці ще недостатньо сформовані. Тому на практиці необхідно спиратися на інтерес, який є великою рушійною силою, може значно підсилити мотиви й заохотити юнаків до регулярних занять фізичними вправами.

На сьогоднішній день цінності фізичної культури часто згадуються в контексті наукових досліджень О. Гаженко, В. Гольберг, Р. Стасюк, присвячених здебільшого пропаганді здорового способу життя та вивченню питань пов'язаних з мотивацією різних груп населення до занять фізичною культурою та спортом.

Проблему формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичного виховання вивчали (Л. Волков, Г. Грибан, О. Дубогай, Б. Шиян та ін.); питання формування мотивів, потреб інтересу і ставлення студентів до занять фізичними вправами (В. Ареф'єва, О. Бубела, Л. Волков, Г. Грибан,

Г. Іванова, О. Марченко, В. Щербина та ін.); формування здоров'язберігаючих ціннісних орієнтацій (Є. Башмакова, Г. Грибан, С. Закопайло та ін.).

О. Марченко встановила недостатню сформованість ціннісного ставлення студентів до фізичної культури. Автор зазначає, що вивчення сформованості цінностей індивідуальної фізичної культури студентів спортивного, основного та спеціального відділень ЗВО дозволяють зробити висновок про низький рівень неспеціальної фізкультурної освіти, яку молоді люди мали отримати у загальноосвітній школі при опануванні навчального предмета «Фізична культура». Автор стверджує, що їх уявлення у цій галузі базується переважно на практичному досвіді та меншою мірою – на теоретичних знаннях. Про це свідчить і різниця у способі життя, захопленнях та індивідуальних цінностях студентів, які займаються чи не займаються спортом, і студентів, які мають відхилення у стані здоров'я [46].

Ціннісне ставлення до фізичної культури відображає інтеграцію знань, ціннісних орієнтацій, особистісних якостей і практичних умінь у сфері фізичної культури, емоційно-позитивне сприйняття занять фізичною культурою, прагнення до самоаналізу й самовиховання. На практиці це забезпечує вибір свідомої поведінки, яка ґрунтується на нормативно-фізичних і моральних засадах. Ціннісне ставлення до фізичної культури репрезентує головні регуляції дій студента, що закріплюються у звичках, традиціях, принципах життя і професійної діяльності, у психічних станах, вчинках та якостях особистості.

Студентський вік, що охоплює 18–22 роки, характеризується як період духовно-культурної сенситивності, найбільш активного розвитку фізичних кондицій, інтелектуальної, моральної та естетичної сфери, становлення й стабілізації волі та характеру, оволодіння юнаками й дівчатами новим комплексом соціальних ролей дорослої людини [36, 172]. Все це створює сприятливі умови для формування ціннісної сфери особистості, яка набуває більшої усвідомленості в сталості.

Будь-яка інформація ціннісного характеру сприймається особистістю крізь призму її спрямованості й доповнюється емоційним та поведінковим

компонентами. Знаючи зміст ціннісної спрямованості індивіда, можна прогнозувати загальні лінії його соціально-професійної поведінки у життєвій перспективі. Тобто ставлення до фізичної культури буде набувати ціннісного характеру за умов трансформації зовнішніх стимулюючих впливів у внутрішні спонукальні сили як засіб «привласнення», інтеріоризації духовних цінностей, що вироблені людством у сфері фізичної культури [32].

Формування ціннісного ставлення студента до фізичної культури – цілеспрямований, багатогранний, протиставний і, в той же час цілісний, – процес, обумовлений сукупністю соціальних умов і факторів, котрі становлять причину і рухому силу її розвитку і становлення. Ціннісне ставлення виражає внутрішню позицію особистості, яка обумовлює конкретну структуру її ставлення до дійсності, до оточуючих, до самого себе і психологічно оформленого оцінюючого судження.

Розвиток особистості студента неможливий без урахування його соціокультурного та духовного відродження в кожній сфері людської діяльності, включаючи процес фізичного вдосконалення і розвитку. Соціальні і духовні виміри особистості студента в ході фізичного виховання тісно взаємопов'язані з розумінням процесу фізичного вдосконалення, зі зміцненням здоров'я, дотриманням здорового способу життя, що реалізується у міру суспільних вимог особистості студента [20]. Тимчасові цілі, в силу їх безпосереднього зв'язку з потребами сьогодення, викликані складанням залікових вимог і державних тестів з фізичної підготовки, мають тенденцію закривати собою і підмінювати цілі перспективні і фундаментальні. Коли увага викладачів зосереджується на таких кінцевих результатах фізичного виховання як кількість студентів, які виконали програмні нормативи, тести з фізичної підготовки, спортивні розряди, то пропускається головне – процес досягнення цих результатів, індивідуальний розвиток особистості студента. При такому підході не відбувається заохочування студентів до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, а часто навіть спостерігаються негативні результати, відбувається процес відчуження від фізичної культури і спорту [85].



Ставлення до цінностей фізичної культури буде набувати позитивну мотивацію за умови трансформації зовнішніх стимулюючих впливів на особистість студента, у внутрішні спонукаючі сили як спосіб «присвоєння» духовних цінностей, вироблених людством у сфері фізичної культури. Оскільки процес розвитку і становлення студента є результатом багатьох взаємозв'язків і взаємодій внутрішніх сфер і зовнішніх обставин, то спостерігається прояв різноманіття факторів. Розрізняють фактори зовнішні об'єктивні і внутрішні суб'єктивні [2].

Під об'єктивними зазвичай мають на увазі такі фактори, які існують незалежно від волі і свідомості людини. Такими факторами є матеріально-побутові умови, наявність вільного часу, якість постановки фізичного виховання у вузі, соціальні громадські відносини, матеріально-технічне обладнання навчального процесу, умови життєдіяльності студента, викладацький склад, соціальне забезпечення тощо. Об'єктивні фактори служать своєрідним фундаментом для виникнення суб'єктивних факторів, які направляють, регулюють, стимулюють активність студентства і, навпаки, «гальмують» дію негативних факторів, викликаючи пасивне ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності.

Суб'єктивні фактори розглядаються як сукупність обставин, залежних від свідомості людей, виховних впливів на людину. До них відносяться особливості індивідуального пізнання студента, задоволеність обраною професією, морально-вольові якості особистості, інтереси, потреби, мотиви діяльності, ціннісні орієнтації і установи. До цього слід додати індивідуальні особливості студентів – стать, вік, сімейний стан, стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості і фізичного розвитку [2].

За силою свого впливу, перелічені фактори зовсім не рівнозначні: одні являються ведучими, інші виявляють менш суттєве значення. Однак кожен з них на певному відрізку студентського життя може створити рішучий вплив. Тому недооцінка, а тим паче ігнорування їх, може негативно сказатися на процесі формування ціннісного ставлення студента до фізичної культури.

Більш того, якою б силою впливу не володів той чи інший фактор, його роль залишиться незначною, якщо його вплив буде носити не взаємопов'язаний, а ізольований характер. Ось чому так важливо використовувати всю систему різних факторів, їх цілеспрямованість і узгодженість для досягнення поставленої мети [19; 71].

Процес формування ціннісного ставлення до фізичної культури у студентів вищої школи має свої особливості, які зумовлені системою життєвих цінностей студентів, їх соціальним становищем, розвитком, станом здоров'я тощо.

Для того, щоб фізичне виховання у закладі вищої освіти виконувало свої функції і стало дійовим засобом зміцнення здоров'я й підвищення фізичної підготовленості студентів, головним принципом повинні бути його регулярність, достатність і гнучка варіативність, що відображує специфіку навчальної роботи й організації побуту молоді.

Поряд з цим відомо, що за останні десятиліття відбулося подальше зростання обсягів наукової інформації в переліку навчальних предметів ЗВО. У зв'язку з цим, підвищилася інтенсивність розумової праці студентів на тлі зниження їхньої рухової активності, що призводить до ослаблення організму й погіршення фізичної підготовленості та працездатності студентів, збільшення кількості захворювань.

Аналіз літературних даних свідчать також про те, що традиційна форма фізкультурних занять знижує зацікавленість студентів у фізичному вихованні, виявляється у «фіктивних» відвідинах навчальних занять з цього предмету [11].

Фізична культура, що має величезний потенціал не лише в аспекті поліпшення фізичної підготовленості, здоров'я, але і як засіб формувального впливу на особистість студентів різних спеціальностей, як ніяка інша діяльність може бути спрямована на розв'язання низки психофізичних, соціально-психологічних, естетичних завдань.

В. Білогур відзначає, що заняття фізичною культурою є необхідною частиною способу життя студентів, оскільки вона є невід'ємною часткою

загальнолюдської культури, сферою задоволення життєво необхідних потреб у руховій діяльності, забезпечує методи та засоби реалізації стратегічного завдання становлення гармонійної особистості та її фізичної досконалості, відіграє одну з головних ролей у вирішенні проблеми розвитку та раціонального використання вільного часу [59].

Питання про формування ціннісного ставлення до фізичної культури у студентів вищої школи пов'язане з багатьма сторонами навчального процесу.

Освоєння цінностей фізичної культури готує молоду людину розуміння складності життя, допомагає виробити духовно-етичні критерії самооцінки особистості [40].

Цінності, на думку С. Кулікової, відіграють важливу роль у формуванні особистості, виконуючи дві основні функції:

1) є основою формування і збереження ціннісної орієнтації у свідомості людей, дозволяють індивіду зайняти певну позицію, знайти точку зору, оцінити;

2) мотивують діяльність і поведінку, оскільки орієнтація людини в суспільстві і прагнення до досягнення окремих завдань співвідносяться із цінностями, що належать до структури особистості [6].

На базі деяких закладів вищої освіти працюють багато спортивних секцій. Але не кожен студент має час і бажання відвідувати їх за будь-яких умов. Через це значно підвищується потреба формування ціннісного ставлення до занять фізичною культурою та спортом, головне завдання яких:

- поліпшення здоров'я;
- збереження оптимального рівня життєдіяльності і працездатності організму;
- профілактика захворювань.

Відмінність цих занять полягає в наявності стрункої системи і ставленні завдань, доборі вправ та необхідності дотримання режиму дня, що потребує певних знань з теорії і методики фізичного виховання [59].

Ціннісне ставлення студента до фізичної культури відображає його

самовизначення щодо її цінностей, соціально-психологічні детермінанти фізкультурної діяльності, що задають індивідуальну траєкторію набуття досвіду духовно-тілесного самеперетворення, компетентності в цій сфері.

Ціннісне ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності проявляється в спрямованості і готовності студента до освоєння і реалізації її конкретних видів і форм, пізнавально-творчої активності, задоволеності і свідомих зусиллях в ній.

Визначення особливостей формування ціннісного ставлення у студентів до занять фізичною культурою та спортом є важливою передумовою подальшого втілення шляхів вирішення цього питання, які своєю чергою впливають на рівень спеціального та професійного розвитку майбутнього спеціаліста, а отже, і на рівень вищої освіти в цілому.

Одним з основних шляхів формування ціннісного ставлення до занять фізичною культурою та спортом є виховання позитивних, стійких і дієвих пізнавальних інтересів та розуміння студентами значення того об'єкта, до якого треба викликати інтерес.

Інший шлях виховання навчальних і пізнавальних інтересів приєднання студентів до активної творчої діяльності, спрямованої на пізнання цього об'єкта – це добір посильних і цікавих завдань, досить різноманітних, нових за змістом та формою, що спонукають до самостійного, активного міркування [59].

Необхідність у розширенні фізкультурної і спортивної роботи, поліпшенні її організації за місцем проживання й навчання є однією з актуальних проблем фізичного виховання в ЗВО. Велике значення має формування у студентів прагнення до фізичного самовдосконалення. Тому особисту увагу необхідно приділяти вивченню ціннісного ставлення студентської молоді та його вплив на формування інтересу до занять фізичними вправами.

Самостійні заняття студентів фізичною культурою та спортом у вільний час мають свої специфічні завдання, найважливішим з яких є забезпечення високої працездатності та навчально-трудової активності студентів, при цьому

під час проведення таких занять слід враховувати такі умови:

- заняття спортом спрямовані не тільки на досягнення перемоги, але й на формування таких цінностей особистості як соціальні, культурні та індивідуальні;

- проведення такої спортивної діяльності повинно відповідати індивідуальним можливостям студента;

- місця занять спортом повинні відповідати санітарно-гігієнічним вимогам;

- необхідно здійснювати спортивний відбір і надавати можливість студентам, які бажають займатися обраним видом спорту на високому рівні, підвищувати свою спортивну майстерність й кваліфікацію [59].

З другого боку, необхідно підвищити дієвість цінностей, як важливість, яких усвідомлюються студентами але реально на їхню поведінку не впливають. Цей шлях формування навчальної діяльності пов'язаний безпосередньо з особливостями організації навчального процесу.

Головне завдання викладача ФВ полягає в тому, щоб довести до свідомості студента мотиви, що, на перший погляд, здаються суспільно не значущими, але мають досить високий рівень дієвості. Прикладом може бути бажання одержати залік. Таким чином, стає спроможним поступово підвести студента до мотивації, пов'язаної з бажанням мати високий рівень умінь і знань. Це своєю чергою, повинні усвідомлювати студенти як необхідні умови їх успішної, суспільно корисної діяльності.

Фізкультурна діяльність стає значущою, якщо пов'язувати її з можливостями самореалізації в майбутній професійній діяльності. Усвідомлення впливу фізичних вправ на організм з точки зору фізіології, можливостей технічного зростання, дозволяє сформувати усвідомлені цілі. Таким чином, теоретична підготовка сприяє формуванню усвідомленої потреби до фізичної культури.

Науковцями встановлено, що студенти першого року навчання в закладах вищої освіти відзначаються позитивним ставленням до необхідності

підвищувати свою фізичну підготовленість, значною мірою це пов'язано з необхідністю отримання вищої фізичної підготовки, прагненням відчувати себе «сильним, гарним і захищеним», а також «бути здоровим» [30].

В. Філь і А. Чепелюк вважають: якщо заняття із фізичної культури, ігри та різноманітні вправи для здоров'я, а також спортивні свята проводити просто неба, то вони будуть підвищувати інтерес до фізичної культури [79].

С. Черновський [84] стверджує, що з метою успішного формування мотиваційно-ціннісного відношення студентів до фізичної культури впродовж навчання, орієнтованого на виконання мети, що стоїть перед навчальною дисципліною «Фізичне виховання» у вищій школі, необхідно вдосконалювати деякі психолого-педагогічні умови:

1. Ціннісне відношення до занять з фізичного виховання, яке відбувається на основі використання диференційованого підходу на навчально-тренувальних заняттях. Це повинно здійснюватись на основі вивчення мотивації студентів й комплексної діагностики їх індивідуальних й особистісних якостей, що дозволить визначити їхню схильність до оволодіння певними видами фізкультурно-спортивної діяльності, системи певних видів спорту.

2. Включення всіх студентів у фізкультурно-спортивну діяльність. Це означає, що кожен студент повинен одержати можливість знайти область фізкультурно-спортивної діяльності, яка, більшою мірою, відповідає його фізичному розвитку, інтересам й схильностям.

3. Конструктивна педагогічна взаємодія «викладач-студент» на теоретичних і практичних заняттях. Раціональний зміст психолого-педагогічних впливів і ситуацій протягом навчальнотренувальних занять активізує у студентів переоцінку колишнього мотиваційного відношення до занять фізичною культурою. За допомогою розширення діапазону знань про фізкультурно-спортивну діяльність, її ціннісного призначення для особистості студента й суспільства в цілому, можливе переміщення акцентів у студентів з традиційної адміністративної спрямованості фізкультурнооздоровчої діяльності на її оздоровчий, виховний, освітній і професійно-розвиваючий потенціал.

4. Змагально-конкурентні мотиви. Цей вид мотивації ґрунтується на прагненні студента покращити власні спортивні досягнення, прагнення досягти кращого спортивного рівня, перемогти в змаганнях суперника – є одним із потужних регуляторів і значимою мотивацією для студента до активних занять фізичними вправами.

Доцільно систематично проводити студентські змагання з видів спорту, студентські науковопрактичні конференції й методичні семінари з фізичної культури й спорту, на яких необхідно демонструвати сучасні популярні методики занять фізичними вправами й актуальні для студентської молоді системи фізичних вправ, інноваційні погляди в контексті фізкультурно-оздоровчої діяльності, які сприяють найбільш успішному засвоєнню студентами мотиваційно-ціннісних аспектів у майбутній професійній діяльності й усвідомлення позитивного впливу на цей процес занять фізичною культурою і спортом.

5. Комунікативні мотиви. Заняття фізичними вправами із групою однодумців, наприклад, у клубах за інтересами (оздоровчий біг, туризм, велоспорт, спортивні ігри й т. п.), є також значною мотивацією до відвідування занять – спільні заняття фізичною культурою й спортом сприяють поліпшенню комунікації між соціальними групами [84].

Розвиток ціннісного ставлення до фізичної культури відбувається разом з особистісним удосконаленням студента, адже будь-які знання пропускаються людиною крізь наявний досвід, набуваючи особистісного для неї значення. Тому студентів необхідно навчити відштовхуватися від уже існуючих результатів у напрямі до витоків пізнання, особистому доторкненню та переживанню значущого, яке постає у вигляді метафор, порівнянь, аналогій, тобто специфічного знання про світ, осмисленого його розуміння [32]. Іншими словами, це мають бути знання, «що забезпечують людині можливість її зустрічі із культурою, відкривають, а не закривають двері у світ трансцендентного, існуючого за межами свідомості, а отже, знання, які обертаються на «зростання душі» [7].

Необхідною передумовою формування ціннісного ставлення до занять фізичною культурою є надання студентам можливості виявити свої здібності. Чим більш активними є методи навчання, тим легше зацікавити учасників занять [46]. Цікавою для них є робота, що вимагає проявити творчі здібності (конкурси на приготування страви, виконання пісень під час туристичних походів), складання екібан із квітів та представництво своєї групи піснею, яку вони складають разом, сценарії спортивних свят з використанням естафет, пісень, рухливих ігор, заняття з квесту, де потрібно виконати і фізичні вправи, і творчі завдання (малюнок, пісня, танок, загадки), натомість одноманітні завдання не викликають інтересу.

Для збільшення інтересу студентів до розвитку власної фізичної культури важливе значення має залучення студентів і викладачів до різних програм, семінарів, навчальних курсів, під час яких розглядаються проблеми здоров'я, а також лекційних занять із цього фаху. Однак значного зміцнення здоров'я студентів досягти не можна, якщо не розвивати у них мотивацію до рухової активності. Для цього необхідно, насамперед, подолати формальність занять з фізичної культури та спорту у ВНЗ [28]. Важливо оптимізувати розклад занять, поліпшити побутові умови проживання студентів у гуртожитках, сприяти формуванню у них уявлення про здоровий спосіб життя і вдосконалювати методичне забезпечення навчального процесу з фізичного виховання [57].

Ґрунтуючись на викладеному, можна твердити: для того, щоб цілеспрямовано впливати на ціннісні ставлення студентів, недостатньо повідомляти їм «готові» знання про цінності, розкривати об'єктивне значення тих чи інших форм життєдіяльності, поведінки. Важливо так організувати реальний процес навчання і виховання, щоб ці цінності верифікувалися, перетворювалися у перевірені на власному досвіді реальні мотиватори соціально-професійної поведінки. Для цього вони мають пропускатися людиною крізь своєрідні «фільтри», набувати для неї особистісного значення. У цьому випадку вони стають проекцією передусім тих цінностей, які людина обирає проекцією її суб'єктивного внутрішнього світу [81, 35].



Поняття «сформованість ціннісного ставлення до фізичної культури» розуміємо як складне інтегративне особистісне утворення, яке охоплює систематизовані знання про цінності фізичної культури, їх позитивне прийняття і мотивацію до застосування, вміння самостійно реалізовувати такі цінності у власній життєдіяльності.

Отже, навчально-виховний процес у закладах вищої освіти не забезпечує належного формування у студентів ціннісного ставлення до фізичної культури.

Формування ціннісного ставлення студентів до фізичної культури – одна з найбільш важливих і відповідальних функцій освітнього процесу вищої школи, що вимагає постійного звернення до аксіологічної проблематики у навчальній та позанавчальній діяльності з фізичного виховання, широкого взаємоузгодженого використання теоретичних і практичних методів свідомості і поведінки студента.

Актуальність і доцільність дослідження проблеми формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури зумовлені роллю фізичного виховання у житті суспільства і людини і пов'язані з її самовираженням, самовдосконаленням, задоволенням потреб у руховій активності, спортивній діяльності та здоровому способу життя студента.

На основі теоретичного аналізу наукових праць з питань формування ціннісного ставлення до фізичної культури у студентів доведено, що означена проблема перебуває у центрі уваги дослідників, оскільки основною причиною малоефективної організації процесу формування ціннісного ставлення до фізичної культури у студентів є слабе усвідомлення в необхідності систематичних занять фізичними вправами.

Для формування у студентів вищої школи ціннісного ставлення до занять фізичною культурою необхідно: з першого курсу прищеплювати сучасні погляди на роль фізичної культури у процесі становлення особистості; пропагувати фізичну культуру і спорт; стимулювати прагнення бути здоровим і потреби у фізичному самовдосконаленні. Також важливо скерувати студентів на опанування системою загально-теоретичних, спеціальних і методичних

знань із використанням фізичної культури у виховній роботі з подальшим їх використанням за фахом.

Формування ціннісного ставлення сприяє емоційно-позитивному сприйняттю занять фізичною культурою та прагненню до самоаналізу й самовихованню. На практиці це забезпечує свідому поведінку, яка відображає нормативно-фізичні й моральні засади та гуманістичну спрямованість фізкультурно-спортивної діяльності. Ціннісне ставлення студентів до фізичної культури сприяє перетворення їх цінностей у спонукальну силу поведінки у сфері фізкультурно-спортивній діяльності.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТУДЕНТІВ ВИЩОЇ ШКОЛИ

#### 2.1 Діагностика стану сформованості ціннісного ставлення до фізичної культури у студентів вищої школи

Для вирішення поставлених завдань роботи та досягнення мети використовувались такі методи дослідження:

– теоретичні: аналіз, порівняння, конкретизація, вивчення філософських, психологічних і педагогічних досліджень з метою уточнення сутності та змісту ціннісного ставлення студентів вищої школи до фізичної культури;

– емпіричні: спостереження, опитування, анкетування, психологічне тестування, сукупність яких дозволила визначити різнобічні особливості ставлень студентів до фізичної культури і навчального предмету «Фізичне виховання» як особистісної та професійної цінності.

Експериментальною базою дослідження виступив Запорізький національний університет. До експерименту було залучено 28 студентів першого курсу, які навчаються на факультеті іноземної філології.

Виходячи з теоретичного аналізу, ставлення студентів до фізичної культури можна розглядати як певну суб'єктивну систему, що складається з трьох компонентів:

- 1) ставлення до фізичної культури як життєвого феномену;
- 2) ставлення до відповідного предмета («Фізичне виховання») у структурі професійної підготовки;
- 3) ставлення до безпосередніх занять з даного предмета.

У дослідженні, що включає анкетування студентів, бесіди, спостереження за діяльністю була показана наявність між цими трьома підсистемами як взаємовідповідності, так і певних розбіжностей. Навіть визнання студентами

значущості фізичної культури в житті людини не завжди підкріплюється позитивним ставленням до відповідного предмету; значна частина студентів відчують на заняттях значний дискомфорт.

Показовим можна вважати і такий факт. Усі студенти на запитання «Чи впливають заняття з фізичної культури на якість професійної підготовки, і якщо так, то як?» відповіли ствердно, однак підтвердити це реальними аргументами не змогли. Фактично жоден учасник опитування не дав розгорнутої відповіді.

Отримані дані дозволяють стверджувати, що ставлення студентів до фізичної культури визначається насамперед віковими особливостями, коли потреба у фізичній активності є найбільш високою. Мотивація занять спортом, відвідування відповідних навчальних занять диктується насамперед почуттям задоволення, одержуваного від фізичних навантажень («м'язової радості»). Більш складні функції, що потенційно може виконувати фізична культура в житті людини, у підготовці майбутнього професіонала, виявляються для них неактуальними. Не сприяє цьому і традиційна програма підготовки, що презентує відповідні завдання в схованому від студента вигляді.

Виходячи з цього, у експерименті було поставлено і реалізовано завдання розробити такий курс «Формування ціннісного ставлення до фізичної культури», який би базувався на полісистемній мотивації студентів і кінцевою метою мав формування ціннісного ставлення студентів до відповідної сфери життєдіяльності.

У сучасному суспільстві одним з найактуальніших завдань є вирішення питань збереження фізичного здоров'я нації, яке помітно погіршилось за останні роки. Тут діє безліч факторів: наслідки Чорнобильської катастрофи, несприятливий стан екологічного середовища в більшості регіонів України, значне зниження матеріального добробуту населення, тощо.

Водночас помітним є зниження позитивного ставлення населення, і в першу чергу молоді, до цінностей фізичної культури і спорту. Все більш популярними стають, замість рухової активності, комп'ютерні ігри, йде інтелектуалізація навчання, знижуються реальні можливості школярів і

студентів прилучатись до спорту через широкодоступні раніше спортивні секції, гуртки, туризм.

Вважаючи явно несприятливою тенденцією зниження ціннісного ставлення до фізичної культури в суспільстві в цілому, не можна не помічати і безумовно позитивні зміни. За останні роки значна увага приділялась такому аспекту, як валеологічне виховання дітей та молоді. В цілому ж слід відмітити суттєве зменшення реальних можливостей населення стосовно занять спортом та фізичною культурою: закриваються або стають платними спортивні секції, з життя суспільства вилучаються популярні раніше масові фізичні заходи, значно меншими стають можливості для активного відпочинку. Зменшується кількість спортивних змагань і відповідно кількість уболівальників за багатьма видами спорту. Все це не може не вплинути на ставлення дорослих, молоді, дітей до фізичної культури, яка все більш стає «непопулярною». А це створює небезпеку все більшого відлучення молодого покоління від фізичної активності і, як наслідок, погіршення стану здоров'я.

Особливо актуальним є питання збереження та розвитку ціннісного ставлення до фізичної культури у студентів вищої школи. Адже від того, як ставиться майбутній фахівець до власного здоров'я, його збереження та поліпшення в процесі навчання, суттєво залежить в наступному його професійна працездатність.

Тому сьогодні актуальним є вивчення особливостей ставлень, що складаються у молоді до фізичного виховання і спорту. В проведеному дослідженні це питання розглядалось в декількох ракурсах, що дозволило забезпечити комплексний підхід до висвітлення ряду актуальних аспектів.

Програму дослідження складало: вивчення ставлень студентів до предмету і занять з фізичного виховання у вищій школі; місце фізичної культури і спорту в системі життєвих цінностей студентів; визначення мотивів занять фізичною культурою та спортом. Використовувались такі методи дослідження: спостереження, опитування, бесіди, анкетування, тестування.

I. Комплексне дослідження ставлень студентської молоді до фізичної

культури і спорту.

З метою визначення ставлення студентів до занять з фізичної культури у вищій школі було проведено анкетування.

Студентам було запропоновано оцінити, чи змінилося їх ставлення до фізичної культури, виходячи в її організації у ЗВО. Покращення свого ставлення відмітили 28.6% учасників дослідження, тоді як у 64.3% воно залишилось таким же, і лише у 7,1% погіршилось.

Було також запропоновано визначити, чи потрібний предмет з фізичної культури у закладі вищої освіти? Виявилось, що 67.9% студентів вважають предмет з фізичної культури необхідним у навчальному процесі вищої школи, але третина учасників (32.1%) заперечують його необхідність.

Пропонувалось також надати пропозиції щодо того, які форми роботи на заняттях з фізичної культури студенти вважають за найкращі для них особисто. Відповіді розподілились таким чином: індивідуальні вправи (53,6%), групові ігри в спортивному залі (71,4%), групові ігри на свіжому повітрі (64,3%), спортивні секції (32,1%), туристичні походи (82.1%), участь у спортивних змаганнях (14,3%), спостереження за спортивними змаганнями (спортивне «уболівання») (75,0%). Таким чином, значна кількість відповідей припадає на пасивну спостерігальну участь.

До анкети входило також питання про те, яка поведінка найбільш притаманна студентам на заняттях з фізичної культури: а) активно і з захопленням включаються у виконання вправ, що задаються викладачем; б) виконують без особливого захоплення, але цілком спокійно, адже цього не можна уникнути; в) більше подобається триматись осторонь і спостерігати, як виконують вправи інші; г) виконують, але при цьому дуже побоюються щось зробити не так, щоб з них не сміялись інші; г) відмовляються з усіх сил, а якщо примушують, то так хвилюється, що у них найчастіше нічого не виходить.

Відповіді на це питання є невтішними. Активно включаються в навчальні вправи лише 14,3% опитуваних, ще 17,9%, виконують їх як те, що неминуче. Побоюються посмішок, глузувань – 21.4%, діють невдало внаслідок

хвилювання – 21.4%, намагаються триматись осторонь – 25,0%.

Таким чином, отримані в результаті анкетування дані свідчать про складні стосунки студентів з відповідним предметом, корені якого закладалися ще в шкільний час. Для значної кількості опитуваних заняття з фізичного виховання мають негативне емоційне навантаження. Показово, що напруження, що створюється на заняттях з фізичного виховання, не має прямого зв'язку з особистістю викладача, який за результатами опитування був травмуючим фактором лише у шостої частини студентів. Отже, можна припустити, що для певної частини студентів самий зміст завдань, які виконувалися, сприяв створенню травмуючих ситуацій, тоді як для інших більш травмуючою була оцінка з боку інших учасників. Тобто переживання студентів щодо власної незграбності можна зрозуміти лише в контексті соціальних стосунків. Адже невдале виконання вправ відбувається на очах інших студентів, викликає посмішки або глузування.

## II. Ставлення студентів до предмету і занять з фізичного виховання.

Розглянемо тепер, як складаються відносини студентів з предметом «Фізичне виховання», який викладається у вищій школі.

Встановлено, що студенти закладів вищої освіти досить формально ставляться до предмету і занять з фізичної культури. В цьому винен певною мірою традиційний досвід викладання відповідного предмету ще у школі, який найчастіше організується за принципом «нормовідповідності», тобто виконання певних нормативів фізичних вправ.

З метою вивчення ставлень студентів до навчального предмету «Фізичне виховання» було проведено відповідне дослідження, яке складалося з декількох етапів. Перш за все, студентам, що брали участь у дослідженні, було запропоновано оцінити навчальні предмети за кількома критеріями. Оцінювання проводилось за 5-бальною шкалою, де бал 5 вказував на високий рівень прояву відповідної якості, а бал 1 – на її фактичну відсутність або прояв протилежної якості. Студентам повідомлялось, що використовувати треба весь діапазон оцінок.

Критерії оцінювання (за В. Семиченко та М. Сичовою): 1) професійна необхідність предмету; 2) якість викладання: чіткість, логічність, послідовність, доступність; 3) наявність у студента власного інтересу до змісту даного предмету; 4) науковість матеріалу, що викладається; 5) особистісна привабливість викладача; 6) оцінка, яку студент отримав за предмет; 7) оцінка, яку студент поставив би собі сам; 8) ступінь важкості предмета для студента; 9) ступінь активності студента в подоланні труднощів, що виникають при вивченні предмету; 10) оцінка студентом обсягу навчального матеріалу, що вноситься на самостійне опрацювання; 11) оцінка можливостей виконання завдань, що вносяться на самостійне виконання; 12) самооцінка ступеню власної підготовленості до занять з предмету.

Студентам пропонувалось оцінити за наведеними критеріями спочатку предмет, який викладався у школі, та той, що зараз викладається у вищій школі.

У таблиці 2.1 наводяться узагальнені дані щодо оцінки студентами навчального предмету «Фізичне виховання» у ЗВО.

Таблиця 2.1

## Оцінки студентів навчального курсу «Фізичне виховання»

Показники	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Оцінки з фізичного виховання	3,1	4,3	3,7	4,1	4,1	4,4	4,5	3,1	2,4	1,8	4,4	2,3

Розглянемо отримані результати з двох точок зору: ставлення самих студентів та оцінка тих факторів, що обумовлені діяльністю або особистістю викладача. Як видно з таблиці, оцінка професійної необхідності навчального предмету «Фізичне виховання» є середньою (3,1 бали). Недостатньо високим є і інтерес студента до змісту цього предмету (3,7 балів). В той же час якість викладання предмету студенти оцінюють досить високо: оцінка послідовності і логічності його викладання складає 4,3, науковість матеріалу, його оновлення 4.1. В цілому достатньо високою можна вважати і оцінку особистості викладача – 4,1. Оцінка, яку студент отримав за предмет, та оцінка, яку він поставив би



собі сам, майже збігаються (4,4 та 4,5 балів). Середньою є оцінка ступеню важкості предмета для студента – 3,1 балів. В той же час ступінь активності студента в подоланні труднощів, що виникають при вивченні предмету, ще нижча (2,4). Певною мірою це може бути обумовлено майже повною відсутністю завдань, що виносяться на самостійне опрацювання (1,8), виконання ж тих, що задаються, за думкою студентів, цілком можливе (4,4). Але ступінь підготовленості до занять з предмету, як витікає з відповідей, дуже низька – 2,3 балів.

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що навчальний предмет «Фізичне виховання» має недостатньо високий мотиваційний потенціал. Значна кількість чинників активності студентів стосовно цього предмету фактично не спрацьовує.

В контексті проведеного дослідження цікавим також є співставлення оцінок студентами навчального предмету «Фізична культура» у школі та їх відношення до аналогічного предмету «Фізичне виховання» у вищій школі. Відповідні дані наведені в табл. 2.2.

Як видно з наведених у таблиці даних, професійна необхідність шкільного і вузівського предметів визнається учасниками опитування майже на одному рівні, при незначному переважанні організації занять з фізичного виховання у вищій школі.

Що стосується оцінок за критерієм «якість викладання: чіткість, логічність, послідовність, доступність», то слід відмітити, що у зоні високих оцінок пріоритет якості надається вищій школі. Разом з цим помітно меншою є кількість студентів, які надають шкільному предмету мінімально низьку оцінку.

За параметром наявності у студентів власного інтересу до предмету можна стверджувати, що при переході від школи до вищої школи у структурі орієнтацій студентів щодо даного предмету змін не відбулося. Якщо оцінка інтересу до вузівського курсу дещо вища за максимальним балом, в той же час доля студентів, що взагалі не мають інтересу до даного предмету, також більша.

Таблиця 2.2

Порівняння оцінок студентами навчального предмету «Фізична культура» у школі та їх ставлення до предмету «Фізичне виховання» у вищій школі

Критерії оцінювання	Об'єкт оцінювання	Розподіл студентів за оцінками (у %)				
		5	4	3	2	1
1	вища школа	64,3	10,7	7,1	3,6	14,3
	школа	57,1	10,7	10,7	7,1	14,3
2	вища школа	46,4	10,7	14,3	3,6	25,0
	школа	60,7	17,9	10,7	0	10,7
3	вища школа	46,4	10,7	7,1	3,6	32,1
	школа	42,9	14,3	7,1	7,1	28,6
4	вища школа	14,3	10,7	21,4	10,7	42,9
	школа	39,3	21,4	10,7	7,1	21,4
5	вища школа	60,7	7,1	7,1	10,7	14,3
	школа	64,3	14,3	10,7	3,6	7,1
6	вища школа	82,1	10,7	3,6	0	3,6
	школа	64,3	17,9	3,6	3,6	10,7
7	вища школа	53,6	28,6	7,1	3,6	7,1
	школа	46,4	32,1	7,1	3,6	10,7
8	вища школа	60,7	14,3	10,7	3,6	10,7
	школа	53,6	17,9	10,7	10,7	7,1
9	вища школа	42,9	21,4	10,7	7,1	17,9
	школа	53,6	17,9	10,7	3,6	14,3
10	вища школа	32,1	14,3	14,3	3,6	35,7
	школа	35,7	17,9	10,7	7,1	28,6
11	вища школа	57,1	17,9	14,3	3,6	7,1
	школа	35,7	21,4	25,0	7,1	10,7
12	вища школа	57,1	21,4	10,7	3,6	7,1
	школа	53,6	17,9	3,6	7,1	17,9

Критично оцінюють учасники рівень проблемності викладання, його науковості та відповідності сучасним вимогам. Кількість вищих оцінок (4-5) помітно більша відносно шкільного предмету (60,7%), ніж вузівського (25,0%). Одночасно кількість тих, хто взагалі негативно оцінює викладання предмету за таким параметром, вдвічі більша стосовно вузу, ніж школи.

В той же час кількість студентів, що вказали на високий рівень їх оцінки за даним предметом помітно більше відносно вузу. Очевидно, це пов'язано з тим, що у школі учнів диференційовано оцінюють за рівнем фізичної підготовки, тоді як у вищій школі таке оцінювання не відбувається.

Студентам також пропонувалось оцінити самим свій рівень фізичної підготовленості. Студенти відносно як вузівського, так і шкільного предмету оцінюють себе достатньо критично, кількість тих, хто проставив собі вищі оцінки, менша у порівнянні з оцінками, що виведені вчителем. Більш високим є рівень критичності стосовно оцінки, яку опитувані поставили б собі у школі.

Оцінки предмету за ступенем важкості мають зворотне значення: високі оцінки свідчать про надмірний рівень, тоді як низькі – про легкість предмету для студентів. І тут рівень важкості предмету у вищій школі є більш високим, ніж у школі.

Водночас ступінь активності, що, за оцінкою студентів, вони прикладають при подоланні труднощів, які виникають при вивченні цього предмету, є більш високою у школі.

Щодо обсягу навчального матеріалу, що виноситься на самостійне опрацювання, то тут відбулася своєрідна поляризація думок: половина учасників оцінюють його як незначний або помірний, і половина – як суттєвий, значний (оцінки 2-1). Разом з тим доля студентів, що вважають себе завжди або майже завжди готовими до відповідних занять, переважає.

Таким чином, отримані дані надають можливість зробити припущення, що в системі суб'єктивних ставлень студентів шкільний предмет «Фізична культура» вважається більш привабливим, позитивно забарвленим, впливовим, ніж той, що викладається у вищій школі. Безумовно, певною мірою тут має

прояв ідеалізація студентами подій, що відбувалися у минулому. Але не може не турбувати той факт, що ставлення студентів до фізичного виховання як складової їх життєдіяльності і водночас навчального предмету не лише не розвивається відповідно їх реальної значущості, а й певною мірою згасає.

### III. Фізична культура в ієрархії основних життєвих цінностей студентів.

Ще одним напрямком дослідження стало з'ясування ставлення студентів до фізичної культури в цілому. З відповідною метою студентам було дано дещо модифіковану методику М. Рокича, що, як відомо, діагностує ієрархію термінальних (цільових) і інструментальних цінностей. З метою з'ясування тих аспектів, що нас цікавлять, до складу термінальних цінностей було додано такі позиції: «Фізичні можливості (відчуття радощів від досконалості свого тіла, фізичної активності, руху)» та «Психічне здоров'я». До складу інструментальних цінностей було введено позиції: «Витривалість, здатність довгий час працювати на високому рівні продуктивності» та «Фізичні дані (сила)».

В таблиці 2.3 наводяться дані за результатами опитування студентів.

Таблиця 2.3

Розподіл студентів відповідно наданих окремим позиціям рангових місць

Позиції	1-4	5-8	9-12	13-16	17-20
Термінальні цінності					
Фізичне здоров'я	21,4%	39,3%	10,7%	17,9%	10,7%
Творчість, розвиток, робота над собою	17,9%	14,3%	21,4%	25,0%	21,4%
Фізичні можливості	17,9%	17,9%	21,4%	17,9%	25,0%
Психічне здоров'я	10,7%	17,9%	21,4%	28,6%	21,4%
Інструментальні цінності					
Витривалість	14,3%	21,4%	14,3%	21,4%	28,6%
Фізичні дані (сила)	25,0%	17,9%	10,7%	14,3%	32,1%

Представлений розподіл студентів відповідно до рангових місць, наданих

ними окремим позиціям. Для узагальнення результатів ранги групуються за ознаками: «Визнається як провідна цінність» (рангові місця 1-4), «Цінність визнається як достатньо висока» (5-8), «Цінність середня» (9-12), «Цінність низька» (13-16), «Не визнається як цінність» (17-20).

З урахуванням того, що нас цікавлять не всі цінності як такі, а ті, що пов'язані з фізичною культурою, у таблиці наводяться лише дані, що прямо або опосередковано пов'язані з досліджуваним явищем. Інші дані наводяться у тексті. Слід лише вказати, що провідне рангове місце зайняв показник «цікава робота». Як видно з таблиці, система ставлень студентів до таких важливих складових, як фізичне і психічне здоров'я, є вкрай незадовільною. Частка студентів, що ставить психічне здоров'я на провідні рангові місця, помітно менша, ніж тих, хто не вважає цю позицію за цінність. Стосовно фізичного здоров'я результати дещо кращі: більше половини студентів надали цьому параметрові перші (1-4) або достатньо високі (5-8) рангові місця. Простежується така тенденція: здоров'я розцінюється студентами як щось стійке, що надається від природи і не вимагає власних зусиль. Про це свідчать значно менші рангові місця, що надаються позиціям: робота над собою (включаючи фізичне вдосконалення), та відчуття радощів від фізичних дій. Що ж стосується інструментальних цінностей, то і тут аспект витривалості є для студентів значно менш суттєвим, хоча він потенційно пов'язаний з професійною діяльністю. Майже половина студентів взагалі не вважають фізичну силу значущою.

В цілому фактор фізичного здоров'я отримав 13-14 рангові місця (середній ранг склав 12,4), що свідчить про невизнання студентами його цінності. Виявлені тенденції є стійкими, адже вони з незначними відхиленнями повторюються в обох групах.

Особливу турботу викликає той факт, що найменшу значущість для студентів має фактор психічного здоров'я. В загальній системі ієрархії цінностей він займає останнє, двадцяте місце.

Водночас за загальними результатами не можна не помітити: хоча

узагальнений параметр психічного здоров'я є для студентів неактуальним, окремі його показники займають достатньо високі рангові місця в системі цінностей. Це стосується таких позицій: життєва мудрість (зрілість суджень та здоровий глузд, що досягаються на основі життєвого досвіду), який займає шосте місце в ієрархії цінностей, продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей) – 4 рангове місце, впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів) – друге рангове місце. В той же час такі інструментальні показники психічного здоров'я, як толерантність, вміння тверезо і логічно мислити, приймати обмірковані, раціональні рішення, є явно непопулярними (відповідно 18-19 та 10 рангові місця). Тобто, оцінювати отримані результати слід достатньо обережно, адже мова повинна йти не про повне ігнорування студентами психічного або фізичного аспектів життя, а про нерозуміння їх інтегруючого (системоутворюючого) впливу на життєдіяльність.

Виявлена в дослідженні наявність полярних думок стосовно кожного параметру, значної кількості осіб, що притримуються протилежних точок зору та стратегій і тактик життєдіяльності, робить вкрай актуальним завдання упорядкування ціннісних орієнтацій студентів, адже не можна вважати нормальним, наприклад, такі факти, що майже половина студентів не вважають психічне здоров'я за життєву цінність, а фізичний компонент життя є неактуальним для значної кількості молоді.

#### IV. Ставлення студентів до фізичної культури і спорту.

Термін «фізична культура» міцно пов'язаний з іншим терміном – «спорт». Ці поняття часто використовуються як синоніми не лише у повсякденні, а і багатьох науково-методичних роботах (М. Віленський, М. Корольчук, Р. Сафін, О. Тер-Ованесян та ін.). Це дало підставу розширити діапазон методик шляхом звернення до тих методичних засобів, що використовуються у психології спорту (безумовно, з певною адаптацією).

Програма дослідження містила виявлення ставлень студентів до спорту. З цією метою було використано дві методики: «Мотиви занять спортом»

(А. Шаболтас) [86] та «Вивчення мотивів занять спортом» (розроблена В. Тропніковим) [74]. Використання двох споріднених методик дозволило перевірити отримані результати на достовірність виявлених тенденцій. У процесі дослідження було враховано, що ці методики більш спрямовані на вивчення мотивів спортсменів, тому дещо було змінено вихідні інструкції. Студентам пропонувалось визначити, наскільки ті чи інші судження справедливі щодо тих причин, що обумовлюють їх заняття фізичною культурою та спортом.

За допомогою методики: «Мотиви занять спортом» (А. Шаболтас) вивчається структура мотивації стосовно професійної спортивної діяльності шляхом виділення 10 мотивів категорій, яким відповідають певні висловлювання (судження), наведені в опитувальнику. Разом з тим проведений нами аналіз сутності тих питань, які складають текст опитувальника, та результати проміжного пілотажного випробування довели, що цей тест можна використовувати у роботі з студентами за умов незначного його адаптування, перш за все щодо інтерпретації отриманих даних.

За процедурою роботи опитуваним пропонується вибрати з двох варіантів висловлювань ті, що найбільш підходять для них особисто. За отриманими результатами розраховується оцінка значущості таких мотивів:

1) Мотив емоційного задоволення (ЕЗ) – прагнення, що відображає радість рухів і фізичних зусиль. За думкою автора цього тесту, цьому мотиву відповідає судження: «Я отримую радість від спортивних вправ, тому що можу рухатись і відчувати напруження».

2) Мотив соціального самоствердження (СС) – прагнення проявити себе, ставлення до занять спортом як засобу підвищення особистого престижу, отримання поваги від інших осіб. Цьому відповідає судження: «Я займаюсь спортом, так як досягаю успіхів. Мої товариші поважають мене за це. Коли я беру участь у змаганнях, мені приємно бути у центрі уваги».

3) Мотив фізичного самоствердження (ФС) – прагнення до фізичного розвитку, становлення характеру. Йому відповідає судження: «Я активно

займаюсь спортом, тому що хочу розвиватись фізично і гартувати свій характер. Не хочу стати лінивим і хворіти, хочу бути здоровим».

4) Соціально-емоційний мотив (СЕ) – прагнення до спортивних подій внаслідок їх високої емоційності, неформальності спілкування, напруженості переживань, соціальної і емоційної розкнутості. Йому відповідає судження: «Мені подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво, тому що надають радощів досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань».

5) Соціально-моральний мотив (СМ) – бажання тренуватися разом з товаришами, мати хорошій контакт з тренером, викладачем, брати участь у командних змаганнях, прагнути до спільного успіху. Щодо студентів цього мотиву відповідає судження: «Мені хочеться бути не одинаком, а членом команди, яка спроможна зайняти лідируюче становище. І я хочу внести всій вклад у цю справу. Я не хочу підводити свого викладача (тренера) і друзів, і це примушує мене більше тренуватися, фізично розвивались».

6) Мотив досягнення успіху у спорті (ДУ) – прагнення досягнути успіху, покращити власні спортивні досягнення. Йому відповідає судження: «Я регулярно тренуюсь, відвідую заняття з фізичного виховання, щоб підтримувати свій фізичний рівень і покращувати мої спортивні результати, досягнути поставленої мною мети».

7) Спортивно-пізнавальний мотив (СП) – прагнення до вивчення питань техніки і технології спортивних вправ, науково обґрунтованих принципів фізичного розвитку або тренування, історії розвитку спорту та нових тенденцій. Судження, яке передає сутність такого спрямування: «Я хочу розбиратись у питаннях техніки, тактики, принципах тренування, знати, як правильно слід це робити».

8) Раціонально-вольовий (рекреативний) мотив (РВ) – бажання займатись спортом для подолання дефіциту рухової активності під впливом важкої розумової праці. Йому відповідає судження: «Я займаюсь спортом, щоб відволіктись, відпочити від розумових навантажень, щоб розім'яти м'язи, отримати приток сил».



9) Мотив підготовки до професійної діяльності (ПД) – прагнення займатись спортом для кращої підготовки до обраного виду професійної діяльності. Судження: «Досягти хороших результатів у навчанні та роботі можна, якщо я буду здоровий і фізично розвинутий. Цьому сприяють заняття з фізичної культури, спорт».

10) Громадянсько-патріотичний мотив (ГП) – прагнення до фізичної досконалості заради виступів на змаганнях від певної соціальної спільноти(групи, факультету, інституту, міста, держави тощо). Цьому відповідає судження: «Якщо я буду добре тренуватися, то зможу показувати високі спортивні досягнення і захищати честь свого колективу».

Методика складається з 45 суджень, які відображають різні причини занять фізичною культурою та спортом. Кожен мотив серед цих суджень представлений 9 разів. Вважається, що кількість вибору тих варіантів суджень, що відповідають цьому мотиву, відображає значущість цього мотиву, а отже, його ціннісну вагу у загальній структурі мотивації відповідного виду діяльності. Крім того, при виборі у кожній парі суджень здійснюється додаткове оцінювання за критеріями: ступінь переважання невелика, достатня та суттєва. Отже, розрахунок кількісних показників за кожним блоком мотивів містить кількість зроблених виборів (від 0 до 9), помножену на відповідну оцінку ступені переважання кожного з обраних суджень. За кожним блоком можна максимально набрати 27 балів, що складають 100 відсотків. Кількість реально зроблених виборів та їх сумарний показник у співвідношенні з максимально можливою кількістю балів відображає ступінь представленості відповідного мотиву у конкретних осіб. У таблиці 2.4 наведено результати проведеного дослідження

Таблиця 2.4

## Структура мотивів занять фізичною культурою і спортом

Показники	ЕЗ	СС	ФС	СЕ	СМ	ДУ	СП	РВ	ПД	ГД
Представленість мотиву (у %)	32.1	28.6	46.4	32.1	35.7	42.9	39.3	35.7	42.9	39.3

Ранг	8-9	10	1	8-9	6-7	2-3	4-5	6-7	2-3	4-5
------	-----	----	---	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Для наочності представимо отримані дані на рисунку 2.1.

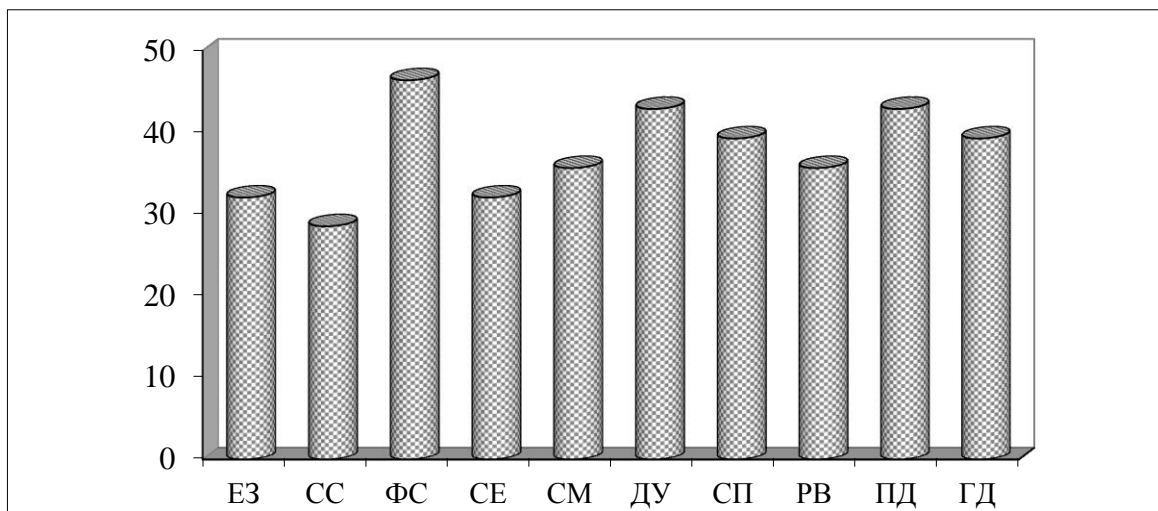


Рис. 2.1. Структура мотивів занять фізичною культурою і спортом

З отриманих даних видно, що в цілому мотивація занять фізичною культурою і спортом у досліджуваного контингенту студентів представлена усією сукупністю мотивів. Отримані за кожним блоком кількісні показники є достатньо близькими, розбіжність між найвпливовішим і найменш впливовим мотивами складає усього 17,8%. Найбільш сформованими у студентів є мотиви фізичного самоствердження (46,4%), підготовки до професійної діяльності (42,9%) та досягнення успіху (42,9%), їх кількісні значення перевищують 40%, хоча і несуттєво.

В той же час можна стверджувати, що значні групи студентів (більше половини) не мають відповідних мотивів або мають їх на невисокому рівні сформованості. Доля студентів, у яких відсутні відповідні важелі занять фізичною культурою та спортом, значно перевищує групу умотивованих:

Отже, в цілому мотивація занять фізичною культурою і спортом у значній кількості студентів є недостатньо мотивованою, тобто студенти більш схильні ставитися до відповідного предмету у навчально-виховному процесі ЗВО як до формальної необхідності, ніж до засобу задоволення особистих потреб. Найбільшою мірою це стосується мотиву соціального самоствердження, на другому місці за ступенем прояву йде мотив прагнення до фізичного

саморозвитку, на третьому – емоційного задоволення. Найменший показник у мотивів фізичного самоствердження, соціально-емоційного та досягнення успіху.

На наступному етапі роботи у цьому напрямку було проведено опитування студентів за методикою В. Тропнікова. Ця методика складається з опитувальника, який містить 109 питань. Кожне питання відображає певну причину, яка спонукає людину займатись фізкультурою та спортом. Студенти оцінювали ці причини за 5-бальною системою у двох аспектах: а) за ступенем впливовості на людей в цілому, б) за ступенем впливу у їх власному житті. За результатами визначалась ступінь визнання студентами значущості 11 мотивів: 1) спілкування; 2) пізнання; 3) матеріальних благ; 4) розвитку характеру та психічних якостей; 5) досягнення фізичної досконалості; 6) покращення самопочуття та здоров'я; 7) прагнення естетичного задоволення та гострих почуттів; 8) надбання корисних для життя (у тому числі професійної діяльності) умінь та знань; 9) потреба у схваленні; 10) прагнення підвищити престиж, бажання слави; 11) колективістична спрямованість.

Отримані результати оброблялись таким чином: визначалась кількість балів, які було набрано кожним студентом по кожному із 11 мотивів-категорій за двома ракурсами: оцінка інших та оцінка себе; кількісні показники, отримані за кожним блоком, розподілялись за рівнями: високий, середній, низький.

Визначення кількісних показників, що відповідають певним рівням, склало особливу проблему. Це було викликано тим, що кількість відповідей по кожному мотиваційному блоку у методиці помітно відрізнялась. Для забезпечення можливості проводити порівняння між окремими блоками, а також визначити розподіл студентів за відповідними рівнями, було визначено такі кількісні значення.

За блоками «спілкування», «отримання матеріальних благ», «розвиток характеру та психічних якостей», «покращення самопочуття та здоров'я», які містили по 8 питань, реально могло бути отримано оцінки у діапазоні від 8 до 40 балів. Тому прийнято такі межі рівневих значень: низький рівень – 8-

18 балів, середній рівень – 19-29 балів, високий рівень – 30-40 балів.

За блоком «пізнання» (4 питання, діапазон 4-20 балів): низький рівень – 4-9 балів, середній рівень – 10-15 балів, високий рівень – 16-20 балів.

За блоками «досягнення фізичної досконалості», «прагнення підвищити престиж, бажання слави» (10 питань, діапазон 10-50 балів): низький рівень – 10-23 бали, середній рівень – 24-37 балів, високий рівень – 38-50 балів.

За блоком «прагнення естетичних задоволень та гострих почуттів» (9 питань, діапазон 9-45 балів): низький рівень 9-21 бал, середній рівень – 22-33 бали, високий рівень – 43-45 балів.

За блоком «надбання корисних умінь та знань» (6 питань, діапазон 4-20 балів): низький рівень – 6-14 балів, середній рівень – 15-23 балів, високий рівень – 24-30 балів.

За блоком «прагнення підвищити престиж, бажання слави» (5 питань, діапазон 5-25 балів): низький рівень – 5-11 балів, середній рівень – 12-18 балів, високий рівень – 19-25 балів.

За блоком «колективістична спрямованість» (7 питань, діапазон 7-35 балів): низький рівень – 7-16 балів, середній рівень – 17-26 балів, високий рівень – 27-35 балів.

Розподіл студентів за відповідними рівнями щодо кожного блоку мотивів відносно інших осіб (1) та себе (2) наведено у таблиці 2.5.

Як показують результати таблиці, значна частина студентів не усвідомлюють складної структури мотивів занять спортом. Цей важливий вид людської діяльності, що має полімотиваційні основи, розглядається перш за все в плани прямого впливу на людину («фізичне вдосконалення»). За цим критерієм більша частина студентів (53,6%) знаходяться на високому рівні. Більш-менш сприятливо розвивається мотив розвитку характеру та психічних якостей – 32,1% учасників дослідження оцінили його як актуальний для себе, та ще 46,4% – як певною мірою значущий. Що стосується інших мотивів, то тут значна частина студентів вважають їх взагалі мало-актуальними. І не тільки більш складні, опосередковані форми впливу фізичної культури та спорту на

людину залишаються неусвідомленими. Навіть такий прямий зв'язок, як додаткові можливості спілкування, міжособистісної взаємодії під час занять фізичною культурою, для студентів залишається неактуальним.

Таблиця 2.5

Розподіл студентів за рівнями визнання значущості мотивів залучення до фізичної культури і спорту

Блоки мотивів	Оцінка	Рівні визнання значущості (у %)		
		високий	середній	низький
Спілкування	1	7,1	53,6	39,3
	2	7,1	57,1	42,9
Пізнання	1	3,6	46,4	50,0
	2	3,6	50,0	46,4
Матеріальних благ	1	14,3	42,9	42,9
	2	10,7	50,0	39,3
Розвитку характеру і психічних якостей	1	35,7	39,3	25,0
	2	32,1	46,4	21,4
Фізичного вдосконалення	1	53,6	35,7	10,7
	2	53,6	25,0	21,4
Покращення самопочуття і здоров'я	1	10,7	53,6	35,7
	2	21,4	60,7	17,9
Естетичного задоволення і гострих відчуттів	1	7,1	35,7	57,1
	2	3,6	64,3	32,1
Придбання корисних для життя умінь і знань	1	14,3	35,7	50,0
	2	10,7	64,3	25,0
Потреби у заохоченні	1	17,9	35,7	46,4
	2	17,9	46,4	35,7
Підвищення престижу, бажання слави	1	3,6	25,0	71,4
	2	3,6	46,4	50,0
Колективістичної спрямованості	1	3,6	32,1	64,3
	2	10,7	42,9	46,4

З отриманих даних видно також, що власні мотиви занять спортом у

студентів майже не відрізняються від тих, що вони приписують іншим людям. Основні розбіжності спостерігаються лише між групами середнього та низького рівня за рахунок певного взаємообміну. Порівняно з оцінкою мотивації інших людей стосовно себе студенти вважають дещо більш впливовим мотив покращення самопочуття. Кількість осіб з високим рівнем мотиву використання фізичної культури для покращення самопочуття майже вдвічі більша, ніж щодо оцінки значущості цього мотиву для інших. Значущість мотивів естетичного задоволення та гострих самопочуттів для мотивації самих студентів більш ніж у два рази перебільшує той показник, що характеризує впливовість цього фактору на людей в цілому. Вище, ніж у загальних оцінках, доля студентів, що відчують середнього рівня потребу у заохоченні, підвищенні престижу, славі, придбанні корисних умінь і знань, колективістичній спрямованості. Хоча, підкреслимо ще раз, це стосується лише різниці між середніми та низькими групами. Кількість студентів, що мають яскраво виражені мотиви усіх груп, нараховує одиниці.

д) Структура ставлень студентів до фізичної культури і спорту як особистісної цінності

Процедура визначення структури ціннісних ставлень містила визначення кількісного показника ціннісного ставлення, який розраховувався як сума балів, набраних кожним студентом за усією сукупністю мотивів (на основі методики А. Шеболтаса) та виявлення найбільш розповсюджених способів зв'язку первинних елементів (окремих мотивів), тобто їх ієрархії у складі структури.

За результатами, отриманими на основі згаданої методики, було розраховано загальну кількість балів, які набрав кожен студент. Оскільки за кожним мотивом потенційно можливо набрати 27 балів, а кількість мотивів-категорій складає 10, то за умов одночасної максимальної дії всіх збудників можна набрати 270 балів. За усією сукупністю відповідей отримано відповідну сукупність кількісних значень, нижня межа яких припадає на 43 бали, а верхня на 138 балів.

Таким чином, весь діапазон кількісних значень студентських відповідей

міститься в зоні: 43-138. Розіб'ємо цей діапазон на п'ять відрізків: 43-62 (низький), 63-81 (нижче середнього), 82-100 (середнє значення), 101-119 (вище середнього), 120-138 (високе значення). За результатами методики отримані такі кількісні показники: до низького рівня віднесено 14,3% учасників, нижче середнього - 21,4%, середнього - 32,1%, вище середнього - 25,0%, високого - 7,1% (рисунок 2.2.).

Отже, за результатами емпіричного дослідження нами виділено три рівня сформованості ціннісного ставлення до фізичної культури у студентів: низький, середній та високий. До низького рівня віднесено 25,0% студентів, середнього – 57,1%, високого – 17,9% (рисунок 2.2.).

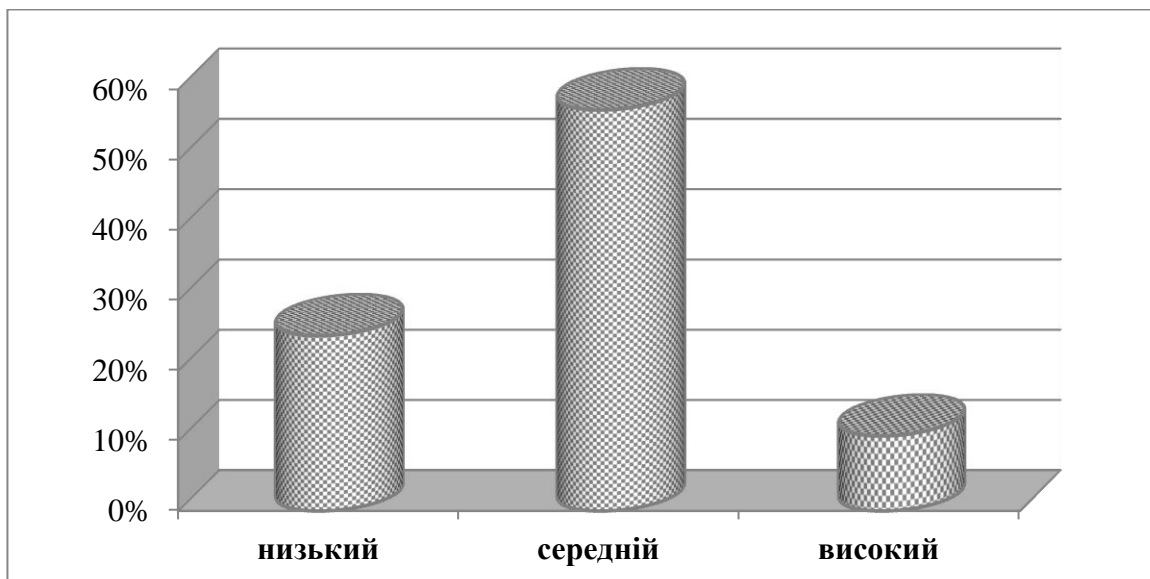


Рис. 2.2. Рівні сформованості ціннісного ставлення до фізичної культури у студентів

З рисунка видно, що більшість студентів відносяться до групи з явно недостатніми рівнями ціннісного ставлення до фізичної культури (низьким та середнім).

Можна стверджувати, що ціннісне ставлення студентів до фізичної культури і спорту визначається сукупністю взаємодіючих чинників, які знаходяться між собою у певному підпорядкуванні.

Таким чином, у більшості студентів у структурі збудників активності щодо занять фізичною культурою і спортом виявлено наявність

декількох детермінант. Провідну позицію можуть мати мотиви досягнення успіху, спортивно-пізнавальний, підготовки до професійної діяльності, але переважно на середньому рівні сформованості. Недостатньо визнаються багатьма студентами такі мотиви, як емоційне задоволення, соціальне самоствердження, соціально-емоційний, раціонально-вольовий.

## **2.2. Розробка змісту курсу «Формування ціннісного ставлення до фізичної культури»**

Виходячи із здійсненого теоретичного аналізу і результатів експерименту, основним завданням дослідження є розробка змісту курсу «Формування ціннісного ставлення до фізичної культури», що буде сприяти збагаченню теоретичної обізнаності студентів у галузі фізичної культури, здоров'я та способів його вдосконалення; усвідомленню студентами множинного впливу занять з фізичної культури на особистісний та професійний розвиток. З цією метою є необхідність розкрити весь спектр можливостей фізичної культури, який містить: особистісну складову (самооцінка, формування позитивної Я-концепції, розвиток гуманістичної спрямованості особистості), професійну складову (оволодіння елементами професійної техніки), профілактичну складову (оволодіння прийомами і засобами попередження професійних захворювань), активізуючу складову (підвищення тонуусу організму, працездатності), релаксуючу складову (засвоєння прийомів релаксації, подолання м'язових бар'єрів), соціальну складову (засвоєння навичок міжособистісної взаємодії, вмінь роботи в командах), тощо. Кожне заняття повинно включати вправи та рефлексивні завдання, які допоможуть студентам не тільки відтворювати та засвоювати відповідні форми роботи, а й використовувати можливості занять з фізичної культури для власного розвитку. Логічно припустити, що таким шляхом можна суттєво підвищити результативність відповідного курсу, а, отже, його вклад в професійне



становлення майбутніх фахівців, вирішити важливі проблеми поєднання фізичного, психічного, особистісного розвитку кожного студента, створення міцного фундаменту для збереження та покращення його наявного та майбутнього здоров'я.

В основу формуючого впливу на студентів покладені такі положення.

1. Ставлення студентів до фізичної культури є складним полісистемним утворенням, що включає ряд компонентів: феноменологічний (фізична активність як базова складова життєдіяльності, естетичні переживання краси рухів), соціальний (наявність певного соціального ідеалу, який містить компонент рухової активності, порівняльний аналіз власної рухової активності, її якості з аналогічними показниками як важлива складова цього соціального еталону, ставлення до інших осіб, і в контексті цього до себе), особистісний (індивідуальна потреба у фізичних вправах, руховій активності), предметний (загальне ставлення до навчальної дисципліни «Фізичне виховання»), конкретно-організаційний (надання переваги певним видам спорту).

2. Виходячи з цієї полісистемності мотиваційної сфери, включення студентів у навчальний предмет «Фізичне виховання» повинне базуватися на розкритті і методичному забезпеченні всієї сукупності функцій, виконуваних даним предметом у поточній діяльності і перспективному розвитку майбутнього професіоналу.

3. Надання завдань на виконання фізичних вправ, що включаються викладачем у зміст занять, повинне обов'язково випереджатися максимально повним розкриттям їхніх функціональних задач і можливостей у різних аспектах: для забезпечення навчальної діяльності, професійного становлення, особистісного розвитку.

4. Виконання фізичних вправ має супроводжуватися рефлексивним самоаналізом, що включає самооцінку ефективності їхнього виконання стосовно до попереднього індивідуального рівня освоєння.

5. Важливим моментом є підключення самих студентів до творчого проектування змісту занять (добір вправ, мотивація їхнього виконання,

організаційні й управлінські процедури).

6. Доповнення безпосередніх фізичних вправ елементами педагогічної діяльності (добір завдань, керування іншими студентами, організація процедур обговорення й т. ін.), що дозволяє розширити можливості щодо створення ситуацій успіху, що особливо важливо для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості.

7. Актуалізація і відпрацювання міжпредметних зв'язків, у першу чергу з предметами, що забезпечують особистісний і професійний розвиток майбутнього фахівця.

8. Формування ціннісного ставлення студентів до фізичної культури в цілому.

Для реалізації даних положень проведено теоретичне і методичне опрацювання кожної окремої функції, що виконує курс «Формування ціннісного ставлення до фізичної культури» у структурі професійної підготовки.

Зміст теоретичного компоненту роботи містив лекції («Здоров'я і фізичний розвиток – найвищі людські якості»), «Традиції фізичного виховання у народній педагогіці», «Спосіб життя як фактор здоров'я», «Шкідливі звички і фізичний розвиток», «Вплив фізичних вправ на функціональні особливості організму», «Цінності фізичної культури, їх характеристика», «Саморозвиток і самореалізація у сфері фізичної культури», «Оздоровчі методики й системи» та ін.); лекції з помилками («Шкідливі звички, їх вплив та класифікація», «Короткі характеристики понять «спорт», «фізична культура» і «туризм», «Значення та основні правила загартування» та ін.); дискусії («Чи має значення для людини інтелектуальної праці фізичне здоров'я?», «Заняття фізичною культурою корисні для будь-якої людини, незважаючи на її професію», «Чи можна втручатися в уподобання людини? Її здоров'я – то її власна справа» та ін.).

Зміст практичного компоненту курсу складається з чотирьох блоків, кожен з яких «обслуговує» певний рівень відносин студентів з фізичною культурою як явищем, життєво і професійно значущим.

Розглянемо більш детально ті завдання, які вирішуються на рівні кожного з блоків.

Блок 1. Фізичні вправи як засіб підвищення працездатності студентів у навчальній діяльності.

Навчальна діяльність студентів має ряд специфічних особливостей. До їхнього числа варто віднести насамперед:

1) Гіподинамічний характер діяльності, тобто вимушено низький рівень фізичної активності, блокування природної потреби молодих людей у фізичних рухах, особливо під час аудиторних занять, тривалість яких складає 6-8 годин, та самостійної роботи при виконанні навчальних завдань.

2) Високий рівень розумових навантажень, який супроводжується стомленням, що накопичується (щоденним, щотижневим, семестровим).

3) Стресовий характер навчальної діяльності, особливо в період екзаменаційних сесій, коли в короткий термін студенти здають значну кількість заліків і екзаменів, що супроводжується інтенсивною підготовкою (часто з порушенням сну і режиму харчування). При цьому часто високий рівень хвилювання, що відчують студенти, блокує їхні інтелектуальні можливості, приводить до низьких результатів успішності.

4) Як особливу проблему, варто назвати низький опір організму студентів різного роду захворюванням, що викликано зниженням загального імунітету.

Як засоби, що дозволяють здійснювати корекційно-профілактичні міри для подолання відповідних труднощів, варто назвати:

– формування здатності до більшої фізичної мобільності, особливо за рахунок мікрорухів, регульованого використання сполучень фізичної напруги і розслаблення (що особливо важливо в умовах, коли активні фізичні дії із широкою амплітудою рухів неможливі);

– оволодіння технікою релаксації;

– оволодіння прийомами активного дихання, що сприяють підвищенню як розумової працездатності, так і стресостійкості;

– оволодіння елементами аутотренінгу;

– оволодіння фізичними вправами, що дозволяють підвищити опір організму різного роду захворюванням.

Змістове наповнення блоку:

Студентам пропонується наступний комплекс вправ з фізичної культури:

1) Вправи на оволодіння технікою саморегуляції: розслаблення і напруження м'язів; посилення вербального компоненту саморегуляції (оволодіння формулами самонавіювання); контроль тону м'язів; оволодіння технікою релаксації; підвищення ступеню усвідомлення м'язової активності (її якісних особливостей); підвищення рівня «почуття тіла», рефлексування сигналів, що йдуть від різних груп м'язів; відчуття «радощів руху», усвідомлення і переживання позитивних емоцій від рухової активності;

2) Психогімнастика на оптимізацію психічних станів: ознайомлення з різними програмами і техніками саморегуляції психічних станів; відпрацювання певної програми студентами (її повне виконання під контролем викладача);

3) Техніка дихання як засіб саморегуляції: ознайомлення з різними прийомами, що оптимізують дихання; ознайомлення з дихальними гімнастиками (гімнастика Стрельнікової);

4) Вправи на подолання наслідків гіподинамії: засвоєння репертуару мікрорухів як засобу підвищення м'язової активності у ситуаціях змушеної нерухомості; відпрацювання прийомів перерозподілу навантажень з втомлених м'язів на інші м'язові групи.

Вправи на фізичне зміцнення й оздоровлення складають нормативний зміст програми, тому на них ми докладно не зупиняємося.

Поступово по мірі оволодіння первинними прийомами вводяться нові, інтегровані завдання, що містять елементи самоаналізу, творчості, педагогічні дії. Наведемо деякі з них:

- Розширення прийомів саморегуляції. Студентам пропонується придумати свої вправи і програми аутотренінгу на підвищення здатності до саморегуляції.

- Виконання педагогічних дій. Студентові пропонується організувати виконання запропонованої ними вправи в групі: провести інструктаж, здійснити педагогічне керування індивідуальними і груповими діями, провести обговорення, підвести підсумки. Після цього здійснюється обговорення по двох аспектах: а) ефективність запропонованої вправи; б) педагогічна доцільність і коректність керування її виконанням.

- Самоаналіз ступеня освоєння процедур саморегуляції. Студентам пропонується проаналізувати, наскільки вони опанували прийомами релаксації, керування м'язовим тонусом і емоційно-психічним станом. При цьому вони повинні привести конкретні ситуації життєдіяльності, де ними застосувалися ці прийоми, оцінити ступінь успішності й ефективності рішення відповідної проблеми та реалізації відповідної програми.

- Розробка перспективної індивідуальної програми підвищення здатності до саморегуляції. Кожен студент на підставі проведеного самоаналізу складає план роботи на наступний семестр над підвищенням своєї здатності до саморегуляції.

Блок 2. Фізичні вправи як засіб самодіагностики і особистісного розвитку.

Серія вправ, наданих у відповідному блоці, покликана сприяти підвищенню рівня домагань, переживанню ситуацій успішності, корекції самооцінки, розвиткові волі, зміні цілепокладання студентів.

Основним завданням викладача є зміна навчальних цілей, що має супроводжуватися виконанням певних правил організації занять і міжособистісної взаємодії:

1. З критеріїв оцінювання дій студентів має бути цілком виключене міжособистісне порівняння. І викладач, і студентська група повинні чітко додержуватися вимоги: основним досягненням кожного студента є підвищення рівня власних досягнень, як в об'єктивному (реальні результати), такі в суб'єктивному плані (подолання себе, власних страхів і побоювань).

2. Основна увага кожного студента повинна бути звернута на сам процес виконання дій з наступною рефлексією власних переживань з цього приводу.

3. Викладач фіксує будь-які досягнення студента, створюючи йому ситуації успіху.

4. Контекстним змістом роботи повинно стати збагнення кожним студентом своїх індивідуальних особливостей і хоча б маленький, але крок вперед у порівнянні з наявними можливостями.

При доборі завдань використаний ряд вправ, запропонованих В. Семиченко [68].

Змістове наповнення блоку:

Безумовно, реалізувати повну програму особистісного самопізнання на заняттях з фізичного виховання неможливо, Ми вважаємо, що відповідні процедури повинні органічно включатися у організацію навчальної діяльності, не заперечуючи суті і специфіки самого предмету. Тому відібрано такі вправи, які містять елементи фізичних дій, і в той же час дозволяють вивчити:

- особливості волі (подолання себе, підвищення своїх можливостей шляхом реалізації вольових зусиль);
- формування позитивного ставлення до невдач як засобу отримання зворотного зв'язку про власні якості з метою подальшого саморозвитку;
- введення «почуття тіла» в Образ-Я;
- підвищення рівня домагань шляхом посилення механізмів проміжного і кінцевого цілепокладання.

Блок 3. Фізичні вправи як засіб діагностики і корекції готовності студентів до спільної діяльності.

Студентів необхідно готувати до організації спільної діяльності, причому в різних формах і на різних рівнях і формах рольової включеності. Традиційна система навчання таких можливостей практично не надає: навіть при організації колективних форм роботи в основному переслідуються чисто педагогічні цілі. Студентам не дається додаткових завдань – виявити кращі індивідуальні стратегії в ситуаціях соціальної взаємодії, їх позитивний або негативний вплив на партнера, виявити та усвідомити доцільність власних засобів взаємодії та їх адекватності ситуаціям.

Включені в програму вправи частково взято з модулів «Психологія спілкування» і «Психологія соціальних відносин» В. Семиченко.

Змістове наповнення блоку містить такі вправи з фізичної культури:

- 1) Вправи на виникнення почуття соціальної спільності.
- 2) Вправи на підвищення чутливості до партнера по взаємодії (виділення з загального фону субсенсорних відчуттів тих, які визначаються наявністю партнерів по спілкуванню).
- 3) Вправи на синхронізацію дій з партнером (вміння прийняти іншу людину як повноправного учасника взаємодії).
- 4) Вправи на відпрацювання спільних дій шляхом коректного подолання опору або протидії з боку партнера.
- 5) Вправи на закріплення взаємодії (формування почуття взаємної довіри, впевненості в допомозі і підтримці групи, готовності здійснити таку допомогу і прийняти її).
- 6) Вправи на групову інтеграцію (створення ситуацій, що сприяють виникненню почуття «Ми»).

Блок 4. Фізичні вправи як засіб підвищення ефективності професійної діяльності.

Дуже важливо розкрити перед студентами професійну необхідність і значимість фізичних вправ не тільки в прямій («будеш займатися фізкультурою – будеш менше хворіти»), але й у більш складно-опосередкованих формах. На жаль, саме цей аспект у даний час найбільш слабо проробляється на заняттях по фізичному вихованню.

Змістове наповнення блоку.

Основні напрями роботи містять наступні вправи з фізичної культури:

- 1) Вправи для підготовки до роботи і зняття загального стомлення. На жаль, серед молоді сьогодні малопопулярними є ідеї фізичної культури, у тому числі ранкової (вступної) гімнастики, що істотно знижує підготовленість молодих людей до тривалих професійних навантажень.

Запропоновано ряд вправ, що, з одного боку, є ефективними для

прискорення процесу впрацювання, тобто для більш швидкого й інтенсивного входження у виробничу діяльність. Вони підвищують активність фізіологічних процесів до оптимального рівня. З іншого боку, ці вправи сприяють швидкому зняттю втоми, яка вже наступила, оскільки перерозподіляють навантаження з перенавантажених дрібних груп м'язів, задіяних у виконанні професійних дій, на інші, більш великі.

2) Вправи для зняття втоми м'язів рук.

3) Вправи для підвищення мозкового кровообігу і розумової активності. Пропоновані вправи проводяться в основному сидячи. Вони не вимагають тривалого часу й особливого фізичного простору. Ряд з них може виконуватися навіть у тому випадку, якщо поруч знаходяться інші люди.

4) Вправи для зміцнення шийного відділу.

5) Вправи для зміцнення попереково-грудного відділу.

6) Вправи на розтяжку хребта.

Як відомо, людина, що втомилася, особливо якщо вона тривалий час знаходився в статичній позі, потягується, прагнучи випрямитися, витягнутися сильніше. При потягуванні (а також при виконанні вправ на розтягнення) чергуються періоди напруги і розслаблення м'язів, що дозволяє людині за короткий час цілком відновити працездатність м'язів. У результаті дії розтяжок на м'язову діяльність підвищується рухова активність, поліпшується рухливість суглобів, кровообіг, живлення шкіри, м'язів.

Отже, збагачення теоретичної обізнаності студентів у галузі фізичної культури, здоров'я та способів його вдосконалення може бути досягнуто шляхом запровадження курсу «Формування ціннісного ставлення до фізичної культури», програма якого спрямована на оволодіння студентами знаннями про здоров'я, формування у них настановлень на досягнення раціонального рівня рухової активності, поглиблене пізнання способів залучення до фізичної культури як фактору зміцнення і покращення здоров'я, розвитку відповідних потреб та інтересів.



## ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретичний аналіз та емпіричне вивчення особливостей формування ціннісного ставлення до фізичної культури у студентів вищої школи. Отримані результати дослідно-експериментальної роботи засвідчили досягнення мети, розв'язання поставлених завдань, що уможливило такі висновки:

Встановлено, що проблема формування ціннісного ставлення до фізичної культури у студентів вищої школи є досить актуальною і недостатньо вивченою. Шляхом теоретичного аналізу уточнено сутність поняття «ціннісне ставлення», під яким розуміємо систему потреб, прагнень, переконань, які у свідомості особистості постають як ідеальні, значущі, важливі, мають певну цінність та стають основою розвитку нових якостей та сприяють формуванню спрямованості особистості.

З'ясовано, що цінності набувають особистісного значення, коли трансформуються у відповідні потреби, ставлення та інтереси індивіда, які поступово не лише детермінуються цінностями, а й залежать від них. Ціннісне ставлення до явищ і предметів навколишнього світу дає змогу індивіду адекватно їх сприймати й оцінювати, встановлювати не лише їх суб'єктивну цінність (для самого себе), а й об'єктивну (для всіх), тобто орієнтуватися у світі матеріальної і духовної культури.

Аналіз філософської, психологічної, педагогічної літератури показав, що ціннісне ставлення до фізичної культури сприяє емоційно-позитивному сприйняттю занять фізичною культурою, прагненню до самоаналізу й самовиховання, забезпечує свідому поведінку, яка відображає нормативно-фізичні й моральні засади фізкультурно-спортивної діяльності.

Залучення до фізичної культури сприяє кращому пізнанню закономірностей фізичних якостей, рухових умінь і навичок, структури, функцій організму, забезпечує підвищення працездатності, внутрішню

організацію життя та діяльності, розвиває почуття відповідальності та колективізму.

Фізична культура студента визначена як сукупність ціннісних відносин до здоров'я, фізкультурно-спортивної діяльності, саморозвитку (самопізнанню, самоосвіти, самовихованню) в цій сфері, які формуються і розвиваються в фізкультурній діяльності.

З'ясовано, що ціннісне ставлення до фізичної культури відображає інтеграцію знань, ціннісних орієнтацій, особистісних якостей і практичних умінь студента у сфері фізичної культури. Ціннісне ставлення до фізичної культури репрезентує головні регуляції дій студента, що закріплюються у звичках, традиціях, принципах життя і професійної діяльності, у психічних станах, вчинках та якостях особистості.

Уточнено сутність поняття «сформованість ціннісного ставлення до фізичної культури» як складного інтегративного особистісного утворення, яке охоплює систематизовані знання про цінності фізичної культури, їх позитивне прийняття і мотивацію до застосування, уміння самостійно реалізовувати такі цінності у власній життєдіяльності.

За результатами емпіричного дослідження встановлено домінування середнього рівня сформованості ціннісного ставлення до фізичної культури у студентів вищої школи (57.1%). Низький рівень сформованості ціннісного ставлення до фізичної культури виявлено у чверті (25,0%) досліджуваних, високий рівень такої сформованості виявлено лише у 17.9% студентів.

Розроблено курс «Формування ціннісного ставлення до фізичної культури», програма якого спрямована на оволодіння студентами знаннями про здоров'я, формування у них настановлень на досягнення раціонального рівня рухової активності, поглиблене пізнання способів залучення до фізичної культури як фактору зміцнення і покращення здоров'я, розвитку відповідних потреб та інтересів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ажиппо О. Ю., Бондар А. С. Особливості рекреаційної та фізкультурно-спортивної діяльності дітей та молоді в Україні. *Спортивна медицина*. 2014. № 1. С. 41-46. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/smed\\_2014\\_1\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/smed_2014_1_8).
2. Алексійчук І. Мотиви занять фізичною культурою у вищій школі. *Фізичне виховання , спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2002. Т. 1. С. 173 – 175.
3. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды : в 2 т. Москва : Педагогика, 1980. Т. 2. 372 с.
4. Андрищенко Т. К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08. Переяслав-Хмельницький, 2007. 268 с
5. Анисимов С. Ф. Духовные ценности: производство и потребление. Москва : Мысль, 1988. 253 с.
6. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Физическая культура: молодежь и современность. *Теория и практика физической культуры*. 1995. № 4. С. 2-8.
7. Бездухов В. П., Мишина С. Е., Правдина О. В. Теоретические проблемы становления педагогической компетентности учителя. Самара : Изд-во СамГПУ, 2001. 132 с.
8. Бех І. Д. Виховання особистості : підручник. Київ : Либідь, 2008. 848 с.
9. Бех І. Д. Категорія «ставлення» в контексті розвитку образу «Я». *Педагогіка і психологія*. 1997. № 3. С. 9-21.
10. Бех І. Д. Цінності як ядро особистості. *Цінності освіти і виховання*. Київ, 1997. С. 8–12.
11. Билогур В. Е. Теоретико-методическое обеспечение физического воспитания в высших учебных заведениях : автореф. дисс. ... канд. наук по физ. культ. и спорту : 24.00.02. Ровно, 2002. 18 с.

12. Бутківська Т. В. Проблема цінностей у соціалізації особистості. *Цінності освіти і виховання*. Київ, 1997. С. 27-31.
13. Виленский М. Я., Черняев В. В. Гуманитарные ориентиры физической культуры в подготовке специалистов. *Педагогическое образование и наука*. 2003. № 3. С. 15-19.
14. Вишневський О. Природа цінностей виховання. *Педагогічна думка*. 2006. № 2. С. 11-22.
15. Вишневський О. Теоретичні основи сучасної української педагогіки: навч. посіб. 3-є вид., доопрац. і доп. Київ : Знання, 2008. 566 с.
16. Водзинская В. В. Понятие установки, отношения и ценностной ориентации в социологическом исследовании. *Научные доклады высшей школы философской науки*. Москва, 1968. № 2. С. 48-54.
17. Выжлецов Г. П. Аксиология: становление и основные этапы развития. *Социально-политический журнал*. 1996. № 1. С. 86-99.
18. Гинецинский В. И. Основы теоретической педагогики : учебное пособие. Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петербургского ун-та, 1992. 154 с.
19. Гольберг В., Лисяк В. Формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом у студентської молоді. *Сучасні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді* : матеріали І-го міжвуз. студ. наук.-практ. семінару. Львів, 2008. С. 16-20.
20. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів : навч. посіб. Житомир : Вид-во «Рута», 2014. 306 с.
21. Дектярева М. А. Личность учителя в современном процессе обучения и воспитания. *Методист*. 2006. № 2. С. 32-34.
22. Драгнев Ю. В. Формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання : монографія. Луганськ : ЛНУ імені Лесі Українки; 2009. 272 с.
23. Дробницкий О. Г. Моральная философия: Избранные труды. Москва : Гардарики, 2002. 522 с.
24. Енциклопедія освіти / відповід. ред. В. Г. Кремень. Київ : Юрінком Інтер,

2008. 1040 с

25. Єжова О. О. Формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів : монографія. Суми : Вид-во «МакДен», 2011. 412 с.
26. Жирська Г. В. Формування гуманістичних цінностей в старшокласників у позаурочній роботі. *Педагогіка і психологія*. 1996. № 4. С. 147-152.
27. Здравомыслов А. Г., Ядов В. А. Отношение к труду и ценностные отношения личности. *Социология в СССР*. Москва, 1965. Т. 2. С. 189- 209.
28. Канішевський С. М., Раєвський Р. Т. Умови, стан і перспективи розвитку фізичного виховання у ВУЗах України. *Теорія і практика фізичного виховання*. 2008. № 1. С. 139-145.
29. Карпюк І. Ю. Шляхи засвоєння цінностей фізичної культури на прикладі дослідження особистісних конструкт студентів. *Теоретичні питання культури, освіти та виховання*. 2011. № 43. С. 133-137. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Trkov\\_2011\\_43\\_37](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Trkov_2011_43_37).
30. Ключ О., Кужель М., Скавронський О., Гуска М. Передумови формування ціннісного ставлення студентів до поліпшення фізичної підготовленості. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2020. № 18. URL: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/202635>.
31. Коберник Л. О. Роль та місце ціннісних орієнтацій у формуванні особистості. *Наука і освіта*. 2008. № 4/5. С. 28-33.
32. Козак Є. П. Особливості формування у студентів вищих навчальних закладів ціннісного ставлення до фізичної культури за когнітивним компонентом. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2010. Вип. 3. С. 71-75. URL: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/30451>.
33. Козак Є. П. Формування ціннісного ставлення до фізичної культури у студентів вищих педагогічних навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. / Інститут проблем виховання НАПН України. Київ,

2011. 23 с.

34. Коробейніков Г, Приступа Є, Коробейнікова Л, Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія. Львів; 2013. 312 с.
35. Кошбахтиев И. А. Научно-педагогические основы совершенствования физического воспитания студентов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Ташкентский гос. пед. ин-т им. Низами. Ташкент, 1993. 45 с.
36. Кривошеєва Г. Л. До проблеми формування культури здоров'я студентів університету. *Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного інституту імені П. Д. Осипенка*. 2002. С. 171-178.
37. Крижко В. В. Антологія аксіологічної парадигми управління освітою : підручник. Київ : Освіта України, 2005. 440 с.
38. Круковский Г. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов. *Управління якістю професійної освіти*. Донецьк : ТОВ «Лебідь», 2001. С. 191-194.
39. Кузьменко Г. В. Теоретичні основи ціннісного ставлення до образотворчого мистецтва. *Поліхудожнє виховання учнів загальноосвітньої школи в процесі впровадження інтегрованих курсів*. Миколаїв : ОШПО, 2012. С. 104-110
40. Курочкіна М. В. Рациональні параметри фізкультурно-оздоровчих занять із студентами, які проживають в різних зонах радіаційного контролю : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. Вихов. і спорту : 24.00.02. Луцьк, 2000. 19 с.
41. Лазурский А. Ф. Избранные труды по психологии. Москва : Наука, 1997. 446 с.
42. Лебедева Н. А. Формування ціннісного ставлення студентів вищих аграрних навчальних закладів до майбутньої професійної діяльності : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Вінниця 2014. 279 с.
43. Липчанська Л. М. Роль фізичного виховання у процесі збільшення ефективності професійної підготовки студентів. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/84826413.pdf>.

44. Лозова В. І., Троцько Г. В. Теоретичні основи виховання і навчання. Харків : «ОВС», 2002. 400 с.
45. Лутай В. С. Філософія сучасної освіти. Київ : МагістрS, 1996. 256 с.
46. Марченко О. Ю. Формування ціннісних категорій фізичної культури студентів вищих навчальних закладів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2011. № 1. С. 127-131. URL: <http://dspace.uccu.org.ua/bitstream/123456789/6129/1/39976.pdf>.
47. Матвієнко М. І. Навчально-пізнавальні аспекти у підготовці майбутніх педагогів до самостійних занять фізичними вправами. *Теорія і практика фізичного виховання*. 2010. № 1. С. 644–650.
48. Методичні вказівки для практичних та самостійних занять з дисципліни «Фізичне виховання» «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів» для студентів усіх спеціальностей / укладач: І. О. Бейгул. Дніпродзержинськ, 2012, URL: <http://www.dstu.dp.ua/Portal/Data/6/31/6-31-mzp9.pdf>.
49. Морозова Е.В. Физическая культура студентов: противоречия формирования и развития : автореф. дисс. ... канд. социол. наук : 22.00.06. Екатеринбург, 2011. 22 с.
50. Морщакова О. Цінність у психокультурному бутті людини як особистості. *Психологія і суспільство*. 20013. № 1. С. 105-114.
51. Москаленко Н., Корж Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 1. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp\\_2016\\_1\\_36](http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2016_1_36).
52. Мясищев В. Н. Психология отношений. Москва : Наука, 1995. 358 с.
53. Наливайко Н, Павлова Ю. Фізіологічні критерії оцінювання рівня соматичного здоров'я студентської молоді. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2019. № 31. С. 97-103.
54. Никандров Н. Д. На пути к гуманной педагогике. *Советская педагогика*. 1990. № 9. С. 3-7.
55. Огнев`юк В. О. Освіта в системі цінностей сталого людського розвитку.

Київ : Знання України, 2003. 450 с.

56. Огнистий А. В. Використання інформаційних технологій у процесі підготовки вчителів-предметників до фізкультурно-оздоровчої діяльності. *Сучасні інформаційно-комунікаційні технології в освіті: методологія теорія, практика* : Матеріали регіон. наук.-практ. семінару. Тернопіль : ТНПУ ім.В. Гнатюка, 2014. С. 72-75.
57. Павленко І. О., Бережна Л. І., Сидоренко О. Р. Формування у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури. *Теорія і практика фізичного виховання*. 2010. № 1-2, т. 1. С. 605-610.
58. Педагогічний словник / за ред. М. Д. Ярмаченка. Київ : Педагогічна думка, 2001. 516 с.
59. Передумови формування ціннісного ставлення у студентів технічних спеціальностей ЗНТУ до самостійних занять фізичною культурою та спортом / В. Білогур та ін. *Молода спортивна наука України*. 2011. Т. 2. С. 16-20.
60. Попов В. А., Кондратьєва О. Ю. Изменение мотивационно-ценностных ориентаций учащейся молодежи. *Социологические исследования*, 1999. № 6. С. 96-99.
61. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : навчальний посібник / М. С. Корольчук та ін. Київ : Фірма «ІНКОС», 2002. 272 с.
62. Психологічний словник / авт.-уклад.: В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова. Київ : Наук. світ, 2007. 274 с.
63. Равкин З. И. Развитие образования в России: новые ценностные ориентиры. *Педагогика*. 1995. № 5. С. 13-17.
64. Реале Дж., Антисери Д. Западная философия от истоков до наших дней : в 3 т. Санкт-Петербург : Петрополис, 1997. Т. 3. Новое время. 713 с.
65. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. Санкт-Петербург : Питер, 1999. 720 с.
66. Ручка А. А. Социальные ценности и нормы (Некоторые теоретические и прикладные вопросы социологического анализа). Киев : Наук. думка, 1976.



152 с.

67. Савченко О. Я. Розвивальний потенціал змісту освіти у 12-річній школі. *Педагогіка і психологія*. 2008. № 2. С. 26-40.
68. Семиченко В. А. Психология личности. Киев : Магистр- S, 2001. 426 с.
69. Ситник Г. Ціннісне ставлення особистості. *Нова педагогічна думка*. 2009. № 3. С. 93-95.
70. Слостенин В. А., Чижакова Г. И. Введение в педагогическую аксиологию : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. Москва : Академия, 2003. 192 с.
71. Стасюк Р. М., Лоза Т. О. Вивчення мотиваційно–ціннісного ставлення студентів до занять фізичними вправами. Сучасні проблеми фізичного виховання та спорту школярів і студентів України: Матеріали IV Всеукр. наук. студ. конф. Суми, 2004. С. 92-96.
72. Сухомлинська О. В. Духовно-моральне виховання дітей та молоді в координатах педагогічної науки і практики. *Шлях освіти*. Київ, 2006. № 1. С. 2-7.
73. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания. Москва : Физкультура и спорт, 1978. 206 с.
74. Тропников В.И. Структура и динамика мотивов спортивной деятельности (на примере тяжелой атлетики, бокса и гандбола) : автореф. дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.13. Ленинград. 14 с.
75. Тугаринов В. П. Ценности личные и общественные. *Советская педагогика*. 1967. № 4. С. 101-109.
76. *Философский словарь* / под ред. И. Т. Фролова. Москва : Политиздат, 1991. 560 с.
77. *Философский энциклопедический словарь* / гл. ред.: Л. Ф. Ильичева, П. Н. Федосеева, С. М. Ковалева, В. Г. Панова. Москва : Советская энциклопедия, 1988. 815 с.
78. Фізичне виховання студентів : курс лекцій / за заг. ред. Р. Р. Сіренко. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2011. 251 с. URL: <https://students.lnu.edu>.

ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections\_kurs.pdf.

79. Філь В. М, Чепелюк А. В. Вплив проведення фізичних вправ на свіжому повітрі на результати фізичної підготовленості студентів. 2009. URL: [http://www.rusnauka.com/15\\_NPN\\_2009/Sport/46170.doc.htm](http://www.rusnauka.com/15_NPN_2009/Sport/46170.doc.htm).
80. Фьюзон Р., Шрайнер Р., Кёртин Д., Моррилл Т. Идентификация органических соединений. Москва : Мир, 1983. 704 с.
81. Хоружа Л. Л. Етична компетентність майбутнього вчителя початкових класів: теорія і практика. Київ : Преса України, 2003. 319 с.
82. Хруцкий К. С. Аксиологический подход в современной валеологии : автореф. дис. ... канд. филос. наук : 09.00.13. В. Новгород, 2000. 22 с.
83. Цеева Н. А. Формирование базовой личностной физической культуры студенток на занятиях в специальных медицинских группах : автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Майкоп; 2009. 23 с.
84. Черновський С. М. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів-дизайнерів до занять з фізичного виховання. *Вісник. Педагогічні науки*. 2017. №144. С. 230-233.
85. Чубаров М. М., Грибан Г. П., Чернобаб И. Ф. Условия совершенствования физического воспитания в вузах. *Информационно-методический вестник по физическому воспитанию студентов сельскохозяйственных вузов*. Москва, 1990. С. 1-7.
86. Шаболтас А. У. Мотиви занять спортом. Київ : Олімпійська література, 2004. 189 с.
87. Ширіна О. О. Підходи до розуміння сутності поняття «ціннісне ставлення майбутніх учителів іноземної мови до полікультурної освіти». *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2010. № 10 (63). С. 217-225. URL: [http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/Pfto/2010\\_10/files/p1010\\_40.pdf](http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Pfto/2010_10/files/p1010_40.pdf).
88. Шиян Б. М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Ін-т педагогіки і психології профосвіти. Київ, 1997. 50 с.

89. Щербак П. И, Благинин В. М. Формирование у студентов потребности в занятиях физическими упражнениями во внеаудиторное время. Наукові записки *Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2013. № 5. С. 227-230.
90. Ядов В. А. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности. Москва : Наука, 1979. 264 с.
91. Яковлев Ю. В. Повышение эффективности физкультурно-спортивной деятельности студентов в вузе на основе мотивационно-потребностного подхода: на примере подготовки работников горных специальностей : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Санкт-Петербург, 2015. 186 с.
92. Kluckhohn F. R. & Strodtbeck F. L Variations in value orientations. NY : Row, Peterson and Co. 1961. 450 p.
93. Krech D., Crutchfield R. Theory and problems of social psychology. Literary Licensing, LLC, 2011. 654 p.
94. Rokeach M. Beliefs, Attitudes, and Values. San Francisco, Josey-Bass Co, 1972. 214 p.

## Додаток А

### Вправи з курсу

#### «Формування ціннісного ставлення до фізичної культури»

Блок 1. Фізичні вправи як засіб підвищення працездатності студентів у навчальній діяльності

Вправа 1. Розслаблення і напруга м'язів.

Вправа 2. Посилення вербального компонента релаксації.

Вправа 3. Повний фізичний спокій.

Вправа 4. Вага правої руки.

Вправа 5. Вихід зі стану релаксації.

Вправа 6. Виявлення й усунення м'язових затисків.

Вправа 7. Релаксація в ситуації взаємодії.

Блок 2. Фізичні вправи як засіб самодіагностики і особистісного розвитку.

Вправа 1. «Самодіагностика».

Вправа 2. «Перебори себе».

Вправа 3. «Зроби скільки можеш, плюс ще трошки».

Вправа 4. Уведення проміжних цілей.

Вправа 5. Формування позитивного прогнозу.

Вправа 6. Формування почуття «м'язової радості».

Вправа 7. Підвищення рівня домагань.

Блок 3. Фізичні вправи як засіб діагностики і корекції готовності студентів до спільної діяльності.

Вправи на виникнення почуття соціальної спільності. Включення індивіда в групові процеси (у тому числі спільну діяльність) буде значно вище й ефективніше, якщо в нього й інших членів групи виникає почуття соціальної спільності («загальної долі»). Цьому сприяє ряд вправ.

Вправа 1. «Струмочок».

Вправа 2. «Дзеркало».

Вправа 3. «Табло».

Вправа 4. Почуття ритму.

Вправи на підвищення чутливості до партнера по взаємодії. Студенти вчаться виділяти з загального обсягу субсенсорних відчуттів ті, які визначаються наявністю партнерів по спілкуванню.

Вправа 1. «Відчування».

Вправа 2. «Руки».

Вправа 3. «Сензитивність».

Вправи на синхронізацію дій з партнером. Ефективність процесу спілкування багато в чому залежить від того, чи здатні ми прийняти іншу людину як рівноправного учасника взаємодії. А для цього необхідно навчитися переборювати власний егоцентризм, змістити локус уваги зі своїх власних дій і переживань на партнера (його дії і переживання). Для тренування сензитивності в спілкуванні пропонуються наступні вправи.

Вправа 1. Вибір партнера.

Вправа 2. «Дзеркало».

Вправа 3. «Веретено».

Вправа 4. «Робот».

Вправа 5. «Терези».

Вправи на відпрацьовування спільних дій. Особливістю дій студентів при виконанні даних вправ є подолання опору чи протидії з боку партнера. Відпрацьовується здатність до розподілення зусиль.

Вправа 1. «Тренажер для рук».

Вправа 2. «Тренажер для ніг».

Вправа 3. «Рюкзак».

Вправа 4. «Педалі».

Вправа 5. «Складна переправа».

Вправи на закріплення взаємодії (формування почуття взаємної довіри,

впевненості в допомозі і підтримці групи, готовності здійснити таку допомогу і прийняти її).

Вправа 1. «Катапульта».

Вправа 2. «Хто сильніше?».

Вправа 3. «Хто уважніше і швидше».

Вправа 4. «Перетягання».

Вправи на групову інтеграцію (створення ситуацій, що сприяють виникненню почуття «Ми»).

Вправа 1. «Тунель».

Вправа 2. «Упертий».

Вправа 3. «Назад».

Вправа 4. «Страховка».

Вправа 5. «Тачка».

Вправа 6. «Повна довіра».

Блок 4. Фізичні вправи як засіб підвищення ефективності професійної діяльності.

Вправи для підготовки до роботи і зняття загального стомлення

Вправа 1. У середньому темпі пройти на місці 20-30 секунд.

Вправа 2. Підніміться на носки і, опускаючись, м'яко стукайте п'ятами об підлогу (1 раз у секунду). Повторити 30 разів. Вправа сприяє ліквідації застійних явищ у ногах і профілактиці варикозного розширення вен.

Вправа 3. Не змінюючи положення пліч, повільно поверніть голову вправо, переміщаючи шийні хребці - вдих. Поверніться у вихідне положення - видихнув. Повторіть по 3 рази в кожну сторону. Вправа сприяє активізації мозкового кровообігу.

Вправа 4. Встаньте прямо, ноги напружте і тримаєте разом. Не змінюючи положення пліч, поверніть таз вправо – вдих. Повернутися у вихідне положення - видихнути. Повторіть вправу 3-5 разів у кожну сторону.

Вправа 5. Не змінюючи положення грудей, пліч, голови, зробіть рух

тазом уперед – вдих. Поверніться у вихідне положення – видихнути. Повторіть вправу 5 разів.

Вправа 6. Зробіть рух підборіддям назад, переміщаючи шийні хребці і не занадто напружуючи. Потім наклоніть голову вправо, прагнучи вухом торкнутись плеча. Потім нахилить голову назад, вліво і вперед. Утримуйте кожну позу 2 секунди. Повторите вправу двічі. Вона сприяє активізації мозкового кровообігу і підвищенню розумової працездатності.

Вправа 7. Встаньте прямо, руки опустите вниз, пальці зчепіть. Вдих – піднімайте руки, вивертаючи долонями нагору, максимально напружуючи пальці. Одночасно, продовжуючи вдих, нахиляйте тулуб вправо, не змінюючи положення таза. Затримаетесь в цій позі, поки не виникне необхідність видихнути, але не більш 5 секунд. Починаючи вдих, поверніться у вихідне положення. Повторити вправу двічі в кожную сторону.

Вправа 8. Встаньте прямо, руки витягніть вперед і злегка розведіть у сторони. Зробивши маховий рух, правою ногою спробуйте торкнутися лівої руки, а лівою ногою – правої руки. Повторіть вправу 4-6 разів.

Вправа 9. Встаньте прямо, ноги нарізно, руки підніміть до пліч. Повільно повертайте тулуб і плечі вправо і вліво, не змінюючи положення таза. Повторіть цей рух. Перенести кисті рук за голову, з'єднавши пальці, потім звернувши руки з з'єднаними пальцями долонями нагору, піднявши їх вгору і наскільки можливо потягнувшись. Виконати вправи двічі.

Вправа 10. З основної стійки зробити мах лівою рукою назад – руки підняти вгору, прогнутися. Повернутися у вихідне положення. Повторити рух правою ногою. Проробити вправу 6-8 разів.

Вправи для зняття стомлення м'язів рук

Вправа 1. «Струшування».

Вправа 2. Потягування і розслаблення.

Вправа 3. «Руки падають».

Вправи для підвищення мозкового кровообігу і розумової активності.

Вправа 1. Рухи головою.

Вправа 2. Стрибкоподібні рухи головою.

Вправа 3. Рухи і фіксації.

Вправа 4. Самомасаж.

Вправи для зміцнення шийного відділу.

Вправа 1. З положення стоячи, ноги нарізно, руки на поясі підняти руки нагору, прогнутися, подивитися на них – вдих (через ніс). Повернутися у вихідне положення – видихнув (через нещільно зімкнутий рот). Праву руку відвести убік, повертаючи тулуб вправо, подивитися на праву руку – вдих. Повернутися у вихідне положення – видих. Повторити рух в ліву сторону. Виконати вправу 6-8 разів.

Вправа 2. З положення стоячи, ноги нарізно, руки на поясі повільно повертати голову вгору, вниз, праворуч, уліво. Повторити вправу 6-8 разів.

Вправа 3. З положення стоячи, ноги нарізно, руки на поясі лікті відвести назад, звести лопатки – вдих. Лікті направити вперед – видих. Повторити вправу 5-6 разів.

Вправа 4. З положення стоячи, ноги нарізно, руки розведені в сторони робити кругові рухи руками назад, поступово збільшуючи амплітуду. Повторити вправу 8-10 разів.

Вправа 5. З положення стоячи, ноги нарізно, руки на поясі зробити пружний нахил уліво, повернути голову вліво, праву руку підняти над головою – повільний видих. Повернутися у вихідне положення – вдих. Повторити вправу 6-8 разів у кожную сторону.

Вправа 6. З положення стоячи, ноги нарізно піднятися на носки, руки підняти вгору, прогнутися, подивитися на руки – вдих. Руки розвести в сторони і покласти на коліна, робити пружні присідання, прагнучи головою торкнутися колін - видих. Повернутися у вихідне положення. Повторити 8-10 разів.

Вправа 7. З положення стоячи, ноги разом, руки паралельно відведені вліво (дивитися на кисті рук) зробити крок правою ногою убік, ліву перенести назад і схрестити з правої, описуючи коло руками – дивитися на кисті рук (стегна нерухомі). Повторити 8-10 разів у кожную сторону.



Вправа 8. З положення лежачи на животі, руки підняті вгору прогнутися, підняти руки і верхню частину тулуба якнайвище і подивитися на кисті рук – вдих. Повернутися у вихідне положення – видих. Повторити 10-12 разів.

Вправа 9. З положення стоячи, руки на поясі підстрибнути на місці на правій нозі, ліву відвести убік – подивитися вліво. Повторити вправу по 10 разів правою і лівою ногами. Після закінчення вправи перейти на ходьбу, поступово сповільнюючи темп.

Вправа 10. З положення стоячи, руки перед грудьми вести руки в сторони – вдих. Повернутися у вихідне положення-видих. Повторити вправу 4-5 разів.

Вправи для зміцнення попереково-грудного відділу.

Вправа 1. Зняття стомлення в крижово-поперековому відділі.

Вправа 2. Сполучення м'язової напруги і подиху.

Вправи на розтяжку хребта.

Вправа 1. «Ванька-встанька».

Вправа 2. «Торцем – між лопатками».