

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

На правах рукопису

**ПОДЛЕСНИЙ ОЛЕКСАНДР ІВАНОВИЧ**

**УДК: 796.011.3:378.1**

**САМОКОНТРОЛЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ  
ДО ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ –  
СУДНОВОДІЇВ**

**24.00.02- Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення**

**АВТОРЕФЕРАТ**

**дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з  
фізичного виховання і спорту**

КИЇВ - 2008

Дисертацією є рукопис

Робота виконана у Київській державній академії водного транспорту імені гетьмана Петра Конашевича-Сагайдачного, Міністерство освіти і науки України

**Науковий керівник –**

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

**Круцевич Тетяна Юрївна,**

Національний університет фізичного виховання і спорту України,

завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання

**Офіційні опоненти:**

доктор біологічних наук, професор

**Ільїн Володимир Миколайович,**

Національний університет фізичного виховання і спорту України,

завідувач кафедри біології спорту;

кандидат педагогічних наук, доцент

**Третьяков Микола Олександрович,**

Інститут інноваційних технологій і змісту освіти Міністерства освіти і науки України, завідувач сектором фізичного виховання і спорту

Захист відбудеться 30 січня 2009 р. о 12.30 на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.01 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

З дисертацією можна ознайомитись в бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розіслано 29 грудня 2008 р.

Учений секретар

спеціалізованої вченої ради

В.І. Воронова

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми.** Вирішення завдань професійно-прикладної фізичної підготовки здійснюється в загальній системі фізичного виховання у вищих навчальних закладах і їх конкретизація залежить від специфіки професійної діяльності (О. Антоненко, 2007; Ю.М.Антошків, 2006; В.Л.Волков, 2004; Р.Т.Раєвський, 1995). Існує низка професій, які висувають підвищені вимоги до психофізіологічних і функціональних особливостей організму людини, що пов'язані з екстремальними ситуаціями, які загрожують не тільки її життю, але і життю оточуючих, це – професії пілота, водія автомобільного і водного транспорту та інші (Н.П.Байков, 2001; В.М.Ільїн, 2003; В.П.Леонт'єв, 2000; А.І.Маракушин, 2005; О.М.Ольховий, 2006). Допуск здійснюється тільки після спеціальної медичної комісії, яка визначає стан здоров'я і відсутність протипоказань до занять даною професійною діяльністю. У цивільних вищих навчальних закладах не проводиться діагностика професійної придатності абітурієнтів і зарахування здійснюється на підставі результатів вступних іспитів. Тому виникають особливі ускладнення у професійній підготовці студентів, наділених різними психофізичними характеристиками, що сприяють чи гальмують процес навчання (В.І.Медведєв, 1982; М.О.Третьяков, 1996; Р.Т.Раєвський, В.І.Філінков, 2003).

Науково-технічний прогрес призвів до значних змін технічного обладнання водного транспорту і більш якісного обліку характеру роботи фахівців національного флоту. Автоматизація і комп'ютеризація праці, тривале перебування в замкненому соціальному просторі, вплив дискомфортних умов побуту (шумове тло, вібрація, температурні коливання, гіподинамія тощо) обумовлюють високий рівень захворюваності на суднах, низькі показники виробничого довголіття (В.А.Кабачков, А.Ф.Рожновський, 1986; В.Г.Корей, Р.Т.Раєвський, 1997; Н.П.Байков, 2001). У зв'язку з цим істотно змінилися вимоги до підготовки сучасних фахівців, які реалізуються у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів водного транспорту. Одночасно з опануванням студентом обраної професії у структурі навчання важливу роль відіграє фізична підготовка, яка забезпечує психофізичну готовність до успішної професійної діяльності.

Окремі питання професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) студентів вищих навчальних закладів водного транспорту розглядались у роботах авторів. Частина робіт присвячена вивченню психофізіологічних характеристик інженерів-електромеханіків (Н.П.Байков, 2001; В.А.Кабачков, А.Ф.Рожновський, 1986; Е.А.Полухін, В.Д.Котенко, 1989), судноводіїв (В.Г.Корей, 1998; Д.М. Стенько, 1981), раціонального рухового режиму плавскладу (Н.М.Кобозев, 1978; Л.А.Самохвалова, 1984), даються рекомендації з удосконалення програм ППФП (В.Г.Корей, Р.Т.Раєвський, 1997; А.Ф.Рожновський, 1988). В одній із робіт звертається увага на формування мотивації до самостійного виконання вправ і підвищення обсягу рухової активності (Н.П.Байков, 2001), але конкретних шляхів вирішення цього завдання не пропонується.

У зв'язку з переходом на Європейську кредитно-модульну систему освіти у вищих навчальних закладах скорочується кількість навчальних годин на фізичне виховання і дві третини припадає на самостійні і факультативні заняття. Ця ситуація реорганізації системи освіти і умов майбутньої виробничої діяльності в обмеженому просторі судна, гіподинамія вказує на необхідність формування мотивації до самостійного фізичного самовдосконалення студентів і підтримки організму у належній нормі, що сприяє виконанню професійної діяльності на значно вищому рівні, що і обумовлює наукове завдання наших досліджень.

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами.** Дослідження виконано згідно “Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр.” Міністерства України з питань сім’ї, молоді та спорту за темою 3.1.8.3. п. “Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів”. Номер держреєстрації 0106U010785. Роль автора у реалізації теми заключалась у визначенні фізичних і психофізіологічних характеристик судноводія водного транспорту і розробці організаційно-методичних умов навчального процесу з фізичного виховання для формування мотивації студентів до самовдосконалення з використанням засобів самоконтролю.

**Об’єкт дослідження** – професійно-прикладна фізична підготовка студентів-судноводіїв.

**Предмет дослідження** – підвищення мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-судноводіїв засобами самоконтролю фізичного стану.

**Мета дослідження** – формування мотивації студентів-судноводіїв до фізичного самовдосконалення з орієнтацією на кваліфікаційні та психофізіологічні характеристики професійної діяльності та використанням засобів самоконтролю для підвищення ефективності процесу професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП).

**Завдання дослідження:**

1. Дослідити стан проблеми підвищення ефективності фізичного виховання і ППФП студентів за літературними джерелами.
2. Конкретизувати освітньо-кваліфікаційну характеристику спеціаліста-судноводія з фізичних і психофізіологічних якостей.
3. Визначити мотиваційні фактори діяльності, професійну орієнтованість, психофізіологічні якості, загальну і спеціальну фізичну підготовленість студентів-судноводіїв.
4. Розробити організаційно-методичні умови підвищення мотивації студентів-судноводіїв до ППФП у процесі самостійних і навчальних занять з використанням засобів самоконтролю та перевірити їх ефективність під час педагогічного експерименту.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використовувались такі методи дослідження: аналіз і узагальнення даних літератури; педагогічне спостереження; анкетування; методи психологічної діагностики; антропометричні виміри; фізіологічні методи (пульсометрія,

тонометрія, функціональні проби); психофізіологічні методи; методи рухових тестів; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

#### **Наукова новизна:**

- вперше розроблені організаційно-методичні умови для використання самоконтролю фізичної підготовленості студентів як фактору формування мотивації до ППФП, спрямовані на усвідомлення мети діяльності і досягнення її результатів шляхом саморегуляції своєї поведінки за рахунок внутрішніх мотивів самовдосконалення з орієнтацією на належні норми і прогрес власних досягнень та зовнішніх стимулів, створених викладачем;
- вперше визначена специфіка взаємозв'язку між результатами у рухових тестах, які вимагають прояву різних видів витривалості (загальної, швидкісної, силової) і мотиваційним фактором (потреба у досягненні), що відкриває можливість через формування мотивації досягнення мети залучити студентів до систематичних занять фізичними вправами не тільки у навчальний, але й у позанавчальний час;
- доповнені освітньо-кваліфікаційні характеристики професійної діяльності судноводія водного транспорту, які включають дві групи показників: ті, які можуть розвиватися у процесі фізичної підготовки: показники фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, психологічні показники; і ті, які меншою мірою піддаються змінам – це типологічні властивості нервової системи, що визначають прояв психофізіологічних характеристик (реактивність, лабільність, рухливість і витривалість нервових процесів);
- доповнено напрями удосконалення процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів водного транспорту за рахунок визначення раціонального співвідношення засобів фізичного виховання на підставі вивчення структури їх загальної та спеціальної фізичної підготовленості методом факторного аналізу;
- доповнена система бальної диференційованої оцінки успішності студентів з фізичного виховання з урахуванням вихідного рівня фізичної підготовленості і прогресу досягнень у рухових тестах.

#### **Практична значущість отриманих результатів**

Виділені психофізіологічні і психологічні характеристики, що забезпечують вирішення загальноосвітніх завдань і оволодіння професійними вміннями судноводія, доповнюють освітньо-кваліфікаційну характеристику спеціаліста з судноводіння, конкретизують спрямованість освітнього процесу та можуть використовуватись як цільова модель ППФП студентів, які опановують відповідну спеціальність і при профорієнтації абітурієнтів на спеціальність судноводія.

Організаційно-методичні умови реалізації засобів самоконтролю фізичної підготовленості студентів як фактору формування мотивації студентів до ППФП можуть бути використані у навчальному процесі вищих навчальних закладів з корекцією на специфіку професії, що опановується, а також у процесі викладання дисципліни “Теорія і методика фізичного виховання” у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю і при проведенні курсів підвищення кваліфікації викладачів з фізичного виховання. Отримані результати впроваджені у навчальний процес Київської державної академії водного транспорту ім. гетьмана Петра Конашевича-Сагайдачного, Коледжу морського і річкового флоту, Національного університету фізичного виховання і спорту України, що підтверджується відповідними актами.

**Особистий внесок здобувача** полягає в аналізі науково-методичної літератури, постановці завдань, виборі методів дослідження. Автор самостійно зібрав експериментальну базу досліджень, обробив, узагальнив, проаналізував дані, розробив експериментальні організаційно-методичні умови реалізації самоконтролю студентів у процесі фізичного виховання і перевіряв їх ефективність.

У публікаціях, виконаних автором у співавторстві, здобувачеві належить власний експериментальний матеріал, аналіз результатів і висновки.

#### **Апробація результатів дисертаційного дослідження.**

Результати проведених досліджень знайшли своє відображення у доповідях на республіканських і міжнародних наукових конференціях. Це VI Міжнародна конференція “Сучасні дослідження валеології та спортивної медицини” (Одеса, 2000), IV Міжнародна конференція “Молода спортивна наука” (Львів, 2000), IX Міжнародний науковий конгрес “Олімпійський спорт і спорт для всіх” (Київ, 2005), III і IV Міжнародна науково-практична конференція “Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації” (Дніпропетровськ, 2007, 2008), Міжнародна наукова конференція “Kierunki doskonalenia treningu I walki sportowej” (Спала, Польща, 2007)

**Публікації.** За результатами досліджень опубліковано 14 наукових робіт, серед яких навчально-методичний посібник, 6 статей у спеціалізованих виданнях ВАК України.

**Структура і обсяг роботи.** Дисертація складається зі вступу, п’яти розділів, висновків, додатків та списку використаних джерел. Дисертаційна робота викладена на 232 сторінках, ілюстрована 44 таблицями та 6 рисунками, вміщує 16 додатків. У списку літератури 259 джерел, з них 27 іноземних.

### **ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ**

У **вступі** обґрунтовано актуальність дисертаційної роботи, сформульовано мету, завдання, визначено наукову новизну та практичну значущість роботи.

**У першому розділі** “Педагогічний контроль фізичної підготовленості в управлінні фізичним вихованням студентів” проведено теоретичний аналіз літературних джерел для вивчення проблеми підвищення ефективності ППФП студентів. Зокрема визначено проблемне поле, до якого входить таке питання, як потребова-мотиваційний підхід до управління фізичним вихованням студентів, тому що особливі ускладнення виникають з фізичним вихованням студентів у зв’язку з переходом на кредитно-модульну систему. В окремих навчальних закладах фізичне виховання витісняється з обов’язкових дисциплін у розряд факультативних, чи різко скорочується за кількістю годин у навчальному плані. Дані факти вимагають від студентів самостійних або організованих занять різними видами спорту у позанавчальний час, що пов’язано з бажанням та ініціативою самого студента.

Дослідники (В.К.Бальсевич, 1996; Л.Безугла, 2007; А.С.Гречко, 1994 та ін.) підкреслюють, що бажання і уміння здійснювати самостійну діяльність як у пізнанні, так і у заняттях фізичними вправами у основної маси студентів не сформовано.

Значна кількість досліджень в області ППФП присвячена підвищенню фізичної, теоретичної, психофізичної підготовки до опанування різного роду професіями і тільки обмежена кількість авторів звертали увагу на психологічний бік діяльності людини, основним компонентом якого є мотивація (Ю.А. Бородін, С.В. Романчук, 2006). Аналіз робіт учених-психологів дозволив поглибити уявлення про самоконтроль як один із найважливіших стимулів мотивації досягнення мети у фізичному самовдосконаленні студентів та визначити проблеми в організації самоконтролю фізичного “Я”.

Дослідження літературних джерел дозволило визначити фактори, що потребують наукової розробки та значною мірою впливають на підготовку сучасних фахівців, які мають працювати на водному транспорті і .

**У другому розділі** описано методи та організацію дослідження.

Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, документальних матеріалів дозволили обґрунтувати тему дослідження, визначити мету, завдання роботи та проблемне поле. Відповідно до завдань підбиралися методи досліджень.

Для вирішення завдання конкретизації освітньо-кваліфікаційної характеристики спеціаліста-судновода за параметрами фізичних і психофізіологічних якостей були використані методи антропометричних вимірів, фізіологічні методи (пульсометрія, тонометрія, функціональна проба Руф’є), психофізіологічні методи (довільних рухових реакцій на світло, звук, складна реакція вибору та комбінована реакція), методи рухових тестів.

Вивчення мотиваційних факторів діяльності, професійної орієнтованості, психофізіологічних якостей, загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів, які опановують професію судновода, здійснювалось за допомогою тестування (методики

Ю.М.Орлова “Потреба в досягненні”, методики Е.А. Климова “Диференційно-діагностичне опитування”, коректурної проби Анфімова), психофізіологічних методів довільних рухових реакцій, рухових тестів, антропометричних вимірів, методу кефалографії для визначення статодинамічної стійкості.

Для обробки результатів дослідження використовувалися методи математичної статистики: метод середніх величин, кореляційного і факторного аналізу.

**Педагогічний експеримент проводився у вигляді констатуючого і перетворюючого.** У констатуючому експерименті взяли участь судноводії-професіонали й студенти Київської державної академії водного транспорту імені гетьмана Петра Конашевича-Сагайдачного I–IV курсів факультету “Судноводіння” (усього 132 особи). Досліджувалися показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціонального стану, психологічні та психофізіологічні показники, професійна орієнтованість та їхня професійна придатність.

З фахівцями-судноводіями дослідження проводилися на судах типу «ріка-море» (теплоходи «Віктор Стоянов», «Срібний бриз», «Генерал Ватутін», «Адмірал Макаров», «Т.Г.Шевченко» (усього 21 особа). Обстеження судноводіїв проводилося до вахти й після вахти в денний час, на підставі чого здійснювалося уточнення характеристик професійної діяльності.

Перетворюючий педагогічний експеримент проводився зі студентами-судноводіями I курсу в 2006 – 2007 н.р.

Було організовано 2 групи студентів по 30 осіб. Одна група була контрольною, інша – експериментальною.

### **Організація досліджень**

Дослідження з теми дисертаційної роботи проводилося в кілька етапів:

I етап (1999–2002 рр.). Вивчення проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів у структурі фізичного виховання як навчальної дисципліни вищого навчального закладу. Пілотажні дослідження фізичної підготовленості студентів різних років навчання й різних факультетів КДАВТ. Дослідження професіоналів-судноводіїв у портових умовах.

II етап (2003 р.). Визначення теми дисертаційного дослідження, формування мети, завдань, розробка програми досліджень, апробація методів і методик. Теоретичне обґрунтування професіограми судноводія.

III етап (2004 р.). Проведення констатуючого експерименту на судах типу «ріка-море». Дослідження показників фізичного стану професіоналів-судноводіїв під час рейсів до й після вахти. Обробка результатів дослідження, порівняльний аналіз, визначення інформативних показників фізичного стану. Уточнення й доповнення професіограми судноводія психофізіологічними характеристиками й модельними параметрами.



IV етап (2005 р.). Констатуючий експеримент з визначенням рівня фізичного розвитку, функціонального стану ССС, дихальної системи, фізичної підготовленості, психофізіологічних характеристик, мотивації діяльності й професійної орієнтованості студентів-судноводіїв I–IV курсів. Порівняльний аналіз показників у динаміці з I до IV курсу за віковим зрізом. Зіставлення показників фізичного й психофізіологічного стану студентів-судноводіїв з модельними характеристиками професіограми.

V етап (2006 р.). Вивчення ставлення студентів до дисципліни «Фізичне виховання», їхніх мотивів та інтересів до занять різними видами спорту. Розробка організаційно-методичних умов і стимулюючих факторів, тих, що підвищують свідомість і активність студентів до самопізнання своїх фізичних можливостей методом педагогічного самоконтролю та сприяють активному фізичному вдосконаленню як у процесі навчальних, так і самостійних занять.

VI етап (2007 р.). Теоретичний і математичний аналіз отриманих результатів. Оформлення дисертаційного дослідження. Розробка й написання навчально-методичного посібника з педагогічного контролю фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів водного транспорту.

**У третьому розділі** “Професійна орієнтованість і професійно-прикладна фізична підготовленість студентів-судноводіїв” доповнена освітньо-кваліфікаційна характеристика студентів-судноводіїв показниками, що забезпечують оволодіння професійними вміннями при виконанні типових завдань діяльності, визначена професійна орієнтованість студентів, що навчаються за фахом “судноводіння” та їх професійно-прикладна фізична підготовленість.

Для виявлення наявності взаємозв'язку між показниками фізичного стану (30 показників), які вимірюються у спокої і показниками, які характеризують певною мірою реакцію організму на фізичне і психічне навантаження під час вахти (23 показники), ми провели кореляційний аналіз.

Таким чином, були визначені найважливіші показники фізичного та психологічного стану (виміряні до вахти), які найбільше впливають на функціональний стан судноводіїв у процесі виробничої діяльності і після неї. Це показники реактивності нервової системи, врівноваженості, мотивації діяльності, індексу праворукості, індексу здоров'я, які доповнюють професіограму судноводія, дозволяють застосовувати їх у діагностиці професійної придатності студентів-судноводіїв і визначати спрямованість процесу фізичного виховання.

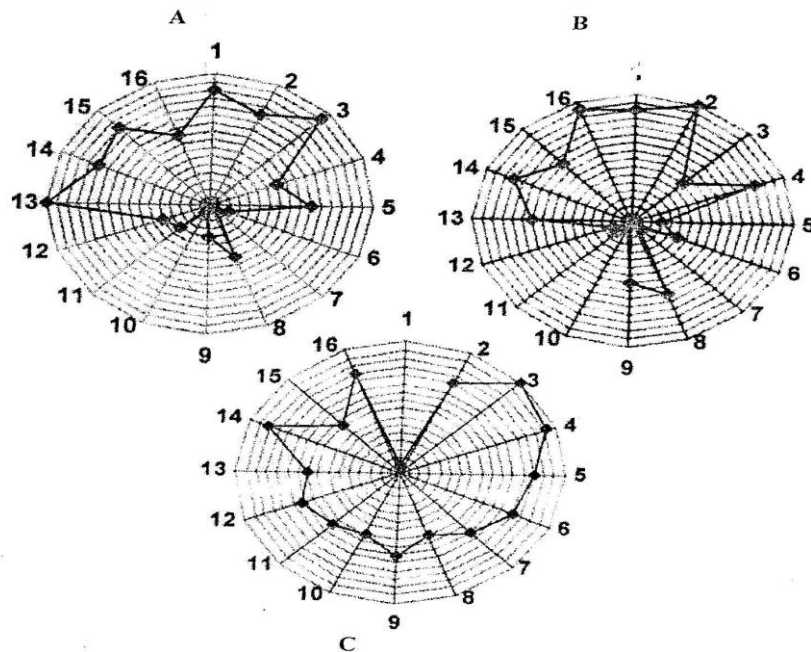
Ефективність ППФП залежить не тільки від її змісту, а й від мотивації суб'єкта (студента) до занять нею, впевненості в тому, що це йому необхідно для майбутньої професійної діяльності. Таких дисертаційних робіт надзвичайно мало, тому ми обрали одним із приватних завдань дослідження вивчення мотивації до професійної діяльності і навчального процесу з фізичного виховання.

Нами була розроблена анкета, до якої ввійшли питання про мотиваційні фактори, які сприяють вступу на спеціальність «Судноводіння», про те, на яких психофізіологічних та фізичних властивостях базується професійна діяльність, а також розроблена анкета, яка з'ясовує ставлення студентів до процесу фізичного виховання у вузі.

Деякі відповіді анкети отримали кількісну оцінку в балах (від 1 до 10).

Було опитано студентів з I до IV курсу (n=132) і професіоналів-судноводіїв (n=21).

При аналізі відповідей з'ясувалося, що близько 50% опитаних не мають уявлення, які вимоги висуває професія судноводія до особистості спеціаліста. Найбільш характерними причинами вступу на факультет «Судноводіння» студенти назвали потяг до керування водним транспортом, схильність до подорожей і екстремальних умов. Їх уявлення про пріоритетні психофізіологічні та фізичні властивості, які забезпечують успішність професійної діяльності, значно відрізняється від вимог професіограми і стверджень професіоналів-судноводіїв (рис. 1). Так, студенти вважають, що пріоритетними властивостями є сила волі, пам'ять, швидкість зорової реакції, швидкісно-силові якості і плавальна підготовленість. Студенти IV курсу недооцінюють значення уміння концентрувати увагу, II курсу – здібність до швидкої переробки інформації і всі студенти не надають значущості таким важливим психофізіологічним якостям, як безпомилковість реакції вибору, сила і рухливість нервових процесів, а також здібність до точного відтворення параметрів координації рухів.



**Рис. 1. Рейтинг психофізіологічних і фізичних якостей, які домінують у професіонала-судноводія на думку студентів II курсу (А), IV курсу (В) і судноводіїв зі стажем (С):**

1 – сила волі; 2 – пам'ять; 3 – концентрація уваги; 4 – швидкість переробки інформації; 5 – безпомилковість реакції вибору; 6 – сила нервових процесів; 7 – рухливість нервових процесів; 8 –

розумова працездатність; 9 – відтворення просторово-часових характеристик; 10 – відтворення силових характеристик; 11 – параметри координації рухів; 12 – координаційна витривалість; 13 – фізична працездатність; 14 – швидкість зорової реакції; 15 – швидкісно-силові якості; 16 – плавальна підготовленість

Аналіз результатів дослідження підтвердив нашу гіпотезу про наявність взаємозв'язку між результатами психічного і фізичного тестувань. Найкращі результати з усіх контрольних вправ мають студенти, які належать до групи з «високою» професійною орієнтованістю (табл. 1). При пірнанні вони випередили групу «середньої» категорії на 4,5 м, а «слабку» – на 7 м, ( $p < 0,05$ ). У плаванні на 25м студенти з «високою» професійною орієнтованістю виявилися швидшими на 2,4 с і на 4,2 с порівняно з тими, які мають «середню» і «слабку» професійну орієнтованість. У плаванні на 50 м вони пропливли на 8 с і 10 с швидше, ніж інші групи. При збільшенні дистанції, а відповідно і при підвищенні вимог до виявлення вольових зусиль для реалізації опору організму до втоми, збільшується різниця у результатах пропливання 100 м і 500 м студентами, які мають різний рівень професійної орієнтованості. Представники групи з «високим» рівнем мають кращі результати на 100 м порівняно із «середнім» рівнем на 20 с, а із «слабким» – на 40 с. У плаванні на 500 м їх перевага зростає на 79 с і 138 с відповідно. За 12 хв. студенти з «високим» рівнем професійної орієнтованості пропливають на 60 м і 94 м більше, ніж студенти з «середнім» і «слабким» рівнем відповідно.

Таблиця 1

### Плавальна підготовленість студентів III-го курсу залежно від професійної орієнтованості

Тип групи	пірнання, м		плавання, 25 м, с		плавання, 50 м, с		плавання, 100 м, с		плавання, 500 м, с		плавання, за 12 хв., м	
	x	S	x	S	x	S	x	S	x	S	x	S
Загальна (n= 29)	20,3	1,56	19,7	0,83	50,33	2,07	120,6	4,80	660,2	37,2	420,3	16,2
«Висока» орієнтованість (n = 10)	22,5	0,43	17,23	0,26	43,07	1,3	102,9	3,7	602	28,4	466	17,1
«Середня» орієнтованість (n= 13)	17,9	0,86	19,6	0,61	51,06	1,9	123,5	4,2	681	37,1	407,3	12,3
«Слабка» орієнтованість (n= 6)	15,08	1,01	21,4	0,43	53,4	1,6	143,6	4,7	740	33,4	372,5	13,5

Таким чином, ступінь професійної орієнтованості, пов'язаний зі схильністю до професійної діяльності, мотивацією досягнення мети, має значний вплив на результати професійно-прикладної фізичної підготовленості студентів.

Аналіз середньостатистичних показників результатів рухових тестів студентів-судноводіїв, які навчаються на II і IV курсах, призводить до невтішних висновків і підтверджує дослідження інших авторів про те, що фізична підготовленість студентів від курсу до курсу знижується. Із сімнадцяти показників, які характеризують загальну і спеціальну фізичну підготовленість студентів, чия професійна діяльність здійснюється в оточуючих умовах водного середовища, тільки один показник покращується – час пропливання 500 м (на 43,2 с). Решта показників або залишаються без змін, або погіршуються.

Низька ефективність фізичної підготовки на заняттях з фізичного виховання, на нашу думку, залежить не стільки від методики розвитку фізичних якостей, скільки від мотивації студентів і від усвідомлення ними значущості ППФП для успішної професійної діяльності.

**В четвертому розділі “Експериментальні організаційно-методичні умови фізичного виховання студентів-судноводіїв та перевірка їх ефективності”** наведені результати порівняльного експерименту.

Попередні дослідження у констатуючому експерименті дозволили виділити певні взаємозв'язки між мотивацією досягнень і фізичною підготовленістю студентів, що дає нам можливість розробити підходи, визначити засоби і організаційно-методичні умови їх реалізації у навчально-виховному процесі фізичного виховання в Київській державній академії водного транспорту для формування мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки.

Одним із важливих факторів вироблення індивідуального стилю діяльності студента є усвідомлення мети діяльності і досягнення її результатів шляхом саморегуляції своєї поведінки за рахунок внутрішніх мотивів і зовнішніх стимулів, які створюються викладачем.

При розробці організаційно-методичних умов для формування мотивації студентів на професійно-прикладну підготовку в процесі фізичного виховання використовувалися всі навчальні і позанавчальні форми занять у вищих навчальних закладах, а також міжпредметні зв'язки.

На лекціях з фізичного виховання студентів I курсу знайомили з професіограмою спеціаліста-судноводія, з тими якостями, які забезпечують успішне опанування професійними навичками. Давалася інформація про способи діагностики загальної і спеціальної фізичної підготовленості і методичні матеріали з її визначення та оцінки.

На практичних заняттях з фізичного виховання студентів тестували з загальної і спеціальної фізичної підготовленості. Вимірювальні процедури з визначення функціонального стану проводилися в медичній частині у вільний від занять час, а вимірювання охоплюючих розмірів тіла студенти здійснювали самостійно.

У позанавчальний час як організовані заняття студентам пропонувалися на вибір секції з плавання, легкої атлетики, бодібілдингу, баскетболу.

На практичних заняттях з фізичного виховання надавалася інформація про зміст і методику складання індивідуальних програм самостійних занять.

У квітні проводилася студентська науково-методична конференція з фізичного виховання, де студенти виступали з доповідями про аналіз динаміки результатів своєї фізичної підготовленості, а також з аналізами результатів анкетування мотиваційних факторів навчання у вищому навчальному закладі і ставлення до організації процесу фізичного виховання.

У травні проводилися змагання за видами спорту і комплексу загальної фізичної підготовки (ЗФП).

Для самостійної роботи студентів були розроблені рекомендації з діагностики фізичного стану і ППФП, індивідуальний паспорт професійно-прикладної фізичної підготовленості студента.

На початку навчального року проводилося анкетування студентів, за яким визначалася схильність до професійної діяльності і ПД (потреби досягнення), наприкінці навчального року визначалася інтенсивність мотивації потреби досягнення.

Для підвищення свідомості та активності студентів, спрямованих на фізичне самовдосконалення, використовувалася самооцінка власної ППФП. Студентам надавалася можливість самостійно заповнювати «Паспорт ППФП», розраховувати індивідуальні нормативи і співставляти свої результати з ними. Для підвищення мотивації оцінка фізичної підготовленості здійснювалася не за абсолютним результатом, а за приростом у балах за методикою Т.Ю. Круцевич (2005) у нашій модифікації.

Результати оцінки фізичної підготовленості наприкінці семестру вивішувалися на інформаційному стенді біля кафедри фізвиховання, де навпроти прізвища студента виставлялася оцінка в балах і зафарбовувалася у відповідний колір: «зелений» – залік; «оранжевий» – залік і попередження; «червоний» – незалік. Студенти самі виставляли цю оцінку, а викладач лише перевіряв її об'єктивність за результатами тестування у протоколах.

Усім студентам давалася настанова на досягнення нормативного рівня розвитку загальнофізичних і ПП фізичних якостей, які сприяють загальному безпечному рівню фізичного здоров'я і успішному опануванню професійними навичками судноводія, тобто мета у всіх студентів була одна, а засоби і форми занять фізичними вправами, руховий режим були різними. Студентам надавалося право вибору (крім навчальних занять) організованих, чи самостійних занять. Вони робили записи у «Паспорті ППФП» щосеместрово. Деякі студенти вважали, що їм достатньо обов'язкових 2-разових занять з фізичного виховання на тиждень, а після I семестру, бачачи, що прогрес їх досягнень дуже низький, починали відвідувати секційні заняття. Ті студенти, які обмежилися самостійними заняттями, на зразок ранкової зарядки, починали розробляти індивідуальні програми тренувальних занять.

З метою перевірки ефективності розроблених нами підходів був проведений порівняльний педагогічний експеримент, у якому взяли участь студенти I курсу спеціальності “Судоводіння”. Були сформовані 2 групи: контрольна та експериментальна. У контрольній групі було 32 особи, в експериментальній – 38 осіб.

Спільними умовами навчально-виховного процесу в двох групах були:

- заняття з фізичного виховання проводилися за базовою програмою для вищих навчальних закладів III-IV рівня акредитації;
- співвідношення засобів фізичного виховання різної спрямованості відповідало експериментальному розрахунку;
- для всіх студентів проводилася лекція з характеристикою професіограми судноводія і вимог до розвитку спеціальних психологічних, психофізіологічних і фізичних якостей;
- студенти брали участь у науковій конференції з фізичного виховання;
- участь у змаганнях за видами спорту і ЗФП.

Відмінні характеристики умов організації навчального процесу з фізичного виховання в експериментальній групі:

- наявність індивідуального паспорта професійно-прикладної фізичної підготовленості студента і самостійне його заповнення;
- наявність методичних рекомендацій з тестування фізичної підготовленості і розрахунку індивідуальних нормативів;
- самостійний розрахунок індивідуальних нормативів фізичного розвитку і фізичної підготовленості;
- проміжні оцінки за семестр;
- оцінювання за навчальний рік за прогресом досягнень ФП;
- наочна інформація про результати тестування фізичної підготовленості з вказівкою досягнення належних норм;
- написання рефератів з методики розвитку фізичних якостей та їх контролю;
- самостійне складання індивідуальної програми занять фізичними вправами;
- визначення типологічних особливостей ВНД і описова характеристика темпераменту.

Експеримент проводився зі студентами протягом навчального року з вересня до травня.

Порівняльний аналіз результатів дослідження морфофункціонального стану показників обох груп студентів на початку експерименту свідчить, що вони були практично однаковими, хоча групи формувалися за принципом випадкового підбору.

Протягом навчального року простежуються реальні зміни деяких показників у бік збільшення як у контрольній, так і в експериментальній групах. Це стосується силового індексу, ЧСС у стані спокою, індексу Робінсона та індексу здоров'я, що свідчить про позитивний вплив

занять з фізичного виховання на фізичний стан студентів. Проте якісні зміни більш інтенсивно простежуються у студентів експериментальної групи. У них реально збільшилася маса тіла ( $p < 0,01$ ) за рахунок маси м'язів, про що свідчать результати вимірювання обхватних розмірів плеча, стегна, гомілки, грудної клітини, які наближаються до середніх стандартів. Збільшилася ЖЄЛ на 400 мл, час затримки дихання у пробі Генчі – майже вдвічі ( $p < 0,001$ ), зменшився індекс Робінсона (на 9,2 ум.од.) і індекс Руф'є (на 2,9 ум.од.), хоча він був гіршим, ніж у контрольній групі.

Це призвело до покращення показників фізичної підготовленості. Значно покращилися результати в тестах на витривалість, силу, силову витривалість і тестах, що характеризують плавальну підготовленість.

У вправах, які характеризують плавальну підготовленість, значне покращення результатів спостерігається в експериментальній групі за всіма п'ятьма показниками, у контрольній групі суттєво покращилися результати у плаванні на 25 м і плаванні за 12 хв. Дещо змінилися результати у пірнанні і на дистанціях 50 м, 100 м, 500 м. Достовірно покращився показник статодинамічної рівноваги (індекс кефалограми) на 0,29 ум. од., що може розцінюватись, як високий рівень прояву цієї рухової якості.

Аналіз результатів фізичної підготовленості студентів контрольної й експериментальної груп дозволяє підкреслити загальні позитивні зміни, які простежуються у студентів протягом навчального року, що свідчить про правильний підхід до вибору засобів фізичного виховання і їх співвідношення.

Силові якості і витривалість покращилися практично у всіх студентів, однак найбільш значний приріст спостерігається в експериментальній групі. Ймовірно, це пов'язане не тільки з організованими заняттями з фізичного виховання, які в обох групах були однаковими, але й з мотиваційними факторами і самостійною роботою студентів.

Для з'ясування ступеню впливу мотиваційних факторів ми проаналізували індивідуальні карти самоконтролю студентів експериментальної групи. Результати самоспостереження вони записували тричі протягом року: у вересні, грудні і травні, отже, можна простежити їх динаміку. Найбільш характерними показниками, які цікавлять юнаків, є обхватні розміри частин тіла, що свідчать про гармонійність статури.

Привертає увагу темп приросту обхватні розмірів тіла студентів. З вересня до грудня приріст показників у середньому склав 1,9%. Значних змін зазнали обхватні розміри плеча (4,3 %) і стегна (3,8 %). У період з січня до травня приріст склав у середньому 3,5 %. Значною мірою це стосується показників обхватних розмірів передпліччя (7,2 %), плеча (6,8 %), стегна (5,4 %), грудей (3,6 %). Таким чином, темпи приросту між другим і третім тестуванням збільшилися вдвічі. Ймовірно, це свідчить про те, що співставлення своїх показників із середнім стандартом

статури виявило суттєве відставання і це стало мотивом до інтенсифікування своїх індивідуальних занять у тренажерному залі. Студенти консультувалися з викладачами відносно змісту індивідуальних програм і дозування навантаження.

Покращилися суб'єктивні показники самопочуття, активності, настрою (САН). Самопочуття – на 0,43 бали, активність – на 0,54 бали, настрої – на 0,55 балів. Паралельно з цим дійсно покращилася оцінка ЗФП з 4,13 балів до 4,73 балів і плавальна підготовленість у цілому на 0,49 бали. Динаміка суб'єктивних і об'єктивних показників співпадає.

Кількість часу, протягом якого студенти самостійно займаються фізичними вправами, є характерним показником. У вересні вони вказували в середньому 0,6 годин на тиждень, до яких, ймовірно, входила ранкова зарядка. У грудні кількість годин самостійних занять збільшилася вдвічі (1,2 год.), а в травні досягла 2,9 години на тиждень. Можливо, це пов'язане з результатами самоконтролю, коли студенти впевнилися, що приріст показників у рухових тестах і співставлення їх з цільовими моделями далеко від норми, а та кількість часу, яку вони приділяли фізичним вправам, є недостатньою. Таким чином, здійснювалася саморегуляція поведінки за рахунок внутрішніх стимулів, що сприяло прогресу досягнень у рухових тестах, які свідчать про рівень загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості.

**У п'ятому розділі** подано аналіз та узагальнення результатів дослідження.

У результаті дослідження підтвердилися дані авторів, що свідчать про погіршення фізичної підготовленості студентів від курсу до курсу (Ю.М.Антошків, 2006; Н.П.Байков, 2001; Н.Г.Верушкін, 1996; Т.І.Лошицька, 2007 та ін.), про необхідність корекції процесу з урахуванням вимог професійної діяльності, яка освоюється (А.С.Андрес, 2006; А.Б.Артемов, 1991; Г.Н.Блохін, С.В.Лобанов, 1995; В.Л. Волков, 2004; А.В. Григор'єв, 1981) і про вплив мотивації досягнення на результати діяльності (С.В.Бобровицька, 1997; Ю.А.Бородін, С.В.Романчик, 2006; І.І.Вако, 1998; О.Зварищук, Л.Фомезюк, 2007).

Доповнена описова характеристика життєвих проявів типологічних властивостей ВНД (В.М.Ахутин та ін., 1987; А.В.Григор'єв, 1981; Т.Ю.Круцевич, 1990; Б.Д.Кулагін, 1984) за схильністю до професійної діяльності.

Доповнена система бальної диференційованої оцінки (Т.Ю. Круцевич, 2007) успішності студентів з фізичного виховання з урахуванням вихідного рівня фізичної підготовленості і прогресу досягнень.

Отримало подальший розвиток удосконалення процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів водного транспорту за рахунок визначення раціонального співвідношення засобів фізичного виховання на підставі вивчення структури їх загальної і спеціальної фізичної підготовленості методом факторного аналізу.



Вперше розроблені організаційно-методичні умови для використання самоконтролю фізичної підготовленості студентів як фактору формування мотивації до ППФП, спрямовані на усвідомлення мети діяльності і досягнення її результатів шляхом саморегуляції своєї поведінки за рахунок внутрішніх мотивів самовдосконалення з орієнтацією на належні норми і прогрес власних досягнень і зовнішніх стимулів, створених викладачем.

Вперше визначена специфіка взаємозв'язку між результатами у рухових тестах, які вимагають прояву різних видів витривалості (загальної, швидкісної, силової), і мотиваційним фактором (потреба у досягненні), що відкриває можливість через формування мотивації досягнення мети залучити студентів до систематичних занять фізичними вправами не тільки у навчальний, але й у позанавчальний час.

## **ВИСНОВКИ**

1. Аналіз проблем сучасної системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів дозволяє виділити деякі з них, що пов'язані з:

- відсутністю сформованих ціннісних категорій фізичного здоров'я, фізичного удосконалення у більшості студентів, що впливає на їх мотивацію до організованих і самостійних занять у процесі фізичного виховання;

- відсутністю цілеспрямованих моделей фізичного виховання у розділі професійно-прикладної фізичної підготовки, що впливає на усвідомлення взаємозв'язку між фізичною підготовкою і опануванням професійної діяльності;

- умовами організації та методики навчально-виховного процесу, що вміщують репродуктивний метод навчання, консерватизм змісту програм з фізичного виховання, авторитарний і формальний спосіб спілкування викладачів зі студентами, відсутність самоконтролю свого фізичного стану з боку студентів.

Усі перераховані фактори суттєвим чином впливають на підготовку сучасних фахівців, які працюють на водному транспорті, що вимагає своєї наукової розробки. Найбільш важливою проблемою серед вище перерахованих, на нашу думку і думку багатьох вчених, є підвищення мотивації діяльності майбутніх фахівців, у структурі якої провідне місце посідає мотивація досягнень, яка може формуватися за відповідних педагогічних умов організації навчального процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

2. Дослідження показників фізичного і психологічного стану судноводіїв-професіоналів до і після вахти на суднах типу «ріка-море», їх кореляційний і факторний аналізи дозволили виділити найважливіші з них, характерні для виробничої діяльності. До них належать: рівень фізичного здоров'я, індекс праворукості, мотивація діяльності, параметри координації рухів точності відтворення силових (50% від max), просторових (75%) і часових (5 с і 15 с) характеристик.

Психофізіологічні показники швидкості простих і складних рухових реакцій, швидкості переробки інформації, безпомилковості реакції вибору, мають важливе значення у процесі виконання фізичної роботи та професійних функцій судноводія і залежать від реактивності, лабільності, врівноваженості і сили нервових процесів.

Виділені психофізіологічні показники сприяють засвоєнню типових завдань навчання і опануванню професійних умінь згідно з «Освітньо-кваліфікаційною характеристикою спеціаліста з судноводіння», можуть служити цільовою моделлю професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

3. Вивчення схильності до професійної діяльності і мотивів вибору професії судноводія дозволяє зробити висновок, що в основному він здійснюється студентами досить свідомо (5,43 балів із 8), однак студенти I–IV курсів погано орієнтуються у вимогах, які висуває професія до психофізіологічних якостей спеціаліста. Їх уявлення суттєво відрізняються від вимог професіограми, із 16 позицій вони правильно вказали лише 8, не надаючи значення швидкості переробки інформації, безпомилковості реакції вибору, точності відтворення просторових, часових і силових характеристик рухів, координаційній витривалості, властивостям нервової системи. Студенти також відзначають, що у процесі фізичного виховання цим якостям не приділяється увага, що підтверджує необхідність перегляду змісту програм з фізичного виховання студентів інститутів водного транспорту з орієнтацією на професійно-прикладну не тільки фізичну, але й психофізіологічну підготовку.

4. У процесі фізичного виховання студентів-судноводіїв проявляється специфіка фізичної підготовленості протягом 4-х років навчання у вищому навчальному закладі. Якщо у студентів II курсу переважає загальна фізична підготовленість і її підґрунтям є загальний рівень фізичного здоров'я ( $r=0,81$ ), то у студентів IV курсу на I місце виходить спеціальна плавальна підготовленість, яка забезпечується відповідним функціональним станом ССС ( $r_{AT}=-0,59$ ;  $r$  індекс Руф'є  $=-0,58$ ). Однак, у загальної маси студентів недостатньо розвинуті координаційні якості, що ґрунтуються на відтворенні параметрів координації рухів: просторових – у 75%, силових – у 92%, часових – у 92%, що підтверджує недосконалість програм ППФП студентів вищих навчальних закладів водного транспорту.

5. Дослідження взаємозв'язку між професійною орієнтованістю студентів, яка оцінювалася у балах і якісно поділялася на «слабку», «середню» та «високу», підтвердило нашу гіпотезу про вплив мотивації опанування професії на спеціальну фізичну підготовленість. Найкращі результати у всіх контрольних вправах показали студенти, які належали до групи «високої» професійної орієнтованості; так їх результати у пірнанні  $20,3 \pm 1,56$  м, а з «низькою» професійною орієнтованістю –  $15,8 \pm 1,01$  м. У плаванні 100 м –  $120,6 \pm 4,8$  с, а з «низькою» –  $143,6 \pm 4,7$  с, плавання за 12 хв. –  $420,3 \pm 16,2$  м і  $372,5 \pm 13,5$  м відповідно. При збільшенні плавальної дистанції,

а відповідно при підвищенні вимог до виявлення вольових зусиль для реалізації функціональних резервів, які сприяють опору організму втомі, збільшується розрив у результатах студентів, які мають різний рівень професійної орієнтованості. Даний факт підтверджує, що процес фізичної підготовки вимагає від студентів не тільки фізичних, але й психічних якостей, таких як наполегливість, цілеспрямованість, свідомість, активність і сила волі. Реалізація цих психічних якостей залежить від мотивації опанування професії, усвідомлення необхідності плавальної підготовки як складової майстерності судноводія.

6. Факторний аналіз структури фізичного стану студентів, що включає показники: морфологічні, функціональні, психологічні, психофізіологічні і фізичної підготовленості (всього 74 показники), виявив, що 80% від загальної частки займають ті, які піддаються розвитку в процесі цілеспрямованої фізичної підготовки. До показників, що піддаються змінам, вихованню і формуванню належить мотивація діяльності (11%). Організація навчально-виховного процесу з урахуванням мотиваційного фактору набуває не тільки необхідної спрямованості для викладача, але й змісту для студента. Виділення мотиваційного фактора при фізичній і професійно-прикладній підготовці у студентів IV курсу показує його значущість. При розробці відповідних педагогічних умов навчального процесу фізичного виховання з урахуванням формування мотивації досягнення, можливим є не тільки підвищення загального рівня фізичного здоров'я, але й ППФП, яка забезпечить успішне опанування професійної діяльності.

7. Спираючись на теорію самоуправління і автономії діяльності як внутрішнє спонукання активності особистості, були розроблені експериментальні організаційно-методичні умови процесу фізичного виховання студентів-судноводіїв, які сприяють підвищенню мотивації до фізичного самовдосконалення з орієнтиром на модельно-цільові характеристики професіограми. Використані і наповнені відповідним змістом такі навчальні і позанавчальні форми занять з фізичного виховання, як лекційні, методичні, практичні, секційні, НДРС, спортивно-масові, що стали інформаційною базою і умовами для розвитку і реалізації власних фізичних і психофізіологічних можливостей. Для оптимізації програм фізичного виховання було розроблено оптимальне їх співвідношення на підставі факторного аналізу загальної і спеціальної фізичної підготовленості студентів.

Стимулююча роль в активності використання організованих і самостійних занять фізичними вправами відводилася самоконтролю.

8. Теоретичний аналіз спеціальної літератури, анкетування студентів дозволили розробити організаційно-методичні умови реалізації самоконтролю фізичної підготовленості студентів як фактора підвищення мотивації до фізичного самовдосконалення. До них належать:

- повідомлення необхідної інформації у різних формах навчальних занять;
- розробка методичних рекомендацій з використання методів самоконтролю;

- практичне опанування методів самоконтролю на заняттях з фізичного виховання;
- розробка індивідуальної карти самоконтролю “Паспорт професійно-прикладної фізичної підготовленості студента-судноводія”;
- розробка 20-бальної оцінки плавальної підготовленості студентів;
- модифікація диференційної оцінки прогресу досягнень (Т.Ю.Круцевич, 2005) у рухових тестах залежно від вихідного рівня фізичної підготовленості;
- самостійне заповнення «Паспорта ППФП» протягом року, розрахунок індексів і виставлення оцінки успішності з фізичного виховання за прогресом власних досягнень;
- самостійне регулювання додаткових занять з видів спорту (організовані чи самостійні);
- забезпечення наочної інформації про прогрес досягнень студентів протягом року.

9. Результати досліджень контрольних і експериментальних груп свідчать про спільні позитивні зміни у фізичній підготовленості студентів, оскільки співвідношення засобів і змісту навчальних форм занять з фізичного виховання були для всіх однаковими. Відмінність між організаційно-методичними умовами навчального процесу стосувалася тільки самостійного виставлення оцінок з фізичного виховання в експериментальній групі, наявності й самостійного заповнення «Паспорта ППФП» і регулювання рухової активності у позанавчальний час. Тому більш інтенсивні зрушення в фізичному розвитку і фізичній підготовленості в експериментальній групі (середній бал успішності у контрольній групі виріс на 0,19 бала, в експериментальній – на 0,6 бала) можна пов'язати з мотиваційними факторами до самовдосконалення і підвищення рухової активності (час на додаткові заняття збільшився з 0,6 години на тиждень до 2,9 годин).

10. Підвищення мотивації до занять фізичними вправами в експериментальній групі відзначається підвищенням потреби у досягненні (з 12,9 до 13,6 балів) у процесі організованих занять, особливо при виконанні вправ, які вимагають виявлення витривалості, спочатку збільшення вольового компоненту, а потім і функціонального. Це виявляється в пірнанні (в експериментальній групі збільшення результату на 4,5 м, в контрольній групі – на 1,3 м), пропливанні дистанцій 100 м (зниження часу на 7 с, у контрольній – на 3 с), 500 м (зниження часу на 26 с, у контрольній – на 14 с) і плаванні 12 хв. (збільшення результату на 32 м, у контрольній – на 17 м). Ці ж зміни стосуються і вестибулярної стійкості (індекс кефалограми покращився на 0,29 одиниць, а у контрольній групі – на 0,06 одиниць).

Таким чином, організаційні і педагогічні умови навчально-виховного процесу фізичного виховання, спрямовані на підвищення свідомості й активності у своєму фізичному самовдосконаленні, мотивації до організованих і самостійних занять фізичними вправами за рахунок самоконтролю фізичного стану позитивно вплинули на ефективність розвитку спеціальних фізичних якостей, які є базовими для професійно-прикладної підготовленості студентів-судноводіїв.

Перспективою подальших досліджень є розробка комп'ютерної програми самоконтролю фізичного стану студентів-судноводіїв і вивчення можливості використання спеціального тренажерного обладнання для розвитку параметрів координації рухів і швидкості простих та складних рухових реакцій судноводіїв.

### СПИСОК НАУКОВИХ ПРАЦЬ, ЯКІ ОПУБЛІКОВАНІ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Подлесный А.И. Контроль физической подготовленности студентов вузов водного транспорта. / Т.Ю. Круцевич, А.И. Подлесный. – К.: КДАВТ, 2008. – 86 с. *Особистий внесок автора складається з опису та систематизації рухових тестів спеціальної фізичної підготовленості студентів вузів водного транспорту.*
2. Подлесный О.І. Плавання. Методичні рекомендації для студентів КДАВТ. / О.І. Подлесный. – Київ, 2006. – 47 с.
3. Подлесный О. Схильність до професійної діяльності студентів-судноводіїв. / О. Подлесный. // Спортивний вісник Придніпров'я – науково-практичний журнал ДДІФКС. - №3-4/ 2008. – С. 70-74.
4. Подлесный О. Потребово-мотиваційний підхід до керування фізичним вихованням студентів. / Т. Круцевич, О. Подлесный // Теорія і методика фізичного виховання і спорту – науково-теоретичний журнал. – №2/2008. – С. 69-73. *Автором особисто здійснено аналіз потреб та мотивів діяльності студентів за даними літератури.*
5. Подлесный О.І. Спеціальна фізична підготовленість студентів-судноводіїв. / О.І. Подлесный // Спортивний вісник Придніпров'я – науково-практичний журнал ДДІФКС. - №1/2007. – С.51-56.
6. Подлесный А.И. Особенности изменений отдельных психофизических показателей судоводителей при выполнении производственной деятельности. / А.И. Подлесный // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Наукова монографія № 3 ХДПІ. – Харків, 2007. – С. 102-107.
7. Подлесный О. Організаційно методичні умови професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-судноводіїв. / О. Подлесный // Спортивний вісник Придніпров'я – науково-теоретичний журнал. ДДІФКС, №2-3. – 2007. – С.37-43.
8. Подлесный А.И. Способность к воспроизведению параметров координации движений студентов с различными типологическими особенностями ВНД. / А.И. Подлесный, В.И. Жураковский // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту №13. – ХХІІІ. – Харків, 2005. – С. 82-89. *Автором проведено дослідження*

*параметрів координації рухів студентів, визначення типологічних особливостей ВНД та здійснено аналіз отриманих даних.*

9. Подлесный А.И. Профессионально-прикладная направленность процесса физического воспитания студентов-судоводителей. / Т.Ю. Круцевич, А.И. Подлесный // Вісник ЧДПУ. – 2006. – С. 100-103. *Автором проведено анкетування судноводіїв та студентів та зроблено аналіз і висновки.*
10. Подлесный А.И. Профессиональная ориентированность и профессионально-прикладная физическая подготовленность студентов-судоводителей. /А.И.Подлесный, В.И. Жураковский //IX Міжнародний науковий конгрес “Олімпійський спорт і спорт для всіх”. – К., 2005. – С. 607. *Автором експериментально визначена професійна орієнтованість і професійно-прикладна фізична підготовленість студентів-судноводіїв.*
11. Подлесный О.І. Профілактичний комплекс фізичних вправ з плоскостопості для студентів Київської державної академії водного транспорту. /О.І. Подлесний, С. Капралов // Молода спортивна наука України (випуск 4). – Львів, 2000. – С. 339-341. *Автором безпосередньо впроваджено профілактичний комплекс фізичних вправ з плоскостопості у заняття зі студентами та здійснено опис результатів.*
12. Подлесный О.І. Використання інформаційних методик при професійному відборі плавскладу. /О.І. Подлесний, Г.Й. Трутовський // Водний транспорт. Збірник наукових праць (випуск 4). – Київ, 2003. – С.127-131. *Автором розроблені методики професійного відбору плавскладу.*
13. Подлесный О.І. Комплекс психофізичної гімнастики для студентів факультетів судноводіння. /О.І. Подлесний, С.Ю. Капралов // Сучасні досягнення валеології та спортивної медицини; VI Міжнарод. наук. практ. конф. – Одеса, 2000. – С. 80-81. *Автором впроваджена методика психофізичної гімнастики у заняття з фізичного виховання зі студентами та здійснено опис результатів.*
14. Подлесный О.І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у ВУЗі. /О.І. Подлесний // Наукові записки (том 9; частина II). Видавничий дім «KM Academia». – Київ, 1999. – С. 282-285.

## АНОТАЦІЇ

**Подлесный Александр Иванович. Самоконтроль в физическом воспитании как средство повышения мотивации к профессионально-прикладной физической подготовке студентов-судоводителей.** – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, 2008.

В работе осуществлен анализ проблем современной системы физического воспитания студентов, среди которых существенной является повышение мотивации деятельности будущих специалистов, в структуре которой ведущее место занимает мотивация достижения, что может формироваться при определенных педагогических условиях организации учебного процесса физического воспитания в вузе, что и является целью данного исследования.

Исследование показателей физического состояния психофизиологических характеристик судоводителей-профессионалов до и после вахты на судах типа «река-море», их корреляционный и факторный анализ позволил выделить важнейший из них, характерные для производственной деятельности. К ним относятся индекс физического здоровья, индекс праворукости, мотивация деятельности, параметры координации движений точности воспроизведения силовых (50% от max), пространственных (75%) и временных (5с и 15с) характеристик. Показатели психофизиологических свойств ВНД влияют именно в процессе выполнения физической работы и профессиональных функций судоводителя и зависят от реактивности, лабильности, уравновешенности и силы нервных процессов.

Изучение склонности к профессиональной деятельности и мотивам выбора профессии судоводителя позволяет сделать вывод, что в основном он осуществляется студентами достаточно сознательно (5,43 баллов из 8), однако студенты 1-4 курсов плохо ориентируются в требованиях, которые предъявляет профессия к психофизиологическим качествам специалиста. Их представления существенно отличаются от требований профессиограммы, из 16 позиций они правильно указали лишь 8.

Исследование взаимосвязи между профессиональной ориентированностью студентов, которая оценивалась в баллах и качественно разделялась на «слабую» ориентированность, «среднюю» и «высокую», подтвердило нашу гипотезу о влиянии мотивации освоения профессии на специальную физическую подготовленность. Наилучшие результаты во всех контрольных упражнениях показали студенты, отнесенные к группе «высокой» профессиональной ориентированности (ныряние  $20,3 \pm 1,56$  м), а с «низкой» профессиональной ориентированностью –  $15,8 \pm 1,01$  м, в плавании 100 м –  $120,6 \pm 4,8$  с и  $143,6 \pm 4,7$  с, в плавании за 12 мин. –  $420,3 \pm 16,2$  м и  $372,5 \pm 13,5$  м соответственно. При увеличении плавательной дистанции, а соответственно при повышении требований к выявлению силовых усилий для реализации функциональных резервов, которые способствуют сопротивлению организма утомлению, увеличивается разрыв в результатах студентов, которые имеют разный уровень профессиональной ориентированности. Данный факт подтверждает, что процесс физической подготовки требует от студентов не только физических, но

и психических качеств, таких как настойчивость, целенаправленность, сознательность, активность и сила воли. Реализация этих психических качеств зависит от мотивации освоения профессии, осознания необходимости плавательной подготовки как составляющей мастерства судоводителя.

Теоретический анализ специальной литературы, анкетирования студентов позволили разработать организационно-методические условия реализации самоконтроля физической подготовленности студентов как фактора повышения мотивации к физическому самоусовершенствованию. К ним относятся:

- сообщение необходимой информации в разных формах учебных занятий;
- разработка методических рекомендаций по использованию методов самоконтроля;
- практическое освоение методов самоконтроля на занятиях по физическому воспитанию;
- разработка индивидуальной карты самоконтроля «Паспорт профессионально-прикладной физической подготовленности студента-судоводителя»;
- разработка 20-балльной оценки плавательной подготовленности студентов;
- модификация дифференцированной оценки прогресса достижений (Т.Ю. Круцевич, 2005) в двигательных тестах в зависимости от исходного уровня физической подготовленности;
- самостоятельное заполнение «Паспорта ППФП» на протяжении года, расчет индексов и выставление оценки успеваемости по физическому воспитанию по прогрессу собственных достижений;
- самостоятельная регуляция дополнительных занятий по видам спорта (организованные или самостоятельные);
- обеспечение наглядной информации о прогрессе достижений студентов на протяжении года.

Результаты исследований контрольных и экспериментальных групп свидетельствуют об общих позитивных изменениях в физической подготовленности студентов, поскольку соотношения средств и содержания учебных форм занятий по физическому воспитанию были для всех одинаковыми. Отличие между организационно-методическими условиями учебного процесса касалось только самостоятельного выставления оценок по физическому воспитанию в экспериментальной группе, наличии и самостоятельном заполнении «Паспорта ППФП» и регуляции двигательной активности во внеучебное время. Поэтому более интенсивные сдвиги в физическом развитии и физической подготовленности (средний балл успеваемости в контрольной группе вырос на 0,19 балла, в экспериментальной – на 0,6 балла) можно связать с мотивационными факторами к самосовершенствованию и повышению двигательной активности (время на дополнительные занятия увеличилось с 0,6 часа на неделю до 2,9 часов).

Таким образом, организационные и педагогические условия учебно-воспитательного процесса физического воспитания, направленные на повышение сознательности и активности своего физического самоусовершенствования, мотивации к организованным и самостоятельным



заняттям фізическими упражненнями за счет самоконтроля фізического состояния положительно повлияли на эффективность развития специальных физических качеств, которые являются базовыми для профессионально-прикладной подготовленности студентов-судоводителей.

**Ключевые слова:** мотивація, самоконтроль, професійно-прикладна фізическая подготовленность, студенти-судоводители.

**Подлесний Олександр Іванович. Самоконтроль у фізичному вихованні як засіб підвищення мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів – судноводіїв. – Рукопис.**

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту зі спеціальності 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2008.

У роботі здійснений аналіз проблем сучасної системи фізичного виховання студентів, серед яких істотним є підвищення мотивації діяльності майбутніх фахівців, у структурі якої головне місце посідає мотивація досягнення, яка може формуватися за певних педагогічних умов організації навчального процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі, що і є метою даного дослідження.

Були розроблені організаційно-методичні умови для використання самоконтролю фізичної підготовленості студентів як фактора формування мотивації до ППФП, спрямовані на усвідомлення мети діяльності і досягнення її результатів шляхом саморегуляції власної поведінки за рахунок внутрішніх мотивів самовдосконалення з орієнтацією на належні норми і прогрес власних досягнень та зовнішніх стимулів, створених викладачем.

Визначена специфіка взаємозв'язку між результатами у рухових тестах, які вимагають прояву різних видів витривалості (загальної, швидкісної, силової) і мотиваційним фактором (потреба у досягненні), що відкриває можливість через формування мотивації досягнення мети залучити студентів до систематичних занять фізичними вправами не тільки у навчальний, але й у позанавчальний час.

Доповнені кваліфікаційні і психофізіологічні характеристики професійної діяльності судноводія водного транспорту, які вміщують дві групи показників: ті, які можуть розвиватися у процесі фізичної підготовки – показники фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, психологічні і психофізичні показники, і ті, які меншою мірою піддаються змінам – типологічні властивості нервової системи.

**Ключові слова:** мотивація, самоконтроль, професійно-прикладна фізична підготовленість, студенти-судноводії.

**Podlesniy Alexander. Self-control in physical education as a method of professional and applied physical training motivation of students – navigators. – Manuscript.**

Dissertation on achievement of candidate of science degree in physical education and sport, specialty 24.00.02 – Physical culture, physical training among different groups of population.- Ukrainian National University of Physical education and sports, Kyiv, 2008.

In the project, the analysis of the major problems of the modern system of physical education among students, the most important of which is increase of achievement motivation that is formed under certain pedagogical conditions of organization of physical education process in the higher educational establishments, which is the exact purpose of the given project, has been conducted.

Organizational and methodical conditions for use of self-control in the physical training of students as a factor of motivation for professional and applied physical training, are directed towards awareness of activity aim and its achievement by self-regulation of personal behavior at the cost of internal motives of self-improvement which are forwarded to appropriate standards and progress of personal achievements, as well as external stimulus, which are created by the educator.

Determined peculiarity of correlation between results of movement tests, which require different kinds of endurance (general, speed and power) and motivation factor (necessity of achievement), which gives the opportunity through the motivation of aim achievement to involve the students in systematic physical trainings not only at educational time but even after it.

Supplemented qualification and psychophysical characteristics of the professional activity of navigators of water means of transport include two groups of factors: those, which can develop during physical trainings – the indicators of physical health, physical preparedness, psychological and physical indicators, and those, which are less changeable – typical features of nervous system.

**Key words:** motivation, self-control, professional and applied physical preparedness, students-navigators.