

## **РОЗДІЛ 4 – ПРОБЛЕМИ ПЕДАГОГІКИ ВИЩОЇ ШКОЛИ**

УДК 796.012.6 : 378.147.87 – 057.875

### **ДОСЛІДЖЕННЯ УМОВ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

Єсіонова Г.О., ст. викладач

*Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, Україна*

*esionova-galina@mail.ru*

Зміст статті полягає в дослідженні шляхів та умов формування мотивації до занять фізичними вправами в позааудиторній діяльності студентів вищих навчальних закладів. Автор підкреслює, що формування мотивації до занять фізичними вправами і здорового способу життя у студентів вимагає зусиль. Оскільки ефект цих зусиль проектується на майбутнє і не кожна молода людина може вирішити це завдання самостійно, необхідна спрямованість системи вузівського виховання і освіти на формування у студентів мотивації до занять фізичними вправами.

*Ключові слова: мотивація, фізичні вправи, позааудиторна діяльність, самостійна робота, студенти вищих навчальних закладів.*

### **ИССЛЕДОВАНИЕ УСЛОВИЙ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

Есионова Г. А.

*Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, г. Запорожье, Украина*

*esionova-galina@mail.ru*

Содержание статьи заключается в исследовании путей и условий формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями во внеаудиторной деятельности студентов. Автор подчеркивает, что формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями и здорового образа жизни у студентов требует усилий. Поскольку эффект этих усилий проектируется на будущее и не каждый молодой человек может решить это задание самостоятельно, необходима направленность системы вузовского воспитания и образования на формирование у студентов мотивации к занятиям физическими упражнениями.

*Ключевые слова: мотивация, физические упражнения, внеаудиторная деятельность, самостоятельная работа, студенты высшего учебного заведения.*

### **THE RESEARCH OF CONDITIONS OF THE FORMING MOTIVATION TOWARDS TO THE PHYSICAL EXERCISES IN THE OUTSIDE OF AUDITORIUM OF STUDENTS' ACTIVITIES**

Yesionova G. A.

*Zaporizhzhya National University, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine*

*esionova-galina@mail.ru*

The content of the article is to study the ways and conditions of formation of motivation to physical exercise in the outside of auditorium of students' activities. The author emphasizes, that to form motivation towards to the physical exercises and the healthy life-style needs students' efforts. Whereas the results of these efforts are planned in the future, and not every young people can solve this task without assistance, that is why we need in university education directed to the forming motivation of students to do physical exercises.

Bringing human to a healthy lifestyle should begin to form in her motivation health. Concern for health, strengthen it - must be the value motives that shape, regulate and control her life. The authors note that no requests, orders, penalties can not force people to live a healthy lifestyle, protect and enhance their health, if not all of these controls conscious motivation. Formation of motivation of health should be based on two key principles: the age and activity. The first principle states: motivation of health education should begin in early childhood. The second principle states that the motive should be to create health through recreational activities in

relation to itself, that is setting new quality through exercise. This principle was established all the social evolution of man. Humanity vchylosya human acting. Humanity zhyttyedyalo, studying zhyttyedyi solely on their own experience. This experience recreational activities and exercise it will create the appropriate incentives and installation (ready to work) on health, just as "the appetite comes with eating." On the basis of the perceived motivation and formed his own style of healthy behaviors. Healthy life style is defined by different motives.

*Key words: motivation, physical exercises, activity outside auditorium, work without assistance (test), students of institution of higher education.*

**Постановка проблеми.** Рухова діяльність у вигляді фізичних вправ дозволяє ефективно формувати необхідні вміння та навички, фізичні здібності, оптимізувати тренувальний процес, покращувати стан здоров'я, підвищувати працездатність. Дійсно, щоб людина могла вистояти в сучасних умовах, вона повинна бути тренуваною та загартованою. Якщо існує якась панацея від хвороб, то вона значною мірою полягає у здоровому способі життя і обов'язковому залученні до фізичних вправ.

Формування здоров'я – це, перш за все, проблема кожної людини. Його слід починати з виховання мотивації здоров'я і здорового способу життя, бо вона є системоутворюючим чинником поведінки. Інакше кажучи, буде мотивація (цілеспрямована потреба), буде і відповідна поведінка, так вважають валеологи В.О. Бароненко та Л.О. Рапопорт [2].

На жаль, питання, пов'язані з мотивацією студентської молоді до занять фізичними вправами, не зважаючи на спроби їх практичного вирішення, залишаються недостатньо розробленими з наукової точки зору. Р.І. Купчінов стверджує, що це обумовлено в основному двома причинами. По-перше, в сучасній психології немає єдності в розумінні суті цього явища. По-друге, в людському житті поняття "мотив" загубилося в тіні інших категорій: воля, цілеспрямованість, рішучість та ін. Тим часом у сучасному житті роль мотиваційних, спонукальних засад виявляється все більш яскраво. Дослідниками було зауважено, що успішність діяльності багато в чому визначається характером спонукання до неї мотивом, тобто тим, що підштовхує людину до здійснення тієї або іншої дії [7].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Головною метою реформ системи фізичного виховання має бути покращення здоров'я людини з урахуванням її потреб, мотивів діяльності, інтересів (Г.Л. Апанасенко, Г.В. Безверхня, Л.В. Волков, Т.Ю. Круцевич, Б.М. Шиян та ін.).

Згідно з чинною нині навчальною програмою "Фізичне виховання" для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації (2003 р.), заняття зі студентами проводяться в обсязі 4 годин на 1-2-х курсах і 2 годин – на 3-4-х курсах. Дослідники Є.В. Панов, В.В. Деніскін, А.І. Кравчук, В.О. Пилипович та А.Н. Савчук зазначають, що багато студентів приділяють фізичним вправам у кращому разі лише до 4-ох годин на тиждень, займаючись тільки в рамках обов'язкових навчальних занять із фізичного виховання [10].

У своєму дослідженні С.Д. Зоріна констатує, що сумарна рухова активність студентів у період навчальних занять складає 56-65% від їх мінімальної норми, а під час іспитів зменшується до 40% [4]. Оптимальним вважається руховий режим для студентів-чоловіків – 8-12 годин на тиждень, а для жінок – 6-10 годин [10].

У зв'язку з цим, важливим чинником оптимізації рухової активності є додаткові заняття фізичними вправами в позааудиторній діяльності студентів. У процесі самостійних занять студенти, крім розширення діапазону своїх рухових дій, здобувають навички планування та проведення фізичних вправ, контролю за своїм фізичним розвитком та підготовленістю. Завдяки збільшенню обсягу рухової активності у студентів спостерігаються не лише покращення фізичної підготовленості і стану здоров'я, а й найбільш високі показники розумової працездатності, більш висока її стійкість впродовж дня, підвищення успішності й адаптації до фізичних навантажень.

**Формулювання цілей.** Дослідити організаційно-педагогічні умови формування мотивації до занять фізичними вправами в позааудиторній діяльності студентів. Розкрити психологічні та педагогічні механізми мотивації сприйняття фізичної культури як чинника загального гармонійного розвитку особистості.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Рухова активність людини “у вигляді різних форм “м’язової діяльності” (праця, фізичні вправи, гімнастичні, спортивно-прикладні, ігрові) відіграє в її житті важливу роль. Як зауважує Т.Олійник, рухи стимулюють ріст і розвиток людини, а особливо в 15-18 років, коли фізичний розвиток характеризується подальшими анатомо-фізіологічними змінами [9]. У цей період закінчується видозмінення організму у зв’язку із статевим дозріванням, яке розпочалося в підлітковому віці, йде завершення етапу фізичного розвитку індивіда. Розвивається репродуктивна і творча уява, посилюється самоконтроль, реалістичність у співвідношенні образів уяви, особливо мрій з дійсністю, своїми можливостями. Природа з великим запасом заклала резерви здоров’я в кожному організмі, але цей спадковий матеріал зберігається доти, доки ним правильно користуватися. Без тренувань ці резерви згасають. Архімедів важіль людини і охорони здоров’я – не в лікуванні хвороб, а в збереженні та зміцненні здоров’я. Потрібно формувати свідомість молодій людині, стимулювати захисні сили організму засобами фізичної культури. Обмаль молоді цікавиться фізичною культурою, натомість досить поширені такі шкідливі звички, як тютюнопаління, вживання алкогольних напоїв, наркотиків [9].

Залучення людини до здорового способу життя потрібно починати з формування у неї мотивації здоров’я. Турбота про здоров’я, його зміцнення – повинні стати ціннісними мотивами, що формують, регулюють і контролюють її спосіб життя. В.О. Бароненко та Л.О. Рапопорт стверджують, що ніякі побажання, накази, покарання не можуть примусити людину вести здоровий спосіб життя, охороняти й зміцнювати власне здоров’я, якщо всім цим не управляє усвідомлена його мотивація [2]. Формування мотивації здоров’я повинно базуватися на двох важливих принципах: віковому і діяльнісному. Перший принцип свідчить: виховання мотивації здоров’я необхідно починати з раннього дитинства. Другий принцип стверджує: мотив здоров’я варто створювати через оздоровчу діяльність по відношенню до себе, тобто формувати нові якості шляхом вправ. На цьому принципі була заснована вся соціальна еволюція людини. Людство вчилася людському діючі. Людство життєдіяло, навчаючись життєдії виключно на своєму досвіді. Звідси досвід оздоровчої діяльності і вправи в ній створюють відповідну мотивацію та установку (готовність до діяльності) на здоров’я, подібно до того, як “апетит приходить під час їжі”. На основі цієї усвідомленої мотивації і формується власний стиль здорової поведінки. Стиль здорового життя визначається різними мотивами [2].

Р.І. Купчінов стверджує, що мотив, який є спонукачем людини до дії, виступає формуючим і направляючим початком будь-якої активності. Від слабо мотивованої людини не можна чекати великої віддачі в будь-якій справі [7].

Аналіз праць В.Г. Асєєва, М.І. Жаворонкової, Є.П. Ільїна та С.О. Сичова, який був проведений Т.С. Плачиндою, доводить, що “серед механізмів формування активності студентів у фізичному вихованні й самовихованні важливе місце займають стимулювання, мотивування та формування потреб студентів до самостійної фізкультурної діяльності як засобу особистісного розвитку та важливої складової загальної культури особистості” [1, с. 32].

Ю.В. Іванова, Л.І. Александрова та Р.Н. Іванов вважають, що разом із широким розвитком і подальшим удосконаленням організованих форм занять фізичною культурою вирішальне значення мають самостійні заняття фізичними вправами. Відомо, що чим міцніше здоров’я студента, тим продуктивніше навчання [5]. У той же час, реальне впровадження серед студентів самостійних занять фізичними вправами здійснюється недостатньо.

Р.А. Белов, Б.В. Сермеєв та Б.В. Третьяков вважають, що на навчальних заняттях формуються знання студентів про значення фізичної культури для гармонійного розвитку особистості, первинні навички у виконанні фізичних вправ, спортивних іграх, а також мотиви і цілі самостійного фізичного вдосконалення. У процесі самостійних занять фізичними вправами ці знання і первинні навички закріплюються, розвиваються, що спричиняє за собою підвищення рівня мотивації у вказаному напрямі [3].

Аналіз наукової літератури, який був проведений Г. Матуковою, свідчить, що “систематичні заняття фізичними вправами сприяють розкриттю потенційних можливостей людини, формуванню таких якостей, як упевненість у собі, рішучість, сміливість, бажання і реальна можливість перебороти труднощі, а також фізичні якості” [8, с. 256]. Автор вважає, щоб “залучити студентів до занять фізичними вправами в позааудиторний час, треба навчити студентів поважати свій фізичний стан, своє здоров’я, яке є показником фізичної культури людини. Усвідомлення необхідності в заняттях фізичною культурою дозволить студенту приділити увагу оновленню змісту особистісного відпочинку” [8, с. 257].

Як стверджують Є.В. Панова, В.В. Деніскіна, А.І. Кравчук, В.О. Пилипович та А.Н. Савчук, самостійні заняття студентів фізичними вправами мають велике значення для вирішення більшості завдань, що стоять перед фізичним вихованням [10]. У той же час, практика і дослідження свідчать про зневажливе відношення до таких занять у більшості молоді, в тому числі і в найбільш освіченої його частини – студентів і випускників вищих навчальних закладів. Дослідження М.Я. Віленського, В.І. Ульянова та ін. показують, що лише менше половини студентів визнає тісний взаємозв’язок загальної і фізичної культури в їх особистому розвитку. Причому думки їх про вплив фізичної культури на загальнокультурний розвиток звужені і більше пов’язані з її тілесним виразом. На думку Є.В. Панова, В.В. Деніскіна, А.І. Кравчук, В.О. Пилипович та А.Н. Савчука, це зумовлено недоліками фізичного виховання в школі та у вищому навчальному закладі, недостатньо щільною реалізацією його освітнього змісту, впливом сім’ї, друзів та ін. Практично ж до регулярної фізкультурно-спортивної діяльності під час відпочинку залучено менше чверті студентів [10].

Як запевняє І.Ю. Карпюк, “самостійні заняття фізичною культурою в позанавчальний час збільшують загальний руховий обсяг, сприяють і прискорюють нормалізацію функціональних зрушень. А чітко розроблена система самоконтролю гарантує безпечність та ефективність застосування засобів фізичної культури, підвищує свідоме відношення студентів до предмета “Фізичне виховання”. Щотижневе підведення підсумків і коректування дій, що надає студентам можливість відслідковувати динаміку власних фізичних можливостей, має велике виховне значення” [6, с. 17].

Ю.В. Іванова, Л.І. Александрова та Р.Н. Іванов вважають, щоб надалі студенти не перестали вести здоровий спосіб життя, за час занять фізичною культурою необхідно навчити їх методиці організації самостійних занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості згідно з програмою навчання [5].

І.Р. Тарасенко вважає, що в сукупності чинників, які підвищують активність студентів, певна роль належить фізкультурно-спортивним традиціям, за допомогою яких успішно вирішуються завдання із формування в майбутніх фахівців активної соціальної і професійної позиції, залучення їх до фізкультурно-спортивної діяльності і формування позитивного відношення до неї [13]. Комплексне використання існуючих традицій є невід’ємною частиною професійного виховання студентів. Спортивні традиції повною мірою активізують формування фізичної культури особи студентів лише при дотриманні визначено-дієвих педагогічних умов.

І.Р. Тарасенко запевняє, що важливою інстанцією соціалізації у фізичній культурі в студентські роки залишається сім’я [13]. У сім’ї отримуються і підтримуються важливі

установки, манери поведінки, орієнтири мотиваційної поведінки. У ній складається особлива система етичних стосунків, об'єднуючих соціальні потреби і цінності не лише подружжя, але й їх дітей (Т.А. Гурко, В.Н. Гуров, А.А. Єлізаров, І.Ф. Нестерова, Н.М. Обозів, А.М. Острогорський, Н.П. Попов, Д.Я. Райгородський, Є.І. Ромашкова, Л.А. Саєнко, Д.-Д. Сноу, А.А. Терсакова, Н.Б. Шнейдер та ін.).

На думку І.Ф. Харламова, ефективність фізичних вправ багато в чому залежить від бажання та активного ставлення до їх виконання. Якщо проявляти свідоме прагнення і мобілізувати вольові зусилля на зміцнення і вдосконалення своїх фізичних сил і здібностей, то фізичний розвиток відбуватиметься успішніше. До того ж фізичне виховання не зводиться лише до фізичного розвитку і зміцнення здоров'я, воно охоплює також формування потреби в підвищенні своєї фізичної культури загалом і розумного відношення до організації праці і відпочинку. Тому велике значення у фізичному вихованні мають методи переконання (роз'яснення) і позитивного прикладу. З їх допомогою роз'яснюється значення фізичних вправ у розвитку людини, їх психологічні основи, а також техніка виконання. Приклади з життя видатних людей, відомих спортсменів, а також тих, що вчать краще учителів, слугують предметом наслідування для учнів у процесі занять фізичною культурою [14].

В.Г. Асєєв виділяє два механізми формування мотивації. Перший з них полягає в тому, що умови навчальної і трудової діяльності та взаємин, що стихійно склалися або спеціально організовані вихователем, вибірково актуалізують окремі ситуативні спонуки, які при систематичній актуалізації поступово переходять у стійкі мотиваційні утворення. Це механізм формування “від низу до верху”. Другий процес (механізм “зверху вниз”) полягає у засвоєнні вихованцем пред'явлених йому в готовій формі спонук, цілей, ідеалів, змісту спрямованості особи, які за задумом вихователя повинні у нього сформуватися і які сам вихованець повинен поступово перетворити з таких, що зовні розуміються у внутрішньо прийнятні і такі, що реально діють. Повноцінне формування мотиваційної системи особи повинно включати обидва механізми [1].

Серед негативних наслідків малорухливого способу життя студентської молоді є порушення функціонального стану, недостатнє забезпечення працездатності м'язів, небажані зміни фізіологічних функцій головного мозку і сенсорних систем тощо. А. Ребрина запевняє, що “одним із найефективніших засобів збереження і зміцнення здоров'я є виконання фізичних вправ” [12, с. 206]. У зв'язку з цим, важливим стає вивчення мотиваційних чинників, які сприяють залученню студентів до занять фізичними вправами. Заняття фізичними вправами здійснюється під впливом певних стимулів, спонукань, що є рушійними силами навчальної діяльності. Це потреби, інтереси, переконання, ідеали, ціннісні орієнтації, які утворюють мотиваційну сферу навчальної діяльності. Формування стійкої мотивації до занять фізичними вправами є важливою передумовою фізичної досконалості, гармонійного розвитку фізичних сил і здібностей. У науково-методичній літературі розглянуто різноманітні підходи до вивчення питань змістовності мотивів навчальної діяльності [12].

Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить, що для залучення фізично пасивних людей до занять фізичними вправами використовувалися такі шляхи [5]:

1. *Агітаційно-пропагандистська робота.* Показ прикладів цілющого впливу фізичної культури на здоров'я людини. Добре організована робота в системі фізичної культури.
2. *Зміна звичного устрою життя.* Залучення до громадської роботи з фізичної культури. Участь у змаганнях за програмою різносторонньої фізичної підготовки.
3. *Важливий ритм, організованість занять.* Залучення до участі в змаганнях, де б справді були очевидні результати занять фізичною культурою.
4. *Залучення до організаторської діяльності в системі фізичної культури.* Необхідно створити умови для формування інтересу до занять фізичною культурою.

5. *Опора на інтерес до занять фізичними вправами і фанатизм уболівальників.* Залучення до роботи фізоргом: старости навчальної групи, помічника викладача та ін.

Р.І. Купчінов стверджує, що вибір шляхів залучення фізично пасивної людини до активних занять фізичними вправами перш за все залежить від всебічного вивчення особистості цієї людини, визначення ступеня її детренованості. Основним методом роботи є виховна педагогічна спрямованість і пропаганда здорового способу життя. Автор виділяє чотири групи заходів, що застосовуються до фізично пасивних людей: 1) пропагандистської і загальної дії; 2) виховного характеру; 3) адміністративної дії; 4) медичного забезпечення (включаючи лікарський контроль за здоров'ям, реальну оцінку фізичного стану і видачу рекомендацій зі здорового способу життя, в першу чергу рухового режиму) [7].

У процесі формування мотивації студенток до занять фізичними вправами велике значення мав особистий приклад викладача. Поряд з професійними якостями істотне значення мають такі риси викладача, як підтягнутість, акуратність, спритність і краса рухів, уміння привабливо показувати і дохідливо пояснювати рухові вправи. У студентів виникає бажання бути схожими на такого викладача. Своє ставлення до педагога студенти переносять і на той предмет, який він викладає.

Важливою умовою, що сприяла зміцненню мотивації у студенток до занять фізичними вправами, було постійне стимулювання їхньої пізнавальної діяльності під час занять і досягання таким чином оптимального співвідношення між руховою й пізнавальною активністю студенток. Озброєні відповідними знаннями, студентки виконували вправи свідомо.

Дієвим засобом формування мотивації студенток до занять фізичними вправами є самостійне виконання ними вправ на заняттях – проведення комплексу загально-розвиваючих вправ, комплексу спеціальних фізичних вправ, комплексу вправ на розвиток тієї чи іншої фізичної якості, частини заняття, ігор тощо. Така діяльність вимагає свідомого ставлення до здійснення того чи іншого завдання, оскільки способи його виконання обираються певною мірою самим студентом, він застосовує на практиці свої знання й уміння. Завдання слід давати студентам з урахуванням рівня їх підготовленості.

**Висновки з дослідження та перспективи.** Отже, мотивація до занять фізичними вправами не з'являється сама по собі, її потрібно формувати в ситуаціях навчального процесу, фіксувати і закріплювати позитивні мотиви та нейтралізувати вплив негативних. Формуванню мотивації до систематичних занять фізичними вправами сприяє дотримання таких педагогічних умов: формування позитивного ставлення до занять фізичними вправами; цілеспрямоване мотивування і стимулювання до активної фізкультурної діяльності; прищеплення інтересу до активних занять фізичними вправами; озброєння знаннями з фізичної культури для самостійних занять фізичними вправами.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Асеев В. Г. Мотивация поведения и формирование личности / В. Г. Асеев. – М. : Мысль, 1976. – 158 с.
2. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа-М, 2003. – 417 с.
3. Белов Р. А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой / Р. А. Белов, Б. В. Сермеев, Н. А. Третьяков. – К. : Вища школа, 1988. – 208 с.
4. Зорина С. Д. Модель организации внеучебного физического воспитания в высших учебных заведениях : автореф. дис. на соиск. учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / С. Д. Зорина. – Волгоград,

ВГАФК, 2009. – 27 с.

5. Иванова Ю. В. Организация самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями оздоровительной направленности / Ю. В. Иванова, Л. И. Александрова, Р. Н. Иванов // Физическая культура и спорт в системе образования. Здоровьесберегающие технологии : сб. материалов междунар. симп. 11-15 ноября 2004 года. – Красноярск, 2004. – С. 128-129.
6. Карпюк І. Ю. Домашні завдання як метод дистанційного управління самостійними заняттями студентів спеціальної медичної групи / І. Ю. Карпюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту : збірник наукових праць / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2004. – № 12. – С. 15-20.
7. Купчинов Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи : [пособие для преподавателей и кураторов средних специальных и высших учебных заведений] / Р. И. Купчинов. – Мн. : УП “ИВЦ Минфина”, 2004. – 211 с.
8. Матукова Г. Фізична культура як якість особистості / Ганна Матукова // Молода спортивна наука України : зб. наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2003. – Вип. 7 : У 3-х т. – Т. 2. – С. 255-258.
9. Олійник Т. Формування у студентської молоді потреби ведення здорового способу життя / Т. Олійник // Молода спортивна наука України : зб. наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2003. – Вип. 7: У 3-х т. – Т. 2. – С. 208-210.
10. Панов Е. В. О проблемах самостоятельных занятий физическими упражнениями учащихся вузов / Е. В. Панов, В. В. Денискин, А. И. Кравчук, В. А. Филиппович, А. Н. Савчук // Физическая культура и спорт в системе образования. Здоровьесберегающие технологии : сб. материалов междунар. симп. 11-15 ноября 2004 года. – Красноярск, 2004. – С. 47-48.
11. Плачинда Т. С. Педагогічні умови стимулювання активності студентів вищих педагогічних навчальних закладів до фізкультурної діяльності : автореф. дис. . на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теорія та методика професійної освіти” / Т. С. Плачинда. – Кіровоград, 2008. – 25 с.
12. Ребрина А. Проблема виховання у студентів вищого технічного закладу освіти позитивного ставлення до фізичного виховання / А. Ребрина // Молода спортивна наука України : зб. наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2003. – Вип. 7: У 3-х т. – Т. 2. – С. 205-208.
13. Тарасенко И. Р. Формирование социально-духовных ценностей средствами физической культуры в процессе профессиональной подготовки студенческой молодежи : дис. на соиск. учен. степени канд. пед. наук : спец. : 13.00.08 “Теория и методика профессионального образования” / Тарасенко Ивета Рудольфовна. – Ставрополь, 2005. – 187 с.
14. Харламов И. Ф. Педагогика : [учебное пособие] / И. Ф. Харламов. – М. : Гардарики, 2000. – 519 с.

#### REFERENCES

1. Aseev V. N. Motivatsyya povedeniyya y formirovaniye lychnosty / V. N. Aseev. – М. : Mysl', 1976. – 158 p.
2. Baronenko V. A. Zdorov'e y fyzycheskaya kul'tura studenta / V. A. Baronenko, L. A. Rapoport. – Moskva : Al'fa-M, 2003. – 417 p.

3. Belov R. A. Samostoyatel'nye zanyatiya studentov fizycheskoy kul'turoy / R. A. Belov, B. V. Sermeev, N. A. Tret'yakov. – K. : Vyshcha shkola, 1988. – 208 p.
4. Zoryna S. D. Model' orhanyzatsyy vneuchebnogo fizycheskoho vospytannya v vysshykh uchebnykh zavedennyakh : avtoref. dys. na soysk. uchen. stepeny kand. ped. nauk : spets. 13.00.04 “Teoryya y metodyka fizycheskoho vospytannya, sportyvnoy trenyrovky, ozdorovyitel'noy y adaptyvnoy fizycheskoy kul'tury” / S. D. Zoryna. – Volhohrad, VHAFK, 2009. – 27 p.
5. Yvanova Yu. V. Orhanyzatsyya samostoyatel'nykh zanyaty studentov fizycheskymy uprazhnenyyamy ozdorovyitel'noy napravlennoy / Yu. V. Yvanova, L. Y. Aleksandrova, R. N. Yvanov // Fizycheskaya kul'tura y sport v systeme obrazovannya. Zdorov'esberehayushchye tekhnolohyy : sb. materyalov mezhdunarod. symp. 11-15 noyabrya 2004 hoda. – Krasnoyarsk , 2004. – P. 128-129.
6. Karpyuk I. Yu. Domashni zavdannya yak metod dystantsiynoho upravlinnya samostiynymy zanyattamy studentiv spetsial'noyi medychnoyi hrupy / I. Yu. Karpyuk // Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya ta sportu : zbirnyk naukovykh prats' / za red. S. S. Yermakova. – Kharkiv, 2004. – № 12. – P. 15-20.
7. Kupchynov R. Y. Formyrovanye zdorovoho obraza zhyzny studencheskoy molodezhy : [posobye dlya prepodavateley y kuratorov srednykh spetsyal'nykh y vysshykh uchebnykh zavedenyy] / R. Y. Kupchynov. – Mn. : UP “YVTs Mynfyna”, 2004. – 211 p.
8. Matukova H. Fizychna kul'tura yak yakist' osobystosti / Hanna Matukova // Moloda sportyvna nauka Ukrayiny : zb. naukovykh prats' z haluzi fizychnoyi kul'tury ta sportu. – L'viv, 2003. – Vyp. 7 : U 3-kh t. – T. 2. – P. 255-258.
9. Oliynyk T. Formuvannya u students'koyi molodi potreby vedennya zdorovoho sposobu zhyttya / T. Oliynyk // Moloda sportyvna nauka Ukrayiny : zb. naukovykh prats' z haluzi fizychnoyi kul'tury ta sportu. – L'viv, 2003. – Vyp. 7: U 3-kh t. – T. 2. – P. 208-210.
10. Panov E. V. O problemakh samostoyatel'nykh zanyaty fizycheskymy uprazhnenyyamy uhashchykhsya vuzov / E. V. Panov, V. V. Denyskyn, A. Y. Kravchuk, V. A. Fylyppovych, A. N. Savchuk // Fizycheskaya kul'tura y sport v systeme obrazovannya. Zdorov'esberehayushchye tekhnolohyy : sb. materyalov mezhdunarod. symp. 11-15 noyabrya 2004 hoda. – Krasnoyarsk, 2004. – P. 47-48.
11. Plachynda T. S. Pedahohichni umovy stymulyuvannya aktyvnosti studentiv vyshchykh pedahohichnykh navchal'nykh zakladiv do fizkul'turnoyi diyal'nosti : avtoref. dys. . na zdobuttya nauk. stupenya kand. ped. nauk : spets. 13.00.04 “Teoriya ta metodyka profesiynoyi osvity” / T. S. Plachynda. – Kirovohrad, 2008. – 25 p.
12. Rebryna A. Problema vykhovannya u studentiv vyshchoho tekhnichnogo zakladu osvity pozytyvnoho stavlennya do fizychnoho vykhovannya / A. Rebryna // Moloda sportyvna nauka Ukrayiny : zb. naukovykh prats' z haluzi fizychnoyi kul'tury ta sportu. – L'viv, 2003. – Vyp. 7: U 3-kh t. – T. 2. – P. 205-208.
13. Tarasenko Y. R. Formyrovanye sotsyal'no-dukhovnykh tsennostey sredstvamy fizycheskoy kul'tury v protsesse professional'noy podhotovky studencheskoy molodezhy : dys. na soysk. uchen. stepeny kand. ped. nauk : spets. : 13.00.08 “Teoryya y metodyka professional'noho obrazovannya” / Tarasenko Yveta Rudol'fovna. – Stavropol', 2005. – 187 p.
14. Kharlamov Y. F. Pedahohyka : [uchebnoe posobye] / Y. F. Kharlamov. – M. : Hardaryky, 2000. – 519 p.