

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА
СПОРТУ УКРАЇНИ

КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття вищої освіти ступеня магістра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
освітньою програмою «Фізичне виховання»

на тему: **ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Котляр Поліни Валентинівни
Науковий керівник: к.п.н., професор,
Вороб'єв. М. І

Рецензент: к.фіз.вих., доцент
Хрипко І.В.

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол № 4 від 24.11.2022
р)

Завідувач кафедри: Круцевич Т.Ю.
д.н.ф.в. і с., професор

(підпис)

Київ – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ.....	
	9
1.1. Організаційні основи системи фізичного виховання	
у ЗВО України.....	9
1.2. Природа мотивації людини та індикатори її визначення.....	14
1.3. Проблеми формування мотивації сучасних студентів до занять	
фізичною культурою і спортом.....	20
Висновки до розділу 1.....	22
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ	
ДОСЛІДЖЕННЯ.....	
	24
2.1. Методи дослідження.....	24
2.1.1. Теоретичні методи дослідження: аналіз та узагальнення даних	
науково-методичної та спеціальної літератури за темою	
дослідження.....	25
2.1.2. Соціологічні методи дослідження: анкетування.....	25
2.1.3. Педагогічний експеримент.....	25
2.1.4. Методи математичної статистики.....	25
2.2. Організація дослідження.....	26
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ	
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ	
КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ.....	
	27
3.1. Мотивація студентської молоді до відвідування занять з фізичного	
виховання у ЗВО.....	27
3.2. Мотиваційні пріоритети до занять фізичною культурою і спортом	
студентської молоді в умовах воєнного стану.....	33

3.3. Чинники, що впливають на формування мотивації студентів	
до занять фізичною культурою і спортом.....	38
Висновки до розділу 3.....	41
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	45

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЗВО – заклад вищої освіти

ЗСЖ – здоровий спосіб життя

РФЗ – рівень фізичного здоров'я

РФП – рівень фізичної підготовленості

ФК – фізична культура

ВСТУП

Актуальність. Повномасштабне вторгнення російської федерації на нашу землю, запровадження воєнного стану в Україні стало величезним викликом для кожного мешканця нашої держави. Війна змусила багатьох людей пережити стрес, спричинений психічними травмами, зіткнутися із депресією та відчутти травматичний досвід переїздів і довготривалих поїздок у інші міста та країни. З початку російської агресії мільйони українців залишилися без роботи, студентська молодь – без можливості якісно навчатися та тренуватися.

Перехід освітніх закладів на дистанційне навчання спричинив певні незручності, а саме: відсутність якісного освітнього середовища, соціальне дистанціювання, погіршення соціальних умов життя, пригнічення морального стану. У зв'язку з чим фізична активність студентської молоді критично знизилась, що має негативні наслідки для їх психічного та фізичного здоров'я.

Дослідження зарубіжних вчених та науковців показують, що, попри нелюдські умови, молодь має величезний потенціал життєстійкості (De Jong 2002, Fernando and Ferrari 2013, Jones 2013), що дозволяє їй бути повноцінними індивідами всупереч отриманим психологічним травмам [24].

Дослідження показують, що в умовах стресу саме адекватна фізична активність може запобігти або відстрочити початок багатьох захворювань, а також може надати терапевтичну допомогу людям з хронічними захворюваннями, які отримують лікування. Фізична активність значно покращує самопочуття, підвищує задоволеність життям, дозволяє покращити сон і впоратися зі стресами [25].

В умовах воєнного стану жителі України мають обмежені можливості у проведенні дозвілля, плануванні власного побуту та є залежними від поточної ситуації в країні.

Наукові дослідження вітчизняних учених, зокрема Т. Ю. Круцевич, Воробйов М. І., Г. В. Безверхньої,[10]; О. Ю. Марченко,[15]; Н. В. Москаленко, [16]; А. В. Цьося, []; С. М. Футорного, []; Н. Л. Корж,[8]; М. І. Мєвського, []; та ін. вказують на те, що підвищити рівень рухової активності студентської молоді неможливо без цілеспрямованого в них формування інтересів, потреб і мотивів займатися фізичними вправами, що в загальному сенсі перебуває в площині ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури і спорту.

Отже, з огляду на ситуацію, що простежується нині у сфері фізичної культури і спорту, постає проблема формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до свого здоров'я, ЗСЖ, систематичної рухової активності через фізичну культуру, тобто вдосконалення своїх природних задатків для реалізації в соціумі, що примножить не тільки особистісні надбання у фізичній тілесності та результатах соціальної активності, а й буде певним внеском у розвиток загальної культури суспільства.

Водночас, аналіз сучасної діяльності ЗВО свідчить, що проблема формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до фізичної культури не стала об'єктом належного теоретико-методологічного її осмислення. Недостатня розробленість означеної проблеми, її актуальність, теоретичне і практичне значення, вирішення виявлених суперечностей зумовили вибір теми нашого дослідження.

Дослідження проводилось шляхом анонімного опитування в форматі Google Form серед здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження – визначити фактори, що впливають на формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом студентської молоді.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати, узагальнити дані спеціальної літератури та практичного досвіду з проблеми формування мотивації у студентів до занять фізичною культурою і спортом.

2. Дослідити особливості потреб, мотивів та інтересів студентської молоді до різних видів та форм фізкультурно-оздоровчої діяльності.

3. Визначити лімітуючі та стимулюючі фактори впливу на процес формування мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом.

Об'єкт дослідження: фізичне виховання студентів у ЗВО.

Предмет дослідження: формування мотивації студентів ЗВО до занять фізичною культурою і спортом.

Методи дослідження.

Для розв'язання поставлених завдань використовувався комплекс наступних методів: теоретичні (аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація, теоретичне моделювання) проводилось з метою узагальнення досвіду науковців, які займаються вивченням проблеми формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом та визначення проблемного поля дослідження; соціологічні методи дослідження: анкетування; методи математичної статистики.

Наукова новизна:

- визначено особливості потреб, мотивів та інтересів до різних видів та форм фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів ЗВО під час дії воєнного стану;

- досліджено мотиваційні пріоритети у сфері фізичної культури і спорту студентів ЗВО, що дозволило виявити ряд факторів, які впливають на їхню мотивацію до занять фізичною культурою і спортом.

Практичне використання досліджень особливостей формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій студентської молоді до занять фізичною культурою та факторів, що на них впливають має істотне значення для

досягнення цілей в майбутній професійній діяльності студентів, а отже майбутніх фахівців у різних сферах діяльності людини.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота представлена на 54 сторінках та включає в себе 2 таблиці, 3 рисунки та список із 33 джерел використаної літератури.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

1.1. Організаційні основи системи фізичного виховання у ЗВО України.

У вищому навчальному закладі фізичне виховання вважається навчальною дисципліною і проводиться у формі навчально-тренувальних занять.

Разом з іншими дисциплінами навчального плану фізичне виховання приймає участь у формуванні професійних компетентностей студентів. Воно забезпечує виховання всебічно розвиненої особистості. У вищих навчальних закладах фізична культура представлена як учбова дисципліна і як найважливіший компонент формування цілісного розвитку особистості студента. Являючись складовою частиною загальної культури, вона входить обов'язковим розділом в гуманітарний компонент освіти, значущість якого виявляється через гармонізацію духовних і фізичних сил [2,4,16]

У нормативних документах зазначається, що формування фізично загартованої особистості, яка володіє знаннями, вміннями та навичками використання засобів фізичної культури і спорту для оздоровлення, підвищення розумової та фізичної працездатності, має допомагати студентам успішно адаптуватися до нових умов життя та навчання у вищій школі [26, 30]. треба знайти!

Бажана модель фізичного виховання населення, загалом, та студентської молоді, зокрема, достатньо чітко відображена в низці державних документів, прийнятих в Україні впродовж останніх років.

До основних нормативних документів, що підтверджують та роз'яснюють статус фізичного виховання і студентського спорту, а також технологію його впровадження, відносяться закони України та підзаконні акти. Частина з них представлена нижче: Наказ Міністерства освіти і науки України від 11.01.2006 р. № 4 „ Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах". Наказ Міністерства освіти і науки України від 05.06.2006 р. № 439 „Про вдосконалення роботи з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України". Постанова КМУ від 9 грудня 2015 р. № 1045 «Про затвердження порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України». Лист МОН України № 1/9-454 від 25 вересня 2015 року «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах». 2 Указ Президента України від 9 лютого 2016 року №42/2016 «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя — здорова нація". Наказ Міністерства молоді та спорту України від 15.12.2016 № 4665 «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».

В наведених документах досить чітко сформульоване державне замовлення на фізичне виховання студентської молоді як важливого засобу підготовки сучасного фахівця. Також визначений статус фізичного виховання як навчальної дисципліни, сформульовані мета та завдання але недостатньо чітко роз'яснюються механізми виконання цього державного замовлення.

Разом з тим, на сьогоднішній день, існує проблема, яка полягає в тому, що в період реформування вищої освіти колишня система фізичного виховання студентів перестала функціонувати, а нова система фізичного виховання ще не сформувалася. Низка урядових документів, що визначають організацію та технологію занять руховою активністю студентів, знаходяться у протиріччі одне до одного і не дозволяють повною мірою залучати студентів до занять спортом та фізичним вихованням. В кінцевому результаті це негативно позначається на здоров'ї студентів та їх працездатності [29].

Аналіз наведених указів Президента, наказів та листів МОН України показує, що до 2001 року фізичне виховання у вузах проводилося на 3-х курсах по 4 години на тиждень. Починаючи з 1992 р. процес фізичного виховання студентів регламентувався Базовою програмою з фізичного виховання для ВНЗ III-IV рівнів акредитації і передбачав проведення занять на двох курсах по два заняття на тиждень. Отже в період до 2015 р. фізичне виховання студентів у вищих навчальних закладах України було обов'язковою навчальною дисципліною і розглядалося як невід'ємна частина формування загальної і професійної компетентності, відповідного рівня культури та системи гуманістичного виховання студентів. Також фізичне виховання ЗВО виконувало ще одну важливу функцію, а саме сприяло загартуванню організму, зміцненню здоров'я, підвищенню професійної працездатності, формуванню звичок до здорового способу життя. Ці завдання виконувалися завдяки організованим, систематичним заняттям студентів різними видами рухової активності. До занять фізичним вихованням також долучалися студенти з відхиленнями у здоров'ї. Таким чином, система передбачала 100% охоплення студентів фізичним вихованням і спортом за вибором [29].

Відповідно до листа МОН «Щодо особливостей організації освітнього процесу та формування навчальних планів у 2015/2016 навчальному році» у

2005 році була розпочата освітня реформа, яка передбачала виведення дисципліни фізичне виховання за межі навчальних планів. Також реформа не визначала чітких технологій контролю за показниками фізичної підготовленості студентів, що фактично привело до розбалансування відпрацьованої впродовж тривалого часу моделі вузівського фізичного виховання.

Ознаками такого розбалансування системи є те, що сьогодні більшість студентів менше приділяють увагу своєму фізичному вдосконаленню. Вони менше користуються спортивними залами та плавальними басейнами, а спортивні споруди вищів все частіше зосереджуються на наданні платних оздоровчо-спортивних послуг населенню з метою компенсування високих комунальних тарифів [29].

Студенти були позбавлені обов'язкових занять по фізичному вихованню під час навчання у ЗВО, їм було надано право вибору видів і форм відповідних занять. При цьому є намагання адаптувати процес і зміст навчання з фізичного виховання відповідно норм та вимог, які існують в Європейських країнах.

Аналіз нормативно-правових документів щодо фізичного виховання у ЗВО України з одного боку говорить про наявність значної кількості документів, регламентуючих заняття фізичною культурою студентів ЗВО, а з іншого про майже повну відсутність інтеграції українських університетів до європейського освітнього простору засобами фізичної культури і спорту [26].

Т. Ю. Круцевич зазначає, що у діючій системі фізичного виховання студентів використовують три рівні організації занять різного ступеня регламентації: 1) академічний (обов'язкові заняття у сітці навчального закладу); 2) факультативний (самодіяльні заняття у секціях, клубах за інтересом); 3) самостійні (індивідуальні й групові заняття спортивного чи фізкультурно-кондиційного характеру), спортивно-ігрові заняття за вільним

характером; змагальні форми організації занять; туристичні походи; «малі» форми занять[28].

Сьогодні практичні заняття з фізичного виховання у ВНЗ – поза аудиторні, вони проходять поза розкладом 2 години на тиждень у перші два роки навчання (I-II курс). Такі заняття навчальний заклад вважає факультативними (необов'язковими).

Отже, реструктуризація системи фізичного виховання у ЗВО призвела до скорочення навчальних годин на фізичне виховання і до переведення їх на самостійні заняття, які не завжди здійснюються за певних причин, але головною з них – відсутність мотивації. Таким чином, вища школа виявилась не готовою до усвідомлення значення цінностей фізичної культури і спорту для формування здорової, всебічно і гармонійно розвиненої особистості студента. Така ситуація спонукає до пошуку альтернативних заходів мотивування студентів до самостійних форм занять фізичними вправами, та до здорового способу життя.

Тому, низька мотивація до занять фізичною культурою і спортом залишається найактуальнішою проблемою фізичного виховання ЗВО України. Це пояснюється тим, що на сьогоднішній день фізичне виховання студентів здебільшого не є виховним процесом, обов'язковою умовою якого є тісна співпраця педагога і вихованця [15].

На жаль, така взаємодія не часто зустрічається на практиці. У більшості випадків викладач і студент поставлені в ситуацію протистояння. Причиною цього фахівці вбачають у тому, що викладач не завжди враховує ціннісні орієнтації, потреби, інтереси, що складають спрямованість особистості студента. Тому, на сьогоднішній день, процес фізичного виховання у свідомості більшості сучасних студентів має на меті здачу нормативів і отримання заліку [78].

Тому, на сьогодні, завдання викладачів фізичного виховання ЗВО організувати навчальний процес так, щоб фізичне виховання стало психолого-педагогічним процесом, спрямованим на формування у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту.

Томашук Олена Григорівна за результатами власної науково-дослідницької роботи, з метою забезпечення викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах на належному рівні, пропонує такі базові моделі для вирішення цього питання або різні форми їх поєднання. [81] :

1. Секційна. Передбачає створення широкої мережі як спеціалізованих спортивних, так і загальнооздоровчих секцій, гуртків, клубів, які працюють за фіксованим розкладом у вільний від основних навчальних занять час (наприклад, у другу зміну для студентів, які мають навчальні заняття в першій половині дня).

2. Професійно-орієнтована. Передбачає розробку низки комплексних програм з фізичного виховання, які прямо орієнтовані на особливості майбутньої професії (вчитель, лікар, офісний працівник, програміст тощо).

3. Традиційна. Передбачає збереження фізичного виховання в якості обов'язкової дисципліни з нарахуванням за неї кредитів, виставленням заліків та включенням до розкладу занять з наданням студентам можливості як відвідувати заняття з групою, так і займатись індивідуально в спортивних секціях та оздоровчих гуртках, клубах, програмах тощо на їх вибір.

4. Індивідуальна. Передбачає закріплення за кожним студентом працівника кафедри фізичного виховання чи іншого спеціалізованого підрозділу, який виконує роль т'ютора з питань оздоровлення та фізичного розвитку, рекомендує певні види фізичної активності (як організовані, так і самостійні), розробляє індивідуальну програму фізичного розвитку. Дві-три

обов'язкові зустрічі з студентом впродовж навчального року дозволять мотивувати студента до фізичної активності [81].

Реалізація усіх перелічених заходів дасть можливість підвищити рівень мотивації та свідомого ставлення студентської молоді до цінностей фізичної культури та власного здоров'я.

Отже, фізичне виховання у ЗВО України є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця. Як навчальна дисципліна, фізичне виховання є також засобом формування всебічно розвиненої особистості, оптимізації фізичного і фізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки. За час навчання важливо сформувати у студентів розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму, раціонально використовувати свій фізичний потенціал, ведучи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури [81].

Одним із кроків на шляху інтеграції України у європейський освітній простір стала зміна статусу фізичного виховання у ЗВО, а саме: відміна обов. занять з ФВ.

Зважаючи на суперечливі відгуки, відповідальність за організацію і контроль сфери фізичного виховання було покладено на ректорів ЗВО.

І якщо фінансування шкіл виключно залежить від місцевих та обласних бюджетів, то ЗВО мають самі забезпечувати собі фінансування матеріально-технічної бази та її утримання і це є також великою проблемою.

Можна погодитись з тим, що моральне старіння та обмеженість традиційних методичних підходів вимагають кардинальних змін в питаннях організації фізичного виховання молоді, і так як було організоване фізичне виховання бути не може. Але кардинальне його руйнування небезпечне для суспільства в цілому.

1.2. Природа мотивації людини та індикатори її визначення

Мотивація - це процес спонукання людей до досягнення особистої цілі, цей процес передбачає використання мотивів поведінки людини для досягнення особистих цілей або цілей організації. Поведінка людини визначається мотивами.

Наразі мотивація залишається одним із тих психологічних понять, порівняно якого на сьогоднішній час немає чіткого розуміння. Вона стає потребами, сукупністю мотивів, процесом, цілями, результатом оцінки, підструктурою особистості.

На думку С. Канюк, мотив – це реальне спонукання, яке змушує людину діяти у певній життєвій ситуації, за певних умов [9].

Мотиви проявляються у вигляді реакції людини на фактори його внутрішнього стану або впливу зовнішнього середовища, зовнішніх обставин, ситуацій, умов. Мотиви справляють вплив на поведінку людини, направляють її діяльність в необхідну для організації сторону, регулюють інтенсивність праці, трудовитрати, спонукають проявляти сумлінність, наполегливість, старанність в досягненні цілей.

Мотиви діяльності можуть бути внутрішніми і зовнішніми. Зовнішні обумовлені бажанням людини володіти неналежними їй об'єктами. Внутрішні мотиви пов'язані з одержанням задоволення від існуючого об'єкта, який працівник бажає зберегти, або незручностей, які приносять володіння ним, а відповідно бажанням позбутись його. Наприклад, цікава робота приносить людині задоволення, вона готова працювати більше часу; в іншому випадку працівник на все готовий, аби позбавитись займаної посади.

Мотиви у залежності від стимулюючої сфери можуть бути поділені на матеріальні і моральні. Вони формуються під дією багатьох зовнішніх і

внутрішніх, суб'єктивних і об'єктивних факторів, починають діяти під впливом стимулів.

Стимул - це зовнішня причина, яка спонукає людину діяти для досягнення поставленої мети. Вони можуть бути матеріальними, у вигляді дій інших осіб, наданих можливостей, надій тощо. За змістом стимули можуть бути економічними і неекономічними. Економічні надають можливість отримувати матеріальні вигоди, які підвищують добробут.

Неекономічні полегшують одержання як прямого матеріального добробуту, так і вільного часу, відповідних духовних благ. В свою чергу, неекономічні стимули поділяються на організаційні та моральні.

Слід відмітити, що моральні стимули можуть викликати і негативні наслідки: кар'єризм, користолюбство, а матеріальні можуть сприяти працювати високоефективно, якісніше.

Стимулювання - це застосування по відношенню до людини стимулів, які діють на його зусилля, стоять перед організацією і включають відповідні мотиви. Співвідношення різних мотивів, які обумовлюють поведінку людей, створюють достатньо стабільну мотиваційну структуру. У кожної людини мотиваційна структура індивідуальна і обумовлена багатьма факторами: рівнем добробуту, соціальним статусом, кваліфікацією, посадою, ціннісними орієнтаціями тощо.

У людей у різному співвідношенні знаходяться рухомі сили і регулятори поведінки: інстинкти, інтереси, потреби. Дії людини спонукає прагнення до самозбереження, гордість, честолюбство, амбіція, допитливість, симпатії, потяг до влади тощо.

Інтереси - це вибіркоче відношення особистості до певного об'єкта, цілеспрямоване прагнення, потреба, які викликані сукупністю соціально умов життя людини, суспільства. На часі в інтересах проявляються потреби тих чи інших соціальних груп. Інтереси з'являться на основі потреб, але не

зводяться до них. При поглибленні і стверженні інтересів, вони можуть стати стійкими потребами[32].

Потреби - це необхідність, яку відчуває людина у певних умовах життя і розвитку. Усвідомлюючи, вони проявляються у формі мотивів поведінки людської особистості, соціальної групи, суспільства в цілому[32].

Потреби формуються разом із появленням людини і розширюються в міру її розвитку. Саме тому важливе значення має проблема формування і розвитку потреб, які у суспільстві повинні цілеспрямовано формувати і виховуватись, розширюючи обсяг інтересів людини. Задоволення потреб здійснюється в процесі мотивації, яка ґрунтується на використанні наявних або створенні нових мотивів.

Співвідношення різних мотивів обумовлюють поведінку людей, створюють мотиваційну структуру, яка піддається цілеспрямованому формуванню. У кожної людини мотиваційна структура індивідуальна і обумовлюється багатьма факторами: рівнем добробуту, соціальним статусом, кваліфікацією, посадою, ціннісними орієнтаціями тощо.

Розглядаючи мотивацію, як процес, можна виділити в ній декілька послідовних етапів:

1. Етап перший - виникнення потреб. Людина відчуває що їй чогось не вистачає.
2. Етап другий - людина здійснює пошук шляхів задоволення потреб.
3. Етап третій - характеризується визначенням цілей (напрямків) діяльності для задоволення потреб.
4. Етап четвертий - виконання дій, які задовольняють потреби.
5. Етап п'ятий - пов'язується із здобуттям винагородження за реалізацію окремої роботи, яку людина виконала і може задовольнити свою потребу.
6. Етап шостий - задоволення потреби. При цьому людина не зупиняє своєї діяльності до виникнення нової потреби.

У конкретний момент для людини наведені етапи можуть задовольнити ту потребу, яка для неї є важливою, але потреба самореалізації ніколи не буде повністю задоволена, саме через це процес мотивації поведінки через потреби нескінченний.

Відокремлюють ряд індикаторів, за допомогою яких виносяться судження про якісні та кількісні характеристики мотивації.

Отже, виділяють п'ять груп індикаторів мотивації:

1. Індикатори, пов'язані з пізнавальними процесами
(Прийом нової інформації, збереження інформації, формування цілей)
2. Діяльнісні індикатори.
3. Особистісні індикатори.
4. Часові індикатори
(Часу прийняття рішення в процесі мотиваційного конфлікту при виборі альтернатив поведінки,
5. Методичні індикатори.

Якщо немає прямого зв'язку між витраченими зусиллями і досягнутими результатами, то мотивація послаблюється. У разі, коли людина не буде відчувати чіткого зв'язку між досягнутими результатами і бажаною винагородою, мотивація також буде послаблюватися.

Успіх в будь-якій діяльності залежить не тільки від здібностей і знань, але і від мотивації (прагнення працювати і досягати високих результатів). Чим вище рівень мотивації і активності, тим більше чинників (мотивів) спонукають людину до діяльності, тим більше зусиль він схилений прикладати[33].

Отже було з'ясовано, що мотивація спонукає людей до досягнення особистих цілей та передбачає використання певних мотивів. Використання активних методів навчання на теоретичних заняттях сприяє формуванню і розвитку пізнавального інтересу людини як до

освоєння знань і формування умінь, так і до практичних занять фізичною культурою.

Мотивація індивіда залежить від його самооцінки, а також від того, як його оцінює навколишнє середовище. Тому важливою умовою формування стійкої мотивації стає взаємодопомога на заняття між суб'єктом та об'єктом виховання, разом з взаємовідносинами між самими об'єктами.

1.3. Проблеми формування мотивації сучасних студентів до занять фізичною культурою і спортом

Однією з причин позиції студентської молоді щодо фізичної культури Борейко Н., Круцевич Т. та Суворова Т. виділяють падіння інтересу до систематичних занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти[3].

Мотивація студентів до занять фізичними вправами багато в чому залежить від форм і змісту навчальних занять з фізичної культури, застосування відомих видів рухової активності. Мотиваційні потреби досягають всієї повноти реалізації у студентів, коли в їхній свідомості формується чітке уявлення про те, яким чином фізичні вправи впливають на їхній організм, які є способи їх впровадження у самостійне життя, у майбутній професії. Однак, потрібно засвідчити що, незадовільний стан фізичного виховання студентів і необхідність вживання заходів удосконалення й навіть кардинальної перебудови системи занять фізичними вправами у вищих закладах освіти. З цієї проблеми постає завдання дослідження – визначення впливу мотиваційних компонентів на формування у студентів стійкої позиції щодо важливості фізичної культури.

Проблема збереження і зміцнення здоров'я студентів була і залишається однією з найважливіших проблем людського суспільства. На сьогоднішній день звучить багато закликів бути здоровим, а соціальне

середовище і реальна практика свідчать про погіршення здоров'я молоді, загостренні серцево-судинні захворювання та інші хронічні та інфекційні захворювання.

Проблема мотивації до фізичних вправ та фізичної культури в цілому є актуальною психологічною проблемою сучасної студентської молоді. Мотивація відображається у вигляді цілей, що стоять перед людиною, її бажань, потреб та можливостей.

На думку Виленського М.Я. [3] у структурі фізичної культури студента є мотиваційний компонент. Виникаючи на основі потреб мотиви визначають спрямованість особистості, стимулюють і мобілізують її на прояв активності.

У більшості студентів стан здоров'я і фізичного розвитку пов'язують із систематичним заняттями фізичною культурою (86,4%), приблизно половина (57,7%) вказують на важливе значення фізичної культури для майбутньої професійної діяльності.

Фізкультурна діяльність перебуває у динаміці, тому мотивацію необхідно вивчати та формувати по всьому ходу проходження фізкультурної діяльності студентів.

Одним з головних пунктів формування мотивації є правильна побудова плану занять. Вони не повинні бути однакові, а мають нести в собі виконання різних вправ, при цьому потрібно враховувати здібності кожного студента до занять фізичними вправами, тому що у кожного різний фізичний стан.

На сьогоднішній час, все більше студентів не задоволених заняттями фізичною культурою. Причини можуть бути різні, але, однією з головних є відсутність мотивації.

Круцевич Т., Земсков А., Ашмарін Б., Кардяліс К., Москаленко Н., Михайлова Н. наголошують на тому, що інтерес до фізичної культури один із проявів складних процесів мотиваційної сфери [26].

Отже, щоб формувати мотивацію у сучасних студентів потрібно вдосконалювати навчальні заняття, для дівчат проводити заняття з фітнесу, а для юнаків силові тренування. Заняття не мають проводитись одноманітно, слід використовувати ігровий та змагальний метод, ширше використовувати активні методи навчання, збільшити творчу складову при організації занять фізичною культурою і спортом.

Висновки до розділу 1

Здійснений аналіз наукової літератури щодо організаційних основ системи фізичного виховання у ЗВО показує недосконалість впровадження фізичного виховання у закладах вищої освіти. Негативним є те, що навчальні програми з фізичної культури наповнені нехарактерним змістом фізичного виховання, що є неефективними у вирішенні проблем студентського спорту. З'ясовано, що особливої актуальності у закладах вищої освіти набуває орієнтація фізичного виховання на збільшення рухової активності в процесі проведення занять, а саме, збільшення загального об'єму рухової активності та інтенсивності навантажень, підвищення моторної щільності занять.

З'ясовано, що мотивація, на наш погляд, має широкі пояснювальні можливості щодо механізмів поведінки та діяльності. Нині мотивація відіграє вирішальну роль у забезпеченні високоефективної діяльності людини у будь-якій сфері. Тому важливою умовою формування стійкої мотивації стає взаємодопомога на заняття між суб'єктом та об'єктом виховання, разом з взаємовідносинами між самими об'єктами.

Внаслідок цього, незважаючи на проголошені у базовій програмі цілі і завдання, безпосередня робота зі студентами й досі має загальнофізичну спрямованість. Внаслідок цього студентами складно усвідомити поліфункціональний вплив відповідних занять на їх особистісний та професійний

розвиток. Безпосередні спостереження та отримані науковцями дані свідчать, що значна кількість студентів має до цієї дисципліни негативну мотивацію. Тому першочерговим завданням сучасних викладачів вищої освіти є формування у студентів ставлення, яке цінує фізичну культуру та спорт, і це ставлення охоплює всі потенційні можливості для цієї діяльності.

Щоб формувати мотивацію у сучасних студентів потрібно вдосконалювати навчальні заняття, для дівчат проводити заняття з фітнесу, а для юнаків силові тренування. Заняття не мають проводитись одноманітно, слід використовувати ігровий та змагальний метод, ширше використовувати активні методи навчання, збільшити творчу складову при організації занять фізичною культурою і спортом.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

У дослідженні брали участь студенти I курсу КНТЕУ у кількості 90 осіб (50 юнаків і 40 дівчат). Процедура наукових досліджень проводилась відповідно до етичних стандартів відповідального комітету з прав людини.

2.1. Методи досліджень

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження:

- аналіз та узагальнення літературних джерел;
- анкетування;
- психологічні тести;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз та узагальнення літературних джерел.

У ході виконаного дослідження було проаналізовано більше 90 наукових і методичних літературних джерел, серед них 10 робіт зарубіжних авторів. Вивчення спеціальної літератури дозволило вибрати власний напрямок досліджень, пов'язаний з формуванням ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури учнів старших класів у процесі фізичного виховання.

У списку літератури переважала орієнтація на джерела, що стосуються:

- значення і важливості фізичного виховання для формування у молоді здорового способу жит та потреби у фізичній активності;

- мотивації щодо занять фізичною культурою і спортом та її вплив на досягнення мети, як у професійній діяльності, так і у процесі фізичного самовдосконалення;
- пошуку нових форм і методів, практичного досвіду сфері фізичної культури і спорту фахівців вітчизняних та зарубіжних країн, які можна застосувати для вдосконалення і поліпшення організації і змісту навчального процесу з фізичного виховання у ЗВО.

2.1.2. Анкетування

Анкетування – це метод одержання інформації, який ґрунтується на опитуванні людей для одержання відомостей про фактичний стан справ (думок і ставлень до проблеми, яка цікавить) [1].

З метою відображення ставлення студентів до дисципліни «Фізичне виховання» та власного здоров'я, нами було застосоване соціологічне анкетування на основі анкет. Анкета, яка була запропонована респондентам, направлена для виявлення їхньої потреби у заняттях фізичними вправами, дослідження ціннісних орієнтацій, інтересів та мотивів їх діяльності (додаток А). Анкета включала в себе 17 питань. Респондентам необхідно було уважно прочитати питання та варіанти відповідей. Потім вибрати той варіант відповідей, який найбільше підходить. У деяких запитаннях необхідно визначити рейтинг від 1 до 10.

Анкетування проводилось, як правило, груповим методом, що дозволило добитися високого показника повернення якісно заповнених анкет – до 95 %. Дане положення говорить про високу зацікавленість студентів, а також про високу достовірність і надійність емпіричних даних. Такий підхід до контингенту обстежуваних представляється нам найбільш виправданим, оскільки він базується на вивченні чинників, визначених фізкультурно-спортивною активністю всієї сукупності.

2.1.3. Педагогічний експеримент.

Дослідження проводились серед студентів 1-го курсу Національного авіаційного університету (НАУ), спеціальності 076 «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність». Визначалася мотивація щодо відвідування занять з фізичного виховання, відношення респондентів до даного предмету, визначалися чинники формування здорового способу життя студентської молоді, їх потреб, мотивів та інтересів в сфері фізичної культури і спорту. Всього у дослідженні прийняли участь 90 респондентів, серед яких 40 дівчат та 50 юнаків.

2.1.4. Методи математичної статистики.

У роботі використовувалися загальноприйняті методи математичної статистики з розрахунком середніх арифметичних величин (X), середнього квадратичного відхилення (S), а також статистичної перевірки статистичних гіпотез. Розраховувався коефіцієнт кореляції рангів Спірмена і проводився факторний аналіз. Всі дані оброблялись на персональному комп'ютері з використанням пакету стандартних програм (Excel – 7; Statistica – 10; SPSS 13.0).

2.2. Організація дослідження.

Дослідження проводилося поетапно:

I етап (2021 р.). Здійснено інформаційний пошук, аналіз наукової літератури та публікацій з питань проблем фізичного виховання студентської молоді, формування їх індивідуальної фізичної культури та мотивації до занять руховою активністю, що дозволило окреслити проблему дослідження, визначити мету та завдання дослідження.

II етап (2021-2022 рр.). Проведено педагогічний експеримент з визначення чинників формування здорового способу життя студентської молоді, їх потреб, мотивів та інтересів в сфері фізичної культури і спорту.

III етап (2022 р.). Проведено опис дослідження та сформульовані висновки. Підготовка магістерської роботи до захисту.

РОЗДІЛ 3

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

3.1. Мотивація студентської молоді до відвідування занять з фізичного виховання у ЗВО

Мотив – це те, що, відображаючись у свідомості людини, спонукає її до діяльності, спрямовуючи на задоволення певної потреби. У загальному вигляді мотив – це відображення потреби, яка діє як об’єктивна закономірність та виступає як об’єктивна необхідність [30]. Отже, мотив не є однією із складових діяльності, виступаючи складовою системи – мотиваційної сфери особистості.

Вітчизняні науковці однією з причин низької мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом вважають несформованість у них ціннісних орієнтацій фізичної культури та відсутність усвідомлення взаємозв’язку рухової активності і фізичного вдосконалення та гарного самопочуття. Система цінностей фізичної культури залишається для більшості юнаків і дівчат на абстрактному особистому рівні.

Відвідування занять з фізичного виховання може сприйматися студентами з різних позицій. Відтак, знаючи їх ставлення до цього предмета, можливо певною мірою, покращувати процес фізичного виховання.

На питання «Як часто ви пропускаєте заняття з фізичного виховання?» 37,5 % студентів відповіли, що майже не пропускають, 18,7 % – пропускають лише у зв’язку з хворобою, 21,2 % – пропускають лише 3–4 заняття на рік, а 22,6 % – студентів відповіли, що пропускають часто без причини.

54 % студентів вважають, що фізична підготовка не потрібна їм для оволодіння професією.

Водночас, вони по-різному оцінюють свою фізичну підготовленість та здоров'я. Тільки 10 % студентів визнають, що у них низька фізична підготовленість, 47,5 % – середня та 42,5 % – висока. Лише 27,5 % студентів оцінюють своє здоров'я на «відмінно», 40 % – на «задовільно», 32,5 % – «незадовільно».

Основна маса студентів (65 %) вважає, що заняття з фізичного виховання не достатньо для того, щоб досягти високого рівня фізичної підготовленості, саме для цього треба займатися додатково.

Дослідження з питань вивчення мотиву до занять фізичним вихованням проводилось у вигляді анкети. Відповіді отримуємо при аналізі даних, представлених у таблиці 3.1 Тож, з якою метою студенти відвідують заняття з фізичного виховання? Відповіді отримуємо при аналізі анкет. 27,5 % студентів на заняттях бажають підвищити свою фізичну підготовленість, 18,8 % відвідують заняття виключно для отримання заліку з предмета, 3 % приходять на заняття для того, щоб не мати заборгованості, 18,8 % студентів використовують відвідування занять для підвищення рухової активності та 2,5 % для розрядки після розумового навантаження.

Отже, результати опитування свідчать, що мотиви занять фізичними вправами респондентів різні. Як видно з даних таблиці, найбільш поширеною серед опитаних респондентів була відповідь «Для отримання позитивної оцінки». Звідси ми можемо зробити висновок, що і юнаки і дівчата незадоволені заняттями з фізичного виховання та про їх низький рівень мотивації до рухової активності під час таких занять.

У дівчат мотив «Для покращення здоров'я» займає друге місце за рейтингом (15,8 %). «Формування красивої фігури» для дівчат-старшокласниць є також провідним мотивом, та посідає на 3-му місці

(24,9 %). На заняття з метою покращення власних фізичних якостей дали згоду 16,2 % юнаків, що свідчить також про їх пріоритетний вибір. Третє місце у рейтингу юнаків посіла відповідь «Для покращення здоров'я».

Таблиця 3.1

Мета, з якою студенти відвідують заняття із фізичного виховання, %
(n = 90)

Мотиваційно-ціннісна складова занять фізичною культурою	Дівчата (n=40)	Юнаки (n=50)
Для покращення здоров'я	15,8	13,2
Для отримання позитивної оцінки	39,6	40,2
Цікаво на заняттях	10,5	11,5
Мені подобається займатися фізичними вправами	13,4	12,3
Для формування красивої фігури	24,9	6,7
Для покращення власних фізичних якостей	5,9	16,2
Інші причини	-	-

Аналіз мотивів відвідування занять з фізичної культури дає змогу зробити висновок, що студентська молодь певним чином усвідомлює користь від занять фізичними вправами. Про це свідчить вибір мотивів «покращення здоров'я», «формування красивої фігури», «покращення фізичних якостей». Але вони не мають належної мотивації до занять фізичною культурою і

спортом, тому і вбачають сенс занять з фізичного виховання тільки в отриманні заліку з даного предмету.

Більш поглиблене вивчення структури ставлення студентів до змісту та організації процесу фізичного виховання у ЗВО дозволяє виділити позитивні та негативні сторони. Варто зазначити, що в значній частині респондентів інтерес до занять фізичного виховання майже відсутній або навіть сформувався негативне ставлення до нього. А відповіді на питання з теорії і методики фізичного виховання щодо суті понять «фізична культура», «фізичне виховання» і «спорт», показали низький рівень обізнаності студентської молоді в даному питанні. Більшості юнаків і дівчат не вбачали різниці даних термінів.

Отже, однією з важливих проблем навчального процесу в університеті є виховання у студентів позитивного ставлення до занять фізичного виховання та спорту, яке здійснюється під впливом певних стимулів і спонукань. Такими спонукальними силами є мотивація, інтереси, переконання та ідеали.

Науковці вважають, що надання студентам можливості проявляти самостійність та ініціативу є необхідною умовою формування інтересу до навчальної діяльності. Чим активніші методи навчання, тим легше зацікавити молодь, а надання студентам можливості проявляти самостійність та ініціативу є необхідною умовою формування інтересу до навчальної діяльності.

Зміни рухової активності студентів можуть відбуватися під впливом різних факторів, які підвищують або знижують ефективність навчального процесу, ставлення молоді до фізичної культури. Мотиви до занять фізичного виховання у студентів різні, що обумовлюють, з одного боку, їх корекцію, а з іншого – диференційований підхід до самого процесу фізичного виховання в ЗВО.

Відомо, що результатом фізичної підготовки студентів є фізична підготовленість, а оскільки мова йде про юнаків і дівчат економічних

спеціальностей, то їх фізична підготовка може бути спрямована також на покращення їх фізичного здоров'я, що край необхідно для рівня конкурентоспроможності а також подальшого працевлаштування на ринку послуг.

Тому, з'ясуємо усвідомлення наших респондентів можливості досягти високого рівня фізичної підготовленості і фізичного здоров'я, відвідуючи тільки заняття з фізичного виховання.

Отримані у результаті дослідження дані засвідчують, що повністю переконаних юнаків у тому, що обмежуючись лише заняттями фізичним вихованням, можна досягти високого рівня фізичної підготовленості і фізичного здоров'я, не велика кількість (6,2 %), а дівчат – 15,5 %. Також, більшість студентів (88,7 %) вважають, що регулярні заняття фізичною культурою не мають значення для подальшої професійної діяльності майбутнього фахівця у сфері економіки.

Не дивлячись на такі відповіді, 70 % респондентів додатково займаються різними видами спорту. Юнаки більшою мірою обирають наступні види спорту – тхеквондо, бокс та футбол, додатково - заняття у тренажерному залі. Дівчата надають перевагу різновидам фітнесу, спортивним танцям і плаванню. Тому, в процесі дослідження ми визначали ставлення студентів до самостійних занять фізичною культурою і спортом. Самостійні заняття можуть сприйматися студентами з різних позицій, тому для розкриття даного аспекту нами були визначені форми занять фізичною культурою, яким студенти надають перевагу (табл. 3.2.).

Результати анкетування показали, що більшість студентів, а саме 62,5 % надають перевагу самостійному тренуванню. На останньому місці залишилася урочна форма проведення занять (7 %).

Але, на думку студентів, труднощі, з якими вони стикаються під час навчання, а саме: пандемія коронавірусу, військовий стан, переїзд, дистанційне навчання, житлові умови, необхідність у додаткових коштах на

якісне харчування, не завжди дають можливості самостійно займатися фізичною активністю у фітнес клубах. Тому вони обирають тренування самостійно.

Таблиця 3.2

Форми занять з фізичного виховання студентів, (n=90)

№	Варіанти відповідей	Кількість відповідей (%)
1	Урочна форма занять	7 %
2	Секційні заняття з виду спорту	30,5 %
3	Самостійні заняття	62,5 %

Виходячи з аналізу літератури та наукових досліджень, для формування мотиваційно-ціннісних орієнтирів індивідуальної фізичної культури необхідно застосовувати теорію діяльності людини, згідно з якою особистість формується і проявляється у процесі власної активності. Водночас, під діяльністю ми розуміємо фізичну активність особистості, яка спрямована на досягнення мети. А діяльність людини, в свою чергу, обумовлюється різноманітними потребами та мотивами і регулюється ціннісними орієнтирами.

Таким чином, спираючись на результати дослідження на вищенаведених теоріях, ми вважаємо за необхідне створити такі педагогічні умови організації процесу фізичного виховання студентів ЗВО, при яких вони могли можливість і самостійно займатися і обирати той вид рухової активності, який викликає у них інтерес та зацікавленість, що допоможе у формуванні мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

3.2. Мотиваційні пріоритети до занять фізичною культурою і спортом студентської молоді в умовах воєнного стану

Виклики, перед якими стоїть суспільство, студентська молодь, перевертають багато наших уявлень, породжують багато нових практик, які ми застосовуємо для адаптації в умовах воєнного стану. У нових реаліях опинилися заклади вищої освіти (ЗВО). Тяжкий психологічний стан освітнього процесу є однією із серйозних проблем, що створює перепони на шляху забезпечення якості освіти. Педагоги, студенти, які постраждали від військової агресії РФ, потребують значної психологічної підтримки. В умовах воєнного стану МОН докладає максимум зусиль для забезпечення сталості навчання та викладання, створення безпечних умов для учнів і студентів, вчителів і викладачів, підтримки тих, хто був змушений виїхати за кордон або до безпечних регіонів України, для продовження системних реформ на всіх рівнях освіти.

Мотиваційний аспект навчання та виховання викликав інтерес у багатьох дослідників, так Т.Ю. Круцевич [12] та інші автори довели, що змістовні аспекти діяльності багато в чому визначають характер та напрямок діяльності та її результати.

Пріоритетним напрямком у підвищенні мотивації студентів до занять з фізичного виховання може й повинна стати відмова від уніфікації й стандартизації навчальних програм ЗВО і створення альтернативних програм з кожного виду фізичної культури з урахуванням регіональних, національних, культурно-історичних традицій, матеріально-технічної оснащеності спортивних комплексів кожного конкретного ЗВО. Найбільш перспективним напрямком у вирішенні проблем фізкультурно-спортивної діяльності студентів у процесі обов'язкового курсу навчання може бути

інтегративна модель фізичного виховання, що охоплює весь контингент студентів [7].

Зацікавити студента в заняттях фізичною культурою можна двома шляхами – впливаючи цілеспрямовано на окремі мотиви та мотиваційну сферу в цілому.

Для того, щоб стимулювати навчальну мотивацію студентів, необхідно виявити стимули, які часто виступають у ролі прямої поведінки. Стимул часто є короткочасним, але безперервна мотивація у фізичному вихованні набуває цінність. У фізичну оздоровчу роботу коледжів та університетів необхідно включати сприятливі умови, необхідні для регулярних фізичних вправ [5].

І. Алексейчук вважає, що фізична культура, має великий потенціал, як засіб поліпшення фізичної підготовленості і здоров'я, так і як засіб формуючого впливу на особистість студента, тому, як ніяка інша діяльність може бути спрямована на вирішення ряду психо-фізичних, соціально-психологічних, естетичних завдань [1].

Ми поставили респондентам запитання: «Чи впливає Ваш емоційний стан на заняття руховою активністю в період воєнного стану в нашій державі?» (рис.3.1).

За результатами анкетування визначено, що серед студентів, які прийняли участь в анкетуванні, 64,6 % пережили досить неприємні стани відсторонення від себе, від своїх психічних та фізичних переживань. Негативні емоції, які вони відчувають на собі безпосередньо вплинули на мотивацію та інтерес до занять руховою активністю. 33,3 % респондентів відмічають, що емоційний стан не впливає на їхні заняття руховою активністю. Періодичний вплив негативних емоцій на мотивацію до занять руховою активністю відчувають на собі 0,7 % респондентів.

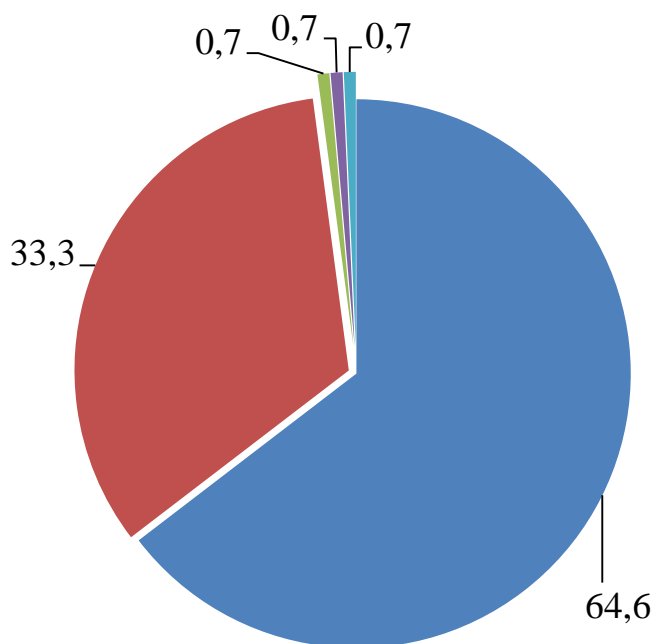


Рис.3.1. Вплив емоційного стану студентів на заняття руховою активністю в період воєнного стану

■ так ■ ні ■ частково ■ по різному ■ час від часу

Прихід в нашу країну повномасштабної війни змусив переглянути не лише глобальні цінності, а й відношення до самого себе, власні цінності, потреби та мотиваційні пріоритети. Для дослідження мотивації до рухової активності студентів під час дії воєнного стану, ми порівняли відсоток студентів, які регулярно займалися руховою активністю до війни та займаються сьогодні (рис.3.2).

За результатами анкетування з'ясовано, що до війни 99,3 % респондентів регулярно займалися руховою активністю. В період дії воєнного стану, дані показники дещо змінилися. Позитивним вважаємо те, що переважна більшість студентів мають можливість продовжувати займатися руховою активністю (64,2 %). Нажаль, не мають такої можливості – 21,7 % респондентів. 10,4 % респондентів знаходять інколи час для занять руховою активністю.

У процесі вивчення мотиваційної складової студентів щодо самостійних занять руховою активністю в умовах воєнного стану, важливу

роль відіграє самостійність як свідоме мотивування власних дій і їх обґрунтованість.

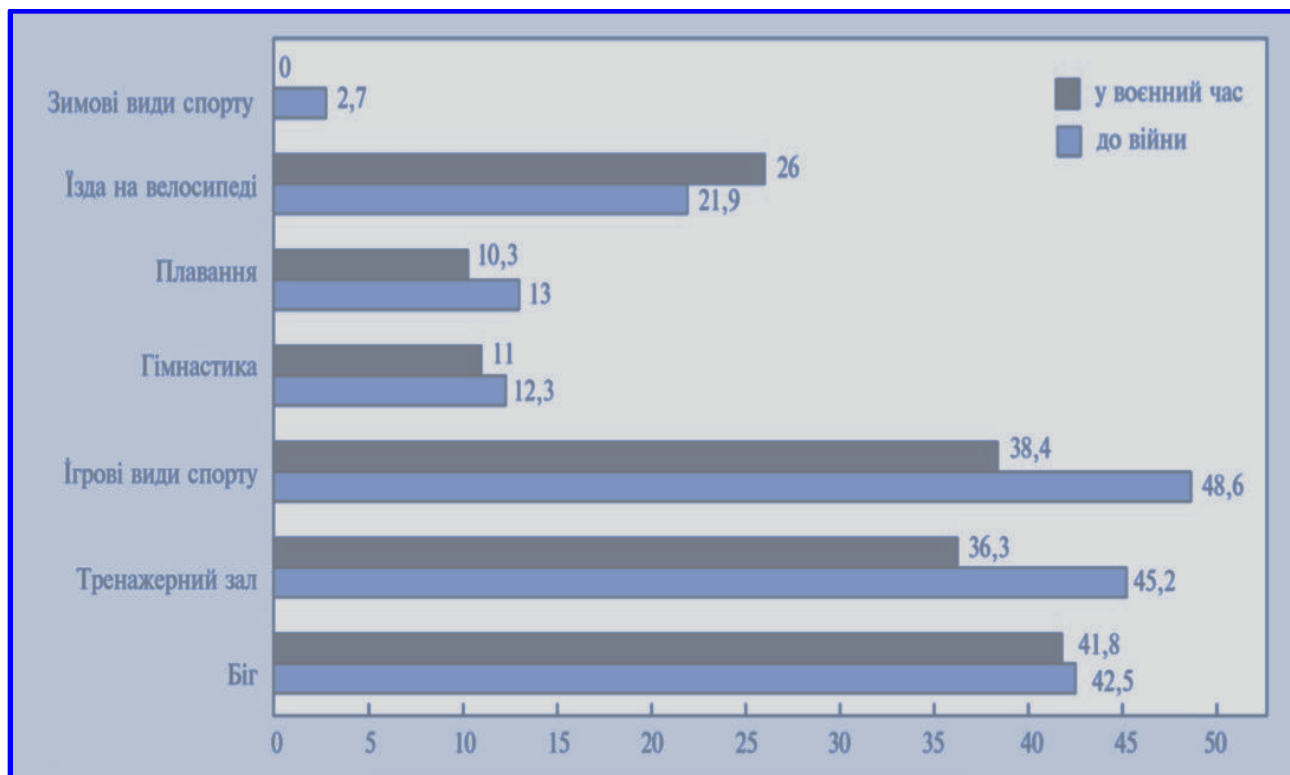


Рис.3.2 Види занять руховою активністю студентів до війни та під час воєнного стану

Отже, результати анкетування засвідчують, що у більшості респондентів мотивація щодо самостійних занять руховою активністю спрямована на особистісний розвиток, фізичне вдосконалення та поліпшення фізичної форми.

Відповідаючи на запитання щодо мотивів, які спонукають до занять руховою активністю, респонденти мали можливість обрати не одну, а декілька відповідей (рис. 3.3).

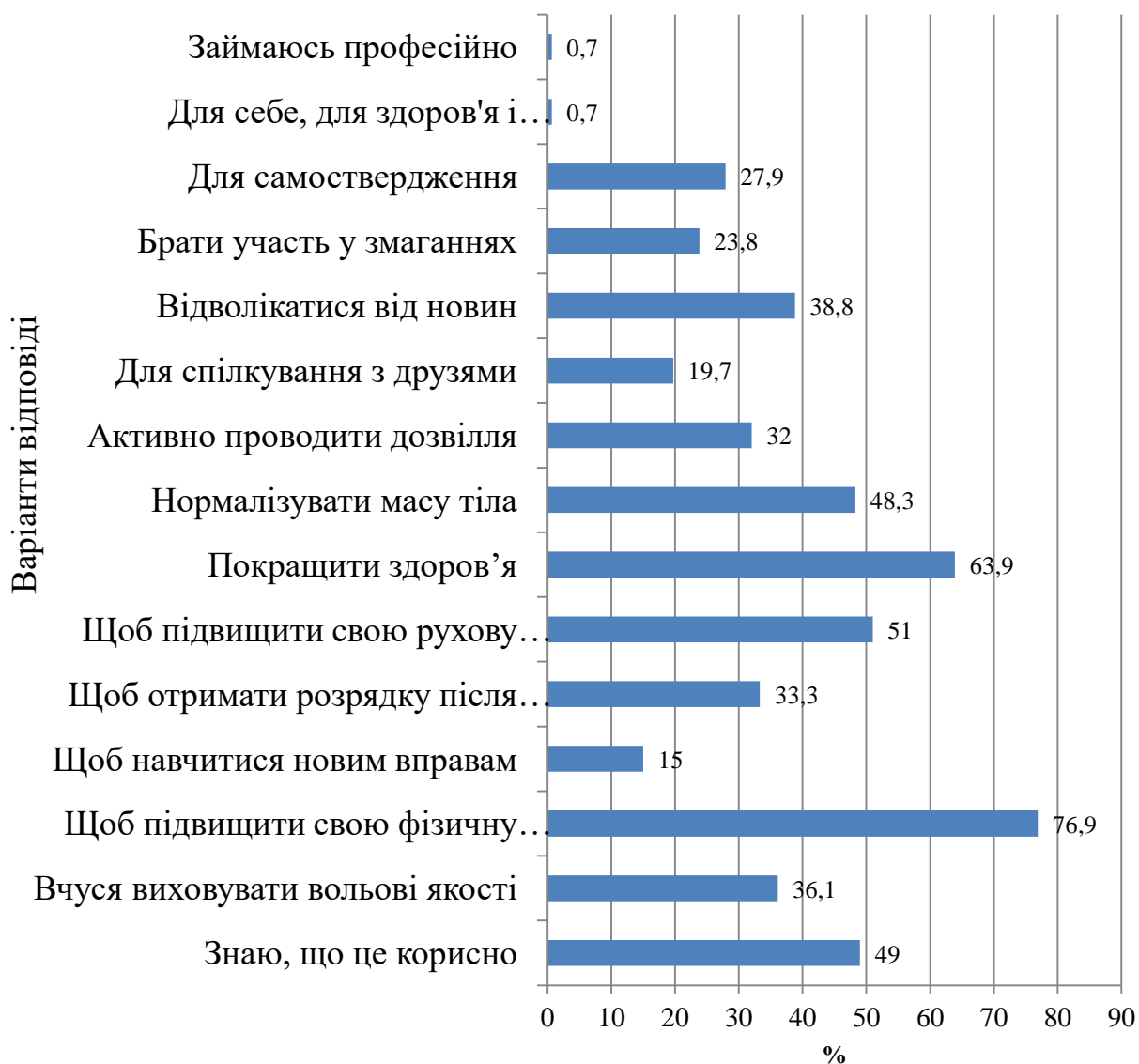


Рис. 3.3 Мотиви, що спонукають студентів до самостійних занять руховою активністю під час дії воєнного стану

Натомість залишається певний відсоток юнаків і дівчат (38,8 %), які займаються руховою активністю, щоб відволікатися від новин. Розглядаючи більш детально мотиви, які спонукають студентів самостійно займатися руховою активністю в період воєнного стану, ми з'ясували, що найбільш вираженими з них є такі: «щоб підвищити свою фізичну підготовленість» (76,9 %); «покращити здоров'я» (63,9 %); «щоб підвищити свою рухову активність» (51 %); «нормалізувати масу тіла» (48,3 %).

3.3. Чинники, що впливають на формування мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом

Мотиваційна сфера особистості являє собою систему факторів, умов і засобів, мотивів, потреб, установок і інших соціально-психологічних явищ, які суттєво впливають на її розвиток і формування.

Мотивація – це співвідношення цілей, що стоять перед людиною, яких вона прагне досягти, і внутрішньої активності особистості, тобто її бажань, потреб і можливостей [31].

Для найкращого розуміння користі фізичної культури і досягнення спортивних результатів необхідно сформувати ряд мотивацій. Мотиваційний підхід до формування особистості дозволяє розглядати фізичне виховання як процес створення у того, хто займається таких потреб, які найбільш сприятливі для його здоров'я, фізичного розвитку і вдосконалення [13]. Тому, цілком природно, що мотивація залучення студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом грає первинну роль.

Таким чином, для формування мотивації до занять фізкультурою необхідно створити інтерес до занять фізичної культури, сформувати потребу у фізичному самовдосконаленні і потреби в регулярних заняттях, з метою підвищення рівня здоров'я, підвищення розумової і фізичної працездатності. Студент повинен усвідомлювати всю важливість занять спортом, тому що під час них формуються здоровий спосіб життя і здатність викоринити ряд фізіологічних порушень. Також важливим критерієм у формуванні мотивації є рухова активність.

Одним із головних є принцип пріоритету потреб, мотивів і інтересів особистості, що передбачає побудову системи фізичного виховання в цілому та окремих програм з урахуванням індивідуальних і групових, соціальних і духовних потреб студентської молоді, а також формування мотивації до

занять фізичною культурою, виходячи із впливових зовнішніх і внутрішніх факторів [30].

Ми вважаємо, що потрібно використовувати індивідуальний підхід до фізичних можливостей і підготовленості студентів спираючись на наступні види мотивів:

1. Оздоровчі мотиви. Цей вид дає можливість зміцнення свого здоров'я і профілактиці захворювань.

2. Діяльнісні мотиви. При заняттях фізичними вправами в організмі людини відбуваються зміни діяльності всіх систем організму, що благотворно впливає на організм і поліпшує фізичний стан.

3. Змагальні мотиви. Вони дозволяють покращити рівень фізичної підготовленості студентської молоді.

5. Комунікативні мотиви. Дані мотиви дозволяють покращити комунікативні можливості молоді, які особливо актуальні стали та під час дії карантину, спричиненого пандемією COVID 19 та під час дії воєнного стану.

6. Психологічні мотиви. Завдяки яким вирівнюється психо-емоційний стан людини та відбувається нейтралізація негативних емоцій.

7. Виховні мотиви. У студентів розвиваються навички самовдосконалення, самопідготовки та самоконтролю.

Формування мотивації до занять фізичною культурою у студентської молоді є завданням досить складним, адже мова йде не лише про предмет, до якого варто залучати студентів, але й про подальшу їх орієнтацію заняттями руховою активністю. Важливого значення тут набуває врахування різних факторів впливу під час воєнного стану, які можуть прямо або опосередковано впливати і визначати міру успішності формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Ці фактори можуть бути внутрішні чи зовнішні. Умовно ми їх поділяємо на лімітуючі та стимулюючі фактори зовнішнього та внутрішнього впливу на особистість студентів.

Лімітуючі фактори:

- Складний емоційний стан у ситуаціях небезпеки та стресу для молоді, у зв'язку з цим - небажання займатися спортом.
- Відсутність зацікавленості до знань фізичною культурою і спортом у студентської молоді.
- Відсутність належного навчального процесу під часу воєнного стану.
- Стан здоров'я.
- Слабака вимогливість до себе, відсутність самоконтролю.
- відсутність відповідальних завдань, що стимулюють активність.
- Несистематичність занять руховою активністю у вільний від навчання час.
- Слабка сила волі.
- Відсутність вільного часу.
- Велика відстань до міста тренувань.

Вивчення мотивації до занять фізичною культурою і спортом показало, що більшість студентів чудово розуміють про важливість занять з фізичної культури для їхнього організму.

Тому у стимулюючих факторах до занять фізичною культурою і спортом під час воєнного стану ми вирішили виділити наступні фактори:

- Орієнтація на здоровий спосіб життя.
- Спілкування та нові знайомства під час занять фізичною активністю.
- Інтерес студентів до певних видів спорту та фізичних вправ.
- Бажання поліпшити власний психо-емоційний стан.
- Бажання підтримувати фізичну форму та рівень розвитку фізичних якостей.

Висновки до розділу 3

Проведені дослідження засвідчують, що одним із перспективних напрямів вирішення зазначеної проблеми є впровадження такої форми організації фізичного виховання ЗВО, де будуть враховані потреби та інтереси студентської молоді у виборі занять руховою активністю, враховуючи вікові, статеві і соціальні особливості тих, хто займається.

На основі відповідей студентів, виявлено, що не всі респонденти усвідомлюють необхідність занять фізичною культурою та спортом. Мотив «цікаво на заняттях» обрали – 22 % респондентів.

Аналіз мотивів відвідування занять з фізичного виховання дає змогу зробити висновок, що для студентів головним мотивом є – отримання заліку з даного предмету. Результати анкетування показали, що більшість студентів, а саме 62,5 % надають перевагу самостійним заняттям.

За результатами анкетування з'ясовано, що до війни 99,3 % респондентів регулярно займалися руховою активністю. В період дії воєнного стану - 64,2 %. Не мають такої можливості – 21,7 % респондентів.

За результатами анкетування визначено, що 64,6 % пережили досить неприємні стани відсторонення від себе, від своїх психічних та фізичних переживань, що безпосередньо вплинуло на мотивацію та інтерес до занять руховою активністю.

33,3 % респондентів відмічають, що емоційний стан не впливає на їхні заняття руховою активністю.

Вивчення мотивації чинників, що впливають на мотивацію студентів в умовах воєнного стану до занять фізичною культурою і спортом показало, що самостійність як свідоме мотивування власних дій в умовах воєнного стану, відіграє важливу роль.

Важливого значення тут набуває врахування різних факторів впливу під час воєнного стану, які можуть прямо або опосередковано впливати і

визначати міру успішності формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Ці фактори можуть бути внутрішні чи зовнішні. Умовно ми їх поділяємо на лімітуючі та стимулюючі фактори зовнішнього та внутрішнього впливу на особистість студентів.

Лімітуючі фактори:

- Складний емоційний стан у ситуаціях небезпеки та стресу для молоді, у зв'язку з цим - небажання займатися спортом.
- Відсутність зацікавленості до знань фізичною культурою і спортом у студентської молоді.
- Відсутність належного навчального процесу під часу воєнного стану.
- Стан здоров'я.
- Слабака вимогливість до себе, відсутність самоконтролю.
- відсутність відповідальних завдань, що стимулюють активність.
- Несистематичність занять руховою активністю у вільний від навчання час.
- Слабка сила волі.
- Відсутність вільного часу.
- Велика відстань до міста тренувань.

Вивчення мотивації до занять фізичною культурою і спортом показало, що більшість студентів чудово розуміють про важливість занять з фізичної культури для їхнього організму.

Тому у стимулюючих факторах до занять фізичною культурою і спортом під час воєнного стану ми вирішили виділити наступні фактори:

- Орієнтація на здоровий спосіб життя.
- Спілкування та нові знайомства під час занять фізичною активністю.

- Інтерес студентів до певних видів спорту та фізичних вправ.
- Бажання поліпшити власний психо-емоційний стан.
- Бажання підтримувати фізичну форму та рівень розвитку фізичних якостей.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз спеціальної наукової літератури з теми, яка вивчається у дослідженні, дозволяє стверджувати, що проблема формування мотивації студентської молоді до занять фізичної культури і спортом залишається особливо актуальною. Проблема мотивації до занять фізичною культурою і спортом в цілому є актуальною психологічною проблемою сучасної студентської молоді. Мотивація відображається у вигляді цілей, що стоять перед людиною, її бажань, потреб та можливостей.

2. Аналіз літературних джерел дозволяє зробити висновок, що в умовах навчання у ЗВО нефізкультурного профілю значна частина студентів має недостатній рівень мотивації до занять фізичною культурою. Науковці відзначають, що формування мотивації до занять фізичною культурою має бути спрямоване не тільки на розширення уявлень про фактори здорового способу життя, а й на усвідомлення їх необхідності та важливості для збереження і зміцнення здоров'я, а також на формування потреби у фізичному вдосконаленні.

3. Результати анкетування респондентів засвідчують, що відвідування занять з фізичного виховання сприйматися студентами з різних позицій, 18,7 % – пропускають лише у зв'язку з хворобою, 21,2 % – пропускають лише 3–4 заняття на рік, а 22,6 % – студентів відповіли, що пропускають часто без причини. 54 % студентів вважають, що фізична підготовка не потрібна їм для оволодіння професією.

4. За результатами дослідження визначено, що студенти по-різному оцінюють свою фізичну підготовленість та здоров'я. Тільки 10 % студентів визнають, що у них низька фізична підготовленість, 47,5 % – середня та

42,5 % – висока. Лише 27,5 % студентів оцінюють своє здоров'я на «відмінно», 40 % – на «задовільно», 32,5 % – «незадовільно».

5. Результати опитування респондентів свідчать, що мотиви занять фізичними вправами студентів різні. Найбільш поширеною відповіддю була: «Для отримання позитивної оцінки».

6. За результатами анкетування з'ясовано, що до війни 99,3 % респондентів регулярно займалися руховою активністю. В період дії воєнного стану - 64,2 %. Не мають такої можливості – 21,7 % респондентів.

7. За результатами анкетування визначено, що 64,6 % пережили досить неприємні стани відсторонення від себе, від своїх психічних та фізичних переживань, що безпосередньо вплинуло на мотивацію та інтерес до занять руховою активністю. 33,3 % респондентів відмічають, що емоційний стан не впливає на їхні заняття руховою активністю.

8. Визначено, що важливого значення набуває врахування внутрішніх та зовнішніх факторів впливу, які можуть прямо або опосередковано впливати і визначати міру успішності формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

- До основних лімітуючих факторів віднесено: складний емоційний стан у ситуаціях небезпеки та стресу для молоді, у зв'язку з цим - небажання займатися спортом; відсутність зацікавленості до знань фізичною культурою і спортом у студентської молоді; відсутність належного навчального процесу під час воєнного стану; несистематичність занять руховою активністю у вільний від навчання час; велика відстань до міста тренувань. До стимулюючих факторів віднесено: орієнтація на здоровий спосіб життя; спілкування та нові знайомства під час занять фізичною активністю; бажання поліпшити власний психо-емоційний стан; бажання підтримувати фізичну форму та рівень розвитку фізичних якостей.

Отже, результати дослідження засвідчують, що у більшій кількості респондентів мотивація щодо самостійних занять руховою активністю спрямована на особистісний розвиток, фізичне вдосконалення та поліпшення фізичної форми. Система мотивів щодо занять фізичною культурою і спортом, яка формується на основі потреб та інтересів студентської молоді, спрямовує особистість на самовдосконалення та стимулює до занять руховою активністю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексейчук І, Добровольська Н, Начата О. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : Зб. наукових праць. Луцьк, 2002. Том 1. 173–175 с .
2. Антонова НО. Ціннісні орієнтації у системі особистісних якостей студентів вищого педагогічного навчального закладу [автореферат]. Київ, 2003. 20 с.
3. Бальсевич ВК, Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность. Теория и практика физической культуры. 1995;4:2-8.
4. Безверхня Г, Діхтяренко В. Вплив ціннісних орієнтацій на відношення до фізичного виховання студенток педагогічного вищого навчального закладу. Спортивний вісник Придніпров'я.2011; 1:17–21.
5. Безверхня Г. Гончар Г. Мотиваційні пріоритети студентів до освоєння професії викладача фізичного виховання. Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011; 1:28–30.
6. Безверхня ГВ. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів [автореферат]. Львів, 2004. 20 с.
7. Безверхня ГВ, Гончар ГИ. Мотивационные приоритеты к успешной деятельности студентов факультета физического воспитания. Физическое воспитание студентов. 2012; 1:18–23.
8. Біліченко ОО. Гендерні особливості формування інтересу до фізичного виховання у студентів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2011; 1:48–51.

9. Виленський МЯ. Студент як суб'єкт фізичної культур. Теор. і практи. фіз. культ. К., 1999; 2:2-5 с.
10. Вихор СТ. Гендерне виховання учнів старшого підліткового та раннього юнацького віку: [дисертація]. Тернопіль, 2005. 268 с.
11. Власова ЖН, Жукова ТА. Формирование культуры здоровьесбережения старшеклассников в условиях модернизации общеобразовательной школы Теория и практика физической культуры. 2009; 8:25-29.
12. Воробйова ОВ. Формування позитивної мотивації учнів до занять фізичними вправами на уроках та в позаурочний час. Золотоноша, 2012. 58 с.
13. Ворожбитова АЛ. Гендер в решении социальных проблем физической культуры. Молодёжь и наука III тысячелетия. Ставрополь, 2003:17–18.
14. Ворожбитова АЛ. Гендерная теория физической культуры как основа формирования гендерного сознания спортсменов. Вестник Ставропольского государственного университета, выпуск 49, 2007: 27–32.
15. Выдрин В.М. Теория физической культуры (культурологический аспект)!. Учебное пособие / В.М. Выдрин. / Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. - С.45.
16. Гендін АМ. Ільїн. К. О, Методологічні основи дослідження стану факторів розвитку фізичної культури і здорового способу життя учнів загальноосвітніх шкіл 1997. 65 с.
17. Говорун ТВ. Кікінежді ОМ, Говорун ТВ. Гендерна психологія: [навчальний посібник]. К. : Видавничий центр «Академія», 2004. 308 с.
18. Гонтаровська НБ. Створення освітнього середовища позаурочного навчально-виховного процесу та позашкільної освіти на засадах діяльнісно-комунікативного імпрегнування. Навчання і виховання обдарованої дитини:

теорія та практика: зб. наук. Прац. Ін-тут обдарованої дитини НАПН України. – К.: ТОВ «Інформаційні системи», 2011; 6: 275-284.

19.Горпиніч В.М. Виховання в учнів стійкого інтересу до занять фізкультурою та потреби у дотриманні здорового способу життя шляхом впровадження інноваційних форм роботи та системи занять ритмічною гімнастикою. Методичні рекомендації. Нововолинськ, 2015. 19 с.

20. Горшкова НБ. Мотивація школярів до занять фізичною культурою і спортом. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2005; 6-7:130-133.

21.Грущенко ММ, Лесяк ЛМ. Інновація у системі фізичного виховання сучасної молоді. Слово педагога. Вінниця. 2016; 2:5-6.

22.Долбишева НГ. Теоретико-методичні основи формування знань про фізичне здоров'я в системі фізичного виховання у старшокласників [автореферат]. Дніпропетровськ, 2005. 190 с.

23.Єлісеєва ДС. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ, ДДФКіС. 2015;2:59-64.

24.Єрмакова ТС. Досвід формування здорового способу життя учнів старших класів у вітчизняній педагогіці (друга половина ХХ століття). Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010; 5:56 – 65.

25.Захаріна ЄА. Позакласна та позашкільна оздоровчо-виховна робота як передумова зміцнення здоров'я школярів. Педагогіка, психологія та медико-біолог. пробл. фіз. виховання і спорту: зб. наук. праць за ред. СС. Єрмакова. Харків. 2011; 9:49-52.

26.Захарова ІГ. Інформаційні технології освіти. 4-те вид., стер. - М.: Видавничий центр «Академія», 2014. 190 с.

27. Захарова ОВ. Ценностные ориентации учащихся 8-9 классов. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал / ред. С.С. Єрмаков; Харківське обл. відділення НОК України; ХДАДМ. Харків, 2009;10: 65-68.

28. Канішевський СМ, Росипчук ІО. Спілкування у сфері фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах України як 54 соціально-психічне явище / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць. За ред. С.С.

29. Канюк СС. Психологія мотивації: Навчальний посібник. К.: Либідь, 2002:238-248.

30. Карпюк І. Щоденник контролю і самоконтролю – складова навчально-виховного процесу у спеціальній медичній групі / Фізична культура, спорт та здоров'я нації. / Зб. наук. праць. Вип. 5. Вінниця, 2004: 72–76.

31. Климчук ВО. Горбунова ВВ. Внутрішня мотивація учбової діяльності молоді: теорія, методика, програма розвитку : [монографія], Ін-т соц. та політ. психології; Нац. акад. пед. наук України; Житомир. держ. ун-т ім. Івана Франка; Держ. фонд фундам. дослідж. Житомир, 2014. 108 с.

32. Коник Г, Темченко В, Усова Т. Учебные занятия по видам спорта как средство формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов высших учебных заведений. Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. раб. ред. Ермакова С. Харьков, 2006;4:108–114.

33. Корж Н. Л. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою. 2016:201-206.

34. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. К.: Олімпійська література, 2010. 246.

35. Круцевич Т. Ю. Фізичне виховання як соціальне явище / ТЮ. Круцевич, ВВ. Петровський. Підр. Теорія і методика фізичного виховання / під ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2008. Т.1.27-46.
36. Круцевич ТЮ, Биличенко ЕА, Марченко ОЮ, Имас ТВ. Гендерные особенности юношей и девушек, занимающихся и не занимающихся спортом. Спортивный вісник Придніпров'я. 2012:14–17.
37. Круцевич ТЮ, Воробйов МІ, Безверхня ГВ. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ : Олімпійська література. 2011. 224 с.
38. Круцевич ТЮ, Петровский ВВ. Физическое воспитание как социальное явление. Наука в олимпийском спорте. 2001; 3:3–15.
39. Круцевич ТЮ. Пангелова НЕ, Биличенко НА. Физическая привлекательность как стимул к мотивации занятиям физическими упражнениями студентов. Сб. мат Межд. научно-практ. конф. Научное издание под. ред. А.А. Самойленко, А.А. Горбачева, Н.Н. Ленковой. Краснодар, 2015: 364–370.
40. Круцевич ТЮ., Пангелова, Н. (2017), "Фізичне виховання як соціальне явище", Теорія і методика фізичного виховання, Олімп. л-ра, Київ,. Т. 1, С. 40-58.
41. Левандовська Л. Основи та критерії оптимального нормування рухової активності школярів старших класів. Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. 2013;1 (21):181–185.
42. Лисяк ВМ. Вивчення ціннісних орієнтацій до занять фізичними вправами у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. Х., 2009. 7: 92–95.
43. Літвінова ОВ. Гендерна психологія : [навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів]. Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2010. 236 с.

44. Лопухова ОГ. Опросник «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (российский аналог «Вem Sex Role Inventory»). Вопросы психологии. 2013;74(1): 147-154.
45. Лубышева ЛИ. Современные подходы к формированию физкультурного знания у студентов вузов. Теория и практика физической культуры, 1993;3:19-21.
46. Максимова НЮ, Капська АЙ, Карпенко ОГ. Формування навичок здорового способу життя в дітей і підлітків. [та ін.]. К.: Ніка Центр, 2001. 264 с.
47. Марченко ОЮ. Вплив занять спортом на формування загальних життєвих та ціннісних орієнтацій студентів ВНЗ. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011;3:109-111.
48. Михайлова НВ. Как сформировать интерес к физической культуре. Физ. культура в школе. 2005; 4:14-17.
49. Москаленко НВ. Мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичною культурою і спортом. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010; 2: 10-13.
50. Мудрік ВІ. Вплив міжнародних організацій на розвиток фізичного виховання та спорту. Основи здоров'я та фізична культура. 2008; 5-6:12–17.
51. Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті / Освіта: Всеукраїнський громадсько-політичний тижневик. 2001. № 54-55. С. 4–5.
52. Рябченко В.Г Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Випуск 11 К (142) 2021. 131-135 с.
53. Сусленко ВВ. Соотношение понятий «ценность», «Ценностные ориентации» и «установка». Вопросы философии и социологии. Томск: Изд-во Томского университета, 1986;1:86–93.

54. Тарапата НІ. Динамика отношения к жизненным ценностям и формирования личности старшеклассника. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2005;10:116–119.
55. Фащук ОВ. Гендерні особливості фізичного виховання підлітків : [автореферат]. ІваноФранківськ, 2011. 24 с.
56. Футорний СМ. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання [автореферат]. Київ, 2015. 45 с.
57. Цьось АВ. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку ХІХ ст.: [навч. посіб. для студвищ. навч. закл.]. Луцьк: Східноєвропейськ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. 456 с.
58. Шаповалова ТГ. Гендерне виховання підростаючого покоління. Проблеми освіти : наук.-метод. зб. / ред. кол. : В. Г. Кремень (гол. ред.), М. Ф. Степко, К. М. Левківський та ін. ; М-во освіти і науки України, Наук.-метод. центр вищої освіти. К., 2002; 28: 157 – 162
59. Язловецький ВС, Турчак АЛ, Лещенко ГА. Спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота у вищій школі: навч. посібн. Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2014. 300 с.
60. Fernando C, Michel Ferrari. Hand book of Resiliencein Children of War. NewYork, Heidelberg, Dordrecht, London: Springer; 2013.