

## Діагностика психологічної підготовленості студентів

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми.** З огляду на те, що основою будь-яких дій є спонукання, які викликають активність особистості й визначають її спрямованість, особливий інтерес викликає дослідження мотиваційного аспекту процесу фізичного виховання. Науковці вивчали мотиви занять молоддю фізичною культурою та спортом [1; 3; 7].

Результати досліджень засвідчують, що до основних мотивів належать (зокрема для початківців) зміцнення здоров'я, зниження маси тіла, підвищення фізичної підготовленості, виклик самому собі, покращення самопочуття; для тих, хто займається тривалий час, – задоволення від програми занять, організація й методика ведення занять, тип активності, соціальні фактори [4; 6; 8; 9].

**Завдання дослідження** полягає у визначенні результатів діагностики активності та психологічної підготовленості студентів.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Вивчення мотиваційної сфери студентів проводилося за допомогою анкети. Одержані емпіричні дані відображають ситуацію вмотивованості фізичного виховання. Основними мотивами участі у фізкультурно-оздоровчій та спортивній роботі студентів III курсу були такі: удосконалити будову тіла (40 %); зменшити вагу (15 %); відпочити від розумової праці (12 %); витратити надлишок енергії (12 %); оволодіти новими видами спорту (6,5 %); оволодіти різними спортивними вправами (5 %); здійснити позитивний вплив на здоров'я (5 %); розкрити резерви організму (1,5 %); спілкуватися з друзями (1,5 %); познайомитись із людиною, яка добре знає спорт (1,5 %).

Мотиваційна сфера студентів IV курсів була дещо іншою. У них основні мотиви занять фізичними вправами такі: мати гарну будову тіла, удосконалити статуру (28,4 %); позбутися надлишкової маси тіла (19,2 %); корисно для здоров'я (19,2 %); дізнатися багато цікавого (14,8 %); знайти друзів, спілкуватися з ними (6,7 %); навчитися боротьби чи іншого виду спорту (6,4 %); виховати деякі якості характеру (витривалість та інші) (3,3 %).

У цій ієрархії мотивів домінуючими для студентів виявились інтерес до будови тіла, можливість її корекції (28,4 % – у студентів III курсу, 40 % – у студентів IV курсу). Найнижчу позицію займають власне психологічні мотиви – елементи самовиховання характеру, волі й ін. (3,3 %), спілкування з друзями, нове знайомство (1,5 %), самопізнання (1,5 %).

Аналіз одержаних фактичних результатів засвідчує, що до занять фізичного виховання та спортом у студентів загалом сформувався позитивне ставлення (табл. 1.).

*Таблиця 1*

**Ставлення студентів до занять із фізичного виховання (%)**

Курс	Позитивне ставлення	Нейтральне ставлення	Негативне ставлення
3	62,7	25,8	11,5
4	93,7	6,30	0

Як бачимо, від курсу до курсу ставлення до занять фізичного виховання із негативного й нейтрального все більше стає позитивним. Уважаємо, що цей факт має стати вагомим у формуванні мотиваційних, цільових установок студентів. Тому слід продовжити розпочату дослідну діяльність і розробити такі психолого-педагогічні підходи до організації навчальної роботи з фізичної культури, які, спираючись на наукові дані, повною мірою враховуватимуть мотиваційні фактори як ключову змінну оволодіння руховими навичками й уміннями, розвитку фізичних якостей [2; 5].

Для визначення рівня вольових якостей використано тест-опитувальник вольового самоконтролю Зверкова та Ейдмана. Сума балів за певними твердженнями дає загальний показник вольового самоконтролю, наполегливості й самовладання досліджуваного. Отримані результати після статистичної обробки подано в табл. 2

Показники вольового самоконтролю студентів (бали)

Показники	Загальний показник	Дівчата	Хлопці
X min	3	3	10
X max	19	19	19
X	11,5	11,18	13,9
S	3,42	3,44	3,07
Sx	0,02	0,02	0,16
V%	29,7	29,9	22,1

Дані, подані в таблиці, свідчать, що середній показник вольового самоконтролю студентів не різняться із середньою можливою сумою, що становить 11,5 бала. 48,4 % усіх респондентів мають оцінку вище середньої можливої величини, 51,6 % характеризуються вольовими якостями нижче середнього рівня. Причому в хлопців середній бал вищий, ніж у дівчат (13,9 і 11,8 бала, відповідно), що можна пояснити сутністю чоловічого характеру.

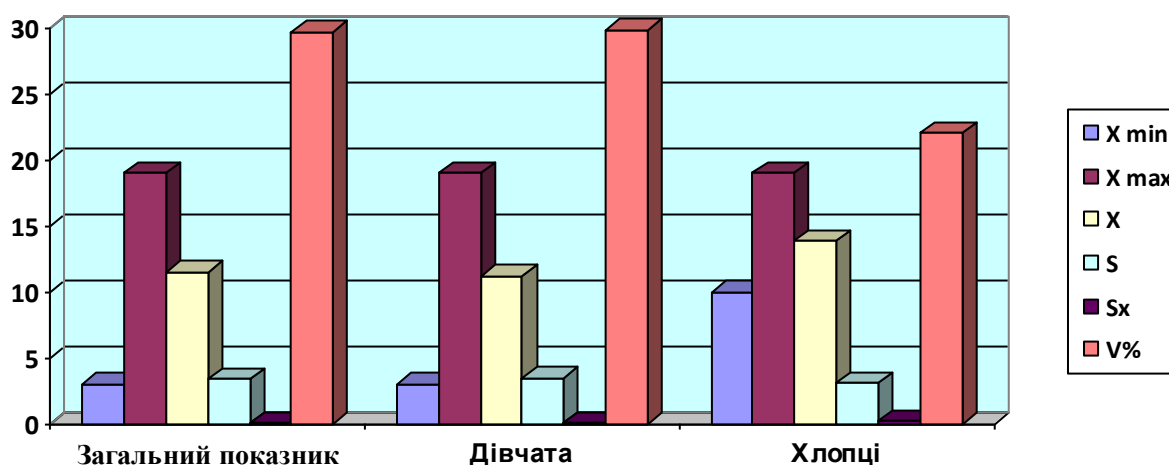


Рис. 1. Показники вольового самоконтролю студентів

Виявлено, що 14,8 % студентів мають високий рівень функції, яка передбачає регулювання людиною своєї поведінки, організацію дій згідно зі свідомо поставленими цілями, мобілізацію внутрішньої напруженості. У 2,6 % респондентів рівень вольових якостей дуже високий. Більшість студентів (64,5 %), які мають 8–14,9 бала, характеризується середнім рівнем показника вольового самоконтролю. Такі особи в цілому здатні мобілізувати внутрішні сили для досягнення мети, бути відповідальними у своїх діях. Лише від меншої частини студентів із низьким і дуже низьким рівнями вольових якостей (відповідно, 16,8 % та 1,3 %) можна чекати несподіваної імпульсивної поведінки, у них недостатньо зусиль для подолання перешкод.

Для оцінки функціонального стану ми використали тест “САН”. Функціональний стан при цьому розуміють як якісну характеристику, що складається з трьох основних складників: самопочуття, активності й настрою [2; 6].

Настрій – відносно стійкий стан помірної та слабкої інтенсивності, який надає певного емоційного фону психічному життю людини. Зі збільшенням інтенсивності діяльності вище від певного рівня настрої починає істотно впливати на окремі дії. Поганий настрій може повністю заблокувати розумову діяльність, знизити швидкість і координацію рухів [6]. Результати діагностики настрою студентів подано в табл. 3.

Згідно з даними таблиці, можна стверджувати, що середня оцінка настрою студентів вища від середнього еталона й складає 3,93 бала. 88,4 % молоді характеризується показниками настрою вищими за середній можливий бал, лише 7,7 % респондентів мають результат нижчий від середнього. Отже, показник характеристики, яка відображає задоволеність на цьому етапі життєвого шляху, у студентів спрямований до максимальної величини.

Таблиця 3

**Показники настрою студентів (бали)**

Показники	Загальний показник	Дівчата	Хлопці
X min	1,7	1,7	1,9
X max	4,9	4,9	4,9
X	3,93	3,91	4,02
S	0,66	0,64	0,81
Sx	0,004	0,005	0,04
V%	16,73	16,23	20,1

Якщо вважати, що вплив на настрої зумовлює загальна задоволеність або незадоволеність життям, то вищенаведені дані свідчать, що настрої – це той компонент, який може створити позитивний фон майбутньої професійної діяльності, тому що середній бал у студентів є високий і студентів із відмінними показниками – більшість.

Із настроєм пов'язане ще одне психічне явище – самопочуття, тобто відчуття фізіологічної й психологічної комфортності внутрішнього стану, що стало змістом нашого дослідження (табл. 4).

Таблиця 4

**Показники самопочуття студентів (бали)**

Показники	Загальний показник	Дівчата	Хлопці
X min	1,8	2,1	1,8
X max	4,7	4,7	4,7
X	3,61	3,6	3,65
S	0,59	0,57	0,72
Sx	0,004	0,004	0,038
V%	16,37	15,92	19,69

Аналізуючи результати, наведені в таблиці, бачимо, що середній бал самопочуття студентів вищий від можливого середнього. Лише 12,25 % усіх студентів мають оцінку самопочуття нижчу за середній еталон, а зміни самопочуття в негативну сторону свідчать про втому, стрес, дуже напружену роботу. У 83,9 % молоді самопочуття вище за середній показник.

Активність визначається як діяльний стан живих організмів, як умова їх існування у світі. Її діагностика – один з етапів нашого дослідження. Активність студентів оцінювалася за тестом “САН” (табл. 5).

Таблиця 5

**Показники активності студентів (бали)**

Показники	Загальний показник	Дівчата	Хлопці
X min	2	2	2,4
X max	4,6	4,6	4,5
X	3,43	3,42	3,5
S	0,59	0,59	0,61
Sx	0,004	0,004	0,032
V%	17,33	17,34	17,54

Результати діагностики активності студентів свідчать, що середній бал становить 3,43, що вище, ніж середній еталон. 72,9 % молоді мають оцінку активності вищу за середню й лише 22,6 % – нижчу. Отже, можна стверджувати, що показники, які містять інформацію про рух, швидкість, темп протікання функцій і процесів, у студентів достатньо високі.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Установлено, що високим рівнем активності характеризується 15,5 % молоді, які отримали 4,0–4,6 бала. Такі студенти, розраховуючи свої сили, час, можливості для досягнення мети, за допомогою активності мобілізують свої здібності, переборюють інерцію.

Деяка більша частина студентів (16,8 %) має низький рівень активності, 1,9 % – дуже низький. Вони не завжди відчувають потребу в діяльності. У 65,8 % респондентів виявлено середній рівень активності, а отже й рушійної сили діяльності. Можна стверджувати, що більшість студентів із високим і середнім рівнями активності прагнуть діяти, шукати, рухатися, спілкуватися. Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні та поглибленні діагностики психологічної підготовленості студентів.

#### Джерела та література

1. Божович Л. И. Изучение мотивации поведения детей и подростков / Л. И. Божович. – М. : [б. и.], 1972. – 205 с.
2. Козленко Н. А. Школьникам – привычку заниматься физкультурой / Н. А. Козленко. – Киев : Радян. шк., 1985. – 118 с.
3. Круцевич Т. Оцінка як один з факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності / Т. Круцевич // Фізичне виховання в школі. – 2003. – № 1. – С. 47–50.
4. Кудренко А. І. Міжпредметні зв'язки, як форма збільшення обсягу рухової активності молодших школярів / А. І. Кудренко // Матеріали першої республіканської наукової конференції “Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні”. – Луцьк : Надстир'я, 2004. – С. 160–161.
5. Попов М. Д. О путях подготовки специалистов оздоровительной физкультуры в школе в условиях высших научных заведений / М. Д. Попов, Л. С. Глузман, С. И. Козлова, О. В. Родина // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Київ ; Вінниця, 1998. – 302 с.
6. Семиченко В. А. Психическое состояние / В. А. Семиченко. – Киев : “Магистр-S”, 1998. – 206 с.
7. Стадніков Г. Активізація навчально-пізнавальної діяльності студентів на заняттях із фізичного виховання у вищому навчальному закладі / Г. Стадніков // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 1 (21). – С. 256–261.
8. Хоменко Н. М. Формування мотивів фізкультурно-спортивної діяльності майбутніх учителів / Н. М. Хоменко // Матеріали першої республіканської наукової конференції “Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні”. – Луцьк : Надстир'я, 2007. – 172–174 с.
9. Юрчишин Ю. Ефективність чинного змісту фізичного виховання у формуванні мотивації студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості / Ю. Юрчишин // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20). – С. 351–356.

#### Анотації

*Результати досліджень показують, що до основних мотивів занять фізичною культурою й спортом належать (зокрема для початківців) зміцнення здоров'я, зниження маси тіла, підвищення фізичної підготовленості, виклик самому собі, покращення самопочуття; для тих, хто займається тривалий час, – задоволення від програми занять, організація та методика ведення занять, тип активності, соціальні фактори. Завдання дослідження полягає у визначенні результатів діагностики активності та психологічної підготовленості студентів. Аналіз фактичних матеріалів показує, що до занять фізичним вихованням та спортом у студентів загалом сформувалося позитивне ставлення. Від курсу до курсу воно із негативного й нейтрального все більше стає позитивним. Уважаємо, що цей факт має стати вагомим у формуванні мотиваційних, цільових установок студентів. Тому слід проводити дослідну діяльність і розробляти такі психолого-педагогічні підходи до організації навчальної роботи з фізичної культури, які, спираючись на наукові дані, повною мірою враховуватимуть мотиваційні фактори як ключову зміну оволодіння руховими навичками й уміннями, розвитком фізичних якостей.*

**Ключові слова:** мотиваційна сфера, вольові якості, фізичне виховання, діагностика, активність, студенти.

#### **Владимир Захожий, Нинель Мацкевич. Диагностика психологической подготовленности студентов.**

*Результаты исследований показывают, что к основным мотивам занятий физической культурой и спортом относятся (прежде всего для начинающих) укрепление здоровья, снижение массы тела, повышение физической подготовленности, вызов самому себе, улучшение самочувствия; для тех, кто занимается длительное время, – удовольствие от программы занятий, организация и методика ведения занятий, тип активности, социальные факторы. Задача исследования заключается в определении результатов диагностики активности и психологической подготовленности студентов. Анализ фактических материалов показывает, что к занятиям физическим воспитанием и спортом у студентов в целом сформировалось положительное отношение. От курса к курсу оно с отрицательного и нейтрального все больше становится положительным. Считаем, что этот факт должен стать весомым в формировании мотивационных, целевых установок студентов. Поэтому следует проводить исследовательскую деятельность и разрабатывать такие психолого-педагогические подходы к организации учебной работы по физической культуре, которые, опираясь на научные данные, в полной мере*

будут учитывать мотивационные факторы как ключевую переменную овладения двигательными навыками и умениями, развитием физических качеств.

**Ключевые слова:** мотивационная сфера, волевые качества, физическое воспитание, диагностика, активность, студенты.

***Vladimir Zakhochiy, Ninel Matskevich. Diagnostics of Psychological Preparation of Students.*** *The results of research show that the main motives of practicing physical culture and sports are: for beginners – strengthening of health, lowering of body mass, increasing physical qualification, call for himself, betterment of general state; for those who practice sport for a long time – taking pleasure in program of classes, organization and methodology of classes conducting, activity type, social factors. The task of the research lies in defining of the results of diagnostics of activity and psychological preparation of students. Analysis of actual material shows that students have mainly positive attitude towards classes of physical education. From one year of studying to another attitude to physical culture classes changes from negative to neutral. We consider this fact to be considerable in formation of motivational, goal sets of students. That is why it is necessary to conduct research activity and develop such psychological and pedagogical approaches to physical culture study organization that relying on scientific data fully will be taking into account motivational factors as a key variable of mastering motor abilities and skills, development of physical qualities.*

**Key words:** motivational sphere, volitional qualities, physical education, diagnostics, activity, students.