

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИДНІПРОВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

В. В. Пічурін

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПСИХОФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ІНЖЕНЕРНИХ
СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Монографія

Дніпро
2017

УДК 796.011:159. 923:37.032:378
ББК 75.1:88.3

Рецензенти:

д-р наук з фізичного виховання та спорту, проф., зав. кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України

Т. Ю. Круцевич;

д-р наук з фізичного виховання та спорту, проф., зав. кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету

ім. А. С. Макаренка О. А. Томенко;

д-р наук з фізичного виховання та спорту, доцент, професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я Запорізького державного медичного університету *Е. Ю. Дорошенко*

Друкується за рішенням вченої ради Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту
(протокол № 11 від 31.05.2017 р.)

УДК 796.011:159.923:37.032:378 (043)

Теоретико-методологічні основи психофізичної підготовки студентів інженерних спеціальностей в процесі фізичного виховання [Текст]: монографія / В. В. Пічурін; Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту – Дніпро, 2017. – 393 с.

ISBN 978-617-627-110-9

У монографії розглянуто питання розробки основ психофізичної підготовки студентів інженерних спеціальностей в процесі фізичного виховання. Проаналізовано її теоретико-методологічні, професійні та педагогічні передумови. Запропоновано авторську концепцію психофізичної підготовки студентів залізничних закладів вищої освіти, наведено результати експериментальної перевірки її ефективності.

Для науковців у сфері фізичної культури і спорту, фахівців у сфері фізичної культури і спорту, психологів, студентів університетів фізичної культури та факультетів фізичного виховання, студентів психологічних факультетів.

Лл. 7. Табл. 73. Бібліогр.: 572 назв.

УДК 796.011:159. 923 :37.032: 378
ББК 75.1:88.3

ISBN 978-617-627-110-9

© В. В. Пічурін, 2017
© Придніпров. держ. акад.
фізич. культ. і спорту,
редагування,
оригінал-макет, 2017

Вступ

Сучасний виробничий комплекс України має гостру потребу в інженерних кадрах, здатних ефективно виконувати складні професійні дії в умовах максимального психічного і фізичного напруження. Повною мірою це стосується й професійної діяльності сучасного інженера залізничного транспорту, для якої характерними є висока відповідальність і велика суспільна значущість. У зв'язку з цим перед системою вищої освіти постає питання про відповідну підготовку інженерних кадрів. Одним із шляхів, який пропонується для удосконалення процесу підготовки фахівців у технічних вищих навчальних закладах, є формування у студентів під час навчання психофізичної готовності до професійної діяльності [137].

Фізичне виховання є чи не єдиною сферою, у якій є можливість ефективно вирішувати питання фізичної і психофізичної підготовки майбутніх фахівців до професійної діяльності. На нашу думку, підвищення рівня психофізичної готовності студентів до майбутньої професійної діяльності саме в рамках фізичного виховання суттєво підвищує значення цієї навчальної дисципліни, наближаючи її до спеціальних дисциплін.

Слід відзначити розробку загальної концепції і теоретико-методичне обґрунтування концептуальних основ професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів, які здійснив Л. П. Пилипей [307]. Найбільш розробленою є проблематика, пов'язана з професійно-прикладною фізичною підготовкою за окремими спеціальностями, а саме: за технічними спеціальностями – роботи Р. Т. Раєвського [391], С. В. Романчука [408], А. В. Магльованого [232], О. В. Церковної [500]; за спеціальностями судноводіння – робота О. І. Подлесного [367]; спеціальностями залізничного транспорту – В. О. Садовського [418]; транспортними спеціальностями взагалі – Н. В. Чухланцевої [505]; спеціальностями інформаційно-логічної групи – Ю. О. Остапенко [290, 291]; спеціальностями гірничодобувного профілю – Ю. О. Доценко [122]; економічними спеціальностями – О. Я. Дубинської та І. О. Салатенко

[125, 126, 419], Н. В. Петренко [304]; стосовно підготовки офіцерів запасу – А. І. Яворського [520]; курсантів вищих військових навчальних закладів – О. М. Ольхового [286], В. М. Кирпенко [163]; фахівців агропромислового виробництва – А. П. Коноха та Є. О. Карабанова [161, 162], студентів-екологів – І. Г. Бондаренко [47]; студентів за напрямом «мікро та наноелектроніка» – Т. В. Людовик [231] та багато інших.

Ретроспективний аналіз програмного забезпечення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів виконала А. А. Ребрина [396]. Докладне вивчення досліджень у сфері професійно-прикладної фізичної підготовки студентів показує, що головний акцент у них зроблено на прикладній (відносно професії) спрямованості саме фізичної підготовки майбутнього фахівця. Водночас проблема формування в процесі фізичного виховання психофізичних і психологічних компонентів готовності студента до професійної діяльності залишається недостатньо розробленою.

У працях з питань застосування фізичного виховання для підготовки до професійної діяльності поняття «психофізична підготовка» також активно використовується. Хоча фахівці по-різному тлумачать його зміст. Таку різницю в підходах спостерігаємо у роботах І. М. Туревського [469], О. О. Єгоричева [135], В. І. Ільїніча [476]. У науковій літературі більш поширеним є й поняття «психологічна підготовка», яка трактується як процес формування, закріплення й активізації готовності особистості до певного виду діяльності [14].

Окремі аспекти психофізичної підготовки студентів до професійної діяльності досліджувались в роботах О. О. Єгоричева [135], В. А. Коваленко [169], І. А. Бікмаєва [31]. Водночас комплексного підходу щодо психофізичної підготовки в процесі фізичного виховання для підвищення готовності майбутніх фахівців залізничного транспорту до подальшої виробничої діяльності не розроблено.

Фізичне виховання може зробити вагомий внесок у вирішення завдань психофізичної підготовки майбутніх фахівців залізничного транспорту. Проте недостатньо дослідженим є комплекс питань щодо використання фізичного виховання для підвищення рівня психофізичної готовності майбутніх фахівців залізничної галузі. Вирішення вказаних завдань є актуальною проблемою, на розв'язання якої спрямоване це дослідження.

Мета роботи – науково обґрунтувати та розробити концепцію психофізичної підготовки студентів у процесі фізичного виховання (на прикладі закладів вищої освіти залізничного транспорту) для підвищення рівня готовності до професійної діяльності в умовах виробництва.

Основними теоретичними й методологічними засадами дослідження стали:

- принцип детермінізму, принцип єдності психіки і діяльності, принцип розвитку психіки в діяльності (К. О. Абульханова-Славська, Л. І. Анциферова, Л. С. Виготський, П. Я. Гальперін, Г. С. Костюк, С. Д. Максименко, В. О. Моляко, О. М. Леонтьєв, Б. Ф. Ломов, В. А. Роменець, С. Л. Рубінштейн, В. Д. Шадріков та ін.);
- психологічні теорії особистості (М. С. Бургін, К. К. Платонов та ін.);
- теоретичні основи теорії і методики фізичної культури (М. М. Булатова, М. В. Дутчак, Т. Ю. Круцевич, В. О. Кашуба, Л. П. Матвєєв, Н. В. Москленко, А. П. Конох, О. М. Ольховий, В. М. Платонов, Є. Н. Приступа, С. М. Футорний, Ю. М. Шкрєбтій та ін.);
- базові положення професійно-прикладної фізичної підготовки і психофізичної підготовки (В. І. Ільїніч, В. А. Кабачков, С. С. Коровін, Р. Т. Раєвський, С. М. Канішевський, Л. П. Пилипей, С. В. Халайджі, І. М. Турєвський, О. О. Єгоричев та ін.);
- теорія професійної підготовки (Є. О. Клімов, В. А. Сластенін, С. І. Архангельський та ін.);
- теоретичні концепції професійного становлення особистості і його окремих аспектів (В. А. Бодров, Є. О. Клімов, А. К. Маркова, Ю. П. Поваренков та ін.);
- положення психології професійної діяльності (В. А. Бодров, Є. О. Клімов, Л. Г. Дика, Ю. П. Поваренков та ін.);
- положення особистісно-орієнтованого навчання та виховання (І. Д. Бех, С. У. Гончаренко, І. А. Зязюн, В. С. Ледньов, Р. С. Немов, О. В. Сухомлинська, І. С. Якиманська та ін.);
- принципи та положення експериментальної психології і психодіагностики (А. Анастасі, Л. Ф. Бурлачук, В. М. Дружинін, П. Фрес та ін.).

РОЗДІЛ 1

Сучасний стан розробки проблеми психофізичної підготовки особистості до професійної діяльності у фізичному вихованні

1.1. Психофізична підготовка як об'єкт наукових досліджень

Залізничний транспорт є тією галуззю народного господарства, у якій особливо гостро відчувається роль і значення людського фактора. Відповідно актуальними є і наукові дослідження, пов'язані з цією проблематикою. Продуктивність роботи об'єктів транспорту, їхня економічна ефективність, збереження вантажів, життя людей і багато іншого залежать від рівня професійності працівників залізничного транспорту. Важливою складовою цієї комплексної характеристики сучасного фахівця є психофізична підготовленість. В умовах вищої школи її доцільно формувати шляхом впровадження в навчальний процес спеціальної психофізичної підготовки.

У науковій літературі існує низка підходів до визначення поняття «психологічна підготовка». Його розглядають таким чином:

1. Психологічна підготовка персоналу – комплекс організаційних, інформаційних, освітніх та психологічних заходів, що здійснюється з метою забезпечення професійно-психологічної готовності персоналу до виконання професійних завдань, адаптації до умов професійної діяльності, запобігання професійній деформації, відхиленням у психоемоційних станах внаслідок дій умов професійної діяльності [384].

2. Психологічна підготовка – комплекс заходів психолого-педагогічного характеру, спрямованих на формування, підтримку та розвиток у працівників професійно важливих психологічних та моральних якостей, внутрішнього самоконтролю в конфліктних ситуаціях, комунікативної культури, психологічної готовності до професійної

діяльності в екстремальних ситуаціях, позитивної мотивації до вибору безпечних технологій виконання службових завдань [273].

3. Психологічна підготовка – це комплекс заходів, спрямованих на формування та підтримку в працівників професійно важливих психологічних і морально-ділових якостей, внутрішнього самоконтролю під час конфліктних ситуацій, комунікативної культури, психологічної готовності до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях, позитивної мотивації на дотримання правил особистої безпеки [155].

4. Психологічна підготовка – це наукова підготовка психіки військовослужбовців до стійкої практичної діяльності в складі підрозділу (частини) на полі бою в умовах сучасної війни [521].

5. Психологічна підготовка – процес формування, закріплення й активізації готовності особистості, колективу до певного виду діяльності або виконання завдання. Психологічна підготовка до виконання конкретного завдання – це вплив на особистість, групу з метою налаштування на його виконання і створення суб'єктивних умов для ефективного використання і прояву знань, навиків, умінь, здібностей, інших якостей у процесі майбутньої діяльності. Психологічна підготовка повинна відображати психологічну структуру майбутньої діяльності [14].

6. Психологічна підготовка – цілеспрямоване формування індивідуальних прийомів, які забезпечують оператору збереження заданих параметрів виконання діяльності в складних ситуаціях [128].

Як видно з наведених визначень, психологічна підготовка пов'язується: з комплексом різнопланових заходів спеціального психологічного спрямування; з процесом створення оптимального психологічного стану людини для виконання діяльності; із системою занять спеціалізованого психологічного спрямування; з педагогічним процесом виховання особистості спортсмена; з видом формування готовності особистості до певної діяльності; з процесом формування готовності до певного виду діяльності; з цілеспрямованим формуванням індивідуальних прийомів виконання діяльності. На нашу думку, усі визначення можна умовно об'єднати у три групи. До першої слід віднести визначення, у яких психологічна підготовка трактується як комплекс спеціалізованих заходів. Друга група – це визначення, у яких психологічна підготовка розглядається як процес формування готовності особистості до умов певної діяльності. Третя група визна-

чень пов'язує психологічну підготовку з психологічним налаштуванням людини на виконання певної діяльності.

У науковій літературі використовується також поняття «психофізична підготовка». У результаті аналізу виявлена певна різниця в його розумінні. Є підходи, коли під психофізичною підготовкою мають на увазі, по суті, фізичну підготовку (у тому значенні, як її завжди розглядали в теорії і методиці фізичного виховання і пов'язували з розвитком фізичних якостей людини). При цьому сприйнятість розглядається як найвищий ступінь психофізичної підготовленості людини. Таку позицію займає, наприклад, І. М. Туревський [469]. Близьким до вищезгаданого є підхід С. М. Борщова [51]. О. О. Єгоричев [135] поняття «психофізична підготовка» використовує для поєднання в одній системі підсистем фізичної і психологічної готовності. До них він включає такі складові: соматичне здоров'я, рухові здібності, професійні нахили, спеціальні професійні здібності, властивості нервової системи. Аналогічний підхід демонструє Л. Ф. Колокатова [173]. У деяких роботах [476] психофізична підготовка і професійно-прикладна фізична підготовка практично ототожнюються.

На нашу думку, у випадку, коли психологічна або психофізична підготовка реалізується в процесі фізичного виховання, доцільним буде їх поєднання в рамках одного блоку. Висуваючи таку пропозицію, ми виходили з того, що фізкультурна діяльність є ефективною у плані як формування психологічних складових (наприклад, рис особистості), так і розвитку власне психофізичних якостей (наприклад, психомоторики). У такому випадку немає сенсу розривати ці види підготовки під час їх реалізації в ході навчальних занять з фізичного виховання.

У цьому дослідженні психофізична підготовка розглядається як частина (сторона) фізичного виховання студентів, спеціалізована (спрямована) стосовно психологічних і психофізичних особливостей їх майбутньої професійної діяльності. Результатом такої підготовки є психологічна і психофізична підготовленість.

Кожна професія має свою специфіку, відрізняючись, зокрема, і за психофізичними характеристиками, і умовами праці, а значить, висуваючи різні вимоги до психофізичної підготовленості спеціаліста. Це об'єктивно зумовлює профілювання процесу психофізичної

підготовки, робить необхідним реалізацію прикладного підходу до неї.

Психофізична підготовка проводиться в різних сферах діяльності. Активно вона використовується, наприклад, у збройних силах (особливо в спеціальних підрозділах). Психофізичними вправами там називають такі вправи, які тренують психіку та одночасно людина вдосконалюється фізично. Вони являють собою комплекс дій, які виконуються в умовах підвищеної небезпеки і пов'язані зі значним фізичним і психічним напруженням. У роботі Л. П. Гримак [101] описано психологічну підготовку парашутистів.

В. В. Ягупов [521] наголошує, що сутність і зміст психологічної підготовки військовослужбовців визначають труднощі сучасного бою. Серед них він виділяє: а) небезпеку (для життя людини); б) раптовість; в) дефіцит часу та інформації (суперечливість інформації); г) небувале ускладнення управління військами; д) дискомфорт. Автор виділяє і основні якості, які необхідні для подолання труднощів бою. Такому психологічному фактору бою, як небезпека, протиставляються такі якості особистості: сміливість, мужність, витримка, схильність до ризику; раптовості – самовладання, витримка; дефіциту часу та інформації – ініціативність, винахідливість; небувалому ускладненню управління військами – відповідальність, рішучість, самостійність. Серед основних компонентів психологічної готовності воїна В. В. Ягупов називає мотиваційний, пізнавальний, емоційний, вольовий [521].

Психологічна підготовка військовослужбовців спрямовується на формування психічної стійкості та психологічної готовності. Це здійснюється в процесі військових занять і навчань в умовах, наближених до бойових. У збройних силах виділяють три види психологічної підготовки: загальну, спеціальну і цільову. У процесі загальної підготовки у військовослужбовців формується усвідомлення необхідності виконання свого конституційного обов'язку, об'єктивне уявлення про характер сучасної війни і засоби її ведення, труднощі, які необхідно подолати для перемоги. Спеціальна психологічна підготовка враховує специфіку діяльності різних видів збройних сил, родів військ і бойової спеціальності. Цільова психологічна підготовка спрямована на психологічне забезпечення виконання конкретних бойових завдань.

Велика увага психологічній підготовці співробітників приділяється і в органах внутрішніх справ. Там її включено до структури службової підготовки особового складу разом з функціональною, вогневою, фізичною та загальнопрофільною (медична підготовка, засоби зв'язку, спеціальна техніка, цивільна оборона). У свою чергу службова підготовка входить як складова до системи професійної підготовки і являє собою вид навчання, що охоплює систему підвищення професіоналізму працівників органів внутрішніх справ шляхом удосконалення спеціальних навичок з метою успішного виконання оперативно-службових завдань і функціональних обов'язків.

В органах внутрішніх справ психологічна підготовка особового складу здійснюється службою психологічного забезпечення оперативно-службової діяльності. Вона регламентується наказами Міністерства внутрішніх справ України [273–275]. У цих документах, зокрема, психологічна підготовка визначається як комплекс заходів психолого-педагогічного характеру, спрямованих на формування, підтримку та розвиток у працівників професійно важливих психологічних та морально-ділових якостей, внутрішнього самоконтролю в конфліктних ситуаціях, комунікативної культури, психологічної готовності до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях, позитивної мотивації до вибору безпечних технологій виконання службових завдань [273].

Психологічна підготовка особового складу здійснюється психологами на спеціальних заняттях, її зміст відображено у відповідних програмах та тематичних планах. Деякі аспекти психологічної підготовки включаються до практичних занять з функціональної, вогневої, фізичної та інших видів підготовки.

Перед психологічною підготовкою в органах внутрішніх справ ставиться перелік завдань, головним з яких є формування та підтримання мотивації до служби, профілактика негативних явищ і втрат серед персоналу, підготовка працівників до ефективного виконання окремих специфічних видів службової діяльності шляхом розвитку професійно значущих психологічних якостей, спеціальних знань і практичних навичок. Наслідком психологічної підготовки має стати готовність до службової діяльності як системна якість особистості фахівця.

Формами навчальних занять з психологічної підготовки (у системі службової підготовки) є лекції, інтерактивні заняття, рольові й

ділові ігри, тренінги, тематичні практикуми та ін. Передбачається також наявність матеріально-технічної бази (відповідно до специфіки професійних завдань підрозділу).

Особливо великого значення психологічна підготовка набуває під час підготовки співробітників до дій в екстремальних умовах. Формування психологічної готовності до таких дій забезпечується за допомогою цілеспрямованого та систематизованого комплексу заходів, що здійснюється в межах психолого-педагогічного процесу в органах та підрозділах. Основними завданнями психологічної підготовки є: 1) виховання почуття обов'язку, відповідальності; 2) забезпечення особового складу системою знань і уявлень про особливості та умови діяльності, їх вимоги до особистості; 3) формування у працівників умінь і навичок виконання службових обов'язків у напружених та складних умовах; 4) розвиток емоційно-вольової стійкості, здатності до ефективної саморегуляції в разі ускладнення ситуації; 5) формування вміння реально оцінювати рівень своєї підготовленості до виконання професійних завдань, прогнозувати результати діяльності, коригувати свої вчинки.

Психологічна підготовка здійснюється трьома етапами: 1) завчасне формування готовності до дій в екстремальних умовах; 2) безпосереднє формування готовності до дій в екстремальних умовах; 3) підтримання готовності в процесі виконання складного завдання. Завчасне формування готовності до дій у екстремальних ситуаціях полягає у формуванні у співробітників впевненості в собі та своїй підготовленості, у своїх колегях, цілеспрямованості, самостійності при прийнятті рішення, самовладання, вміння керувати своїми емоціями та ін. Безпосереднє формування готовності до дій в екстремальних умовах полягає в моделюванні умов майбутньої діяльності, обговоренні оптимальних дій та їх послідовності. Етап підтримання готовності в процесі виконання складного завдання пов'язаний з необхідністю збереження готовності в разі зміни ситуації, виникнення нових труднощів і перепон, до яких потрібно додатково пристосовуватися.

Важливу роль психологічна підготовка відіграє і в професійній праці співробітників Державної прикордонної служби України. Підтвердженням цього є наказ Адміністрації Державної прикордонної служби України від 14 квітня 2008 року № 318, яким затверджено інструкцію про порядок організації та проведення психопрофілактичної роботи з персоналом [384]. У цьому документі професійно-

психологічна готовність посадової особи органу Державної прикордонної служби України визначається як сукупність якостей і властивостей особистості, що зумовлює стан мобілізованості психіки, налаштованість на найбільш доцільні активні та рішучі дії в складних чи небезпечних для життя і здоров'я умовах виконання функціональних обов'язків.

Як головні завдання психопрофілактичної роботи визначено:

1. Моніторинг впливу факторів службової (професійної) діяльності, побутових, соціальних та інших чинників на психологічний стан та психіку посадових осіб, контроль психогігієнічних умов їх службової (професійної) діяльності.
2. Моніторинг психологічного стану персоналу під час виконання службових завдань з охорони державного кордону та в позаслужбовий час.
3. Підготовка та надання рекомендацій керівництву органів та підрозділів щодо забезпечення оптимальних психологічних чинників оперативно-службової діяльності персоналу; контроль стану виконання рекомендацій керівництвом підрозділів Державної прикордонної служби України.
4. Виявлення осіб з ознаками соціально-психологічного неблагополуччя, соціально-психологічної та особистісної дезадаптації, професійної деформації, відхиленнями психоемоційних станів та таких, що потребують соціально-психологічної допомоги та вживання заходів вторинної психопрофілактики.
5. Надання психологічної та іншої спеціалізованої допомоги персоналу для запобігання професійній психологічній деформації посадових осіб, розвитку в них нервово-психічних та психосоматичних захворювань психогенного характеру, кризовим психологічним станам, що розвиваються внаслідок дії негативних факторів службової (професійної) діяльності, побутових, соціальних та інших факторів.
6. Розроблення та надання рекомендацій посадовим особам керівного складу органів Державної прикордонної служби щодо дотримання оптимальних норм службової діяльності, дозвілля та відпочинку особового складу.
7. Організація та впровадження заходів психологічної підготовки персоналу.

8. Запровадження в практику заходів, спрямованих на зміцнення психологічної сфери, морально-психологічного стану, професійно-психологічної готовності посадових осіб до виконання службових завдань, забезпечення статутної поведінки особового складу.
9. Розвиток психологічної компетентності персоналу.
10. Психологічна просвіта персоналу, пропаганда психогігієнічних знань серед особового складу.
11. Упровадження та пропаганда здорового способу життя та психогігієни професійної діяльності персоналу.

Відповідно до інструкції основою для здійснення заходів психологічної профілактики в органі Державної прикордонної служби України є збирання, аналіз та оцінювання психологічної інформації про персонал органу. Первинна психопрофілактика є основною частиною психопрофілактичної роботи. Вона здійснюється начальниками органів (підрозділів); заступниками начальників органів (підрозділів) по роботі з особовим складом; іншими посадовими особами, які мають у підпорядкуванні персонал. Первинна психопрофілактика охоплює весь персонал Державної прикордонної служби України. В інструкції визначено й основні функції суб'єктів психопрофілактичної роботи на етапі первинної психопрофілактики.

Вторинна психопрофілактика відповідно до інструкції здійснюється психологами та посадовими особами закладів (структурних підрозділів) охорони здоров'я Державної прикордонної служби України. Вона виконується з посадовими особами, які визначені такими, що потребують індивідуальної соціально-психологічної допомоги на підставі переліку ознак.

Грунтовною є психологічна підготовка служб, підпорядкованих Міністерству України з питань надзвичайних ситуацій. У рамках цієї структури вона проводиться відповідно до Інструкції з організації психологічного забезпечення службової діяльності аварійно-рятувальних служб, яку затверджено наказом Міністерства України з надзвичайних ситуацій від 23.02.2004 року № 89 [155]. У цьому документі як головне завдання психологічної підготовки визначено зменшення кількості нещасних випадків з працівниками під час виконання службових обов'язків шляхом забезпечення психологічної готовності до їх виконання. Завдання психологічної підготовки пра-

цівників вирішуються під час проходження служби на заняттях і навчаннях.

У документі вказується, що тактичні заняття на об'єктах і психологічних смугах, заняття з психологічної підготовки мають сприяти розвитку професійно необхідних якостей відчуття, сприйняття, уваги, пам'яті, мислення, адаптації до екстремальних умов навколишнього середовища та стрес-факторів, мають сприяти фізичному загартуванню працівників. Психологічні тренінги та лекційні заняття мають підвищувати рівень психологічної культури працівників, сприяти осмисленню внутрішніх психічних процесів та станів, навчати методам, прийомам регуляції психічних станів та професійно необхідним методам ефективного спілкування.

Зміст психологічної підготовки працівників визначається відповідними програмами та тематичними планами, що складаються підрозділами психологічного забезпечення разом з відповідальними за службову підготовку в підрозділах.

Проблема психологічної підготовки як особливий напрямок роботи досліджувалась і в психології спорту. А. В. Родіонов і Л. Г. Уляєва у своїй статті, яка присвячена історії розвитку психології спорту [403], зазначають, що ця проблема починає виділятися у 1950-х роках. У цей період психологічна підготовка спортсмена розглядалась як комплексний педагогічний процес, який спрямований на всебічний розвиток вольових якостей спортсмена. У теоретичну розробку проблеми суттєвий внесок зробили А. Ц. Пуні [389] і П. А. Рудик [413–415], А. В. Родіонов [401], Брайент Дж. Кретті [53], Т. Т. Джамгаров [117], Є. П. Ільїн [151] та ін. Серед останніх робіт слід виділити роботи В. І. Воронової [76–79], В. В. Смирнової [440], О. О. Бобріщева [37], А. М. Кочергіна [186], В. В. Андрєєва [12], У. В. Корнійко [178], Є. В. Сіліч [429]. На думку П. А. Рудика, предметом психологічної підготовки є цілеспрямоване вдосконалення психічних процесів, станів і особливостей особистості спортсмена [415].

У спорті психологічна підготовка розглядається як один із видів (сторін) підготовки спортсмена (на рівні з фізичною, технічною, тактичною), який має таке саме значення для спортивного вдосконалення, як і інші складові. Виділяють два види психологічної підготовки спортсменів: загальну психологічну підготовку й спеціальну психологічну підготовку до участі в майбутніх конкретних змаганнях [404]. Загальна розглядається як усебічний розвиток у процесі систематич-

них тренувальних занять психічних функцій і якостей особистості, які необхідні спортсмену для успішної спортивної діяльності. Вона являє собою основу для спеціальної психологічної підготовки. Спеціальна психологічна підготовка спортсмена до змагань спирається на досягнутий рівень розвитку необхідних для спортивної діяльності психічних складових.

Встановлено велику кількість компонентів психічної структури спортсменів, які відіграють важливу роль у досягненні ними спортивної майстерності. Водночас виявлено специфічні прояви одних і тих самих компонентів у спортсменів, що представляють різні види спорту. Як зазначає П. А. Рудик, спортивна діяльність у її різних видах потребує від спортсменів розвитку великого комплексу психічних процесів і станів, які пронизують собою всі сторони діяльності спортсмена під час тренувань і змагань, і при цьому розвитку не взагалі, а розвитку з урахуванням специфіки кожного виду спорту.

Спортивні психологи [402, 403] справедливо підкреслюють, що психологічна підготовка сама по собі не є окремою проблемою психології спорту, це загальна проблема психології як у теоретичному, так і в експериментальному і практичному плані.

В інших сферах різні аспекти проблеми психологічної підготовки розглянули у своїх дослідженнях Т. В. Зобніна [147], З. С. Акбієва [5], І. С. Складенко [435], Н. А. Калугіна [159], Г. А. Мисіна [271], Л. З. Стуколова [456], Т. В. Маркелова [245], Т. Д. Василенко [64], Є. В. Соломатін [444].

Результатом психологічної підготовки є відповідна готовність особистості. Проблема психологічної готовності до професійної праці також ґрунтовно вивчалася науковцями. Як зазначає С. М. Янкевич [523], дослідження психологічної готовності проводилось у двох теоретико-методологічних площинах. Перша названа автором функціональною. Тут готовність розглядалась як необхідна умова успішності виконання професійних обов'язків. Друга здобула назву особистісної. В її рамках готовність досліджували як характеристику особистості. До неї відносили спеціальні та загальні здібності людини, потребу у професійному самовдосконаленні, комунікативні, професійні та інші вміння. Слід відзначити роботи К. М. Дурай-Новакової [127], М. І. Дьяченко та Л. А. Кандиловича [129], Л. Н. Захарової [145], Е. П. Корабліної [174], С. Д. Максименка та О. М. Пелеха [237],

В. О. Моляко та М. Л. Смульсон [260], Р. Д. Санжаєвої [420], Э. А. Фарапонтової [472] та ін.

С. М. Янкевич виконав у своїй роботі [523] ретельний аналіз підходів як вищезгаданих, так і інших авторів. На підставі цього він констатує, що майже всі вчені, які досліджували проблему готовності, вказують на наявність в її структурі мотивації, знань, комплексу професійно необхідних якостей (здібності, темперамент, характер, особливості психічних процесів). Готовність до діяльності розглядається як необхідна передумова професійної праці та як результат і наслідок професійної підготовки у навчальному закладі.

Дослідженню питань психологічної готовності до професійної діяльності присвячено також роботи А. О. Авершина [4], Л. О. Махотнюк [251], В. А. Молотай [259], С. А. Мул [270], Т. Л. Панченко [301], Н. О. Прядко [385], В. А. Терещенко [464], О. В. Тюття [470], Н. М. Хмель [493], О. В. Хуртенко [497], О. А. Черепехіної [503], Т. Г. Хашченко [491], З. Г. Ханової [488], С. А. Масалова [246], І. Ю. Горелова [97]. У них розкриваються важливі питання психологічної готовності до різних видів професійної праці. Водночас не дослідженим залишається комплекс питань щодо використання засобів фізичного виховання для формування психофізичної готовності до професійної діяльності. У цьому напрямку найбільший доробок створено науковцями, які вивчали використання фізичного виховання для вирішення питань психологічної підготовки військовослужбовців або працівників органів внутрішніх справ.

У наукових дослідженнях встановлено, що фізичні вправи є одним із засобів активного впливу на психіку військовослужбовців (В. Л. Маріщук [242, 243]; Ю. П. Блажко [36]; В. А. Щоголев [515]; І. М. Євдокимов [130]; С. М. Ашкіназі та А. Н. Потапчук [20]; А. Г. Саракул [421], Ю. К. Дем'яненко [114], В. С. Хагай [485], Н. В. Краснов [190], Л. Ю. Федотов [475], Д. О. Петров [305], О. В. Пристав [375], П. П. Пархоменко [302] та ін.). Хоча слід зазначити, що ще не склалося чітких уявлень про методику проведення психологічної підготовки в процесі занять фізичними вправами.

Засоби фізичної підготовки активно використовуються для вирішення завдань психологічної підготовки військовослужбовців підрозділів спеціального призначення. А. Г. Саракул дослідив питання психологічної підготовки особового складу підрозділів спеціального призначення шляхом використання фізичних вправ, які поєднувалися

з прийомами психоемоційного самоуправління [410]. Встановлено залежність психологічної стійкості військовослужбовців (за умови психогенного впливу) від рівня їх фізичної підготовленості. Такий висновок зроблено автором на основі порівняння результатів військовослужбовців з високим і середнім рівнем фізичної підготовленості, які вони продемонстрували в ході подолання «стежки розвідника». Середні оцінки її подолання в цих групах після стрибка з тренажера відрізнялися несуттєво. Після реального стрибка з гелікоптера з подальшим подоланням «стежки розвідника» оцінка в обох групах суттєво знизилась, але в групі із середнім рівнем фізичної підготовленості це зниження виявилось більшим, ніж у групі з високим рівнем.

У ході дослідження автор також перевіряв власну методику психологічної підготовки військовослужбовців підрозділів спеціального призначення, яка включала поєднання фізичних вправ з прийомами психоемоційного самоуправління в загальній системі фізичної і психологічної підготовки. Було встановлено, що багаторазове виконання фізичних вправ в умовах реальної небезпеки, фізичної втоми і психогенного впливу бойових подразнювачів (десантування, подолання «стежки розвідника»), які поєднані з прийомами психоемоційного самоуправління, сприяє формуванню психологічної адаптації військовослужбовців до службово-бойової діяльності й виробленню певного способу поведінки, необхідного для успішних дій під час виконання спеціальних завдань. Про це свідчили результати експериментальної групи, які отримані після психогенного впливу (парашутний стрибок з бойовою викладкою) і в яких зафіксовано покращення вегетативних реакцій, уваги й координації рухів. Зросли також оцінки в стрільбі, яка виконувалася після приземлення з парашутом.

В. С. Хагай дослідив використання рукопашного бою як засобу формування психоемоційної стійкості військовослужбовців [485]. Дослідник обґрунтовано відносить до сильних сторін рукопашного бою як засобу психологічної підготовки такі його характеристики: можливість створення множини варіативних конфліктних ситуацій; безпосереднє зіткнення (обличчям до обличчя) з вірогідним противником; переживання відчуття небезпеки; активне протистояння противника, його агресивність; дефіцит часу на прийняття рішень; дефіцит інформації; непередбачуваність дій противника та ін. Вищезгадані характеристики, як справедливо зазначає автор, роблять рукопашний бій не тільки засобом формування необхідних навиків з

виведення із строю противника, але й засобом формування психоемоційної стійкості у військовослужбовця, виховання в нього сміливості, рішучості й впевненості у власних силах.

У ході експерименту було встановлено ефективність авторської методики використання рукопашного бою як засобу розвитку психоемоційної стійкості військовослужбовців. Сутністю методики стало навчання курсантів прийомам рукопашного бою і формування психоемоційної стійкості за три етапи, яким відповідають певні організаційні форми підготовки курсантів.

Дані, наведені в дослідженні В. С. Хагая, підтверджують ефективність комплексного використання прискореного пересування, подолання перешкод і рукопашного бою для формування психоемоційної стійкості й розвитку прикладних рухових навиків.

Проблему формування психологічної готовності до дій в екстремальних умовах засобами фізичної підготовки у співробітників підрозділів спеціального призначення досліджував Д. О. Петров [305]. Він виявив, що поетапне комплексне застосування комп'ютерних, тренажерних, імітаційних і бойових методів впливу сприяє формуванню психологічної готовності співробітників підрозділів спеціального призначення до екстремальних умов службово-бойової діяльності.

У ході експерименту Д. О. Петров перевіряв авторську програму фізичної підготовки співробітників, яка включала моделювання службово-бойової діяльності співробітників у комплексі з прискореним пересуванням, подоланням перешкод, відпрацюванням прийомів рукопашного бою, вогневою підготовкою. Його результати дозволяють зробити висновок про ефективність розробленої програми для формування психологічної адаптації співробітників до дії чинників професійної праці. Це засвідчують наведені автором результати експериментальної групи, які суттєво перевищують показники контрольної. При цьому перевищення зафіксовано за показниками і функціонального стану, і психічних властивостей особистості, і фізичної підготовленості, і морально-вольових якостей.

Грунтовне дослідження професійно-психологічної підготовки співробітників спеціальних підрозділів органів внутрішніх справ до дій в екстремальних умовах провів В. М. Смирнов [439]. Він виявив психологічну своєрідність діяльності співробітників спеціальних підрозділів органів внутрішніх справ, яку визначають: об'єкт (організо-

вані, озброєні групи злочинців, терористи), предмет діяльності (проведення «силових» операцій), цілі (ліквідація терористичних, організованих, озброєних груп злочинців, припинення масових безладів), задачі («силова» підтримка оперативно-розшукових, слідчих заходів, звільнення заручників, боротьба з терористами), способи їх вирішення (застосування психологічного, фізичного примусу, нанесення відповідної до спротиву шкоди і знищення злочинців), умови виконання поставлених службово-бойових задач (часові, інформаційні, силові обмеження, підвищена персональна відповідальність за життя заручників, оточуючих громадян), психологічні труднощі (фізичні, психологічні, психофізіологічні), часові параметри (тривалість виконання професійних задач в умовах групової ізоляції).

Виходячи з психологічних особливостей професійної діяльності спецпідрозділів, В. М. Смирнов обґрунтовано запропонував проведення для цього контингенту особливого виду професійно-психологічної підготовки – професійно-екстремально-психологічної підготовки. На думку автора, вона повинна бути спрямована на такі аспекти, як: адекватна екстремальним умовам оцінка поведінки, міри психологічної протидії з боку призвідників і активних учасників масових безладів, «зниження напруги», освоєння прийомів і способів психологічного впливу співробітників на правопорушників, оволодіння вербальними командами при затриманні організованих злочинних груп і терористів, взаєморозуміння, взаємодія, взаємозамінність, підтримка, надання допомоги членам групи, регуляція бойових психічних станів при проведенні контртерористичних операцій; переважна орієнтація навчання на підготовку структурних груп (відділення, оперативна група); формування надситуативної активності, підвищеної відповідальності за життя заручників і оточуючих людей, використання «екстремальності» як компонента навчання.

У ході дослідження було встановлено, що успіх професійної діяльності співробітників спецпідрозділів у екстремальних умовах залежить не тільки від сформованих професійно значущих якостей і характеристик, але й від знань, умінь і навиків регуляції бойових психічних станів. Дослідник визначив такі рівні регуляції: повна, підвищена «включеність» в екстремальні умови діяльності, причетність і «відстороненість» від екстремальних умов. Рівні повної і підвищеної «включеності» пов'язані з високою мірою ідентифікації співробітників з екстремальними умовами діяльності.

В. М. Смирнов встановив, що ефективність професійної екстремально-психологічної підготовки залежить від її узгодження з комплексом службової, бойової і фізичної підготовки.

За результатами дослідження В. М. Смирнов формулює критерії і показники екстремально-психологічної підготовленості. Для окремих співробітників це: обсяг професійних знань, умінь і навиків; рівень розвитку професійно важливих якостей, екстремально-психологічних за своєю природою; сформованість соціальних цінностей. Для функціональних груп це: задоволеність співробітників стосунками в колективі й діяльністю; надситуативна активність групи; групова екстремально-психологічна майстерність; професіоналізм групи.

Цікаве дослідження проблеми формування й підтримки психічного стану курсантів військово-транспортного університету залізничних військ фізичними вправами й ментальним тренінгом провела О. В. Пристав [375]. Вона виявила, що в умовах навчання в університеті психічні стани курсантів динамічні, залежать від фізичної підготовленості, впливають на комплекс соціально значущих властивостей особистості, на успішність навчання і військово-професійної діяльності.

О. В. Пристав розробила й експериментально перевірила авторську технологію морально-психологічного забезпечення діяльності спеціалістів залізничних військ. Основою технології стало поєднання ментального тренінгу, тренувань з формування спеціальних навиків м'язової релаксації і виконання спеціальних дихальних вправ. Реалізація технології здійснювалася за рахунок використання частини часу, виділеного на самопідготовку.

За даними, які отримано в ході експериментальної роботи, встановлено, що програми ментального тренінгу недостатньо формують навик м'язової релаксації. Водночас продуктивність оволодіння методом саморегуляції суттєво залежить від уміння входити в стан м'язової релаксації.

Результати формувального експерименту показали, що в групі, де ментальний тренінг поєднувався з формуванням навиків м'язової релаксації, зафіксовано більш виражені позитивні зміни за такими показниками, як ступінь вираженості емоційно-психічної напруженості, оцінка відчуття впевненості в собі, протистояння розвитку м'язової скованості. Зафіксовано також більш суттєве зростання емо-

ційної стійкості, а також і таких показників, як організованість у службі й навчанні, пізнавальна активність, уміння протистояти нервовому стомленню, зберігати працездатність, витримку.

На підставі результатів дослідження О. В. Пристав робить обґрунтований висновок, що поєднання ментального тренінгу з попереднім проведенням фізичного тренування, спрямованого на забезпечення м'язової релаксації, дозволяє отримати більш високі показники позитивної динаміки психічного стану курсантів. Останнє, у свою чергу, призводить до зростання ефективності навчальної і військово-професійної діяльності.

Засоби фізичної культури є ефективними і в плані формування соціально значущих соціально-психологічних характеристик у військовослужбовців. Це встановлено, наприклад, у дослідженні Ю. Ю. Андреева [13]. Об'єктом його дослідження стали міжособистісні відносини серед курсантів військових навчальних закладів внутрішніх військ МВС. Як предмет дослідження було обрано педагогічну технологію виховання позитивних міжособистісних відносин серед курсантів внутрішніх військ МВС засобами фізичної культури.

Ю. Ю. Андреевим зафіксовано, що високий рівень фізичної і спортивної підготовленості позитивно впливає на характер розвитку міжособистісних відносин. Встановлено також, що високий рівень фізичної підготовленості сприяє зростанню авторитету серед однокурсників, укріпленню особистого статусу й самовизначенню в колективі. Курсанти з високим рівнем спортивно-фізичної підготовленості були більш впевненими в собі й менш агресивними в міжособистісних відносинах.

У ході дослідження були встановлені найбільш ефективні для розвитку міжособистісних відносин різновиди фізкультурної діяльності. До їх числа віднесено: спортивні ігри, військово-прикладні види спорту, групові вправи у складі курсантських підрозділів.

Основу запропонованої Ю. Ю. Андреевим педагогічної технології складає поетапне виховання позитивних міжособистісних відносин у процесі фізкультурної діяльності. На першому етапі передбачається використання фізкультурної діяльності за інтересами курсантів. На другому – проводяться спортивні й рухливі ігри. Третій етап технології полягає в застосуванні військово-прикладних видів спорту в складі підрозділів. Головною формою організації є навчальні заняття і спортивні заходи.

Ефективність запропонованої педагогічної технології підтвердили результати педагогічного експерименту. Про це свідчать наведені в роботі Ю. Ю. Андрєєва дані експериментальної групи за такими показниками, як динаміка здатності до міжособистісної комунікації, особистісний статус, стійкість до конфліктів, уміння правильно будувати взаємовідносини з рівними й старшими за військовим званням, рівень готовності до правильного діалогу в умовах суперечки.

Використання засобів фізичної культури і спорту для управління розвитком соціально значущих якостей у студентів вивчав С. О. Семенов [424]. У ході виконання роботи досліджувалися особливості розвитку соціально значущих якостей у студентів і виявлялися фактори, які впливають на їх формування в процесі фізкультурно-спортивної діяльності. Було встановлено, що найбільш важливими факторами, які впливають на характер розвитку соціально значущих якостей у студентів, є: рівень професійної підготовленості викладачів фізичного виховання; наявність у студентів фізкультурно-спортивного досвіду; чітке обґрунтування педагогічних цілей і завдань виховання в процесі фізкультурно-спортивної діяльності; врахування індивідуально-психологічних особливостей студентів, їх особистісного розвитку, фізкультурних інтересів і запитів; рівень згуртованості студентського колективу і тенденції його розвитку; конфліктність у навчальній групі.

І. А. Бікмаєв досліджував проблему професійної психофізичної підготовки студентів спеціальності «Безпека життєдіяльності» у фізкультурних ВНЗ [31]. Він припустив, що методика професійної психофізичної підготовки студентів спеціальності «Безпека життєдіяльності», до змісту якої увійдуть засоби, які дозволять розвинути професійно важливі психофізичні якості і будуть реалізовуватися в ситуаціях, що моделюють роботу в екстремальних умовах, дозволять сформувати оптимальний рівень психофізичної підготовленості майбутнього учителя безпеки життєдіяльності. У ході перевірки припущення було виявлено головні професійно важливі якості учителя з безпеки життєдіяльності. Серед них: впевненість у собі, рішучість, емоційна стійкість, високий рівень розвитку переключення уваги, концентрація уваги, загальна витривалість, значний об'єм оперативної пам'яті, швидкодію-силової здібності, силова витривалість, просторова точність рухів, динамічна рівновага, статична рівновага, статич-

на сила, швидкість цілісної рухової дії, часова точність рухів, силова точність рухів, швидкість простої рухової реакції, активна гнучкість.

У ході експериментальної роботи було перевірено ефективність авторської методики професійної психофізичної підготовки. Її основу складали вправи й елементи з таких видів спорту, як легка атлетика, спортивні ігри, туризм, спортивне орієнтування, альпінізм, важка атлетика, гімнастика, плавання, боротьба, спеціальні психофізичні вправи, теоретична підготовка. До складу методики входили заняття в умовах прямої дії несприятливих факторів (до 10 % від загального часу навчання).

І. А. Бікмасєв встановив, що найбільш ефективне відсоткове співвідношення засобів професійної психофізичної підготовки в експериментальній методиці складає: у першому півріччі (п'ятий семестр) – до 40 %, у другому півріччі (шостий семестр) – до 55 % від загального часу курсу «Фізкультурно-спортивне вдосконалення».

Експериментальна робота за авторською методикою протягом навчального року дозволила зафіксувати в студентів досягнення оптимального рівня розвитку професійних якостей учителя з безпеки життєдіяльності.

Роль фізичного виховання в підготовці студентів ВНЗ до майбутньої професійної діяльності вивчала О. О. Заплатіна [140]. Вона визначила й експериментально перевірила ефективність таких педагогічних умов підвищення ролі фізичного виховання для підготовки до професійної діяльності: 1) формування позитивного ставлення студентів ВНЗ до занять фізичною культурою і спортом у процесі диференціації навчальної діяльності; 2) вивчення і врахування сформованості професійно важливих якостей особистості студента в процесі навчальної і позанавчальної діяльності з фізичного виховання; 3) організація спільної фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності викладачів і студентів вищих навчальних закладів. Було встановлено, що у випадку реалізації цих умов відбувається зростання професійно значущих показників у студентів.

Цікаве дослідження, пов'язане з проблематикою, що розглядаються в цій роботі, провів О. А. Аляб'єв, який вивчав питання оцінки й розвитку емоційної стійкості в курсантів військового інституту фізичної культури [11]. Автором зафіксовано зв'язок показників емоційної стійкості та агресивності в курсантів. Так, було виявлено, що курсанти, які отримували високі оцінки за показником емоційної стійко-

сті, більшою мірою здатні оптимізувати свою особистісну агресивність. Встановлено, що підвищення емоційної стійкості сприяє зниженню загальної агресивності, дозволяє утримуватися від прояву деструктивної агресії.

Підсумовуючи аналіз наукових робіт, у яких вивчалися питання психофізичної чи, як її називають деякі автори, психологічної підготовки до різних видів діяльності, зазначаємо, що питання психофізичної підготовки студентів залізничних вищих навчальних закладів не було предметом спеціальних досліджень. Водночас майбутні фахівці залізничної галузі потребують такої підготовки. Не дослідженим залишається і проблема вирішення цього питання в рамках фізичного виховання.

1.2. Психофізична підготовленість як складова професійної придатності фахівця

Організація й проведення психофізичної підготовки зі студентами потребує насамперед визначення головної спрямованості цієї роботи. На нашу думку, як орієнтир, доцільно використовувати майбутню професію студента, або, точніше, професійно значущі компоненти структури особистості майбутнього фахівця. Обґрунтовуючи саме такий підхід, ми виходимо з того, що вища школа є школою професійною і навчально-виховний процес у ній повинен бути максимально зорієнтованим на підготовку фахівця. За такого підходу першим логічним кроком буде визначення психофізичної підготовленості особистості в контексті її професійної придатності.

Оцінка професійної діяльності (її результативності та якості) здійснюється з використанням таких понять, як ефективність, продуктивність праці. Властивість людини, яка полягає в її можливості виконувати конкретну працю протягом заданого часу з необхідною ефективністю і якістю, називають працездатністю [42]. Її рівень і стійкість визначаються професійною підготовленістю людини, досвідом, фізіологічними й психологічними характеристиками. На динамі-

ку працездатності впливають індивідуальні особливості людини, особливості змісту, засобів, умов організації діяльності.

Важливим показником ефективності професійної діяльності є надійність. Під цим терміном розуміють безпомилковість, точність і своєчасність виконання робочих дій у певних умовах. На професійну надійність впливає не тільки рівень підготовленості, але й стан функціональних систем організму і психіки. У зв'язку з цим було введено поняття функціональної надійності, яким позначають рівень розвитку функціональних систем організму і психіки, їх стійкість щодо впливу різноманітних чинників праці, адекватність їх реагування на умови і зміст діяльності. По суті, поняття функціональної надійності відображає характер енергетичної пристосованості людини до праці.

Цінність діяльності для людини пов'язують з можливістю самовираження, застосування своїх здібностей, з можливістю творчості [2]. Одним із показників професійної діяльності є задоволеність працею. Вона показує емоційне відображення людиною процесу і результату праці, матеріального забезпечення, соціального статусу і т.д.

Для дослідження трудової діяльності людини необхідний аналіз відповідності характеристик суб'єкта і об'єкта праці, їх придатності для виконання трудових завдань. У зв'язку з цим науковцями було запропоноване поняття «професійна придатність», яке відображає як різні індивідуальні особливості людини, які необхідні для успішного виконання трудової діяльності, так і характеристики об'єкта праці (зміст, засоби, умови організації діяльності) з позиції їх відповідності можливостям людини (придатність праці для людини).

Професійна придатність людини визначається співвідношенням вимог професії до особистісних характеристик людини. Вона має свій об'єкт – систему «людина – професія» (певну категорію людей, вид діяльності); відображає стан, ступінь розвитку сукупності індивідуальних якостей людини (рис особистості, здібностей, мотивації, професійної підготовленості, фізичного стану й т.ін.). Професійна придатність є динамічною властивістю системи «людина – професія», оскільки відображає розвиток суб'єкта праці та мінливість об'єкта праці.

Дослідження професійної придатності ведеться за двома головними напрямками: 1) визначення придатності, її оцінка, контроль, експертиза; 2) формування придатності, розвиток професійно значущих якостей особистості на етапах професійного шляху (професійної підготовки, адаптації спеціалістів, реальної трудової діяльності).

Психологічні аспекти проблеми професійної придатності досліджували: В. А. Бодров [43], Є. О. Климов [167], Б. В. Кулагін [202], В. Л. Марішук [242, 244] та ін. Системний аналіз проблеми зробив В. А. Бодров [41]. Він, зокрема, зазначає, що професійна придатність визначається сукупністю індивідуальних особливостей людини, які впливають на успішність освоєння конкретної трудової діяльності та ефективність її виконання. Вона відображає реальний рівень розвитку професійно значущих якостей для конкретної діяльності, які формуються і проявляються на етапах життєвого і професійного шляху. До них належать якості, які відображають особливості трудового виховання і навчання, професійної підготовленості, структури особистості, стану здоров'я і фізіологічних функцій, фізичного розвитку, і визначаються вимогами професії.

Відомий російський фахівець Є. О. Климов [166] виділив 5 структурних компонентів професійної придатності. До них він відносить:

1. Громадянські якості (ставлення до суспільства, моральний облік).
2. Ставлення до праці, до професії, інтереси, схильність до конкретної сфери праці (професійно-трудова спрямованість особистості).
3. Дієздатність загальна (фізична і розумова). До неї Є. О. Климов відносить якості, які необхідні не в одному, а в дуже багатьох видах діяльності, наприклад: ширина і глибина розуму, самодисципліна, розвинений самоконтроль, ініціативність, активність.
4. Одиничні, часткові, спеціальні здібності, тобто якості, які дуже потрібні в окремих видах діяльності. Самі по собі вони не роблять людину професіоналом, але є необхідними в загальній системі професійної придатності.
5. Навички, уміння, досвід.

Виділивши структуру професійної придатності, Є. О. Климов водночас відкидає низку поширених упереджень. Перше з них – це ідея про одиничність комплексу особистих якостей, який підходить для тієї чи іншої професії. Він закликає педагогів ставитись до своїх вихованців не як до якоїсь ідеалізованої копії когось, а як до людей, які повинні самовизначитись індивідуально й неповторно, оскільки своєрідними є внутрішні умови їх розвитку. Друге упередження по-

лягає в тому, що професійну придатність вважають незмінною характеристикою людини й намагаються її якомога раніше виявити. У зв'язку з цим Є. О. Климов зазначає, що людина як суб'єкт праці й особистість розвивається, а її придатність до діяльності формується в процесі самої діяльності. Наявними можуть бути тільки деякі якості, що є основою професійної придатності. Третє упередження – це думка, що властивість професійної придатності пов'язана виключно з працюючим суб'єктом, у той час як невідповідною може бути об'єктивна сторона праці (погана техніка, погана організація виробництва).

Професійна придатність людини є однією з категорій, що характеризують діяльність. Психологічні особливості професійної діяльності зумовлені регулюючим впливом не окремих психічних якостей і функцій, а їх сукупністю.

Сукупність психічних властивостей, якостей суб'єкта у своїй цілісності, єдності, організовану для виконання функцій конкретної діяльності, називають психологічною системою діяльності. Концепцію про сутність, структуру, функції, динаміку психологічної системи діяльності розробив В. Д. Шадріков [507, 509]. Психологічна система діяльності має такі головні складові: мотиви, цілі, програми й інформаційні основи діяльності, прийняття рішення, професійно значущі якості. Вона є утворенням мінливим, таким, що розвивається, і специфічним у деяких своїх проявах для конкретної професійної діяльності. Одночасно структура її компонентів залишається, як правило, незмінною.

Недостатня сформованість окремих елементів психологічної системи діяльності, їх неадекватність особливостям і вимогам конкретної професійної діяльності можуть бути причиною зниження рівня професійної придатності.

У формуванні психологічної системи діяльності особливе місце належить підсистемі професійно значущих якостей особистості спеціаліста. Вони є тими внутрішніми психологічними характеристиками суб'єкта діяльності, у яких відображаються зовнішні специфічні впливи факторів конкретного трудового процесу і які виступають у формі професійних вимог до особистості.

Дослідженню проблеми розвитку окремих професійно значущих компонентів і їх структури в діяльності, а також формування підсистеми професійно значущих компонентів структури особистості

присвячено роботи В. А. Бодрова [40, 44], В. Л. Маріщука [242], В. Д. Шадрікова [508], Є. О. Клімова [167], А. Б. Орлова [288], Л. М. Мітіної [258] та ін. Основними результатами роботи стали отримані дані про розвиток окремих професійно значущих якостей у представників певних професій.

А. С. Бисюк провела дослідження психологічних факторів успішності професійної діяльності інженерів-метрологів [60]. Вона виявила психологічні чинники, які впливають на успішність професійної діяльності інженерів-метрологів. Ці чинники А. С. Бисюк кваліфікувала як зовнішні та внутрішні. До зовнішніх віднесено організаційно-управлінську систему підприємства і психологічну безпеку організаційного середовища підприємства. До внутрішніх – індивідуально-психологічні особливості особистості.

Дослідниця встановила комплекс психологічних чинників, які впливають на успішність професійної діяльності інженерів-метрологів. До їх числа віднесено наявність у інженера-метролога таких рис особистості, як відповідальність, самоконтроль, дисциплінованість, емоційна стійкість, домінування, здатність до набуття статусу, товарищескість, самоприйняття, незалежність, емпатія, соціалізація, відсутність або низький рівень прояву симптомів професійного «вигорання», сприйняття соціального середовища організації як психологічно безпечного, використання різнопланових стилів когнітивно-поведінкових стратегій подолання.

У ході дослідження було виявлено, що поєднання конструктивно-перетворюючих стратегій подолання, психологічна захищеність і наявність особистісних якостей, притаманних соціально-компетентній особистості (відповідальність, самоконтроль) суттєво впливають на успішність професійної діяльності інженерів-метрологів.

Цікаве дослідження питання взаємозв'язку інтегративних професійно важливих якостей і особистісних характеристик спеціалістів з різною ефективністю діяльності виконала С. В. Гуцикова [109]. Метою дослідження стало виявлення особливостей взаємозв'язку інтегративних професійно важливих якостей і особистісних характеристик співробітників служби охорони з різною ефективністю професійної діяльності. Об'єктом дослідження була професійна придатність співробітників служби охорони. Предметом – взаємозв'язок інтегратив-

них професійно значущих якостей і особистісних характеристик співробітників служби охорони.

С. В. Гуцикова припустила, що спеціалісти з різною ефективністю діяльності характеризуються якісною своєрідністю взаємозв'язку їх інтегративних професійно значущих якостей і особистісних характеристик.

Дослідник ввела поняття домінантних особистісних характеристик. Це є ті із особистісних характеристик людини, які вирізняються стійким взаємозв'язком з інтегративними професійно важливими якостями спеціалістів. Було встановлено, що домінантні особистісні характеристики співробітників служби охорони з різною ефективністю діяльності є різними.

С. В. Гуцикова виявила, що інтегративні професійно важливі якості ефективних співробітників служби охорони пов'язані зі сприятливими для діяльності домінантними особистісними характеристиками. До їх числа віднесено високу соціальну сміливість, виражену орієнтацію на групову думку, практичність поведінки, високий контроль бажань, домінантність, високий інтелект. Встановлено також, що в малоефективних співробітників служби охорони вираженими є домінантні особистісні характеристики, які є несприятливими для діяльності; зокрема м'якосердя, схильність до почуття провини, низька самооцінка.

На нашу думку, дослідження С. В. Гуцикової засвідчує важливість формування професійно значущих характеристик особистості в підготовці до професійної діяльності. Значною мірою це завдання може бути вирішено в процесі професійно орієнтованої психофізичної підготовки.

Дослідження професійної придатності пілотів з позиції особистісно орієнтованої експертизи провела О. М. Сиваш [428]. Об'єктом дослідження стали пілоти з різним рівнем професійної кваліфікації і здоров'я. Предметом – взаємозв'язок властивостей особистості й психічних станів пілотів різних категорій з рівнем їх кваліфікації й станом здоров'я в процесі психологічної експертизи професійної придатності.

Дослідник припустила, що професійно-важливі властивості й психічні стани пілотів пов'язані з такими чинниками, як: а) суб'єктивна оцінка психологічного, фізичного і професійного статусу-

су; б) вік, стаж, кваліфікація і спеціалізація пілотів; в) деякі нозологічні форми порушення стану здоров'я.

У ході дослідження було встановлено, що задоволеність роботою слід вважати суб'єктивним критерієм професійної придатності пілотів.

О. М. Сиваш виявила взаємозв'язок певних рис особистості пілотів, рівня їх задоволеності працею, самооцінки власного психологічного, фізичного й професійного статусу з показниками професійної кваліфікації. На підставі цього нею розроблено обґрунтовані рекомендації відносно доцільності використання вищезгаданих характеристик пілотів для діагностики й прогнозування професійної придатності.

Автор зафіксувала в пілотів з порушенням стану здоров'я більш виражені показники тривожності, емоційності, психічної напруженості, зниження відчуття компетентності. Усі вони є професійно значущими. Цей факт є важливим і для нашого дослідження, оскільки свідчить про взаємовплив організму й психіки людини.

При визначенні професійної придатності особистості до низки професій, які пов'язані з високою відповідальністю за життя людей (наприклад, професії транспорту) або з ризиком для власного життя (наприклад, рятувальники, пожежники, бійці спеціальних підрозділів) важливо знати схильність людини до так званої неочевидно адаптованої активності. Термін введено для позначення неочевидних форм поведінки (суїцидальна поведінка, альтруїзм, поведінка, пов'язана з ризиком для життя або здоров'я).

О. В. Янихбаш провів дослідження взаємозв'язку ризикованої поведінки з психологічними характеристиками особистості [524]. Метою дослідження стало виявлення психологічних характеристик і особливостей поведінки, які пов'язані зі здійсненням ризикованих вчинків. Предметом – психологічні характеристики, пов'язані з ризикованою поведінкою.

Автор припустив існування специфіки у вираженості й структурі психологічних характеристик і в поведінкових особливостях у групах, що різняться за досвідом здійснення ризикованих вчинків. Інше припущення полягало в тому, що серед психологічних характеристик особистості такий показник, як «загальний індекс пошуку відчуттів» є найбільш вірогідним психологічним компонентом для прогнозування поведінки, пов'язаної з ризиком.

У ході дослідження було встановлено, що схильність до здійснення ризикованих вчинків характеризується специфікою особливостей поведінки й психологічних характеристик. У схильних до ризику людей О. В. Янихбаш виявив більшу емоційну стабільність, товариськість, прагнення до встановлення нових контактів з оточуючими і відкритість новому досвіду. Виявлено й відмінності в способах підвищення соціального статусу.

О. В. Янихбаш встановив можливість прогнозування ризикованої поведінки за психометричним показником «загальний індекс пошуку відчуттів». У дослідженні про це свідчили більш високі показники «загального індексу пошуку відчуттів» у індивідів, які займалися парашутним спортом, на відміну від тих, хто не здійснював стрибків з парашутом.

Психологічні особливості підготовки до різних видів професійної діяльності розглянули у своїх роботах А. С. Борисюк [50], О. І. Гура [105], О. Є. Фальова [471], О. П. Федик [473], Н. М. Кульбіда [204], О. В. Шевяков [512]. Інші фахівці (І. Н. Беляєва [27], В. А. Бодров [39], В. П. Бут [59], Н. В. Гафарова [85], Д. А. Ісаєва [154], В. М. Крук [192], М. В. Сокольська [442], К. Чарнецькі [501]) важливою проблемою психології професійної діяльності вважають вивчення процесу формування особистості професіонала. У цьому контексті викликає інтерес робота Ю. П. Поваренкова [366]. Він висуває припущення про існування трьох підструктур особистості професіонала. До першої підструктури віднесено ті якості (продуктивність, якість, надійність), що впливають на ефективність діяльності й відображають рівень професійної майстерності. Другу підструктуру утворюють ті якості особистості, що визначають професійну ідентичність особистості (мотиваційна сфера особистості професіонала). Критеріями тут є задоволеність від праці, професійна самооцінка, самореалізованість. Третю підструктуру утворюють властивості особистості, що забезпечують саморегуляцію професійного становлення (професійна самосвідомість).

Аналіз питань професійної придатності та психологічної системи діяльності показує, що до їх структури необхідно віднести і психофізичну підготовленість спеціаліста. Без її достатнього розвитку важко уявити ефективну реалізацію в ході трудової діяльності інших якостей (особливо в екстремальних ситуаціях). Психофізична підготовка спрямована на формування (розвиток) низки складових, що

входять до структури компонентів професійної придатності особистості, виділених Є. О. Климовим [166].

Необхідність проведення у вищій школі спеціальної психофізичної підготовки до конкретного виду професійної праці в сучасних умовах визначають багато чинників. Перший пов'язаний із специфічним впливом сучасної праці на людину. Її виконання супроводжується недостатньою руховою активністю, напруженим емоційним станом, несприятливим впливом навколишнього середовища та ін. Вплив цих чинників порушує процес природної фізіологічної адаптації людини й призводить до низки негативних наслідків для її здоров'я і працездатності. Другий чинник визначається зміною місця й функціональної ролі людини в сучасному виробничому процесі. Об'єктом трудових зусиль спеціаліста стає доцільне використання машин і автоматизованих систем. Суттєво підвищується відповідальність професіонала за результат праці. Сучасне виробництво висуває підвищені вимоги до таких психофізичних характеристик, як стійкість, вибірковість, переключення, розподілення уваги, швидкість і точність реакції. Організація і проведення цілеспрямованої психофізичної підготовки студентів дає можливість моделювати різноманітні ситуації на фоні психофізичних навантажень. Третій чинник пов'язаний з необхідністю забезпечення високого рівня інтенсивності й продуктивності праці сучасного фахівця. Ці показники обмежені його психофізичними можливостями, але можуть бути покращені в процесі спеціалізованої підготовки. Четвертий чинник – необхідність забезпечення психофізичної надійності майбутніх спеціалістів у процесі виконання професійних функцій. Якість підготовки спеціаліста значною мірою залежить не тільки від професійних знань, умінь і навиків, але й від психофізичної підготовленості.

Загалом характерною ознакою сучасного виробництва є тенденція до постійного зростання вимог до освітніх, професійних, психофізичних та багатьох інших характеристик особистості фахівця. Усе це вимагає їх відповідної підготовки у вищих навчальних закладах. Значний потенціал для психофізичної підготовки майбутніх фахівців має фізична культура та спорт. Його необхідно реалізовувати в процесі підготовки у вищих навчальних закладах

У наш час фізкультурну і спортивну діяльність у психології обґрунтовано відносять до тієї сфери діяльності, для якої характерними є: надзвичайно висока динаміка зміни подій, у низьці випадків надмі-

рне навантаження на психіку людини, яке впливає на якість виконання діяльності [19]. При цьому відзначається, що успіх у змаганнях визначають не тільки кількість і якість проведених спортсменом тренувань, але й рівень розвитку (сформованості) деяких психологічних складових, насамперед емоційної стійкості. Змагальна діяльність (особливо в ігрових видах спорту) розглядається як емоціогенна ситуація підвищеної значущості. Її супроводжують дуже висока динамічність у зміні подій на майданчику, виникнення непередбачуваних ситуацій. Звертається увага на те, що учасники змагань повинні швидко реагувати та пристосовуватися до зміни умов діяльності. Крім того, вони перебувають під впливом почуття відповідальності за результат діяльності та під тиском емоційного навантаження з боку тренерів, вболівальників та суперників. І. Ф. Аршава [19] обґрунтовано підкреслює, що досягнення успіху в такій діяльності залежить від здатності людини швидко адаптуватися до умов діяльності, від здатності сприймати ситуацію як виклик чи загрозу та від рівня стресозахисного потенціалу. Проведене нею експериментальне дослідження (із залученням висококваліфікованих спортсменів з настільного тенісу) підтвердило припущення про те, що такі характеристики особистості, як високий рівень адаптивності, толерантності до невизначеності, мають безпосередній вплив на досягнення спортсменами високих результатів у постійно змінюваних емоціогенних ситуаціях спортивної діяльності підвищеної значущості. Сформовані в процесі такої спортивної діяльності характеристики особистості, безумовно, є професійно значущими для певних професій, у тому числі й професій залізничного транспорту. Психологи звертають увагу й на важливість спортивної діяльності для самореалізації особистості [426].

Виконаний аналіз спеціальної літератури дає підстави стверджувати, що психофізичну підготовленість фахівця необхідно розглядати як складову його професійної придатності. Вона являє собою підструктуру загальної структури професійної придатності й характеризує її з боку сформованості професійно значущих психофізичних і психологічних характеристик людини до конкретної професійної діяльності.

Велика кількість досліджень, присвячених проблемі розвитку окремих професійно значущих компонентів і їх структури, свідчать про високу практичну значущість пошуку ефективних шляхів (напрямків) для вирішення цього завдання. Одним із таких напрямків і є

використання фізкультурної і спортивної діяльності для психофізичної підготовки майбутніх фахівців.

1.3. Професійно-прикладна фізична підготовка в системі підготовки спеціалістів до професійної діяльності

Фізична культура являє собою вид людської діяльності, який здійснює різнобічний вплив на розвиток суспільства. Це стосується, зокрема, і суспільного виробництва, і формування особистості людини.

На необхідності використання фізичної культури для виховання гармонійно розвиненої особистості наголошував П. Ф. Лесгафт [217]. Він підкреслював і важливу роль фізичної культури для освоєння професії. Як на чинник, що сприяє як оволодінню, так і вдосконаленню в обраній професії, вказував на фізичну культуру В. В. Гориневський [98].

Важлива роль при підготовці населення до праці відводилася фізичній культурі в СРСР. Було створено комплекс ГПО, що виконував роль нормативної основи для визначення готовності людей до праці. У кінці 1950-х років минулого століття остаточно формується специфічна сфера фізичної підготовки людини до праці, що реалізується в процесі фізичного виховання. Мова йде про професійно-прикладну фізичну підготовку. Цим терміном позначається спеціалізований педагогічний процес з переважним використанням форм, засобів і методів фізичного виховання, які оптимально забезпечують розвиток і вдосконалення функціональних і рухових можливостей людини, необхідних для конкретних видів трудової і військової діяльності. Водночас теоретичного опрацювання потребує комплекс питань щодо розвитку засобами фізичного виховання професійно значущих психічних характеристик у майбутніх фахівців. Саме ця сфера і є предметом психофізичної підготовки, яка розглядається в цій роботі.

Професійно-прикладну фізичну підготовку визначають як систему організаційно-педагогічних заходів, спрямованих на формування і вдосконалення професійно важливих якостей, навиків, умінь, знань особистості, які мають суттєве значення для її успішної праці за обраною спеціальністю [392, с. 20]. В. І. Ільїніч визначає профе-

сійно-прикладну фізичну підготовку як спеціально спрямоване і вибіркове використання засобів фізичної культури і спорту для підготовки людини до певної професійної діяльності [476]. На думку Ю. О. Суворова і В. О. Платонової, професійно-прикладна фізична підготовка – це педагогічно спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до майбутньої професійної діяльності. Як зазначають автори, у своїй основі – це процес навчання, який збагачує індивідуальний фонд професійно корисних рухових умінь і навиків, виховання фізичних і безпосередньо пов'язаних з ними здібностей, від яких прямо або опосередковано залежить професійна дієздатність [457, с. 3]. На нашу думку, найбільш вдалим є саме це визначення.

Один з найбільш авторитетних фахівців у цій сфері Р. Т. Раєвський розглядає професійно-прикладну фізичну підготовку як підсистему формування спеціаліста, що має професійну спрямованість. На його думку, її забезпечують мета, завдання, принципи, які впливають із вимог до фізичної надійності й готовності до плідної роботи за спеціальністю [392, с. 21]. Цілі, завдання й принципи професійно-прикладної фізичної підготовки знаходять своє відтворення в підборі відповідних засобів, методів, форм організації, контролі. Професійно-прикладна фізична підготовка здійснюється відносно конкретної професії або спеціальності.

Результативність професійно-прикладної фізичної підготовки як засобу підготовки до професійної діяльності підтверджено в дослідженнях Л. П. Пилипея [306, 309], О. І. Подлесного [367], О. Я. Дубинської [125], А. А. Ребриної [397], А. В. Магльованого [232], С. В. Романчука [408], В. А. Коледи [172], І. О. Салатенко [419], В. М. Кирпенко [163], Є. О. Карабанова [162], Ю. А. Остапенко [290, 291], В. О. Ліпчанського [218], В. М. Меньшикова [252] та багатьох інших. Досліджувалася вона і з позицій підготовки до конкретних професій. Серед них: пілоти авіації, студенти художніх ВНЗ, монтажники дрібних деталей, спеціалісти сільського господарства, гірничої справи, будівельники, лікарі, моряки, геологи, музиканти, курсанти морських ВНЗ та ін. За всіма напрямками зафіксовано позитивний вплив професійно-прикладної фізичної підготовки на відповідну готовність до професійної діяльності.

Систему формування професійно-прикладної фізичної культури курсантів і слухачів ВНЗ МВС розробив В. О. Овчінников [284]. Ме-

тою формування професійно-прикладної фізичної культури у вищих навчальних закладах МВС він визначив професійно-прикладну фізичну культуру курсантів, що являє собою персоніфікований комплекс здібностей людини, її знань, умінь і навиків до творчої самоорганізації і управління розвитком своїх фізичних можливостей.

Дослідник запропонував модель системи формування професійно-прикладної фізичної культури курсантів МВС, у якій фізичну підготовку в структурі навчального процесу прямо пов'язав з усіма дисциплінами службово-бойової підготовки (тактико-спеціальною підготовкою, вогневою, початковою професійною підготовкою і вступом до спеціальності, основами особистої безпеки співробітників органів внутрішніх справ). Навчальна дисципліна «Фізична підготовка» розглядається як визначальна в системі службово-бойової підготовки курсантів. На неї і покладається формування їх професійно-прикладної фізичної культури.

В. О. Овчінніков до змісту професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів включає блоки теоретичної, фізичної, технічної і практичної підготовки. Теоретичну підготовку передбачається здійснювати на лекційних і семінарських заняттях. Вона включає вісім головних тем. Фізична підготовка спрямована на розвиток координаційних та силових здібностей і витривалості. У її рамках передбачається освоєння таких розділів, як прикладна гімнастика, подолання природних і штучних перешкод, загальна і спеціальна фізична підготовка, спортивні ігри, основи спортивної боротьби. Завданням технічної підготовки є освоєння техніки й тактики використання боротьби, які застосовуються для затримання правопорушників. Практична підготовка пов'язана із застосуванням набутих знань, рухових умінь і навичок на практиці (подолання спеціалізованої смуги перешкод, ведення поєдинку за правилами рукопашного бою, ведення вогневого поєдинку й т.ін.).

Автором розроблено й систему педагогічного контролю, яка включає вісім різновидів. Для кожного виду контролю розроблено специфічні тести.

В. О. Овчінніков експериментально перевіряв ефективність розробленої системи. Курсанти експериментальних груп, у яких вона була застосована, показали суттєво вищі результати за показниками фізичної, технічної і практичної підготовленості.

Цікаве дослідження вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів юридичних спеціальностей ВНЗ на основі використання айкідо провів О. Г. Миронов [257]. Об'єктом дослідження була система професійно-прикладної фізичної підготовки студентів юридичних спеціальностей ВНЗ. Як предмет дослідження було обрано процес професійно-прикладної фізичної підготовки студентів юридичних спеціальностей на основі застосування айкідо в умовах вищої професійної освіти.

Дослідник з'ясував педагогічний потенціал айкідо як засобу професійно-прикладної фізичної підготовки студентів юридичних спеціальностей ВНЗ. Встановлено, що айкідо сприяє формуванню таких професійно значущих для юриста якостей: сміливість, рішучість, витримка, самовладання, психологічна стійкість, швидкість, витривалість, силові й швидко-силові якості, спритність, уміння знешкодити правопорушника.

О. Г. Миронов розробив авторську програму курсу «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів юридичних спеціальностей ВНЗ на основі використання айкідо», у якій окреслено його мету, завдання, зміст, технологію. Експериментальна перевірка підтвердила її ефективність. За результатами експерименту автором зафіксовано суттєве підвищення рівня професійно-прикладної фізичної підготовленості студентів-юристів.

М. С. Еммерт вивчала питання професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх спеціалістів з управління персоналом [517]. Об'єктом дослідження був процес їх фізичного виховання. Предметом дослідження стали структура, зміст і засоби розділу професійно-прикладної підготовки у фізичному вихованні, які найбільш ефективно розвивають професійно значущі якості майбутніх спеціалістів з управління персоналом.

Вивчення професіограми, результати власного спостереження за роботою цих фахівців дозволили автору встановити професійно значущі якості спеціаліста з управління персоналом. До їх числа вона віднесла: статичну й силову витривалість м'язів спини, преса й плечового поясу, функції уваги, пам'яті, логічне мислення, стресостійкість, комунікативні й організаторські здібності.

Виходячи з особливостей професійної діяльності спеціалістів з управління персоналом, М. С. Еммерт розробила методику професійно-прикладної фізичної підготовки для них. Її зміст склали модифі-

ковані композиції дубль-степ аеробіки, рухливі ігри й прикладні вправи. Методика передбачає збільшення кількості годин на професійно-прикладну фізичну підготовку (до 45,7 % від загальної кількості навчальних годин навчальної дисципліни «Фізична культура»). Структурно в методиці виділяють підготовчий, базовий і заключний періоди. Головним засобом підготовки є дубль-степ аеробіка. Рухливі ігри й прикладні вправи використовуються як додаткові засоби.

Методика професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх спеціалістів з управління персоналом була експериментально перевірена її автором. У результаті цієї роботи в експериментальній групі зафіксовано достовірні зміни показників сили і статичної витривалості м'язів спини, преса й плечового поясу. Спостерігалось в ній і достовірне зростання професійно важливих психічних якостей.

Дослідження питання індивідуалізації професійно-прикладної фізичної підготовки до діяльності, пов'язаної з ризиком для життя і здоров'я, провів Г. В. Руденко [411]. Об'єктом дослідження була адаптація студентів до діяльності, яка пов'язана з ризиком для життя і здоров'я засобами професійно-прикладної фізичної підготовки. Предметом – індивідуалізація професійно-прикладної фізичної підготовки до діяльності, яка пов'язана з ризиком для життя і здоров'я.

Дослідник припустив, що професійно-прикладна фізична підготовка, зміст якої сформовано на основі зіставлення професіограм (у плані відповідності професійно важливих фізичних і психічних якостей) і яка враховує індивідуальні психофізичні характеристики студента і в процесі проведення якої застосовується індивідуальний підхід, дозволить забезпечити підготовленість студента до професійної діяльності, пов'язаної з ризиком для життя і здоров'я. Він обґрунтовано ставить питання про те, що професійно-прикладна фізична підготовка повинна бути зорієнтована не на абстрактного студента, а на конкретного студента зі своїми індивідуальними особливостями. По суті, порушується питання індивідуалізованої професійно-прикладної фізичної підготовки.

Автор встановив умови, за яких індивідуалізована професійно-прикладна фізична підготовка може бути ефективною в плані підготовки студента до діяльності, пов'язаної з ризиком для життя і здоров'я. Ними є: а) обов'язкове врахування в процесі підготовки індивідуальних психофізичних можливостей студента; б) індивідуальний підхід в процесі навчання. Окреслено й вимоги щодо змісту та мето-

дики такої підготовки, зокрема: а) використання виду спорту, елементи спортограми якого близькі до елементів професіограми конкретної спеціальності; б) регулювання навантаження в ході занять з урахуванням фізичних і психічних якостей та функціональних можливостей студента; в) постійний контроль за станом студента на основі критеріїв професійної адаптації.

Г. В. Руденко запропонував критерії для оцінки рівня індивідуальної адаптації студентів до професійної діяльності, що пов'язана з ризиком для життя і здоров'я. При оцінці фізичних якостей пропонується використовувати тести з фізичної підготовки з курсу «Фізична культура» (виконуються згідно з графіком такого тестування у вищих навчальних закладах Росії), при оцінці психічних якостей – тест для оцінки схильності до ризику (рекомендується проводити один раз на місяць).

У ході дослідження було виявлено низку професійно важливих якостей. Для спеціалістів гірничого профілю до них віднесено: загальну витривалість, силову витривалість, емоційну стійкість, логічність мислення, стійкість уваги, координацію рухів, точність рухів, швидкість реакції, стійкість до перешкод, довгострокову пам'ять, розподіл уваги, сенсомоторну реакцію, оперативну пам'ять. Для спеціалістів геологічного профілю виділено такі якості: координацію рухів, загальну витривалість, точність рухів, логічність мислення, оперативну пам'ять, розподіл уваги, силову витривалість, швидкість реакції, стійкість уваги, емоційну стійкість, стійкість до перешкод, довгострокову пам'ять.

Експериментальна перевірка підтвердила ефективність запропонованої Г. В. Руденком індивідуалізованої професійно-прикладної фізичної підготовки для вирішення завдань, що розглядаються в роботі.

Н. Ю. Борейко провела дослідження педагогічних умов професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих технічних навчальних закладів [48, 49]. Об'єктом дослідження був процес професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих технічних навчальних закладів. Предметом – педагогічні умови практичної організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих технічних навчальних закладів.

Дослідник припустила, що процес професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих технічних навчальних закладів буде

ефективнішим, якщо реалізувати такі педагогічні умови: а) забезпечення гуманних засад професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих технічних навчальних закладів (застосування діалогового підходу, впровадження особистісно орієнтованої технології навчання); б) формування професійно значущих мотивів у фізичній підготовці студентів вищих технічних навчальних закладів за допомогою синтезу традиційних та нетрадиційних засобів, методів, форм професійно-прикладної фізичної підготовки, а також валеології, гігієни, охорони праці, психології особистості.

Суттєвою особливістю роботи є виділення функцій професійно-прикладної фізичної підготовки. До них віднесено: освітню, виховну, розвивальну, загальнокультурну, оздоровчу, компенсаторну, адаптаційну, профілактичну, діагностичну.

Н. Ю. Борейко експериментально перевірила висунуту гіпотезу щодо ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки. У результаті цієї роботи встановлено, що реалізація зазначених педагогічних умов суттєво вплинула на зростання рівня сформованості складових професійно-прикладної фізичної підготовленості. В експериментальних групах також зафіксовано значне зростання професійних мотивів занять фізичною підготовкою.

Для нашого дослідження особливий інтерес становить робота В. О. Садовського [418], у якій розглянуто питання формування рухової готовності спеціалістів залізничного транспорту в умовах професійно орієнтованої системи фізичного виховання. Розглянемо її детальніше. Як об'єкт дослідження було обрано профільну фізичну підготовку спеціалістів залізничного транспорту. Предметом дослідження стало формування рухової готовності студентів навчальних закладів залізничного транспорту до професійної діяльності.

В. О. Садовський виокремив найбільш важливі ознаки професійної рухової діяльності, а саме: типові трудові дії, структуру їх рухів і робочі пози; характерні й такі, що часто спостерігаються в процесі діяльності, рухові помилки, які призводять до професійних хвороб і травматизму; обсяг рухової активності, величина фізичного навантаження і його спрямованість; співвідношення професійно важливих фізичних якостей; головні професійні рухові уміння й навички; реєстр професійних захворювань і шкідливості виробництва; ділові й особистісні якості; галузеві, кліматичні, метеорологічні й санітарно-

гігієнічні характеристики виробничих умов; фізична працездатність і адаптаційні характеристики в процесі виробничої діяльності.

Базуючись на ознаках професійної рухової діяльності залізничників, автор встановив, що процес фізичного виховання у навчальних закладах залізничного транспорту спрямований більшою мірою на загальний фізичний розвиток і менше на професійну рухову готовність до виконання майбутньої виробничої діяльності. Він обґрунтовано наголошує на необхідності розробки технологій профільної фізичної підготовки й окремих методик профільної рекреації, рухової реабілітації і виробничої фізичної культури як у період отримання професійної освіти, так і в ході трудової діяльності.

В. О. Садовським запропоновано власну модель професійно орієнтованої системи фізичного виховання, в основу якої покладено принцип профільної спрямованості фізичної підготовки студентів. Їх структуру складають чотири компоненти, які відображають специфіку підготовки спеціаліста в конкретній галузі виробництва. До їх числа включено: 1) галузевий компонент (його складовими є: а) рівні освіти; б) матеріально-технічна база; в) людські ресурси; г) специфічна виробничо-рухова активність спеціаліста як системоутворююча основа для розробки програмно-змістовної технології профільної фізичної підготовки студентів); 2) структурно-функціональний компонент (до його складу входять: а) неспеціальна фізкультурна освіта; б) профільна фізична підготовка; в) прикладні види спорту; г) профільна рухова рекреація і реабілітація; д) виробнича фізична культура); 3) організаційно-управлінський компонент; 4) оцінно-коригувальний компонент (включає оцінку рівня профорієнтації у фізкультурній освіті, рівня розвитку професійно важливих рухових здібностей, рівня сформованості професійних рухових умінь і навиків, рівня сформованості особистісних рис характеру спеціаліста галузі, рівня функціональної готовності).

У ході дослідження автор також розробив і експериментально перевіряв технологію профільної фізичної підготовки студентів, що здобувають середню й вищу професійну освіту. Було встановлено ефективність технології за такими критеріями: 1) мотиваційним (сталення студентів до занять фізичними вправами у професійній школі); 2) освітнім (знання з розділу «професійно-прикладна фізична культура спеціаліста»); 3) інтегральним (сформованість рухової готовності студентів-залізничників до виробничої діяльності за п'ятьма

факторами: а) психофізична готовність; б) загальна фізична готовність; в) статична і силова витривалість; г) функціональна готовність; д) професійно особистісні якості).

На нашу думку, дослідження В. О. Садовського є суттєвим внеском в розробку основ професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-залізничників. Одночасно необхідно відзначити, що професійно-прикладна фізична підготовка, у якій акцент зроблено переважно на фізичній підготовці до професії, не є єдиним шляхом використання фізичного виховання для підготовки до професійної діяльності. Не менш важливими є питання використання фізичного виховання для вирішення завдань психофізичної підготовки майбутніх фахівців залізничної галузі. Досі увага науковців концентрувалася майже виключно на пошуку ефективних шляхів підвищення у студентів залізничних вищих навчальних закладів рухової готовності до професійної діяльності. Не дослідженими залишаються питання щодо можливості формування у студентів-залізничників професійно значущих: рис особистості, психічних процесів (уваги, відчуття, сприйняття), психомоторики. Формування (розвиток) цих складових для підготовки до професійної діяльності на залізниці є не менш важливим, ніж професійно-прикладна фізична готовність. Психофізична підготовка, яка обстоюється у цій роботі, покликана вирішити це питання.

А. А. Ребрина у своєму дослідженні [396] проаналізувала програмне забезпечення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів. Провівши аналіз навчальних програм з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів з початку 1920-х років двадцятого століття і до сьогодні вона робить обґрунтований висновок про зростання у фізичному вихованні студентів ролі професійно-прикладної підготовки. На нашу думку, така тенденція не є випадковою. Вона свідчить про розуміння важливості використання фізичного виховання студентів для підготовки до професійної праці.

Механізм підвищення тих функціональних можливостей організму, від яких залежить адаптація до специфічних умов праці, лежить в основі позитивного впливу професійно-прикладної фізичної підготовки. У цьому випадку мова йде про перенесення ефекту тренування. При цьому таке явище спостерігається як під час формування рухових навиків, так і під час розвитку фізичних якостей. Професійно-

прикладна фізична підготовка суттєво впливає на готовність людини до конкретної професійної діяльності завдяки можливості ефективно-го перенесення попередньо розвинених у неї фізичних і психічних якостей та властивостей, формуванню навиків і здатності протистояти дії несприятливих факторів середовища [477].

У сфері фізичного виховання поняття «професійно-прикладна фізична підготовка» відоме давно. Дослідженню цієї проблематики присвятили свої роботи: А. А. Бішаєва [35], І. Г. Бондаренко [47], Г. В. Валєєва [62], А. В. Деманов [113], Ю. І. Євсєєв [132], О. О. Єгоричєв [133–135], Б. І. Загорський [138], С. Н. Зуєв [148], В. І. Ільїніч [153], В. А. Кабачков [156], В. А. Коваленко [169], С. С. Коровін [183], Р. А. Магомадов [233], В. М. Меньшиков [252], С. А. Полієвський [368], В. П. Полянський [371], А. П. Пустовой [390], Р. Т. Раєвський [391], А. Ф. Рожновський [405], Л. Н. Сенюшина [425], В. А. Трефілов і А. В. Дубровський [467], О. В. Церковна [500] та інші.

Багато дослідників (В. К. Бальсєвич, Л. І. Лубишева, К. М. Гурєвич, В. А. Кабачков, Л. П. Матвєєв та інші) відзначають, що професійно-прикладна фізична підготовка дозволяє молодим спеціалістам з успіхом набувати навичок професійної діяльності. Водночас В. А. Кабачков, М. В. Мацкевич, М. І. Станкін та інші звертають увагу на той факт, що прямої залежності між зростанням фізичної підготовленості, з одного боку, і продуктивністю праці, з іншого, не спостерігається. Фізична підготовка виконує роль передумов успішної професійної діяльності й опосередковано проявляється в ній. Пряма залежність між зазначеними показниками простежується у випадку спрямованого розвитку фізичних і професійних якостей.

У наукових дослідженнях вивчались і можливості фізичного виховання в плані психічного розвитку і формування особистості. У цьому контексті інтерес викликають роботи Н. Є. Пангєлової [298], Ю. І. Родіна [400], В. М. Шебеко [510], О. І. Головченко [91], С. В. Галіцина [82], А. О. Артюшенко [16], А. Д. Соломко [445].

Цікаве дослідження використання засобів фізичної культури для оптимізації соціальної адаптації студентів початкових курсів провів Р. М. Стасюк [452]. Об'єктом дослідження було обрано соціальну адаптацію студентів початкових курсів. Предметом став вплив засобів фізичної культури на соціальну адаптацію студентів початкових курсів.

Дослідник розробив авторську програму оптимізації соціальної адаптації студентів засобами фізичної культури. До її складу включено такі складові, як діагностика особистісних якостей студентів, розвиток і психолого-педагогічна корекція особистісних якостей студентів у процесі засвоєння програмного матеріалу з фізичного виховання, контроль за розв'язанням поставлених завдань і моніторинг динаміки особистісних якостей студентів.

Експериментальна перевірка ефективності програми підтвердила її суттєвий вплив на низку показників студентів. Так, було зафіксовано істотне зростання показників фізичного розвитку й фізичної підготовленості студентів. Найбільшою мірою покращилися показники спритності й витривалості.

Р. М. Стасюк справедливо відзначає, що існуюча програма з фізичного виховання суттєво не впливає на розвиток психофізичних якостей студентів. Реалізація авторської програми дозволила суттєво підвищити такі показники, як швидкість реакції, точність, вестибулярна стійкість, а також вольові якості студентів, повагу, взаємодопомогу. Зафіксовано також покращення показників самопочуття, активності, настрою, самооцінки, успішності навчання [452].

Після опрацювання робіт науковців постає питання про те, чим же відрізняється поняття «професійно-прикладна фізична підготовка» від поняття, яке пропонуємо ми – «психофізична підготовка»? Як видно із наведених визначень і аналізу робіт, у першому випадку акцент зроблено переважно на прикладній (стосовно професії) спрямованості насамперед фізичної підготовки фахівця. У другому – завдання ставиться інакше і полягає у формуванні професійно значущих психологічних і психофізичних складових. Для цього, насамперед, передбачається використання ефективних (щодо поставлених завдань) засобів фізичного виховання. Психофізична підготовка розглядається нами як частина (сторона) фізичного виховання студентів, спеціалізована (спрямована) стосовно психологічних і психофізичних особливостей майбутньої професійної діяльності. Результатом такої підготовки є психологічна й психофізична підготовленість. Передбачається комплексне вирішення традиційних для фізичного виховання і нових завдань у рамках викладання однієї дисципліни. Програма психофізичної підготовки повинна складатися з урахуванням профілю вищого навчального закладу, його кадрового потенціалу, існуючої навчальної бази та ін. Психофізична підготовка

доповнює загальну і спеціальну фізичну підготовку та професійно-прикладну фізичну підготовку у фізичному вихованні студентів.

Психофізична підготовка, на нашу думку, може розглядатись і як один із шляхів для вирішення головного завдання, яке поставлено суспільством перед системою освіти на хвилі демократизації. Воно полягає у формуванні особистості людини, а не тільки і не стільки в тому, щоб дати їй певні знання й виробити в неї корисні навички та вміння. Проте реальні кроки з реалізації цього завдання поки що можна назвати недостатніми. Аналіз навчально-виховного процесу у вищій школі показує, що спрямований він, як і раніше, майже виключно на реалізацію завдань навчання (хоч і вони вирішуються далеко не на належному рівні). Водночас адекватності до професії за багатьма іншими компонентами структури особистості увага практично не приділяється. Продовжує ігноруватись той факт, що далеко не кожна людина може з успіхом займатися тією чи іншою трудовою діяльністю. Дослідженнями багатьох вчених доведено, що існують певні професійні вимоги до особистості спеціаліста. У зв'язку з цим нами було запропоновано ввести таку її характеристику, як професійна адекватність [324]. Вона відображає відповідність структурних компонентів особистості вимогам тієї професії, яку вона обрала. Професійна адекватність до праці – це імовірна характеристика особистості, що відображає не тільки можливості, але й прагнення людини досягти високих показників у професійній діяльності при відповідній підготовці й набутті досвіду.

Професійна адекватність – це складна параметрична властивість особистості спеціаліста, детермінується професією як параметром і може бути подана у вигляді композиції більш простих компонентів. Формування професійної адекватності особистості студента повинно стати однією з головних цілей навчально-виховного процесу у закладах вищої освіти.

Психофізична підготовка студентів-залізничників під час навчальних занять з фізичного виховання розглядається нами як одна із складових загальної підготовки фахівця у ВНЗ, що входить до змісту професійної освіти. У педагогіці професійна освіта за змістом поділяється на теоретичну й практичну підготовку. В. С. Ледньов [208] зазначає, що практична підготовка разом з теоретичною утворює основу всієї професійної освіти. Водночас він справедливо підкреслює, що практична професійна підготовка являє собою тільки один з роз-

ділів усієї практичної освіти як частини освіти взагалі, бо практичний компонент має не тільки професійна освіта. На його думку, сутність професійної практичної підготовки визначається, по-перше, тим, що це одна з основних частин професійної освіти, по-друге, тим, що водночас це одна із головних частин практичної підготовки як цілісної системи, що має в освіті людини відносну автономність і свій базисний предмет – формування умінь у сферах діяльності, що освоюються людиною. Отже, завданням практичної частини професійної освіти є формування у студентів системи навиків і вмінь, що дозволяють виконувати професійні функції.

Таким чином, сутність практичної підготовки напряду пов'язана з формуванням у студентів навичок і умінь. Для того щоб здійснювати професійну діяльність, не достатньо тільки знань. Потрібно ще навчитися виконувати цю діяльність, оволодіти відповідною системою умінь. Дійсно, можна добре знати будову тепловоза, можна вивчити алгоритм управління ним, але не вміти управляти ним. Уміння часто визначають як здатність людини виконувати деякий вид діяльності. Навик – це усталена здатність виконувати дії (як правило, без суттєвих затрат уваги).

Психофізична підготовка у ВНЗ, насамперед, пов'язана з практичним розділом професійної освіти (до теоретичного розділу слід віднести завдання психологічної просвіти). Вона спрямована на розвиток тих передумов (здатків, структурних компонентів особистості), що являють собою фундамент для формування професійно необхідних навиків і умінь.

Сьогодні фізичне виховання розглядається як важливий компонент гуманітарного виховання, що спрямований на формування в молоді фізичного та морального здоров'я, удосконалення фізичної і психічної підготовки до ведення активного життя, професійної діяльності та захисту Батьківщини [115]. У рамках такого підходу є потреба в новому змісті (на відміну від відомого, коли фізичне виховання зводилося до формування рухових умінь і навичок та розвитку фізичних якостей людини).

У сучасних наукових дослідженнях спостерігається стійка тенденція до вивчення можливостей використання фізичного виховання для вирішення різнопланових завдань. Прикладами можуть бути роботи С. О. Сичова [431], Г. О. П'ятничук [292], В. Г. Вітун [72], О. О. Іванової [149], О. П. Гонтарь [94], Н. Л. Гусевої [107],

О. Р. Кабірової [157], Є. Г. Матвєєва [249], О. М. Сергєєвої [427], В. Ю. Солонського [446], Н. О. Строгової [454, 455], К. Б. Тумарова [468], Л. К. Солнцевої [443], В. В. Фудімова [483], Т. І. Чедової [502], Д. С. Завірохіна [137], К. Ю. Акулової [6], В. Г. Тодорової [466]. Водночас досліджень, у яких вивчаються питання використання фізичного виховання для вирішення завдань психофізичної підготовки студентів залізничних вищих навчальних закладів, нами не виявлено.

1.4. Сучасні підходи щодо використання засобів психофізичної підготовки до професійної діяльності

У професійно-прикладній фізичній підготовці, як процесі забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до майбутньої професійної діяльності, як головний засіб використовуються фізичні вправи. У теорії і методиці фізичного виховання фізичні вправи розглядаються як особливий вид рухової діяльності, за допомогою якого здійснюється спрямована дія на того, хто займається [463, с. 69]. Розглядаючи питання про класифікацію фізичних вправ, фахівці серед найбільш поширених підходів називають класифікації: 1) за переважною цільовою спрямованістю використання; 2) переважною дією на розвиток окремих якостей; 3) переважним проявом певних рухових умінь і навичок; 4) структурою рухів; 5) переважним впливом на розвиток окремих м'язових груп; 6) особливостями роботи м'язів; 7) відмінністю механізмів енергозабезпечення м'язової діяльності; 8) інтенсивністю роботи [463, с. 74].

В. І. Ільїніч [476] запропонував усі засоби професійно-прикладної фізичної підготовки об'єднати в такі групи:

1. Прикладні фізичні вправи і окремі елементи різних видів спорту.
2. Прикладні види спорту.
3. Оздоровчі сили природи і гігієнічні фактори.
4. Допоміжні засоби, які забезпечують якість навчального процесу з розділу професійно-прикладної фізичної підготовки (тренажери, спеціальні технічні пристрої).

Ю. О. Суворов і В. О. Платонова серед основних засобів професійно-прикладної фізичної підготовки виділяють фізичні вправи, які традиційні для фізичної культури, і вправи, перероблені відносно особливостей конкретної професійної діяльності [457, с. 13]. При цьому вони застерігають від абсолютизації як засобів професійно-прикладної фізичної підготовки вправ, аналогічних за формою професійно-трудовим руховим діям.

Як засоби професійно-прикладної фізичної підготовки ці автори виділяють також професійно-прикладну гімнастику і професійно-прикладні види спорту. Одночасно Ю. О. Суворов і В. О. Платонова підкреслюють суттєву роль у професійно-прикладній фізичній підготовці засобів загальної фізичної підготовки. До засобів професійно-прикладної фізичної підготовки вони також відносять: загартування, спеціальні гігієнічні та інші засоби підвищення рівня адаптаційних можливостей організму і супротиву несприятливим впливам специфічних умов професійної діяльності (тренування в термокамерах і барокамерах, штучне ультрафіолетове опромінення, спеціалізоване харчування), засоби інтелектуальної освіти, морального виховання і спеціалізованої психічної підготовки.

Ю. О. Остапенко [291] у своїй роботі, яка присвячена дослідженню професійно-прикладної фізичної підготовки студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей, як засоби професійно-прикладної фізичної підготовки для цієї категорії студентів запропонував такі: а) моделі фізичних вправ для розвитку загальної фізичної підготовленості; б) моделі фізичних вправ для розвитку спеціальних фізичних і психофізіологічних якостей; в) моделі фізичних вправ, що сприяють профілактиці професійних захворювань, оптимізації психофізіологічного стану студентів. Ці засоби було застосовано для розвитку як професійно значущих фізичних якостей (загальної та статичної витривалості, швидкості рухів руками, пальців рук, силових якостей), так і психофізіологічних (гостроти зору, зорової та слухово-моторної реакції, концентрації уваги, переключення уваги, стійкості уваги). Експериментальна перевірка використання зазначених засобів показала їх ефективність для підвищення професійно-прикладної підготовленості студентів, при навчанні яких перевага надається використанню комп'ютерних технологій.

Дослідження професійно-прикладної фізичної підготовки студентів, які навчаються за освітнім напрямом «мікро- та наноелектро-

ніка» провела Т. В. Людовик [231]. Вона розробила авторську програму професійно-прикладної фізичної підготовки, яка зорієнтована на вирішення таких основних завдань: 1) розвиток конкретних професійно необхідних здібностей та фізичних якостей; 2) підвищення функціональних можливостей організму, що проявляються у процесі виробничої діяльності; 3) підвищення стійкості організму до негативних чинників впливу виробничої діяльності; 4) розширення арсеналу рухових дій, схожих за структурою руху до виробничих операцій; 5) виховання вольових якостей, що проявляються у виробничій діяльності; 6) формування знань про закономірності зміни працездатності в умовах конкретної виробничої діяльності; 7) формування умінь використання фізичних вправ для відновлення працездатності після виробничої діяльності.

Для вирішення зазначених завдань Т. В. Людовик використала такі засоби фізичного виховання: 1) загально підготовчі вправи (вправи для удосконалення недостатньо розвинених фізичних здібностей і вправи для розвитку інших фізичних здібностей); 2) допоміжні вправи (за своєю структурою або змістом відповідали змагальним вправам); 3) спеціально-підготовчі вправи (добиралися так, щоб їх зміст був наближеним до професійних рухів фахівців спеціальності «мікрота наноелектроніка»); 4) змагальні вправи з таких видів спорту, як карате, плавання, бадмінтон (передбачали виконання комплексу рухових дій, що був предметом спортивної спеціалізації). Експериментальна перевірка авторської програми професійно-прикладної фізичної підготовки підтвердила ефективність застосування цих засобів для вирішення вищезгаданих завдань.

Грунтовне дослідження професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів провів Л. П. Пилипей [307]. Він звертає увагу на те, що проблема професійно-прикладної фізичної підготовки розроблялась за окремими спеціальностями, виконано велику кількість досліджень. Дослідник ставить питання про необхідність класифікації спеціальностей для обґрунтування і систематизації напрямів підготовки і спеціалізації згідно з вимогами системи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів. Для вирішення цього питання Л. П. Пилипей розробив і експериментально перевінив власну концепцію проектування та змісту професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів України залежно від їх професійного

спрямування. Взявши як критерій теорію функціональної асиметрії мозку, циклічність і особливість ритмів мозкових процесів людини, автор концепції різні напрямки підготовки спеціалістів згрупував у 6 груп спеціальностей: інформаційно-логічну, комунікативну, творчо-образну, екстремальну, технічну, природничо-аграрну.

Для всіх 6 груп спеціальностей Л. П. Пилипей розробив моделі засобів професійно-прикладної фізичної підготовки. Так, для інформаційно-логічної групи спеціальностей запропоновано використовувати засоби, які забезпечать: 1) переважний розвиток загальної і статичної витривалості, розвиток м'язів шиї, плечового поясу і спини, витривалість кистей і пальців рук; 2) розвиток (оптимізацію) стану м'язів ока; 3) розвиток функцій уваги і психічних процесів при прийомі інформації; 4) отримання спеціальних знань з теорії і практики професійно-прикладної фізичної підготовки, використання прикладних вправ з легкої атлетики, гімнастики, настільного тенісу, бадмінтону, тенісу, хокею, плавання.

Для комунікативної групи спеціальностей дослідник рекомендує засоби, спрямовані: 1) на розвиток загальної і статичної витривалості, сили плечового поясу, спритності та координації рухів рук, м'язової чутливості; 2) розвиток психофізіологічних якостей (точності просторового та силового диференціювання, швидкості зорового розрізнення, функцій уваги, вміння розслабляти м'язи і оптимізувати стан для збереження загальної працездатності при тривалому перебуванні в стані гіпокінезії); 3) розвиток стану м'язів ока; 4) отримання спеціальних знань з теорії і практики професійно-прикладної фізичної підготовки, використання прикладних вправ з легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, плавання.

Стосовно творчо-образної групи спеціальностей запропоновано засоби, які спрямовані: 1) на переважний розвиток фізичних якостей загальної і статичної витривалості, сили плечового поясу, спритності та координації рухів рук, м'язової чутливості; 2) розвиток психофізіологічних якостей (точності просторового та силового диференціювання, швидкості зорового розрізнення, уваги, вміння розслабляти м'язи і оптимізувати стан для збереження загальної працездатності при тривалому перебуванні в стані гіпокінезії); 3) отримання спеціальних знань з теорії і практики професійно-прикладної фізичної підготовки, художньої гімнастики, ритміки, аеробіки, степ-аеробіки, пілатесу, каланетики, шейпінгу, сучасних силових видів спорту; 4) за-

соби прикладних вправ з легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор; 5) розвиток м'язів ока.

Для екстремальної групи спеціальностей Л. П. Пилипей рекомендує засоби, які забезпечать: 1) переважний розвиток загальної силовій статичної витривалості усіх груп м'язів, розвиток сили, вибухової сили, швидкості м'язів, витривалості м'язів плечового поясу, тулубу, ніг; оптимальний розвиток гнучкості, координації, м'язової чутливості і якостей, необхідних для самооборони та атакуючих і наступальних дій як індивідуального, так і колективного характеру; 2) отримання спеціальних знань з теорії і практики професійно-прикладної фізичної підготовки, використання вправ з легкої атлетики, гімнастики, єдиноборств, спортивних ігор, плавання, сучасних силових видів спорту; 3) удосконалення психофізіологічних якостей (швидкості зорового розрізнення, точності просторового та силового диференціювання, функцій уваги), вміння оптимізувати свій стан для збереження загальної працездатності в екстремальних умовах професійної діяльності; 4) розвиток м'язів ока, вдосконалення психологічного стану.

Щодо групи технічних спеціальностей автор пропонує засоби, спрямовані: 1) на розвиток загальної витривалості (з використанням циклічних видів спорту); 2) розвиток силовій, статичної, швидкісної витривалості, загальної спритності, координації, сили плечового поясу, диференціації рухів ніг, рук, тулубу; 3) розвиток психофізіологічних якостей (процесів відчуття, сприйняття, уваги, мислення, пам'яті), вдосконалення функцій зорового і рухового аналізаторів, вестибулярного апарату, системи терморегуляції; 4) формування уміння оптимізувати свій психофізіологічний стан для збереження загальної працездатності; 5) отримання спеціальних знань з теорії і практики професійно-прикладної фізичної підготовки. Рекомендуються для застосування прикладні вправи з легкої атлетики, гімнастики, настільний теніс, бадмінтон, теніс, хокей, прикладні види спорту.

Для природничо-аграрної групи спеціальностей Л. П. Пилипей запропонував використовувати засоби, які забезпечать: 1) переважний розвиток загальної витривалості, силовій витривалості всіх м'язових груп; оптимальний розвиток статичної витривалості всіх м'язових груп, сили плечового поясу, тулубу, ніг, спритності, гнучкості, координації, швидкості рухів рук, ніг, тулубу; 2) розвиток психо-

фізіологічних якостей (удосконалення механізмів терморегуляції, вміння розслабляти м'язи і оптимізувати стан для збереження загальної працездатності за відсутності ритму і режиму праці в умовах природних і професійних шкідливостей); 3) отримання спеціальних знань з теорії і практики професійно-прикладної фізичної підготовки, використання прикладних вправ з легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, плавання; 4) розвиток м'язів ока.

У роботах, присвячених дослідженню психофізичної підготовки [51, 135, 173, 469, 440], як головний засіб також пропонується використання фізичних вправ. При цьому слід зазначити, що в рамках цього напрямку психофізична підготовка досі розглядається або як передумова для покращення фізичної підготовленості людини [469], або як поєднання фізичної готовності з деякими складовими психологічної готовності (професійними нахилами, спеціальними професійними здібностями) [135]. По суті, проблема використання засобів фізичного виховання для формування (розвитку) професійно значущих психофізичних і психологічних характеристик ще не є достатньо дослідженою.

Виконаний аналіз дає підстави стверджувати, що проблема психофізичної підготовки студентів у процесі фізичного виховання є актуальною і потребує проведення відповідних досліджень. З одного боку, це зумовлено потребами практики, які пов'язані з необхідністю підвищення рівня професійної придатності сучасних фахівців (до складу якої входить і психофізична підготовленість). З іншого – констатуємо важливість використання для вирішення цього завдання фізичного виховання студентів і недостатню розробку питання в теорії фізичного виховання.

Висновки до розділу

Аналіз літературних джерел показує, що багато дослідників (Т. Ю. Круцевич, Л. П. Пилипей, Р. Т. Раєвський, О. І. Подлесний, Ю. О. Остапенко, Ю. О. Доценко, В. О. Садовський та ін.) відзначають важливість використання фізичного виховання для підвищення рівня готовності студентів до професійної діяльності. Вони також ак-

центують увагу на тому, що сучасні випускники вищих навчальних закладів не досягають необхідного рівня психофізичної готовності до професійної діяльності.

У фізичному вихованні студентів підготовка до майбутньої професійної діяльності традиційно здійснюється в рамках такого напрямку, як професійно-прикладна фізична підготовка. Опубліковано велику кількість праць, присвячених дослідженню її різних аспектів. Головний акцент у них зроблено на прикладній (відносно професії) спрямованості саме фізичної підготовки фахівця. Водночас проблема формування у студентів психологічних і психофізичних складових у процесі фізичного виховання залишається ще недостатньо вивченою.

Виконаний аналіз показав, що існує низка підходів до розуміння змісту поняття «психофізична підготовка» та близького до нього поняття «психологічна підготовка». Так, деякі автори трактують психофізичну підготовку, по суті, як фізичну і зводять її до розвитку спритності (І. М. Туревський). Інші використовують поняття для поєднання в одній системі підсистем фізичної і психологічної готовності (О. О. Єгоричев) або ототожнюють психофізичну і професійно-прикладну фізичну підготовку (В. І. Ільїніч).

У цьому дослідженні психофізична підготовка студентів розглядається як частина фізичного виховання, спеціалізована стосовно психологічних і психофізичних особливостей їх майбутньої професійної діяльності. При такому підході чітко фіксується відмінність психофізичної і професійно-прикладної фізичної підготовки (яка спрямована на забезпечення прикладної фізичної підготовки) у фізичному вихованні.

Науковцями, які досліджували трудову діяльність людей, введено поняття «професійна придатність». Воно відбиває відповідність (узгодженість) між собою вимог професії і особистісних характеристик людини. Психофізична підготовленість фахівця розглядається в цьому дослідженні як підсистема загальної системи його професійної придатності, яка характеризує її з позиції рівня розвитку професійно значущих психофізичних і психологічних складових.

Узагальнюючи аналіз сучасного стану розробки у фізичному вихованні проблеми психофізичної підготовки особистості до професійної діяльності, відзначаємо, що в цій сфері розробленими є тільки її окремі аспекти, але комплексного підходу, який обґрунтовує теоретико-методологічні основи для проведення такої роботи, не запропо-

новано. Розв'язання проблеми професійно-орієнтованої психофізичної підготовки студентів у процесі фізичного виховання є актуальною науковою проблемою і становить великий практичний інтерес.

Теоретико-методологічні передумови концепції психофізичної підготовки у фізичному вихованні

2.1. Базові положення досліджень психофізичної проблеми та особливості їх використання в контексті психофізичної підготовки у фізичному вихованні

Теорія і методика фізичного виховання пов'язана з багатьма іншими науками, спирається на відкриті ними закономірності, використовує їх здобутки. Як зазначають фахівці [463, с. 19], вона вирішує спеціальні педагогічні проблеми, що виникають на стику кількох наукових дисциплін. Вони підкреслюють і те, що теорія і методика фізичного виховання тісно пов'язана із загальною та віковою психологією. Теорія і методика фізичного виховання обґрунтовує загальні закономірності управління процесом фізичного виховання, спираючись на знання психологічних закономірностей та вікових особливостей розвитку людини, психологічних зв'язків і залежностей, характерних для навчально-виховного процесу. Слушною є думка О. Г. Дзеверіна і М. Д. Ярмаченко про те, що педагогічний аналіз явищ виховання і навчання є водночас і психологічним аналізом, педагогічний підхід до учнів чи студентів є неодмінно і психологічним підходом. Важливим для теорії і методики фізичного виховання є і значення філософії, яка відіграє фундаментальну роль загальної методології пізнання.

Виходячи з таких міркувань, для вирішення питання про теоретико-методологічне обґрунтування концепції психофізичної підготовки в процесі фізичного виховання ми зробили спробу знайти відповідь у сферах філософії і психології. Вихідним положенням дослідження стало таке припущення. Оскільки фізичне виховання безпосередньо пов'язане із впливом на організм людини, а психофі-

зична підготовка спрямована головним чином на психічні складові, необхідно виконати аналіз тих філософських і психологічних питань, які прямо пов'язані з предметом дослідження, а саме: психофізична проблема в історії науки, взаємовплив організму та психіки, уявлення про особистість у сучасній психології.

Психофізична проблема в науковій літературі розглядається в широкому і вузькому сенсі. У першому випадку її трактують як питання про зв'язок психічних і фізичних явищ. У другому – як питання про співвідношення між психічними й фізіологічними процесами. Ґрунтовно психофізична проблема почала розроблятися у філософії XVII століття. Було два підходи до її розуміння. Рене Декарт запропонував варіант вирішення психофізичної проблеми з позицій психофізичної взаємодії. За Декартом, живе тіло є свого роду машиною, тоді як свідомість (мислення, воля), будучи відмінною від тіла субстанцією, з одного боку, відчуває його вплив (при відчуттях, афектах і т.д.), з іншого – здатна впливати на нього (наприклад, при вольовому зусиллі).

Г. В. Лейбніц для вирішення психофізичної проблеми запропонував ідею психофізичного паралелізму. На відміну від попереднього підходу, тут відхилялася взаємодія і стверджувався принцип паралельного перебігу психічних і фізичних процесів. Цей підхід був дуже поширений у XIX столітті. Водночас з позицій дарвінівського вчення, психіку слід було розуміти як активний чинник регуляції життєвих процесів. Ця вимога отримала відгук у новому варіанті психофізичної взаємодії, яку запропонував Вільям Джемс [118]. Виступивши проти асоціанізму (один із напрямків психології, що пояснює динаміку психічних процесів принципом асоціації), він розробив, на противагу йому, свою концепцію «потoku свідомості» – цілісних та індивідуальних психічних станів, які безперервно змінюють один одного і відображають фізіологічні процеси в організмі. Джемс висунув на перший план принцип активності психічного життя і перевагу в ньому волі й інтересу. Психіка, за Джемсом, має життєву, «функціональну» цінність, являючи собою знаряддя біологічного виживання індивіда.

Ще одна спроба поєднати психіку й тіло і розглянути організм як єдине ціле відома під назвою організмичного підходу. Його добре ілюструють у своїй роботі Келвін Холл і Гарднер Ліндсей [494]. Представником цього напрямку є Курт Гольдштейн [543, 544]. На основі власних спостережень і досліджень він прийшов до висновку,

що для того щоб зрозуміти функціонування будь-якої складової організму, потрібно відкрити загальні закони функціонування всього організму. Психіка і тіло являють собою єдність. І фізіологічні, і психологічні чинники здійснюють вплив у межах всього організму.

Висловлюються і думки, що питання взаємодії тіла і розуму є принципово кібернетичним [34]. Вирішити проблему вважається можливим тільки «функціональним методом опису», який відкидає будь-які «причинно-наслідкові зв'язки». При цьому підході психофізичну проблему розглядають як метафізичну, таку, що не перевіряється з допомогою досвіду.

Сподівання на те що буде з'ясовано питання, чому психофізична проблема не є можливою для розв'язання, висловив Віктор Франкл [481, с. 50]. Свій аналіз він починає посиланням на онтологію Ніколая Гартмана і антропологію Макса Шелера. Вони виділяють різні рівні, або пласти: тілесний, душевний і духовний. З кожним рівнем співвідноситься певна наука: з тілесним – біологія, з душевним – психологія і т.д. Саме із відмінності цих рівнів бере початок «плюралізм наук». А де ж «єдність людини», цікавиться Віктор Франкл. І визначає людину як єдність всупереч багатогранності. На його думку, є антропологічна єдність, незважаючи на онтологічні відмінності, на відмінність між різними формами буття. «Відмітною ознакою людського буття є співіснування в ньому антропологічної єдності й онтологічних різниць, єдиного людського способу буття і різних форм буття, у яких він виявляється. Коротше, людське буття це «Unitas multiplex», виражаючись словами Фоми Аквінського. Воно не охоплюється ні плюралізмом, ні монізмом ...» [481, с. 48]. Далі Віктор Франкл викладає своє розуміння людини з позицій дименціональної онтології [542]. «Людина також, якщо в неї редукувати специфічний людський вимір і спроектувати його на площини біології і психології, відбивається в них так, що ці проекції суперечать один одному. Адже проекція в біологічний вимір знаходить соматичні явища, тоді як проекція в психологічний вимір знаходить явища психічні. У світлі дименціональної онтології, але, ця суперечливість не ставить під сумнів єдність людини – як факт незбігу круга і прямокутника не суперечить тому, що це дві проекції одного й того ж циліндра. Але будемо пам'ятати: безглуздо шукати єдність людського способу буття, що переборює багатоманітність різних форм буття, а також розв'язання таких суперечностей, як антиномія душі і тіла, у тих

площинах, на які ми проектуємо людину. Знайти її можна лише у вищому вимірі, специфічно людських проявів» [481, с. 50].

Ідею психофізичної єдності людини покладено в основу такого напрямку сучасної психології, як психоаналіз. У світлі цієї теорії людина розглядається як єдине психофізіологічне ціле. Базуючись на цьому припущенні, пояснюється те, як неусвідомлені уявлення можуть впливати на найелементарніші фізіологічні функції.

У вітчизняній психології аналіз психофізичної проблеми виконав С. Л. Рубінштейн [409]. Він прийшов до висновку, що це найважча і найгостріша з усіх проблем, які стояли перед людьми, вважав її такою, що не має рішення. С. Л. Рубінштейн сформулював низку вимог, які мають важливе філософське значення. У них наголошується на необхідності не виводити психічне як ідеальне за межі матеріального світу, не допускати відокремлення ідеального від матеріального й дуалістичного протиставлення одного іншому. У цьому контексті Я. А. Пономарьов [372] звертає увагу на те, що до постановки психофізичної проблеми приводить попереднє усвідомлення якісної відмінності психічного від матеріального.

Аналізуючи психофізичну проблему, не можна не згадати так званий психосоматичний підхід у медицині. Його докладно описують у своїй роботі Франц Александер і Шелтон Селесник [7]. Автори звертають увагу на те, що головний принцип сучасного психосоматичного підходу полягає в тому, що особистість і організм утворюють єдине ціле, а до проблем людини слід підходити з позиції взаємодії психологічних і соматичних аспектів.

У рамках психосоматичного підходу в медицині фахівці виділяють три напрямки: тілесно-психологічні теорії особистості, теорії конфліктів, схеми, у яких робляться спроби зіставити тілесні й психологічні властивості. Представниками підходу є Хелен Данбар [537–540,], Густав Бергман [527], Артур Йорес [553] та ін.

Питання взаємодії психічного, фізичного, соціального в людині ґрунтовно розглядається і в такому розділі психологічних знань, як психологія розвитку [197, 528, 535, 554, 565, 567, 570–572]. Поняттям «розвиток» позначено зміни, які з часом відбуваються в будові тіла, мисленні або поведінці людини внаслідок біологічних процесів, що відбуваються в організмі, та впливу навколишнього середовища [197, с.15]. Фахівці у сфері психології розвитку підкреслюють, що розвиток людини зумовлений взаємодією біологічного, психічного і соціа-

льного. Звертається увага й на те, що середовище, яке оточує людину, саме складається з множини конкретних середовищ, які постійно взаємодіють між собою і впливають на розвиток через цю взаємодію [197, с.16]. Таким чином, дослідження у сфері психології розвитку також засвідчують складну взаємодію фізичних, психічних і соціальних параметрів у становленні особистості людини.

Спроби теоретичного аналізу психофізичної проблематики робляться і з боку психотерапії. Насамперед це стосується такого її напрямку, як тілесно орієнтована психотерапія. Загальний аналіз підходу виконано в роботах Б. Д. Карвасарського [388] і Кьєла Рудестамма [412]. Тілесно орієнтовану психотерапію складає група методів психотерапії, яка орієнтована на вивчення тіла, усвідомлення пацієнтом тілесних відчуттів, на дослідження того, як потреби, бажання й почуття проявляються в різних тілесних станах, на навчання реалістичним способам усунення дисфункцій у цій сфері. Є багато різновидів тілесно орієнтованої психотерапії (біоенергетичний аналіз А. Лоуена [224–226], структурна інтеграція І. Рольфа, метод М. Фельденкрейса, первинна терапія А. Янова та ін.), проте всі вони пов'язані з роботами В. Райха [393, 394]. Райх вважав, що механізми психологічного захисту й пов'язана з ними захисна поведінка сприяють формуванню «м'язового панциру» (або «панциру характеру»), який проявляється в напруженні різних груп м'язів, утрудненому диханні та ін. Протистояти психологічним захисним механізмам можна шляхом модифікації тілесного стану й впливу на напружену область.

Структуру м'язового панциру, за Райхом, утворюють 7 головних захисних сегментів, що складаються з м'язів і органів відповідних функцій. Ці сегменти утворюють ряд із семи горизонтальних кіл, що розташовані під прямим кутом до хребта. Головні сегменти панциру розміщені в області очей, рота, шиї, грудей, діафрагми, живота й тазу.

Терапія при цьому підході полягає в «розпуску» панциру в кожному сегменті, починаючи з очей і закінчуючи тазом. Сегменти вважаються відносно незалежними й такими, з якими можна працювати окремо. Для розпуску панциру використовують три типи засобів: а) накопичення в тілі енергії за допомогою глибокого дихання; б) прямий вплив на хронічні м'язові затиснення за допомогою надавлювання, пощипування і т.ін.; в) відкритий розгляд разом з пацієнтом опору й емоційних обмежень, які виявляються при цьому.

Із вітчизняних робіт, що продовжують цей напрямок, слід виділити монографію О. Е. Газарової [81]. Свій аналіз автор починає з констатації того, що процеси взаємодії тіла і психіки, як правило, зараз не піддаються сумніву. Але глибину й наслідки цієї взаємодії мало хто може оцінити, за винятком психотерапевтів тілесно орієнтованого напрямку. Проте в літературі все частіше почав траплятися термін тілесність, який швидко поширився не тільки серед психотерапевтів вищезгаданого напрямку. Незважаючи на це, саме поняття «тілесність» не сформульовано й різні автори вкладають в нього різний сенс. На думку О. Є. Газарової, вивчення тілесності можливе тільки на межі багатьох наук і галузей знань про людину: біології, психології, фізіології, анатомії, антропології, соціології, фізики, хімії, історії, медицини, філософії, культурології, релігієзнавства та ін. Вона висловлює думку, що сферою таких міждисциплінарних досліджень могла б стати психологія тілесності – наука про душевно-тілесну відповідність (конгруентність). Предметом вивчення психології тілесності повинні стати конгруентні психологічні, біологічні й смислові аспекти тілесності. Психологія тілесності досліджуватиме механізми формування, загальні закономірності існування й особливості цих аспектів.

Наступним кроком О. Е. Газарової є порівняння значення тілесного досвіду в житті тварин, стародавньої і сучасної людини. Вона приходить до висновку, що на відміну від доцільної фізіології патернів поведінки тварин і стародавніх людей, у фізіології поведінки сучасної людини можливі парадоксальні поєднання. Наприклад, сильне хвилювання, що переживається тілесно із стриманим диханням, жестами, мімікою і поведінкою в цілому.

Далі наголошується, що сформований за мільйони років властивий тілу принцип природної доцільності порушується під тиском уявлень і соціальних установок людини. Людина підпорядковується особистісній доцільності, і характерні психосоматичні паттерни виконують певну роль у контексті цієї доцільності (роль захисту особистості). Навіть в умовах безпеки людина не може дозволити собі прояви щирості й спонтанності. Це, на думку Газарової, тривожний знак. У зв'язку з непотрібністю тіло забуло природні реакції. Проте тілесний досвід і тілесна рефлексія являють собою додаткову «модальність» самопізнання, «модальність», не менш важливу, ніж усі інші. «Знаки» цієї «модальності» значно впливають на психічні процеси.

Тіло й тілесні процеси – своєрідний інформаційний канал. Міміка, рухи тіла, жести, м'язові затиски можуть без слів дуже багато розповісти про особистісні проблеми людини. Одночасно вони є і каналом впливу на особистість людини (особливо у випадках когнітивних, вербальних «блокувань» і захистів).

Такі спроби теоретичного осмислення психотерапевтичної практики збагачують психологію. Очевидно на їх користь висловився і відомий російський психолог Є. О. Климов. Він вважає, що в роботі психологів-практиків народжується цінне життєздатне істинне знання, відповідно до якого повинно змінюватись і обличчя тієї психології, яка вважає себе академічною. Це можна зрозуміти як внутрішньосистемне, внутрішньо професійне застосування, упродовження одних психологічних напрямків в інші [165, с. 11].

Підбиваючи підсумок аналізу теоретичних підходів до розуміння психофізичної проблеми, взаємодії психічного і фізичного, можна зробити висновок про те, що в сучасній психології загально визнаним є положення про взаємовплив організму і психіки людини. Прикладами можуть слугувати: а) організмична теорія в психології, прихильники якої відкидають дуалізм душі і тіла і наполягають на їх єдності; б) ідея В. Франкла про співіснування в людському бутті антропологічної єдності й онтологічних різниць, єдиного людського способу буття, і різних форм буття, у яких воно виявляється; в) підхід психоаналізу до людини як до психофізіологічного цілого; г) погляд представників психосоматичного підходу в медицині про те, що особистість і організм утворюють єдине ціле, а до проблем людини слід підходити з позиції взаємодії психологічних і соматичних аспектів; д) позиція фахівців у сфері психології розвитку, які підкреслюють його зумовленість взаємодією біологічного, психічного і соціального; е) підхід представників тілесно орієнтованої психотерапії, які в своїй роботі, для протистояння психологічним захисним механізмам пацієнтів, використовують модифікацію тілесного стану.

Результати, отримані в ході аналізу психофізичної проблеми, визнання взаємовпливу організму і психіки людини, є важливими для фізичного виховання саме в контексті проведення психофізичної підготовки. Так обстоювана організмичною теорією ідея єдності тіла і психіки, підхід психоаналізу до людини як до психофізіологічного цілого, позиція представників психосоматичного підходу в медицині про те що особистість і організм утворюють єдине ціле, точка зору

фахівців у сфері психології розвитку про його обумовленість взаємодією біологічного, психічного і соціального, практика представників тілесно-орієнтованої психотерапії (у своїй роботі для протистояння психологічним захисним механізмам пацієнтів вони здійснюють модифікацію тілесного стану використовуючи фізичні вправи) дають підстави фахівцям з фізичного виховання зробити наступний висновок. Фізичні вправи, як головний засіб фізичного виховання, є ефективним засобом формування як організму, так і психіки людини.

Прийняття такої методологічної позиції створює підґрунтя для розуміння процесів формування (розвитку) у сфері фізичного виховання таких психофізичних чинників, як особистість людини, пізнавальні процеси, емоційно-вольова сфера, індивідуально-психологічні особливості особистості, дозволяє пояснити, яким чином участь студента у фізкультурній діяльності (спрямована на організм) призводить до формування, наприклад, рис особистості.

На сьогодні ґрунтовно досліджені можливості фізичного виховання щодо організму людини. Водночас його можливості стосовно розвитку психіки є такими, що вивчені недостатньо.

Висновки, зроблені в ході аналізу психофізичної проблеми, потребують більш наочної демонстрації. У зв'язку з цим, наступним логічним кроком буде аналіз питання взаємозв'язку організму людини та її психіки.

2.2. Теоретичні підходи до розуміння взаємозв'язку організму і психіки людини як методологічна передумова концепції психофізичної підготовки у фізичному вихованні

Взаємозв'язок організму і психіки людини вивчався в різних наукових напрямках, починаючи з філософського і закінчуючи біохімічним.

Звернення до проблематики фізичного в людини є одним із напрямків пошуку сучасної філософської думки. Сьогодні можна констатувати концептуальну відкритість щодо проблеми людського тіла та визнання його одним із найсуттєвіших чинників людського буття. Першою у вітчизняній філософії систематичною працею з цієї проблематики є робота О. Гомілко [93]. Автор звертає увагу на хибність

стереотипу розуміння тілесності, який «відкидає» її у суто природний світ. Підкреслюється, що розгляд процесу самовизначення людини робить проблемним цей стереотип і кінець кінцем спростовує його. Людина має тіло не лише за натуральну передумову власного буття. Тілесність є основою сутнісних, ключових самоідентифікацій людини. Висувається і обґрунтовується теза про те, що плоть є не менш важливим конститутивним чинником особистості, ніж розум, воля або соціальне середовище. Автор звертає увагу, що ця теза може здатися надто сильною тільки у випадку, коли ототожнюється плоть із абстрактним тілом, винесеним за межі екзистенціального досвіду особи. Така абстракція плоті не має людського буттєвого сенсу. «Справжнє місце тілесності у людському бутті та її онтологічне значення визначається не абстрактною ідеєю тіла, а колом тих можливостей існування, котрі виникають завдяки тілесності людини і мають її за передумову. Культурний і екзистенціальний сенс тілесності в самовизначенні людини розкривається лише через коло тих буттєвих подій, послідовність яких складає процес самовизначення, а ареною яких є людська плоть» [93, с. 232]. Ці складові процесу самовизначення, через які конститується особистість і щодо яких тілесність є визначальною (і вирішальною) умовою їх можливості, О. Гомілко називає антропологічними подіями.

Головні антропологічні події людського життя зумовлені наявністю в людини тіла. Саме тілесність є умовою їх можливості. Людина входить у них, стає їх учасником та переживає їх наслідки (і сама стає їх наслідком) передусім завдяки тому, що вона є тілесною істотою. Інші, досить різноманітні значення цих подій, які трапляються в культурі, є нашаруваннями над цим (тілесним) первинним онтологічним сенсом.

Розвиваючи далі свій підхід, О. Гомілко підкреслює, що «... між антропологічним (соматико-вітальним) та культурним змістом людського буття загалом не існує відношень взаємоопозиції, взаємовиключення та протиставлення. Абсолютизація протиставлення антропологічного (вітального) та культурного значень подій є надуманою хоча б тому, що все, що залучається до людського світу, залучається з допомогою артикуляції культурного поля й існує лише у такому культурно-артикульованому вигляді. А тому, суто «вітальний» зміст явища може визначатися лише суто умовно» [93, с. 234].

Як головні антропологічні події людського буття О. Гомілко називає: народження, дитинство, вік, стать, хворобу, старість, смерть. На її думку, аналіз цих феноменів, через які й здійснюється антропологічна самоідентифікація особистості, дає відповідь на запитання, як можлива і якою є людська особистість, якщо людина має плоть, тобто є тілесною істотою. У контексті цього питання тілесність із категорії натуральних даностей переходить до кола метафізичних сутностей. Вона постає не як емпірична «обставина» людського життя, а як його сутнісна передумова – умова можливості бути й самовизначатись як особистість.

Завершуючи свій аналіз, О. Гомілко робить такий висновок: «Людина, маючи тілесність за свою сутнісну ознаку, можлива як особистість через особливність та унікальність своєї плоті, котра тут народжується, так зростає і так трансформується, тоді досягає зрілості, занепадає та вмирає. Через головні антропологічні події – народження, стать, вік, хворобу, смерть тощо – відбувається інтеграція тілесності як у життєвий світ особистості, так і в культурну реальність» [93, с. 250].

Вплив тілесності на психічні складові особистості досліджували А. Ю. Рождественський [404], А. В. Старовойтов [450], Л. В. Кочкіна [187]. Цікаве дослідження впливу тілесності на суб'єктивну картину життєвого шляху особистості виконала Т. Д. Василенко [64]. Вона емпірично дослідила взаємозв'язки тілесності й суб'єктивної картини життєвого шляху особистості в таких ситуаціях: 1) ситуації хронічного соматичного захворювання (на прикладі захворювань гастроентерологічного й кардіологічного профілю); 2) ситуації онкологічного захворювання гінекологічного профілю і при гінекологічному захворюванні; 3) ситуації наявності тілесного досвіду безплідності; 4) ситуації переживання тілесного досвіду першої вагітності (вивчено процес прийняття ролі матері й структура суб'єктивної картини життєвого шляху у вагітних жінок при різних термінах першої вагітності); 5) ситуації типу переживання першої вагітності в процесі прийняття соціальної ролі матері; 6) ситуації відновлення репродуктивної функції; 7) ситуації деформації репродуктивної функції.

У ході цієї роботи було встановлено, що тілесний досвід хронічного соматичного захворювання супроводжується трансформацією структури суб'єктивної картини життєвого шляху особистості. Хворі цього профілю оцінювали свій настрій як негативний, меншою мірою

орієнтований на майбутнє. Спостерігалось фаталістичне ставлення до сьогодення. Переважали негативні оцінки минулого, теперішнього і майбутнього. Зафіксовано зниження параметрів осмислення життя.

Було встановлено, що тілесний досвід онкологічного захворювання також супроводжувався зменшенням насиченості подіями, перевагою негативних подій, пов'язаних зі здоров'ям. Зафіксовано різке звуження соціальних контактів і пасивний рівень соціальної взаємодії. Тілесний досвід онкологічного захворювання супроводжувався блокуванням рефлексивних процесів і зниженням вираженості життєвих прагнень.

У пацієнтів з тілесним досвідом гінекологічного захворювання Т. Д. Василенко не зафіксувала суттєвих відмінностей у структурі суб'єктивної картини життєвого шляху порівняно зі здоровими.

У пацієнтів з тілесним досвідом безплідності було зафіксовано блокування процесів смислової переробки життєвого досвіду і трансформацію суб'єктивної картини життєвого шляху жінки. Минуле і майбутнє сприймаються як безглузді етапи життєвого шляху, що не несуть у собі позитивних смислів.

Т. В. Василенко встановила, що переживання і усвідомлення тілесного досвіду першої вагітності супроводжується, в плані життєвого шляху, прийняттям ролі матері й типом переживання вагітності (адекватним, тривожним і ігноруючим). Тип переживання вагітності через зміну ідентичності особистості в конкретній життєвій ситуації впливає на структуру суб'єктивної картини життєвого шляху особистості.

У пацієнтів з тілесним досвідом деформації репродуктивної функції було виявлено трансформацію часових і смислових аспектів суб'єктивної картини життєвого шляху (зниження цілеспрямованості й негативне усвідомлення минулого досвіду, незбалансованість часової перспективи). Зафіксовано низьку міру задоволеності сімейними стосунками і перевагу тенденції до домінування у міжособистісних відносинах. Прийняття соціальної ролі матері мало суперечливий характер.

Дослідження Т. В. Василенко підтверджує її думку про те, що особистість як носій психосоматичної єдності переживає і усвідомлює тілесний досвід як життєву ситуацію і інтегрує його в суб'єктивну картину життєвого шляху. Цей факт важливий і для на-

шого дослідження, оскільки певною мірою підтверджує єдність психічного і фізичного в структурі особистості людини.

Дані щодо взаємозв'язку тілесного і психічного отримано в психології і при дослідженні проблеми сприйняття і оцінки індивідуально-психологічних характеристик людини за виразом її обличчя. Її розробляли О. О. Бодальов, В. А. Барабанщиков, D. Berry, E. Rosenberg та ін. Вивченими є питання, що стосуються сприйняття і оцінки рис особистості, особливостей характеру, темпераменту, емоційних проявів та ін. Однією з останніх робіт цього напрямку є праця І. М. Майніної [234]. Об'єктом дослідження стало сприйняття особистості людини за виразом її обличчя. Як предмет дослідження було обрано оцінку «глибинних» індивідуально-психологічних характеристик незнайомої людини за фотозображенням її обличчя.

І. М. Майніна припустила, що сторонні спостерігачі здатні адекватно оцінювати «глибинні» індивідуально-психологічні особливості незнайомої людини за виразом її обличчя. Інше припущення полягало в тому, що «глибинні» індивідуально-психологічні характеристики людини оцінюються спостерігачами менш точно, ніж «поверхові».

У ході дослідження було встановлено, що сприйняття спостерігачами «глибинних» і «поверхових» характеристик людини відрізняється. «Глибинні» індивідуально-психологічні характеристики оцінюються менш точно, ніж «поверхові». Основою для оцінки «поверхових» характеристик є Я-концепція, а «глибинних» характеристик власний комунікативний досвід людини.

І. М. Майніна виявила певну статеву залежність оцінки «поверхових» характеристик. Такі риси, як рівень самоповаги, задоволеність собою краще розпізнавалися за фотозображенням жіночих облич. Впевненість у собі, рівень самоконтролю, незалежність від зовнішніх обставин краще ідентифікувалися за фотозображеннями чоловічих облич. Окрім цього, жінки краще за чоловіків розпізнавали такі характеристики, як рівень самоповаги, задоволеності собою, вольові якості.

Було встановлено і факт здатності спостерігачів розрізняти рівень екзистенційної наповненості особистості незнайомої людини за фотозображенням її обличчя. При цьому спостерігачі з низьким і середнім рівнем екзистенційної наповненості більш точно оцінювали

«поверхові» характеристики. Спостерігачі ж із високим рівнем однаково точно оцінювали і «поверхові», і «глибинні» характеристики.

Дослідник виявила також вибірковість оцінки «глибинних» і «поверхових» характеристик людини. Із «глибинних» характеристик найбільш точно спостерігачами розпізнавалася здатність людини орієнтуватись у власному внутрішньому світі, із «поверхових» – впевненість у собі, незалежність, достатній самоконтроль.

У контексті нашого дослідження важливим є те, що вивчення в психології проблеми сприйняття й оцінки індивідуально-психологічних характеристик людини за виразом її обличчя дає підстави для ствердження факту певного впливу психічного (характеристик особистості) на фізичне (обличчя людини). Це свідчить на користь методологічної обґрунтованості постановки питання про психофізичну підготовку в процесі фізичного виховання.

Є підстави вважати, що конституційні типи відповідають темпераментам і конституція являє собою щось на зразок одягу для темпераменту. Психотерапевти стверджують, що конституція перебуває в гармонії з психікою людини і вказує їм на істинне, природжене покликання того чи іншого індивіда, дозволяючи вже при швидкому огляді дізнатися надзвичайно багато про нього [84, с. 26].

У науці (окрім психології) дослідження психічних явищ ведеться за такими головними напрямками: мікробіологічним, біохімічним, генетичним, нейрохірургічним, орієнтованим на нервову систему, шокова терапія, психохірургічним, психофармакологічним.

Спостерігається і зворотний процес – вплив психологічних параметрів на фізичні характеристики людини. Фізичні реакції на суб'єктивний стан особистості фіксуються на різних рівнях структури організму: фізіологічному, нейроанатомічному, нейрохімічному. Проілюструємо це на прикладі таких суб'єктивних відчуттів, як емоції. Прояви емоцій фіксують за такими фізичними показниками, як міміка, жести, рівень тонічного напруження м'язів, голос, зміна опору шкіри, частоти серцевих скорочень, кров'яного тиску, розширення і звуження судин, зміна температури шкіри, гормонального та хімічного складу крові, зміни біотоків головного мозку.

Фізіологи, медики спостерігають й інші впливи на психіку різних фізичних складових. Серед них можна назвати: зміну електричної активності міндаліни, ушкодження або стимулювання певних відділів мозку. Сучасні дані вказують також на чітку залежність на-

ших настроїв і переживань від біохімічного складу внутрішнього середовища мозку.

У фізичному вихованні також спостерігається розуміння взаємовпливу організму і психіки [152, 179–182, 336 та ін].

Підсумовуючи аналіз підходів до розуміння проблеми взаємовпливу організму і психіки людини, констатуємо визнання цього явища у філософії, психології, медицині. Зафіксовано численні факти які засвідчують вплив як фізичних чинників на психологічні складові, так і психологічних на фізичні характеристики людини. Прикладами є: а) розгляд у філософії тілесності як умови можливості бути і самовизначитись як особистості; б) зафіксований психологами вплив тілесного досвіду хронічного соматичного захворювання на зміну структури суб'єктивної картини життєвого шляху особистості; в) отримані дані щодо оцінки індивідуально-психологічних характеристик незнайомої людини за фотозображенням її обличчя; г) визнання психотерапевтами того факту, що тілесна конституція перебуває в гармонії з психікою людини; д) зафіксовані факти фізичних реакцій на суб'єктивний стан особистості людини та ін.

Результати, отримані в ході аналізу наукових даних щодо взаємозв'язку організму і психіки людини, доповнюють дані аналізу досліджень психофізичної проблеми і також дають підстави констатувати взаємну залежність і взаємний вплив організму і психіки людини. Вони, наприклад, проявляються у фізичних реакціях організму на суб'єктивний стан особистості. Так, емоції людини проявляються в її міміці, жестах. Показником емоційного стану особи може слугувати й рівень тонічного напруження м'язів. У клініці м'язовий тонус часто використовується як міра афекту. Багато дослідників розглядають підвищений м'язовий тонус як показник негативного емоційного стану (дискомфорту), стану тривоги. Тонічна реакція захоплює всі м'язи і тим самим затрудняє виконання рухів. Зрештою, вона призводить до тремору і хаотичних, некерованих рухів. Особи, що потерпають від різних конфліктів і особливо з невротичними відхиленнями, характеризуються, як правило, більшою скованістю рухів, ніж інші. М'язова напруженість у психічно хворих людей вища, ніж у здорових. Особливо вона висока у психоневротиків з вираженою патологічною тривожністю. Використання багатьох психотерапевтичних прийомів пов'язане зі зняттям цієї напруженості (наприклад, методи релаксації та аутогенного тренування). Вони вчать людину розслаблятися, вна-

слідок чого зменшується роздратованість, тривожність та пов'язані з ними негаразди (здійснюється зворотний вплив на психіку людини через вплив на організм). Для фахівців з фізичного виховання це є ще одним джерелом даних, необхідних для обґрунтування доцільності використання засобів фізичного виховання для формування (розвитку) психічних складових.

2.3. Теоретичний потенціал психології особистості в контексті психофізичної підготовки у фізичному вихованні

У наш час іде активне переосмислення перспектив фізичної культури. Це проявляється, зокрема, у розробці нових програм з фізичного виховання, у яких акцент зміщується в бік впливу на внутрішні спонукальні сили щодо занять фізичною культурою, розробці нових концепцій, педагогічних технологій та ін. Дослідники звертають увагу на багатоплановість фізичного виховання, його здатність ефективно вирішувати не тільки традиційні, але й інші, не менш важливі завдання. Головне з них – сформувати особистість людини. Фахівці обґрунтовано ставлять питання про підвищення освітнього і виховного потенціалу фізичного виховання у формуванні особистості сучасного спеціаліста [70, 227, 228, 377–382]. Викладач фізичного виховання, як і педагог будь-якого іншого профілю, повинен бути добре обізнаним з усіма сторонами і характеристиками особистості, зі способами її формування і розвитку. Повною мірою це стосується і вирішення завдання психофізичної підготовки студентів під час навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах, оскільки вона прямо пов'язана з впливом на структурні компоненти особистості.

У теоретичному плані психофізична готовність розглядається в дослідженні як характеристика (компонент структури) особистості людини. У зв'язку з цим, важливий теоретико-методологічний базис для її дослідження становить така галузь психології, як психологія особистості. Дослідження в цій сфері є фундаментальними для вивчення питань психофізичної підготовки особистості до професійної діяльності. У контексті поставлених завдань проаналізуємо їх.

У психології загальновизнаним є факт того, що адекватної теорії особистості ще не створено. Як наслідок, серед психологів відсутній єдиний погляд не тільки на теорію особистості, але й на саме її визначення. У 1930-х роках минулого століття психолог Г. Олпорт нарахував десятки визначень особистості. Така ж різноманітність визначень може бути виявлена і в більш сучасних дослідженнях [55, 110, 216, 255, 399, 461, 498, 525, 560]. Їх найхарактернішою відзнакою (порівняно з більш ранніми роботами) є акцент на складності й унікальності організації особистості (на противагу небагатьом визначенням, що свідчать просто про комплекс властивостей). Особистість розглядається також як динамічне і пластичне утворення.

Деякі дослідники вважають, що смислові відтінки, що вносяться кожним новим визначенням особистості, дають можливість краще висвітлити й краще зрозуміти явище. З цього погляду, особистість слід розглядати з різних позицій. Загальна ідея полягає в тому, що будь-який психологічний феномен, у тому числі й особистість, можна вивчати або конструювати, базуючись на різних передумовах. Стверджується, що жодне визначення не може дати вичерпного уявлення про особистість, але кожне з них описує певні сторони явища. Використання множини різноманітних визначень розширює і поглиблює наше розуміння особистості. Такий підхід Дж. Келлі назвав конструктивним альтернативізмом.

У вітчизняній психології теж відзначають складність ситуації. Так, Г. О. Балл [24] підкреслює, що зміст категорії відзначається завеликим ступенем нечіткості й суперечливості. Аналогічно оцінюють ситуацію й інші дослідники [235, 236, 387]. Для покращення стану робляться спроби систематизувати підходи до проблеми. Г. О. Балл обґрунтовано пропонує розмежовувати розуміння поняття особистості в психології й інших галузях знання (філософії, культурології). Він звертає увагу на те, що у філософії, характеризуючи особистість, по суті виводять її за межі психологічної науки, підкреслюють її трансцендентність будь-якому поняттю. Г. О. Балл пропонує розмежовувати психологічні й інші трактування особистості (відмітною ознакою психологічного підходу є концентрація уваги на дослідженні закономірностей і механізмів розвитку особистості як цілості).

Далі Г. О. Балл окреслює своє бачення власне психологічного розуміння особистості й визначає особистість як системну якість

людського індивіда, яка забезпечує його здатність бути відносно автономним та індивідуально своєрідним суб'єктом культури.

Із усіх визначень особистості вдалим, на наш погляд, є і те, що було дане Г. Олпортом і в якому особистість розглядається як прижиттєво сформована, індивідуально своєрідна сукупність психофізіологічних систем – рис особистості, якими визначаються своєрідні для цієї людини мислення й поведінка.

Нерідко відбувається змішування поняття особистості й моделі особистості. Наприклад, у роботі [482] під особистістю розуміють сукупність психологічних властивостей, які характеризують кожну окрему людину. У дійсності це певна модель особистості. Зауважимо, що фундаментальний аналіз поняття особистості зробив В. В. Давидов [110].

Аналіз проблеми особистості в психології був би не повним без розгляду таких питань, як структура і динаміка особистості. Структура особистості була предметом багатьох досліджень. Цим займалися такі відомі психологи, як С. Л. Рубінштейн, О. М. Леонтьєв, Б. М. Теплов, Б. Г. Ананьєв, Ж. Піаже і багато інших. Існуючі структурні моделі особистості дуже різноманітні, і більшість із них багатоаспектні. Це відображає реальний факт складності й різнобічності особистості людини як об'єкта вивчення. Дослідження особистості, розробка її адекватної моделі – дуже складне питання. Про це свідчить, наприклад, те, що досі немає повної класифікації типів особистості, хоча в психології вже існує низка підходів до цього [210, 423, 430]. Із числа вітчизняних концепцій структури особистості можна виділити концепції А. Г. Ковальова [168], К. К. Платонова [365], Н. І. Непомнящої [287], М. С. Кагана [158], В. С. Ледньова [208], Д. О. Леонтьєва [215], М. С. Бургіна [55, 56]. Порівняльний аналіз більшості з них подає у своїй роботі В. С. Ледньов [208], тенденції дослідження аналізуються в [514]. Ми ж охарактеризуємо підхід М. С. Бургіна, який, на нашу думку, є найбільш інформативним з позиції поставлених у цій роботі завдань.

М. С. Бургін [55, 56] запропонував ієрархічну екстенсивно-кільцеву модель. Модель включає психологічне ядро, що утворює кільце, а також розширену послідовність підсистем, що дають загальну картину особистості (від її внутрішнього змісту до його зовнішнього вираження і сприйняття). У ній поєднуються як психологічні, так і

соціальні аспекти особистості. Така модель особистості входить як підструктура в модель індивіда.

Перший рівень моделі особистості включає такі компоненти: темперамент, який через емоціональність пов'язаний з мотиваційною сферою; ця сфера через спонукання пов'язана з характером людини, який, у свою чергу, шляхом саморегуляції (волі) з'єднується зі здібностями; здібності через уяву і пам'ять пов'язані з інтелектом, який, у свою чергу, через структури активності поєднується з темпераментом. Таким чином, ці глибинні системи психічної організації людини утворюють за своїми зв'язками кільце. На них, як на фундаменті, формуються і розвиваються інші характеристики особистості.

Другий рівень структури особистості, що охоплює перший рівень, утворюють знання, навички, уміння, звички, весь досвід людини.

На цьому рівні, як на фундаменті, розташовується наступний (третій) рівень структури особистості, що включає спрямованість, світогляд, інтереси, схильності, моральні риси, цінності та інші установки.

На четвертому рівні, фундамент якого складають перші три, розташовуються ставлення людини до навколишнього світу, до себе, до діяльності. У певному сенсі система відносин найбільш повно характеризує особистість. У ній відображаються всі більш глибокі структури особистості. Вона має не тільки психологічні, але й соціальні аспекти, оскільки система особистісних ставлень включена і тим самим невід'ємно пов'язана із системою соціальних стосунків. У зв'язку з цим не випадково деякі вчені (наприклад, Д. О. Леонтьєв [215]) зводять особистість повністю до системи ставлень (відношень). На наш погляд, ці уявлення неповні, а в структурі особистості існують і більш глибокі, і більш високі рівні.

На п'ятому рівні розташовано діяльність людини і її спілкування. Саме в них проявляються всі ті відносини, які окреслені на попередньому рівні структури. Для усіх попередніх шарів особливо важливо, як вони проявляються в діяльності і спілкуванні. Уся підготовка, наприклад, студента залізничного ВНЗ спрямована, у першу чергу, на досягнення ним більшої майстерності в професійній діяльності. Однак без формування міцного фундаменту, який утворюють перші чотири рівні, не можна розраховувати не тільки на досягнення високих показників у роботі інженера, але й на здобуття ним достатнього професіоналізму.

Нарешті, шостий рівень моделі особистості утворює сприйняття людини іншими людьми. Без цього компонента неможливо повністю охарактеризувати особистість як соціальну істоту. Цей аспект через діяльність і спілкування доповнює систему ставлень (відношень) самої людини, яка без цього залишається однобокою, даючи уявлення тільки про внутрішні показники якостей особистості.

Дослідники виділяють чотири головних підходи у вивченні особистості: біологічний, експериментальний, соціальний і психометричний. У рамках біологічного підходу вивчення особистості здійснюється з погляду раннього набутого досвіду, генетичних фундацій і еволюційного розвитку. Прихильники експериментального підходу за основу вивчення особистості обирають дослідження процесів сприйняття, навчання і вищої нервової діяльності. Розуміння цих процесів дає можливість зрозуміти те, як конкретні події впливають на подальшу поведінку індивіда через вплив на структуру його особистості. При соціальному підході вивчається соціальне оточення індивіда і його вплив на розвиток особистості: вплив соціальних ролей, культури в цілому. Психометричний підхід демонструє дослідження особистості, що відображають внутрішню структуру властивостей особистості. Вимір властивостей особистості ґрунтується на спостереженнях за поведінкою індивіда, на самозвітах, на непрямій оцінці характеристик.

Теоретикам і практикам фізичного виховання потрібно виходити з того, що особистість є синтез всіх характеристик індивіда в унікальну структуру, яка визначається і змінюється внаслідок адаптації до середовища, яке постійно змінюється.

В. А. Богданов [38] вважає, що найбільш глибока суперечність у сфері теорії особистості полягає в такому. З одного боку, існують і розвиваються уявлення про структуру особистості, елементами якої є так звані риси або властивості особистості, що відображають об'єктивну стійкість у поведінці людей та її нормативну соціальну оцінку. У рамках цього підходу розроблено багато психодіагностичних методик, здійснено теоретичні узагальнення щодо психології людей. Представники ж іншого методологічного напрямку називають вищезгаданий підхід колекціонерським, таким, що зводить високе поняття особистості до суми якостей. В. А. Богданов констатує, що така ідейна несумісність сприймається як полярність природознавчого і ортодоксально-гуманітарного підходів. Вона існувала на усіх

етапах розвитку знань про людину і є виразом двох загальнонаукових традицій, які відомі з античних часів.

Особливості бачення світу в прихильників обох підходів відображаються на особливостях постановки проблем структури, поведінки й розвитку особистості. Природознавчий підхід практикує причинне бачення світу, ортодоксально-гуманітарний – цільове.

Далі В. А. Богданов звертає увагу на те, що першою причиною концепцією світу було вчення Демокріта про атоми, вічні й незмінні першоелементи всього існуючого. На його думку, такий елементаристський варіант детермінізму упізнається у вченнях про хромосоми в генетиці, про віруси в медицині і т.ін. Такий самий варіант пояснювальної схеми використовується і в роздумах про структуру особистості, яку зводять до сукупності її властивостей. Суть явища при такому підході вважають похідною від природи її частин і їх внутрішніх зв'язків.

Ортодоксально-гуманітарний підхід демонструє відмову від зведення явища до першоелементів, концентрує увагу на якісних змінах, переходах об'єкта із стану в стан, які не змінюють, однак, втіленої в ньому мети. Останню визначають відносини об'єкта серед подібних до нього або відносини серед множини його власних станів. Головною характеристикою досліджуваного предмета тут є неперервність змін, що відбуваються в ньому (а звідси, і послідовність подій, що впливають на нього). Прихильники культурологічного (на відміну від наукового) знання схильні вважати, що поведінку особистості в принципі не можна передбачити, передбачити можна тільки масові соціальні процеси.

Підбиваючи підсумок, В. А. Богданов робить важливий висновок про необхідність і перспективність синтезу вищезгаданих шляхів пізнання, що доповнюють один одного, коли мова йде про складні об'єкти.

Фахівці зазначають, що в сучасній психології відбувається поступовий перехід від структурно-агрегатного опису особистості до аналізу її динаміки як цілісної системи, що постійно змінюється і розвивається [15]. Цю тенденцію необхідно враховувати й педагогам практикам, які працюють у сфері виховання (у тому числі й фізичного). Знання особливостей динаміки особистості – основа педагогічно ефективного впливу на неї. У психології особистості виділяють два класи понять, що відображають різні форми динаміки. Перший утво-

рюють поняття психологічних новоутворень особистості (формування нових суб'єктивних відношень, позицій, рис особистості, нової системи цінностей, нового сенсу життя). Цей клас понять вказує на «стійкі» зміни особистості. Другий клас понять віддзеркалює «рухливі» зміни в психологічній організації особистості. Ці поняття відображають «функціонування» особистості в межах її сформованої організації. Сюди входять: 1) актуалізація і дезактуалізація вже вироблених психологічних механізмів, операцій, знань і умінь; 2) зміна установок; 3) підвищення або зниження психічної напруги, інтелектуальних зусиль; 4) зміна психічних станів і т.ін.

Перший клас понять показує стійкі зміни особистості, у яких тим чи іншим чином трансформуються компоненти структури особистості, її характеристики. Таку динаміку логічно буде назвати характеристичною, або глибинною. Сам процес зміни особистості може бути представлений траєкторією точки (або певної області, коли характеристики особистості розглядаються як нечіткі властивості) в просторі характеристик особистості.

Другий клас понять дозволяє подати поточні (теперішні) зміни стану людини. Таку динаміку логічно буде назвати функціональною, або поверхневою. Стани можуть бути як складними (наприклад, радість, горе, образа, вдячність, захоплення і т.ін.), так і простими (наприклад, актуалізація знань, підвищення інтелектуальної напруги і т.ін.). Такі процеси можуть бути представлені траєкторією точки (або певної області у випадку нечітких показників) у просторі психічних станів людини.

Між двома формами динаміки особистості людини існують тісні зв'язки. З одного боку, поверхнева динаміка безпосередньо впливає на глибинну (зміна характеристик особистості відбувається під впливом функціонування цієї особистості). З іншого боку, функціонування особистості залежить від її характеристик, що виробляються глибинними динамічними процесами.

Таким чином, повна динаміка особистості містить три складові: характеристичну, функціональну динаміку та взаємозв'язки між ними. Така структура повної динаміки може бути описана математичною конструкцією іменованої множини [54]. При цьому взаємозв'язки між двома динаміками можна розглядати як цілком задані (і тим самим у даний момент статичні) і як процесуальні, тобто такі, що розвиваються в часі. У першому випадку як модель повної

динаміки отримуємо іменовану множину з теоретико-множинним відношенням іменування. У другому відношення іменування буде процедурним.

При розробці концепції психофізичної підготовки студентів у процесі фізичного виховання результати досліджень у сфері психології особистості мають важливе значення в контексті підвищення освітнього і виховного потенціалу фізичного виховання у формуванні особистості сучасного спеціаліста та розширення наукового уявлення про структуру психофізичної готовності студента.

Висновки до розділу

Підтвердилося припущення про те, що методологічні передумови для концепції психофізичної підготовки, спрямованої на формування (розвиток) психічних складових у фізичному вихованні, можуть бути з'ясованими в ході аналізу літературних джерел, у яких розкрито питання взаємозв'язку організму і психіки людини. Це, зокрема, стосується таких питань, як психофізична проблема, взаємовплив організму і психіки людини, психологія особистості.

Аналіз підходів, у яких пропонувалися варіанти вирішення психофізичної проблеми, показує, що в сучасній психології і філософії загальновизнаним є положення про взаємовплив організму і психіки людини. Прикладами можуть слугувати: а) організмична теорія в психології, прихильники якої відкидають дуалізм душі й тіла і наполягають на їх єдності; б) ідея В. Франкла про співіснування в людському бутті антропологічної єдності й онтологічних різниць, єдиного людського способу буття й різних форм буття, у яких воно виявляється; в) підхід у психоаналізі до людини як до психофізіологічного цілого; г) погляд представників психосоматичного підходу в медицині, відповідно до якого особистість і організм утворюють єдине ціле, а до проблем людини слід підходити з позиції взаємодії психологічних і соматичних аспектів; д) позиція фахівців у сфері психології розвитку, які підкреслюють його зумовленість взаємодією біологічного, психічного і соціального; е) підхід представників тілесно орієнтованої психотерапії, які у своїй роботі для протистояння психологічним

захисним механізмам пацієнтів використовують модифікацію тілесного стану.

Результати, отримані в ході аналізу психофізичної проблеми, визнання взаємозв'язку організму й психіки людини, є важливими для фізичного виховання саме в контексті проведення психофізичної підготовки. По суті, це надає необхідне методологічне підґрунтя для використання фізичних вправ для впливу на психічні складові.

Аналіз підходів до розуміння проблеми взаємозв'язку організму і психіки людини показує визнання цього явища у філософії, психології, медицині. Зафіксовано численні факти, які засвідчують вплив як фізичних чинників на психічні складові, так і психічних на фізичні характеристики людини. Прикладами є: а) розгляд у філософії тілесності як умови можливості бути і самовизначитись як особистості; б) зафіксований психологами вплив тілесного досвіду хронічного соматичного захворювання на зміну структури суб'єктивної картини життєвого шляху особистості; в) отримані дані щодо оцінки індивідуально-психологічних характеристик незнайомої людини за фотозображенням її обличчя; г) визнання психотерапевтами того факту, що тілесна конституція перебуває в гармонії з психікою людини; д) зафіксовані факти фізичних реакцій на суб'єктивний стан особистості людини та ін. Констатується їх взаємна залежність і взаємний вплив. Ці дані доповнюють результати аналізу досліджень психофізичної проблеми і також дають підстави констатувати взаємну залежність і взаємний вплив організму і психіки людини.

При розробці концепції психофізичної підготовки студентів у процесі фізичного виховання результати досліджень у сфері психології особистості мають важливе значення як у контексті підвищення освітнього і виховного потенціалу фізичного виховання у формуванні особистості сучасного спеціаліста, так і в питаннях створення наукового уявлення про структуру психофізичної готовності студента. Знання існуючих в психології уявлень про особистість, про її психологічні, соціальні, біологічні витоки, про структуру і динаміку особистості створює теоретичні передумови для наукової розробки ефективних шляхів формування особистості у сфері фізичної культури. Зазначений вище доробок у сфері психології особистості надзвичайно важливий і в плані набуття наукового уявлення про структуру (компоненти) психофізичної готовності особистості. Її утворюють ті

компоненти загальної структури особистості, професійна спрямованість яких є важливою для конкретної професії.

Головний висновок, який зроблено в процесі аналізу матеріалів, поданих у третьому розділі, був покладений в основу авторської концепції психофізичної підготовки як методологічна передумова. Він полягає у визнанні того, що, впливаючи на організм людини (використовуючи фізичні вправи), можна формувати складові її психічної структури.

Наукове обґрунтування концепції психофізичної підготовки студентів закладів вищої освіти залізничного транспорту у процесі фізичного виховання

3.1. Професійна діяльність на залізничному транспорті як детермінанта психофізичної підготовки студентів залізничних закладів вищої освіти

Залізничний транспорт є тією галуззю народного господарства, у якій особливо гостро відчувається роль і значення психофізичної готовності фахівців до професійної діяльності. Відповідно, актуальними для нього є і наукові дослідження, пов'язані з цією проблематикою. Рівень роботи об'єктів транспорту, їх економічна ефективність, збереження вантажів, життя людей і багато іншого залежить від рівня загальної готовності до професійної діяльності працівників залізничного транспорту. Важливою складовою такої готовності є і психофізична підготовленість фахівців.

Практичне значення якості підготовки фахівців у цій сфері зростає в міру зростання технічної оснащеності залізничного транспорту, підвищення швидкості руху поїздів, упровадження сучасних засобів управління і контролю. Саме це спрямовує пошук науковців того чи іншого профілю на вирішення проблем, які пов'язані з підготовкою залізничних кадрів. Зауважимо, що розуміння важливості цього питання існує давно. Досить сказати, що до 1936 року на всіх великих залізницях СРСР функціонували психологічні лабораторії. У наш час дослідження проблем залізничної психології ведеться з порівняно обмеженого кола тем: діагностика професійної придатності, професійний відбір, психологічні причини виникнення небезпечних ситуацій, реабілітація кадрів і т. ін. Слід відзначити роботи К. І. Воробйо-

вої [75], М. Ю. Гаврилюк [80], В. Г. Козубенко [171], Т. І. Леженкіної [209], Л. С. Нерсисяна [279, 280], О. Г. Носкової [282], Т. М. Федоренко [474], І. В. Філатової [479]. Особливо слід виділити праці А. Л. Сиркіної [459] і Т. А. Павлової [295].

А. Л. Сиркіна досліджувала ціннісно-смыслову компоненту професійної мотивації спеціалістів локомотивних бригад. Вона виявила взаємозв'язок між професійно значущими особистісними особливостями цих спеціалістів (емоційна стійкість, високий вольовий самоконтроль, тривожність, напруженість, товариськість, нонконформізм, оптимістичність, соціальна інтроверсія) і показниками ціннісно-смыслові сфери їх особистості.

Автор встановила і суттєві якісні розбіжності змісту ціннісно-смыслові сфери залежно від рівня професійної успішності спеціалістів локомотивних бригад. Для найбільш успішних спеціалістів характерною є наявність і вираженість у категоріальній системі свідомості таких конструктів, як «професіоналізм», «професія машиніст» (належність до професії), «любов до своєї роботи», «акуратність».

Т. А. Павлова виконала дослідження питання формування професійно важливих якостей провідників пасажирських вагонів у процесі їх діяльності [295]. Об'єктом дослідження були професійно важливі якості провідників пасажирських вагонів, предметом дослідження – психологічні умови й особливості формування професійно важливих якостей провідників пасажирських вагонів у процесі їх діяльності.

Т. А. Павлова виділила головні професійно важливі якості провідників пасажирських вагонів, а саме: силу і рухливість нервової системи, здатність виявляти зміни характеристик зовнішнього середовища, швидкість реакції, сприйняття тексту, мовні властивості, довгострокову й логічну пам'ять, відповідальність, емоційно-вольову стійкість, комунікативність, здатність регулювати поведінку, компромісність. Вказані якості автор розглядає як основу еталона професійної діяльності провідника пасажирських вагонів. До них вона також додає ще одну інтегральну характеристику, яку класифікує як готовність провідника до коректної взаємодії з пасажирями.

У ході дослідження було також перевірено ефективність розробленої Т. А. Павловою програми навчального ситуативного психологічного тренінгу. Він був спрямований на формування професійно важливих якостей провідників пасажирських вагонів. Результати

проведеної роботи свідчать про підвищення рівня професійної діяльності провідників.

Водночас недостатньо дослідженими залишаються питання психофізичної готовності фахівців до роботи на залізничному транспорті. Так, не вивчалися питання використання в зазначеному контексті фізичного виховання і спорту.

У наш час проблема психофізичної підготовки стає особливо актуальною у зв'язку з необхідністю вирішення питання підвищення емоційної стійкості залізничних кадрів. Вона також може бути частиною відповіді в системі освіти на більш широкий соціальний запит, який пов'язаний із необхідністю вивчення емоційної сфери людей. Сьогодні фахівці констатують значне зростання досліджень емоційної сфери людей у зарубіжній психології [261, 296, 536, 541, 545–549, 559, 560, 563, 561–564, 569]. Такі дослідження проводяться і в Україні та Росії. Прикладами є роботи Л. М. Аболіна [1], А. А. Аляб'єва [11], І. Ф. Аршави [18, 19], Ф. Е. Василюк [66], Б. Б. Величковського [68], Л. О. Глушко [90], Ц. П. Короленко [184], А. Б. Леонової [211], С. Г. Лисюк [219], М. В. Москової [269], О. М. Рєви [398], В. А. Стадник [449] та ін. Не можна ігнорувати й факт надзвичайного зростання психологічних (і насамперед емоційних) навантажень на людину в сучасному світі. Як зазначають психологи [436], стала типовою для життя і діяльності людини необхідність приймати відповідальні рішення в ситуаціях з невизначеністю, яка пов'язана з дефіцитом або надлишком вхідної інформації. Це, зокрема, є характерним для більшості видів складної професійної діяльності, якими є й інженерні спеціальності залізничного транспорту. Сьогодні ставиться питання про формування стресостійкості особистості, яка суттєво впливає на професійну діяльність в екстремальних умовах, забезпечує збереження працездатності та здоров'я [69, 82, 185]. Активно досліджується і питання формування емоційної стійкості майбутніх педагогів [92, 416, 417]. Питання оптимізації емоційної стійкості особистості студента через навчальну діяльність вивчав В. Р. Сари-Гузель [422]. У вирішенні зазначеної проблеми треба використовувати весь можливий комплекс засобів, у тому числі й засоби фізичного виховання. Такий погляд, очевидно, відстоює і відомий дослідник Ю. Л. Ханін, який вивчав питання управління емоційним станом студентів засобами фізичного виховання [487].

На залізничному транспорті є багато професій, які пов'язані з рухом поїздів. Головні з них пов'язані з управлінням рухомим складом залізниць і з організацією руху поїздів.

Основним завданням машиніста (тепловоза, електровоза) є безаварійне водіння поїздів, проведення маневрових робіт, виконання графіка руху поїздів та інших норм експлуатаційної роботи.

Професійними функціями машиніста є:

1. Виконання вимог правил технічної експлуатації електровоза (тепловоза).
2. Забезпечення безаварійного водіння поїздів і проведення маневрових робіт.
3. Забезпечення стійкого і якісного виконання графіка руху поїздів та інших норм експлуатаційної роботи.
4. Використання засобів поїзного та маневрового радіозв'язку.
5. Виявлення й усунення несправностей рухомого складу.
6. Приймання і здача рухомого складу.
7. Контроль за діями помічника машиніста.

При управлінні рухомим складом фахівець перебуває в ситуації, коли потрібно керувати роботою двох самостійних систем, кожна з яких має свої канали зворотного зв'язку і свої специфічні об'єкти управління. В одній системі об'єктом управління є рухомий склад (тепловоз, електровоз). Так, машиніст сприймає інформацію про стан колії, сигналів, простору навколо залізниці і т.д. Обсяг інформування такого роду досить великий. Підрахунок подразнювачів, що діють на машиніста за період одного рейсу, показав, що загальна сума їх складає від 8 до 10 тисяч. З них тільки 10 % виявляються виробничо-важливими (світлофори, переїзди, обмежувачі швидкості і т.д.), інші у будь-який момент можуть ними стати.

Необхідна для діяльності машиніста безперервна зорова оцінка різних ділянок шляху часто здійснюється у вкрай несприятливих умовах: вночі, у туманну або дощову погоду і т.д. Така оцінка залежить насамперед від того, наскільки правильно вміє машиніст порівнювати різні просторові величини в нормальних умовах. Вона формується в процесі виробничого навчання, але є й інші ефективні засоби її вироблення (у тому числі й ті, що належать до сфери фізичного виховання і психофізичної підготовки). Особливого значення вище-

згадана неперервна оцінка набуває у випадках необхідності екстреного гальмування.

Другим об'єктом управління в діяльності машиніста є енергосистема локомотива. Інформація щодо її роботи сприймається машиністом за показаннями приладів, через шум працюючої машини, вібрацію корпусу локомотива і т.ін. Регулююча дія тут передається прямо (через відповідні важелі) або опосередковано (через помічника машиніста).

Помічник машиніста електровоза (тепловоза) забезпечує безпечний рух поїздів під час залізничних перевезень пасажирів і вантажів. Він виконує доручення машиніста щодо догляду за локомотивом та його технічного обслуговування. У разі виявлення несправностей локомотива – вживає необхідні заходи з їх усунення. Він контролює роботу обладнання з безпеки та радіозв'язку.

У роботі помічника машиніста необхідні достатнє здоров'я, фізична сила й витривалість, висока гострота слуху й зору, швидка реакція, розвинений окомір (лінійний, площинний, об'ємний), здатність розподіляти і швидко переключати увагу, гарна зорова пам'ять.

Робота з організації руху поїздів пов'язана з виконанням функцій поїзного диспетчера або чергового по станції. Їх трудові операції суттєво відрізняються від роботи машиніста. Трудові дії останнього включають в себе, поряд зі сприйняттям, суттєвий фізичний компонент і є просторовими. На відміну від цього, дії організатора руху поїздів являють собою сукупність психічних актів. Різниця між ними полягає в засобах здійснення діяльності, у характері інформації, що отримується, і способах її отримання.

І диспетчер, і машиніст «ведуть» поїзд, але якщо машиніст здійснює цю операцію, використовуючи зорову, слухову, вібраційну інформацію, оперує різними важелями управління, то диспетчер вирішує завдання з усунення всіх чинників, які перешкоджають руху поїзда. До операцій диспетчера входять деякі фізичні дії, однак ця фізична частина операції не є суттєвою для організації руху. Вона являє собою лише завершення якогось більш чи менш складного психічного процесу (процесів).

Черговий по залізничній станції організовує роботу із забезпечення прийняття, відправлення, пропуску поїздів, маневрову роботу на станції, забезпечує виконання графіка руху поїздів, маневрової роботи і змінного плану роботи станції, керує стрілками і сигналами,

готує маршрути прийняття, відправлення, пропуску поїздів і маневрів.

Головними професійними функціями цього спеціаліста є:

1. Ведення поїзної та іншої документації.
2. Виконання графіка руху поїздів і маневрів на станції.
3. Виконання операцій з приготування маршрутів прийняття, відправлення і пропуску поїздів і маневрових пересувань.
4. Використання в ході роботи комп'ютерів та іншої техніки для отримання і введення оперативної інформації.
5. Контроль правильності закріплення поїздів і вагонів на станційній колії гальмівними пристроями.
6. Контроль правильності підготовки маршрутів за показниками приладів управління.
7. Забезпечення безпечного руху поїздів.
8. Забезпечення виконання змінного плану роботи станції, наказів, розпоряджень і вказівок профільного міністерства, залізниці, відділення залізниці стосовно організації руху поїздів і маневрової роботи, безпеки руху, правил охорони праці й безпеки життєдіяльності.
9. Оперативне планування й керівництво роботою станції.
10. Керівництво роботою складачів поїздів та машиністів маневрових локомотивів у районі обслуговування.
11. Оформлення й видача попередження і дозволу на рух поїздів.
12. Оцінка обставин і керівництво рухом поїздів на станції.
13. Подання поїздів на технічний і комерційний огляд, контроль їх готовності.
14. Прийняття оптимальних рішень щодо організації руху поїздів, маневрової роботи і процесу перевезень з урахуванням ситуації, що склалась.
15. Участь у здійсненні вантажних і пасажирських перевезень.

Спостереження за роботою машиніста дозволили встановити, що однією з необхідних умов його праці повинна бути стійкість до монотонних впливів. Для чергового по станції або поїзного диспетчера ця якість необхідна набагато менше. Зате він повинен володіти

здатністю швидко змінювати один план дій на інший, приймати рішення в складних обставинах.

Професійна діяльність інженера на залізничному транспорті також потребує достатнього розвитку певних психофізичних характеристик. Багато з них, зокрема достатній рівень розвитку об'єму, розподілу, концентрації та стійкості уваги, оперативного мислення, оперативної та довгострокової пам'яті, емоційної стійкості, є важливими для фахівців усіх інженерних професій на залізниці.

Окрім загальних, існують і спеціальні вимоги до психофізичної підготовленості інженерів-залізничників, які впливають з особливостей конкретної спеціальності. Наведемо деякі приклади.

Спеціальності «Локомотиви та тепловозне господарство», «Вагони та вагонне господарство». Інженери цієї спеціальності в основному забезпечують технічну експлуатацію і ремонт тепловозів у депо та на заводах. Специфічні вимоги до підготовленості інженерів цього профілю визначаються необхідністю самому добре знати тепловоз чи вагон будь-якої марки, у потрібний момент вміти випробувати його, за необхідності організувати ремонтні роботи. Для цих спеціалістів важливі добрий стан зору, органів слуху, вестибулярного апарату, правильність та швидкість простих і складних реакцій на швидку зміну обставин, добра узгодженість і точність рухів рук та ніг, висока амплітуда рухів у суглобах. Важливе значення мають також здібність визначити відстань і швидкість руху на око, глибинний зір, об'єм, розподіл уваги на значну кількість об'єктів, вміння швидко і правильно приймати рішення у різних варіативних критичних ситуаціях, здатність зосереджуватися на довгий час, сприйнятливість до інформації, зібраність, впевненість.

Спеціальності «Електричний транспорт», «Електричні системи електропостачання», «Електромеханічні системи автоматизації та електропривід». Інженерам-електрикам часто доводиться разом з робітниками і техніками брати участь у ремонті й випробуваннях складного електрообладнання. Ця робота характеризується сприйняттям та переробкою великого об'єму зорової та слухової інформації, великою кількістю найрізноманітніших рухів, вимушеними позами стоячи, сидячи, навприсядки. Відрізняє її і значна емоційна напруженість. Інженер тут повинен мати добрий зір, добре сприйняття кольору, відмінний слух, який дозволить йому при випробуваннях електричних вузлів і апаратів виявляти за характером шуму їх несправності.

Важливо також мати добрий вестибулярний апарат, який би забезпечував високу координацію і точність рухів рук. Чимало значать і статична витривалість м'язів рук, спини та ніг. Невід'ємними якостями інженера цього профілю повинні бути спритність, швидка реакція. Окрім того, робота з обладнанням, яке перебуває під напругою, вимагає від людини великої уваги, зосередженості, сміливості, великої точності рухів рук.

Спеціальність «Мости і транспортні тунелі». Ця спеціальність висуває високі вимоги до психофізичних здібностей людини. Ефективність трудової діяльності тут залежить від високої вестибулярної стійкості в специфічних умовах, розвиненої сили й силової витривалості, сміливості, а також загартованості щодо різких перепадів атмосферних факторів. Важливі уміння плавати, надати допомогу потопаючому, використовувати різні плавзасоби.

Спеціальність «Організація перевезень і управління на залізничному транспорті». Специфіка роботи спеціалістів цього профілю описана вище. Інженери спеціальності часто працюють диспетчерами залізничного транспорту. Ця робота висуває надзвичайно високі вимоги до характеристик уваги спеціаліста.

Головними факторами, які визначають зміст психологічної і психофізичної підготовки студентів-залізничників, є:

1. Домінування розумової праці під час виконання професійних функцій.
2. Велика відповідальність за безпеку людей та збереження вантажів і пов'язане з цим психоемоційне перенавантаження.
3. Високі специфічні (професійні) вимоги до різноманітних компонентів структури особистості фахівця.
4. Необхідність знання основ психології ефективного керування виробничим колективом.

Водночас аналіз стандарту вищої освіти України за спеціальністю «Залізничний транспорт» показує, що перелік компетентностей випускника залізничного вищого навчального закладу зорієнтований виключно на засвоєння студентами системи загальних і спеціальних знань. Так, до переліку компетентностей майбутнього фахівця залізничної галузі включено 12 загальних і 15 спеціальних (фахових) компетентностей. Вони покликані забезпечити інтегральну компетентність, яку представлено як здатність розв'язувати складні спеціалізо-

вані задачі та практичні проблеми у професійній діяльності у сфері залізничного транспорту відповідно до спеціалізації або у процесі подальшого навчання із застосуванням положень, теорій та методів фундаментальних, технологічних, інформаційних та соціально-економічних наук, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов.

Проведений вище аналіз професійної діяльності на залізничному транспорті показує, що важко навіть уявити здатність майбутнього бакалавра (чи магістра) залізничного транспорту розв'язувати зазначені задачі та проблеми без належного рівня психофізичної готовності до професійної діяльності. Одночасно в освітньому стандарті навіть не вказується, які психофізичні якості фахівця необхідні для залізничних спеціальностей. На нашу думку, до стандарту вищої освіти зі спеціальності «Залізничний транспорт» повинні бути включені компетентності, які забезпечать психофізичну готовність студентів до професійної діяльності. Формування цих компетентностей доцільно проводити в рамках викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

Підсумовуючи, зазначимо, що професії залізничного транспорту (як і інші професії) мають свою психофізичну специфіку, отже, висувають і свої специфічні вимоги до підготовки фахівця. Це робить необхідним здійснення професійно орієнтованої психофізичної підготовки під час навчання у закладі вищої освіти.

3.2. Вимоги основних інженерних спеціальностей залізничного транспорту до психофізичної підготовленості фахівця

Головним завданням, яке ставиться перед психофізичною підготовкою студентів у процесі фізичного виховання, є формування їх відповідної готовності до професійної діяльності. У зв'язку з цим логічним є питання про побудову моделі психофізичної готовності фахівця. У цій роботі вихідним положенням дослідження психофізичної готовності студента до професійної діяльності є її розгляд як певної підструктури особистості людини. Як наслідок, для чіткого уявлення

про склад компонентів структури психофізичної готовності особистості, необхідно орієнтуватися на ту чи іншу модель особистості. Найбільш відповідною, на думку автора, буде екстенсивно-кільцева модель особистості М. С. Бургіна [55, 56], яка вже описувалася в цій роботі. Ґрунтуючись на ній, є можливість побудувати модель структури психофізичної підготовленості особистості. Головною особливістю моделі є її ієрархічність. Основу моделі складають професійно значущі риси особистості, мотивація професійної діяльності та емоційна стійкість. Ці компоненти найбільшою мірою визначають, насамперед, психологічну готовність до праці. Над ними розташована система знань стосовно структури психіки людини, можливостей регулювання власних емоцій і взаємовідносин з оточуючими. Вона також дуже важлива для психологічної готовності до праці. Наступний рівень складають особливості окремих психічних процесів (увага, відчуття, сприйняття, пам'ять, мислення, уява). Ці складові характеризують головним чином психофізичну сторону готовності до праці. Наступний рівень психофізичної готовності складає психомоторика людини. Структуризація психофізичної готовності особистості сприяє розробці ефективних методів її формування, дає можливість здійснювати педагогічний вплив більш цілеспрямовано.

Виходячи зі структури психофізичної готовності фахівця, психофізичну підготовку студентів у процесі фізичного виховання можна умовно розділити на дві складові. Перша – це психологічна підготовка. До неї слід віднести формування професійно значущих рис особистості та емоційної стійкості, професійно значущої мотивації щодо професійної діяльності, роботу з оволодіння студентами системою професійно значущих психологічних знань. Друга складова – це власне психофізична підготовка. Вона включає роботу з розвитку в професійно значущому напрямку психічних процесів і психомоторики майбутнього фахівця. Схематично психофізичну підготовку у фізичному вихованні студентів можна подати таким чином (рис. 3.1).

Розробляючи моделі психофізичної готовності студентів-залізничників, ми виходили зі специфіки конкретної залізничної професії. Для цього було вивчено професіограми й кваліфікаційні характеристики основних інженерних професій працівників залізничного транспорту [119]. У цих документах наведено:

а) якості, які сприяють успішному виконанню професійної діяльності;

б) якості, які перешкоджають успішному виконанню професійної діяльності.

Саме ці дані було покладено в основу під час розробки моделей психофізичної готовності фахівців конкретних залізничних спеціальностей.

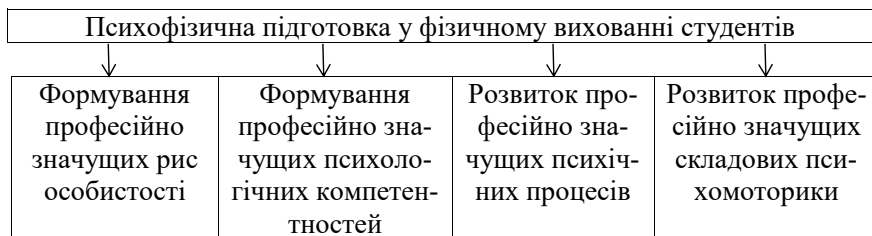


Рис. 3.1. Завдання (схема) психофізичної підготовки у фізичному вихованні студентів

Як уже зазначалось у цій роботі, однією з головних на залізниці є спеціальність «Організація перевезень і управління на залізничному транспорті». Спеціалісти цього профілю виконують роботу диспетчера на залізниці. Домінуючими видами діяльності для цієї професії є: регулювання руху поїздів; забезпечення руху поїздів; зменшення або збільшення часу зупинки поїздів на окремих пунктах; зміна черговості й пунктів беззупинного схрещення і обгону поїздів; створення умов для беззупинкового схрещення поїздів; контроль за дотриманням правил руху; отримання відомостей про проходження поїздів по станціях певної ділянки від чергового по станції; отримання інформації від машиністів локомотивів поїздів, що рухаються (по радіозв'язку); контроль за графіком виконаного руху поїздів і коригування за ним планового графіку; контроль за відтворенням на дисплеї поїзної ситуації; контроль за готовністю маршрутів, відкриттям сигналів, зайнятістю станційних колій, ділянок наближення і віддалення; відкриття входних і вихідних світлофорів; встановлення маршрутів прийняття і відправлення поїздів на проміжних станціях; контроль за роботою системи «автодиспетчер»; прийняття інформації про несправності, екстремальні ситуації; видача розпоряджень про подальші дії машиніста у випадку несправності поїзда або в екстремальній

ситуації; контроль за роботою станції і виконанням завдань з навантаження та розвантаження вагонів, формуванням поїздів.

До якостей, які сприяють успішному виконанню професійної діяльності диспетчера на залізниці, належать: швидка реакція, оперативність, образне мислення (здатність подумки відтворювати складні обставини на ділянці), концентрація уваги (здатність протягом тривалого часу займатися певним видом діяльності), високий рівень стійкості уваги, гарна моторна пам'ять (на дії), гарна координація пальців, аналітичне мислення, гострий зір, гарний слух, чітка дикція, здатність швидко приймати рішення, здатність прогнозувати, високий рівень розвитку пам'яті (короткострокової, слухової), емоційна стійкість, витривалість, психічна врівноваженість, ретельність, пунктуальність, відповідальність, спостережливість, оперативність (швидка реакція в екстрених ситуаціях), організованість, зібраність, винахідливість.

Серед якостей, які перешкоджають ефективному виконанню професійної діяльності, можна виділити: безвідповідальність, нечітку дикцію, емоційну нестійкість, ригідність мислення, неухважність, відсутність спостережливості, тривожність, неакуратність, швидку стомлюваність, неквапливість.

Базуючись на цих даних, було створено модель психофізичної готовності фахівця спеціальності «Організація перевезень і управління на залізничному транспорті». Схематично модель зображено на рис. 3.2.

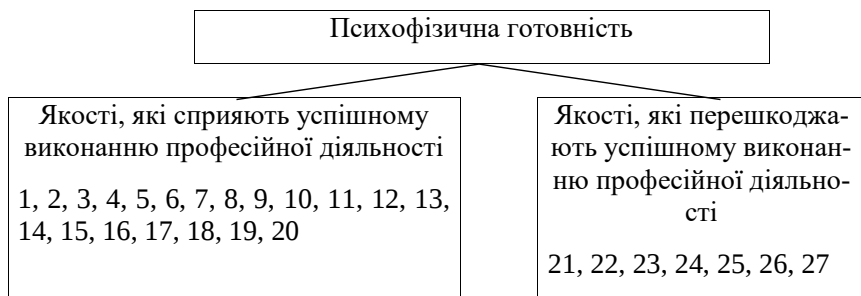


Рис. 3.2. Структура психофізичної готовності фахівця спеціальності «Організація перевезень і управління на залізничному транспорті»

- 1 – емоційна стійкість.
- 2 – психічна врівноваженість.
- 3 – ретельність.
- 4 – пунктуальність.
- 5 – відповідальність.
- 6 – спостережливість.
- 7 – оперативність (швидка реакція в екстремальних ситуаціях).
- 8 – організованість.
- 9 – зібраність.
- 10 – винахідливість.
- 11 – швидка реакція.
- 12 – образне мислення (здатність подумки відтворювати складні обставини на дільниці).
- 13 – концентрація уваги.
- 14 – стійкість уваги.
- 15 – гарна моторна пам'ять (на дії).
- 16 – гарна координація пальців.
- 17 – аналітичне мислення.
- 18 – здатність швидко приймати рішення.
- 19 – здатність прогнозувати.
- 20 – високий рівень розвитку пам'яті (короткострокової, слухової).
- 21 – безвідповідальність.
- 22 – емоційна нестійкість.
- 23 – неухважність.
- 24 – відсутність спостережливості.
- 25 – тривожність.
- 26 – неакуратність.
- 27 – неквапливість.

До головних спеціальностей залізничного транспорту слід віднести і «Вагони та вагонне господарство» та «Локомотиви та локомотивне господарство». Ці фахівці часто займають посаду інженера з приймання локомотивів (вагонів) у депо. До завдань і обов'язків цього спеціаліста входить здійснення приймання всіх відремонтованих деповським, капітальним ремонтом локомотивів і вагонів. Він контролює якість капітального і поточного видів ремонту і технічних обслуговувань вагонів, локомотивів, електросекцій та дизель-поїздів, а

також окремих їх вузлів; відповідність випробувальних стендів, контрольно-вимірювальних приладів, вимірювального інструменту, спеціальних шаблонів, дефектоскопів та іншого обладнання паспортним характеристикам і технічним умовам; виконання правил та інструкцій з ремонту вагонів, локомотивів і моторвагонного рухомого складу, їх вузлів і деталей. Цей фахівець оглядає комісійно два рази на рік (весною та восени) локомотиви, вагони й моторвагонний рухомий склад. У разі наявності несправностей, нестійкості роботи обладнання, виключених пристроїв або апаратів, а також відхилень від норм допустимих розмірів вузлів і деталей забороняє випуск локомотивів, вагонів та моторвагонного рухомого складу. Він перевіряє технологічну підготовку й метрологічне забезпечення ремонтних дільниць, відділень та цехів, у разі порушень призупиняє ремонт або технічне обслуговування тягового рухомого складу, вузлів та агрегатів; аналізує якість капітального і поточного ремонтів локомотивів, вагонів та моторвагонного рухомого складу (за результатами аналізу відмов вузлів і обладнання локомотивів, вагонів та моторвагонного рухомого складу, розробляє пропозиції щодо їх зменшення); контролює виконання обов'язкового обсягу робіт, що передбачений правилами та технологією ремонту, інструкціями, вказівками, а також затвердженим технологічним процесом; контролює якість відремонтованих локомотивів, вагонів та моторвагонного рухомого складу; бере участь в інженерній роботі депо, в обкатуванні локомотивів, вагонів і моторвагонного рухомого складу, у розслідуванні випадків псування, несправностей, відчеплень і непланового ремонту локомотивів, вагонів і моторвагонного рухомого складу, у підготовці технічних заходів, що спрямовані на поліпшення якості ремонту й утримання технічних засобів; оформляє встановленим порядком відповідні повідомлення, акти, облікові форми й книги ремонту локомотивів, моторвагонного рухомого складу, вагонів; контролює своєчасне подання претензій; подає квартальні, місячні письмові звіти про роботу згідно з колом обов'язків; організовує свою роботу з урахуванням правил внутрішнього трудового розпорядку.

До якостей, які сприяють успішному виконанню професійної діяльності інженера з приймання локомотивів (вагонів) у депо, слід віднести: уважність, спостережливість, кмітливість, пильність, обачливість, терплячість, спритність, акуратність, сумлінність, психічну врівноваженість, ретельність, пунктуальність, відповідальність, спо-

стерезливість, організованість, зібраність, впевненість, вестибулярну стійкість, вибірковість уваги, концентрацію і стійкість уваги, розвинене технічне мислення, гарну моторну пам'ять, гострий зір, гарний слух, добре розвинену координацію рухів, гарне зорове сприйняття (вміння визначити несправність «на око»).

Якостями, які перешкоджають ефективному виконанню професійної діяльності, є: безвідповідальність, халатність, неухважність, нерозвинене технічне мислення, відсутність спостережливості, неакуратність, вестибулярна нестійкість.

Базуючись на цих даних, було створено модель психофізичної готовності фахівця спеціальності «Вагони та вагонне господарство» та «Локомотиви та локомотивне господарство». Схематично модель наведено на рис. 3.3.

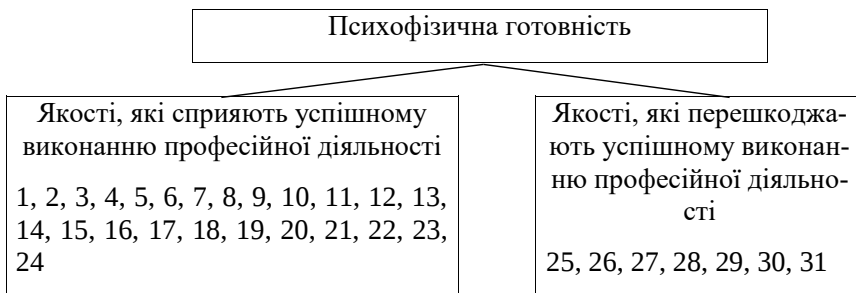


Рис. 3.3. Структура психофізичної готовності фахівця спеціальності «Вагони та вагонне господарство» та «Локомотиви та локомотивне господарство»

- 1 – уважність.
- 2 – спостережливість.
- 3 – кмітливність.
- 4 – пильність.
- 5 – обачливість.
- 6 – терплячість.
- 7 – акуратність.
- 8 – сумлінність.
- 9 – психічна врівноваженість.
- 10 – ретельність.

- 11 – пунктуальність.
- 12 – відповідальність.
- 13 – спостережливість.
- 14 – організованість.
- 15 – зібраність.
- 16 – впевненість.
- 17 – спритність.
- 18 – вестибулярна стійкість.
- 19 – вибірковість уваги.
- 20 – концентрація і стійкість уваги.
- 21 – розвинене технічне мислення.
- 22 – гарна моторна пам'ять.
- 23 – добре розвинена координація рухів.
- 24 – гарне зорове сприйняття (вміння визначити несправність «на око»).
- 25 – безвідповідальність.
- 26 – халатність.
- 27 – неуважність.
- 28 – відсутність спостережливості.
- 29 – неакуратність.
- 30 – вестибулярна нестійкість.
- 31 – нерозвинене технічне мислення

Основними на залізничному транспорті є також спеціальності «Електричний транспорт» і «Електромеханічні системи автоматизації та електропривід». Фахівці цього профілю на залізниці займають посаду електромеханіка. Він забезпечує справний стан, безаварійну та надійну роботу пристроїв і обладнання, що обслуговується, правильну їх експлуатацію, своєчасний якісний ремонт і модернізацію відповідно до інструкцій з технічного обслуговування, затверджених креслень та схем, чинних технічних умов і норм; вивчає умови роботи пристроїв, виявляє причини передчасного спрацювання, вживає заходів щодо запобігання їм та їх усунення; інструктує працівників, що користуються цими пристроями, щодо правил їх експлуатації; керує роботою електромонтерів, контролює якість робіт, що виконуються, дотримання технології, правил охорони праці, виробничої санітарії і пожежної безпеки; бере участь в ліквідації несправностей у роботі пристроїв, їх ремонті, монтажі та регулюванні, електротехнічних ви-

мірюваннях і випробуваннях; забезпечує робочі місця матеріалами, сировиною, запасними частинами, вимірювальними приладами, засобами захисту, інструментом, пристроями, технічною документацією; освоює і впроваджує прогресивні методи технічного обслуговування, ремонту, монтажу та інших робіт закріпленого типу пристроїв; бере участь в розробленні заходів з підвищення надійності, якості роботи закріплених технічних засобів, в освоєнні і модернізації діючих пристроїв; у складанні замовлень на матеріали, запасні частини, інструмент і забезпечує їх економне і раціональне витрачання; у розслідуванні причин пошкоджень обладнання і розробленні заходів до запобігання аварій і виробничого травматизму, у проведенні оглядів стану колії, стрілочних переводів, пристроїв сигналізації, централізації, блокування; бере участь у проведенні технічного навчання, у тому числі з працівниками суміжних служб (служби перевезень, колії, локомотивної) згідно з колом питань за профілем роботи.

До якостей, які сприяють успішному виконанню професійної діяльності електромеханіка, належать: розвинене технічне мислення, організаторські й комунікативні здібності, добрий зір, добре кольоро-сприйняття, відмінний слух (дозволить при випробуваннях електричних узлів і апаратів виявляти за характером шуму їх несправності), вестибулярна стійкість, спритність, швидка реакція, добра довгострокова пам'ять, розвинені вибірковість, концентрація і стійкість, переключення уваги, зосередженість, сміливість, гарна координація пальців, емоційна стійкість, витривалість, психічна врівноваженість, ретельність, пунктуальність, відповідальність, спостережливість, оперативність, організованість, зібраність.

Ефективному виконанню професійної діяльності перешкоджають: безвідповідальність, неуважність, емоційна нестійкість, відсутність спостережливості, тривожність, неакуратність, поганий зір та кольоросприйняття, поганий слух.

Базуючись на цих даних, було створено модель психофізичної готовності фахівця спеціальності «Електричний транспорт» і «Електромеханічні системи автоматизації та електропривід». Схематично модель зображено на рис. 3.4.

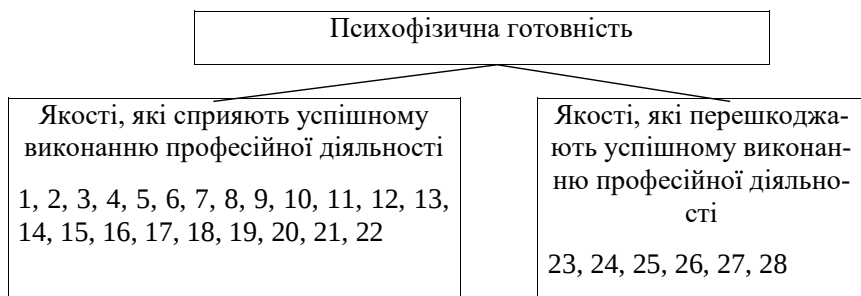


Рис. 3.4. Структура психофізичної готовності фахівця спеціальності «Електричний транспорт» і «Електромеханічні системи автоматизації та електропривід»

- 1 – організаторські і комунікативні здібності.
- 2 – зосередженість.
- 3 – сміливість.
- 4 – емоційна стійкість.
- 5 – психічна врівноваженість.
- 6 – ретельність.
- 7 – пунктуальність.
- 8 – відповідальність.
- 9 – спостережливість.
- 10 – оперативність
- 11 – організованість.
- 12 – зібраність.
- 13 – розвинене технічне мислення.
- 14 – вестибулярна стійкість.
- 15 – спритність.
- 16 – швидка реакція.
- 17 – добра довгострокова пам'ять.
- 18 – розвинена вибірковість уваги.
- 19 – розвинена концентрація уваги.
- 20 – розвинена стійкість уваги.
- 21 – розвинене переключення уваги.
- 22 – гарна координація пальців.
- 23 – безвідповідальність.
- 24 – неуважність.
- 25 – емоційна нестійкість.

- 26 – відсутність спостережливості.
- 27 – тривожність.
- 28 – неакуратність.

Фахівці спеціальності «Залізничні споруди та колійне господарство» працюють на залізниці інженерами з під'їздних колій. Завдання і обов'язки цього спеціаліста такі. Він організовує підготовку матеріалів, що необхідні для укладання та переукладання договорів залізниць з підприємствами, організаціями та установами на подавання, прибирання вагонів і експлуатацію під'їздних колій; контролює виконання залізничними станціями, підприємствами, організаціями та установами умов договорів на експлуатацію під'їздних колій і на подавання та прибирання вагонів, Статуту залізниць України, Правил перевезень вантажів, а також інших положень та інструкцій у частині, що стосується експлуатації під'їздних колій; вживає заходів щодо повного використання місткості та вантажності вагонів; контролює розроблені підприємствами організаційно-технічні заходи з питань зниження простою вагонів і розвитку під'їздних колій; організовує і проводить обстеження під'їздних колій для укладання або переукладання договорів згідно з планом, а також у разі виявлення змін, що виникли в технічному оснащенні на під'їздних коліях. Бере участь у роботі комісій з розроблення єдиних технологічних процесів роботи під'їздних колій. Інструктує працівників станцій та підприємств, організацій і установ з питань виконання умов договору щодо експлуатації під'їздних колій, подавання й прибирання вагонів, Статуту залізниць України, Правил перевезень вантажів, положень та інструкцій в частині, що стосується експлуатації під'їздних колій; щомісячно готує матеріали й контролює правильність даних з питань простою вагонів на під'їздних коліях, що передаються в обчислювальні центри за встановленою формою, та аналізує їх; бере участь у розгляді розбіжностей у договорах на експлуатацію під'їздних колій і на подавання, прибирання вагонів, підготовку матеріалів зі спірних питань для передавання їх у арбітражні суди, розгляді справ у арбітражних судах згідно з дорученням залізниці; виконує аналіз використання вагонів та під'їздних колій, вивчає причини невиконання встановлених норм простою вагонів і готує пропозиції щодо їх усунення; вивчає, узагальнює і готує пропозиції з поширення передових методів роботи станцій і під'їздних колій з питань поліпшення використання вагонів і

скорочення їх простою на під'їздних коліях. Бере участь у розгляді пропозицій з розвитку і технічного оснащення залізничного господарства.

Якостями, які сприяють успішному виконанню інженером з під'їздних колій професійної діяльності, є: аналітичне мислення, психічна врівноваженість, ретельність, відповідальність, організованість, зібраність, витривалість, концентрація і стійкість уваги.

Перешкоджають успішному виконанню професійної діяльності такі якості, як: безвідповідальність, неуважність, неакуратність, швидка стомлюваність.

Базуючись на цих даних, було створено модель психофізичної готовності фахівця спеціальності «Залізничні споруди та колійне господарство». Схематично модель зображено на рис. 3.5.

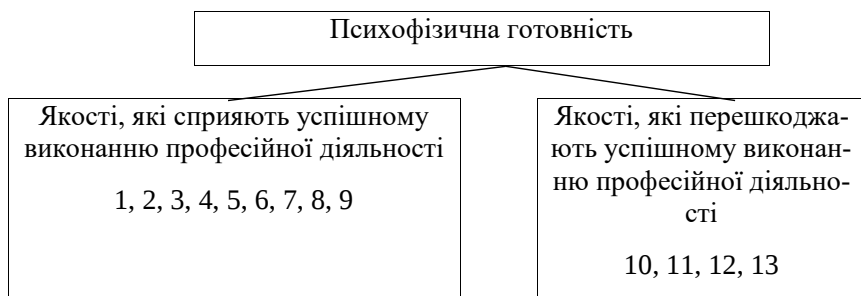


Рис. 3.5. Структура психофізичної готовності фахівця спеціальності «Залізничні споруди та колійне господарство»

- 1 – психічна врівноваженість.
- 2 – ретельність.
- 3 – відповідальність.
- 4 – організованість.
- 5 – зібраність.
- 6 – аналітичне мислення.
- 7 – витривалість.
- 8 – концентрація уваги.
- 9 – стійкість уваги
- 10 – безвідповідальність.
- 11 – неуважність.

12 – неакуратність.

13 – швидка стомлюваність.

Важливою для залізничної галузі є й така спеціальність, як «Мости і транспортні тунелі». Спеціалісти цього профілю займають посади інженера-будівельника і працюють на будівництві мостів і транспортних тунелів.

До обов'язків інженера-будівельника (мостовика) входять:

1. Здійснення виробничо-технологічної, організаційно-управлінської, проектно-конструкторської і дослідницької діяльності.
2. Вивчення і аналіз техніко-економічної інформації, пов'язаної з проектуванням і будівництвом мостів.
3. Виконання технологічних розрахунків, їх узагальнення і систематизація.
4. Виконання робіт з нормування праці, будівельних кошторисів.
5. Розробка і впровадження методичної, нормативної і технічної документації.
6. Здійснення нагляду і контролю за якістю будівельних матеріалів і конструкцій, експлуатацією обладнання, дотриманням встановлених вимог, чинних правил і стандартів.
7. Керівництво здійсненням будівельних, монтажних і пусконалагоджувальних робіт;
8. Контроль за дотриманням робітниками правил охорони праці, безпеки життєдіяльності, протипожежного захисту.

Підвищені вимоги до психофізичної підготовленості інженера-будівельника (мостовика) вносять такі чинники, як:

- 1) Робота на висоті.
- 2) небезпека потрапляння у воду (під воду).
- 3) Підвищена відповідальність за життя і здоров'я робітників.
- 4) Необхідність утримувати в пам'яті великий обсяг інформації довідкового характеру.
- 5) наявність специфічних умов праці (робота на повітрі в несприятливих умовах, будівельний пил, шум).

До якостей, які сприяють успішному виконанню професійної діяльності інженера-будівельника (мостовика), належать: емоційна стійкість, технічне мислення, просторова уява, гарна довгострокова і оперативна пам'ять, гарний окомір, розвинені концентрація, стійкість, розподіл, вибірковість уваги, особиста організованість, самостійність, організаторські здібності, ініціативність, відповідальність, вестибулярна стійкість, сміливість.

Перешкоджають ефективному виконанню професійної діяльності: емоційна нестійкість, безвідповідальність, неуважність, тривожність, вестибулярна нестійкість.

Базуючись на наведених даних, було створено модель психофізичної готовності фахівця спеціальності «Мости і транспортні тунелі». Схематично модель зображено на рис. 3.6.

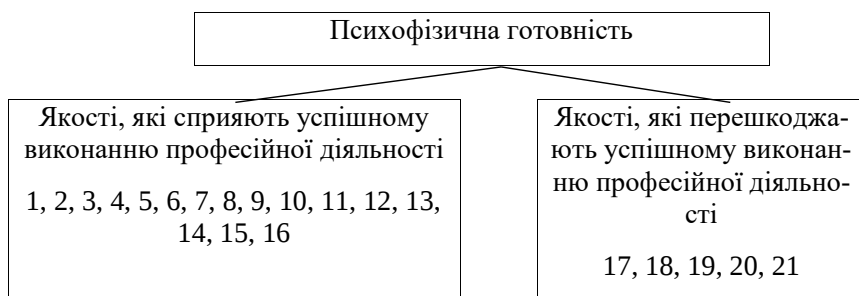


Рис. 3.6. Структура психофізичної готовності фахівця спеціальності «Мости і транспортні тунелі»

- 1 – емоційна стійкість.
- 2 – особиста організованість.
- 3 – самостійність.
- 4 – організаторські здібності.
- 5 – ініціативність.
- 6 – відповідальність.
- 7 – сміливість.
- 8 – технічне мислення.
- 9 – просторова уява.
- 10 – гарна довгострокова і оперативна пам'ять.
- 11 – гарний окомір.
- 12 – розвинена концентрація уваги

- 13 – розвинена стійкість уваги.
- 14 – розвинений розподіл уваги.
- 15 – розвинена вибірковість уваги.
- 16 – вестибулярна стійкість.
- 17 – емоційна нестійкість.
- 18 – безвідповідальність.
- 19 – неуважність.
- 20 – тривожність.
- 21 – вестибулярна нестійкість.

На нашу думку, наведений перелік професійно значущих якостей основних залізничних спеціальностей необхідно доповнити такими складовими, як сформованість ефективних стратегій копінг-поведінки, толерантності до невизначеності. Зазначені характеристики є надзвичайно важливими для успішної професійної діяльності фахівця в умовах сучасного виробництва. Це повністю актуально для всіх спеціальностей залізничного транспорту.

Аналіз показує, що зазначені в професіограмах і кваліфікаційних характеристиках працівників залізничного транспорту професійно значущі якості і якості, які перешкоджають ефективному виконанню професійної діяльності, повністю узгоджуються з компонентами, які ми виділили, створюючи загальну модель психофізичної готовності фахівця. Розроблена модель дає можливість розподілити зазначені якості за рівнями психологічної ієрархії. Так, для спеціальності «Організація перевезень і управління на залізничному транспорті» до зазначеного в моделі рівня професійно значущих рис особистості слід віднести як якості, які сприяють успішному виконанню професійної діяльності (емоційну стійкість, психічну врівноваженість, ретельність, пунктуальність, відповідальність, спостережливість, оперативність, організованість, зібраність, винахідливість), так і якості, які перешкоджають ефективному виконанню професійної діяльності (емоційну нестійкість, безвідповідальність, неуважність, відсутність спостережливості, тривожність, неакуратність, неквапливість). До рівня психічних процесів слід віднести: образне мислення, концентрацію уваги, стійкість уваги, гарну моторну пам'ять (на дії), аналітичне мислення, здатність швидко приймати рішення, здатність прогнозувати, високий рівень розвитку пам'яті. До рівня психомоторики слід віднести такі чинники, як швидка реакція, гарна координа-

ція пальців. Система знань стосовно структури психіки людини, можливостей регулювання власних емоцій і взаємовідносин з оточуючими є важливими для усіх інженерних спеціальностей на залізниці, оскільки такі фахівці є керівниками виробничих підрозділів. Вона також відображена в моделі.

Для емпіричного дослідження професійно значущих якостей особистості студентів-залізничників планувалось використання тесту Кеттелла. Порівняння факторів особистості, які діагностує ця методика, і зазначених у кваліфікаційних характеристиках працівників залізничного транспорту професійно значущих якостей, дозволило виявити таке. Найбільш важливим для майбутніх фахівців залізничного транспорту є формування у них в процесі професійної підготовки таких факторів, як «емоційна стійкість», «висока нормативність поведінки», «впевненість у собі», «високий самоконтроль», «адекватність самооцінки» (інтерпретація факторів наведена в додатку 3).

3.3. Діагностика фізичної і психофізичної підготовленості студентів-залізничників

Чинником, який суттєво впливає на рівень фізичної підготовленості студентів, є навчальні заняття з фізичного виховання. Насамперед це стосується обсягу таких занять. У зв'язку з цим, при проведенні діагностики фізичної підготовленості було проведено випробування як студентів, що відвідували навчальні заняття з фізичного виховання 4 навчальні години на тиждень, так і студентів, які займалися 2 навчальні години на тиждень.

У дослідженні брали участь 132 студенти (юнаки) і 78 студенток (дівчата) Дніпропетровського національного університету залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна. При формуванні вибірки була застосована стратегія випадкового відбору. Усі студенти навчалися на першому курсі. Вік учасників дослідження складав 17 – 18 років. Студенти вивчали курс фізичного виховання в основному відділенні відповідно до навчальної програми для вищих навчальних закладів один рік. Тестування фізичної підготовленості проведене в кінці першого курсу навчання. У юнаків було сформовано

групу 2 (відвідували навчальні заняття з фізичного виховання два рази на тиждень) і групу 1 (відвідували навчальні заняття з фізичного виховання один раз на тиждень). Кількісно кожна із груп складала 66 осіб. У дівчат також було сформовано групу 2 (відвідували навчальні заняття з фізичного виховання два рази на тиждень) і групу 1 (відвідували навчальні заняття з фізичного виховання один раз на тиждень). Кількісно група 2 складала 38, а група 1 – 40 осіб.

Експериментальною гіпотезою дослідження стало припущення про те, що навчальні заняття з фізичного виховання, які проводяться два рази на тиждень відповідно до навчальної програми для вищих навчальних закладів, ефективно впливають на динаміку показників фізичної підготовленості студентів.

Як незалежна змінна були прийняті навчальні заняття з фізичного виховання, які проводились два рази на тиждень відповідно до навчальної програми для вищих навчальних закладів. Як залежна змінна розглядалися показники фізичної підготовленості студентів.

Статистичною нульовою гіпотезою стало припущення про те, що достовірність відмінностей між показниками фізичної підготовленості у студентів групи 1 і групи 2 значуще не відрізняються від нуля.

Альтернативною статистичною гіпотезою було припущення про те, що достовірність відмінностей між показниками фізичної підготовленості у студентів групи 1 і групи 2 значуще відрізняються від нуля.

Діагностика показників фізичної підготовленості студентів проводилась з використанням тестів, запропонованих у Державних тестах і нормативах оцінки фізичної підготовленості населення України [116]. Видами випробувань у юнаків були: біг на 100 метрів, біг на 3000 метрів, підтягування на перекладині, піднімання в сід за одну хвилину, стрибок у довжину з місця, човниковий біг 4×9 метрів, нахили тулуба вперед з положення сидячи. Під час проведення випробувань дотримані умови виконання державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України. Вторинну статистичну обробку отриманих даних проведено з використанням t -критерію Стюдента для незалежних вибірок.

Показники, які характеризують рівень фізичної підготовленості студентів, наведено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Показники рівня фізичної підготовленості студентів (юнаки)

Види випробувань	Результати тестів фізичної підготовленості							
	Група 1 n=66				Група 2 n=66			
	$\bar{x}$	Me	Mo	S	$\bar{x}$	Me	Mo	S
Біг 100 м, с	14,30	14,00	13,90	1,20	13,60*	13,60	13,60	0,68
Біг 3000 м, хв	15,09	14,47	13,44	2,36	13,41*	13,03	12,40	1,93
Нахил вперед з положення сидячи, см	6,54	0	0	7,57	9,96*	10,00	0	7,01
Човниковий біг 4×9 м, с	9,90	10,00	10,00	0,60	9,40*	9,40	9,60	0,41
Підтягування на перекладині, к-ть разів	5,98	5,00	0	5,28	9,13*	9,00	14,00	4,73
Піднімання тулуба в сід за одну хвилину, к-ть разів	42,10	42,00	48,00	7,62	49,65*	49,50	48,00	6,19
Стрибок у довжину з місця, см	212,50	215,00	240,00	24,12	229,50*	230,00	230,00	14,64

*Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим самим показником при $*p \leq 0,01$.*

Дані таблиці 3.1 демонструють показники, які перебувають в зоні значущості ($p < 0,01$) для усіх видів випробувань. На підставі цього відхилено нульову гіпотезу та підтверджено правильність альтернативної.

Аналіз даних, отриманих в ході дослідження, дає підстави зробити висновок про те, що навчальні заняття з фізичного виховання, які проводяться в обсязі 4 навчальних годин на тиждень, є чинником, що здійснює суттєвий вплив на позитивну динаміку показників фізичної підготовленості студентів. Водночас констатуємо низький загальний рівень фізичної підготовленості студентів в обох групах. Так, у групі 2: а) середні показники на рівні «добре» зафіксовано тільки за такими тестами, як біг 100 метрів та піднімання тулуба в сід за одну хвилину; б) середні показники на рівні «задовільно» виявлено у таких

тестах, як біг 3000 метрів, човниковий біг 4×9 метрів, стрибок у довжину з місця; в) середні показники на рівні «незадовільно» встановлено у тесті нахил вперед з положення сидячи; г) середні показники на рівні «погано» за таким тестом, як підтягування на перекладині. У групі 1 середні показники на рівні «задовільно» зафіксовано тільки за такими тестами, як біг 100 метрів і піднімання тулуба в сід за одну хвилину. За всіма іншими показниками студенти цієї групи перебувають на рівні «незадовільно» або «погано».

Дані, отримані в ході дослідження, засвідчують правильність припущення про те, що навчальні заняття з фізичного виховання в обсязі 4 навчальних годин на тиждень є чинником, який здійснює суттєвий позитивний вплив на рівень фізичної підготовленості студентів. Це видно за показниками таблиці 3.1, де відображено показники вторинної статистичної обробки. При цьому слід зазначити, що статистично значущі відмінності показників групи 1 і 2 виявлено за всіма видами випробувань. Рівень показників студентів групи 2 виявився суттєво вищим.

Діагностика показників фізичної підготовленості студенток також проводилась з використанням тестів, запропонованих у Державних тестах і нормативах оцінки фізичної підготовленості населення України. Видами випробувань були: біг на 100 метрів, біг на 2000 метрів, піднімання в сід за одну хвилину, стрибок у довжину з місця, човниковий біг 4 × 9 метрів, нахил тулуба вперед з положення сидячи.

Показники, які характеризують рівень фізичної підготовленості студенток наведено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Показники рівня фізичної підготовленості студентів (дівчата)

Види випробувань	Результати тестів фізичної підготовленості							
	Група 1 n=40				Група 2 n=38			
	$\bar{x}$	Me	Mo	S	$\bar{x}$	Me	Mo	S
Біг 100 м, с	17,40	17,10	17,00	1,28	16,80*	17,00	17,10	1,17
Біг 2000 м, хв	13,29	12,88	12,00	2,19	10,80**	10,40	9,40	1,27
Нахил вперед з положення сидячи, см	19,32	20,00	25,00	8,80	20,44	20,00	20,00	3,83
Човниковий біг 4×9 м, с	11,22	11,20	11,70	0,59	10,64**	10,65	11,00	0,42

Продовження таблиці 3.2

Піднімання тулуба в сід за одну хвилину, к-ть разів	40,27	41,5	44	5,58	43,57**	47	47	4,72
Стрибок у довжину з місця, см	174,67	172	160	17,2	182,44*	185	175	17,75

Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим самим показником при * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

Вторинну статистичну обробку отриманих даних проведено з використанням t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок. У результаті цієї роботи встановлено: а) статистично значущі відмінності ($p < 0,01$) груп за такими тестами, як «біг на 2000 метрів», «піднімання тулуба в сід за одну хвилину», «човниковий біг 4×9 метрів»; б) статистично значущі відмінності ($p < 0,05$) груп за тестами «біг на 100 метрів», «стрибок у довжину з місця»; в) не виявлено статистично значущих відмінностей за тестом «нахил вперед з положення сидячи» ($p > 0,05$).

Наведені дані дозволяють зробити висновок, що навчальні заняття з фізичного виховання в обсязі 4 навчальних годин на тиждень суттєво позитивно впливають на позитивну динаміку фізичної підготовленості студенток. Одночасно зазначаємо, що студентки обох груп мають низький загальний рівень фізичної підготовленості. Так, у групі 2: а) середні показники на рівні «відмінно» зафіксовано тільки за таким тестом, як «нахил вперед з положення сидячи»; б) середні показники на рівні «задовільно» виявлено за такими випробуваннями, як «біг на 2000 метрів», «човниковий біг 4×9 метрів», «піднімання тулуба в сід за одну хвилину»; в) середні показники на рівні «незадовільно» діагностовано за такими видами випробувань, як «біг на 100 метрів» і «стрибок у довжину з місця». У групі 1: а) середні показники на рівні «добре» встановлено тільки за таким видом випробувань, як «нахил вперед з положення сидячи»; б) середні показники на рівні «задовільно» встановлено за тестом «піднімання тулуба в сід за одну хвилину»; в) середні показники на рівні «незадовільно» зафіксовано за такими тестами, як «човниковий біг 4×9 метрів» і «стрибок у довжину з місця»; г) середні показники на рівні «погано» студентки показали у «бігу на 100 метрів» і «бігу на 2000 метрів».

Підсумовуючи результати тестування студентів-залізничників, слід відзначити необхідність покращення рівня фізичної підготовленості. Одним із шляхів для вирішення цього питання є реалізація в

ході навчальних занять з фізичного виховання психофізичної підготовки студентів.

Наступним кроком дослідження стало виявлення реального рівня психофізичної підготовленості студентів. Мета цього етапу – з'ясувати рівень розвитку низки характеристик у студентів-залізничників, які впливають на їх психофізичну підготовленість. Головними завданнями були:

1. Виявити рівень життєстійкості, ситуативної і особистісної тривожності, суб'єктивного контролю, толерантності до невизначеності, особливості копінг-стратегій у студентів.
2. Встановити рівень розвитку вибірковості та концентрації і стійкості уваги у студентів.
3. Встановити рівень розвитку сенсомоторних процесів у студентів (швидкість у діях, стійкість вестибулярних реакцій).

У психології вивчають певні характеристики особистості, які сприяють її самореалізації, адаптації у професійному середовищі, здатності долати життєві труднощі (життєстійкість, адаптивність, психологічна стійкість, особистісний потенціал та ін.). Життєстійкість (*hardiness*) розглядається як система переконань про себе, про світ, про відношення зі світом. До її складу включають три порівняно автономних компоненти: залученість, контроль, прийняття ризику. Розвиненість цих компонентів і життєстійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого оволодіння (*hardy coping*) стресами і прийняття їх як менш значущих. Залученість (*commitment*) визначають як впевненість у тому, що залученість у те, що відбувається, дає максимальний шанс знайти щось вартісне і цікаве для особистості. Вважається, що людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, у випадку відсутності подібної впевненості, виникає відчуття відкинутості, власного перебування поза межами життя. Контроль (*control*) розглядається як впевненість у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, навіть у випадку, коли цей вплив не є абсолютним і успіх не є гарантованим. Протилежність цьому – відчуття власної безпорадності. Людина, у якої добре розвинений компонент контролю, відчуває, що сама обирає власну діяльність, свій шлях. Прийняття ризику (*challenge*) розглядається як впевненість людини в тому, що все те, що з

нею відбувається, сприяє її розвитку за рахунок знань, здобутих із досвіду. При цьому не є важливим, позитивний це досвід чи негативний. Людина, яка розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за умови відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик. Вона вважає прагнення до простого комфорту і безпеки таким, що збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань і досвіду і подальше їх використання.

Одним із завдань, яке на думку автора, може ефективно вирішуватись в рамках психофізичної підготовки під час навчальних занять з фізичного виховання, є розвиток життєстійкості у студентів. Плануючи роботу щодо формування життєстійкості і її складових у студентів, необхідно мати чітке уявлення щодо існуючих тенденцій у цій сфері, а також особливостей життєстійкості у юнаків і дівчат.

Метою вивчення життєстійкості в цій роботі стало з'ясування існуючих тенденцій щодо її розвитку у студентів.

У дослідженні взяли участь 130 студентів Дніпропетровського національного університету залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна, з них 73 – юнаки, і 57 – дівчата. Вік учасників дослідження складав 17 – 20 років. При формуванні вибірки було застосовано стратегію випадкового відбору.

Діагностика рівня розвитку життєстійкості і її складових (залученості, контролю, прийняття ризику) проводилась з використанням опитувальника життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва і О. Рассказової (додаток Н). Із статистичних методів було використано t-критерій Стюдента для незалежних вибірок. Порівнювалась група юнаків і група дівчат за показниками залученості, контролю, прийняття ризику, життєстійкості. Статистичною нульовою гіпотезою стало припущення про те, що достовірність відмінностей між показниками життєстійкості (залученості, контролю, прийняття ризику) групи юнаків і групи дівчат значуще не відрізняється від нуля. Альтернативною статистичною гіпотезою стало припущення про те, що достовірність відмінностей між показниками життєстійкості (залученості, контролю, прийняття ризику) групи юнаків і групи дівчат значуще відрізняється від нуля.

Показники, які характеризують студентів щодо рівня розвитку життєстійкості і її складових (залученості, контролю, прийняття ризику), наведено в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Статистичні значення показників тестування життєстійкості і її складових (залученості, контролю, прийняття ризику) у студентів

Складові життєстійкості	Юнаки n=73				Дівчата n=57			
	$\bar{x}$	Me	Mo	S	$\bar{x}$	Me	Mo	S
Залученість, к-ть балів	40,64*	40,00	44,00	6,66	38,05	39,00	40,00	6,60
Контроль, к-ть балів	34,11	34,00	34,00	6,86	32,56	32,00	27,00	6,25
Прийняття ризику, к-ть балів	18,87	19,00	20,00	4,71	18,36	19,00	23,00	4,29
Загальний бал життєстійкості, к-ть балів	93,63	93,00	98,00	15,59	88,98	92,00	99,00	14,20

*Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим самим показником при $*p \leq 0,05$.*

Дані таблиці 3.3 дають підстави стверджувати, що у юнаків і дівчат не існує статистично значущих відмінностей стосовно прояву «життєстійкості» і таких її складових, як «контроль» та «прийняття ризику». Статистично значущу відмінність (на рівні 0,05) між групами юнаків і дівчат зафіксовано тільки за чинником «залученість». Показники юнаків за цим чинником є суттєво вищими. Так, середнє арифметичне показників у групі юнаків склало 40,64 бала, а в групі дівчат – 38,05 бала. Показник медіани у групі юнаків був на рівні 40 балів, а у групі дівчат – 39 балів. Показник моди у групі юнаків – 44 бала, у групі дівчат – 40 балів. Стандартне відхилення за чинником – 6,66 бала для групи юнаків, і 6,6 бала – для групи дівчат.

Розподіл показників студентів за результатами діагностики життєстійкості і її складових (залученості, контролю, прийняття ризику) за інтервалами групування наведено в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Розподіл студентів за результатами діагностики життєстійкості і її складових (залученості, контролю, прийняття ризику) за інтервалами групування, %

Складові життєстійкості	Рівень показників					
	Юнаки n=73			Дівчата n=57		
	Низький	В межах норми	Високий	Низький	В межах норми	Високий
Залученість	5,5	67,0	27,5	14,0	75,5	10,5

Продовження таблиці 3.4

Контроль	3,0	68,0	29,0	3,5	70,0	26,5
Прийняття ризику	0	48,0	52,0	3,5	45,5	51,0
Загальний бал життєстійкості	4,0	64,5	31,5	3,5	72,0	24,5

У групі юнаків (n=73) низький рівень показників за фактором «залученість» виявлено у 4 студентів, що склало 5,5 %. У групі дівчат (n=57) показники цього рівня виявлено у 8 студенток (14 %). Показники в межах норми зафіксовано у 49 юнаків (67 %) і у 43 дівчат (75,5 %). Високі показники діагностовано у 20 юнаків (27,5 %) і у 6 дівчат (10,5 %).

За фактором «контроль» низькі показники продемонстрували 2 юнаків (3 %) і 2 дівчат (3,5 %). Показники в межах норми виявлено у 50 юнаків (68 %) і у 40 дівчат (70 %). Високі показники зафіксовано у 21 юнака (29 %) і у 15 дівчат (26,5 %).

За фактором «прийняття ризику» розподіл відбувся таким чином. Низькі показники діагностовано у 2 дівчат (3,5 %). У групі юнаків показників такого рівня не діагностовано. Показники в межах норми зафіксовано у 35 юнаків (48 %) і у 26 дівчат (45,5 %). Високі показники за фактором виявлено у 38 юнаків (52 %) і у 29 дівчат (51 %).

За загальним балом життєстійкості низький рівень було виявлено у 3 юнаків (4 %) і у 2 дівчат (3,5 %). Показники в межах норми діагностовано у 47 юнаків (64,5 %) і у 41 дівчини (72 %). Показники, які відносяться до високого рівня, зафіксовано у 23 юнаків (31,5 %) і у 14 дівчат (24,5 %).

Плануючи проведення експерименту, ми виходили з того, що сучасна професійна праця часто супроводжується значним емоційним напруженням. Це здійснює негативний вплив на працездатність спеціалістів, призводить до помилок, аварій, негативно відбивається на стані їх здоров'я. У психології на життєстійкість вказують як на характеристику особистості, яка сприяє адаптації у професійному середовищі, здатності долати життєві труднощі, тобто є професійно значущою характеристикою. У попередніх дослідженнях [285] нами було зафіксовано низький рівень психофізичної готовності сучасних студентів до професійної праці за низкою професійно значущих показників. Виникало питання стосовно психологічної готовності студентів до праці за фактором життєстійкості.

Результати, отримані в ході нашого дослідження життєстійкості студентів, показують, що абсолютна більшість студентів мають високі показники і показники в межах норми. Так, за фактором «залученість» кількість таких студентів склала 94,5 % у групі юнаків і 86 % у групі дівчат. За фактором «контроль» таких студентів було 97 % у групі юнаків і 96,5 % у групі дівчат. За фактором «прийняття ризику» кількість таких студентів була 100 % у групі юнаків і 96,5 % у групі дівчат. За загальним показником життєстійкості кількість таких студентів склала 96 % у групі юнаків і 96,5 % у групі дівчат. Отримані результати дають підстави стверджувати, що більшість студентів готові долати життєві й професійні труднощі. У ситуаціях підвищеного емоційного напруження вони також схильні приймати виважені рішення й продовжувати активну діяльність. На нашу думку, отримані результати дають підстави говорити про психологічну готовність сучасних студентів до професійної діяльності за чинником «життєстійкість».

При порівнянні групи юнаків і групи дівчат не виявлено статистично значущих відмінностей за факторами «контроль», «прийняття ризику» та за загальним показником життєстійкості. Водночас зафіксовано статистично значущі відмінності показників у цих групах за фактором «залученість» (показники юнаків вищі). Для пояснення цього факту доцільним є проведення спеціального психологічного дослідження.

Абсолютна більшість студентів мають високі показники життєстійкості й показники в межах норми.

Статистичні показники, які характеризують студентів щодо рівня ситуативної і особистісної тривожності, наведено в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Статистичні значення показників ситуативної і особистісної тривожності студентів

Чинники	Юнаки n=345				Дівчата n=75			
	$\bar{x}$	Me	Mo	S	$\bar{x}$	Me	Mo	S
Ситуативна тривожність, к-ть балів	21,00	21,00	22,00	6,56	26,00	25,50	32,00	11,25
Особистісна тривожність, к-ть балів	37,00	36,00	35,00	11,25	45,64	46,00	61,00	10,07

За показником ситуативної тривожності за інтервалами групування розподіл відбувся таким чином (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Розподіл студентів за рівнем ситуативної тривожності

Рівень ситуативної тривожності	Юнаки n=345		Дівчата n=75	
	Кількість	%	Кількість	%
Низький	314	91	43	57
Середній	31	9	32	43
Високий	0	0	0	0

За критерієм особистісної тривожності розподіл за інтервалами групування відбувся, як показано в табл. 3.7.

Таблиця 3.7

Розподіл студентів за рівнем особистісної тривожності

Рівень особистісної тривожності	Юнаки n=345		Дівчата n=75	
	Кількість	%	Кількість	%
Низький	41	12	0	0
Середній	255	74	38	51
Високий	49	14	37	49

Дані, отримані в дослідженні стосовно ситуативної (реактивної) тривожності студентів, показують, що фізичне виховання не викликає в них відчуття тривоги. Абсолютна більшість студентів (як юнаків, так і дівчат) продемонструвала низький рівень цього показника. Це дає підстави констатувати певне позитивне налаштування на фізкультурну діяльність, не сприйняття її як стресогенної. Така ситуація є сприятливою для вирішення завдань психофізичної підготовки в процесі навчальних занять з фізичного виховання. Мова йде, насамперед, про подолання властивого для деяких студентів відчуття невпевненості в собі.

Показники особистісної тривожності не були такими однозначними, як у випадку ситуативної. Незважаючи на те що 86 % юнаків продемонстрували низький і помірний рівень особистісної тривоги, у 14 % виявлено високий. Це досить значна група, яка потребує проведення спеціальної профілактичної роботи в процесі психофізичної підготовки. На нашу думку, підвищити рівень впевненості в собі й таким чином позитивно вплинути на високий рівень особистісної тривожності у цих студентів, можуть заняття єдиноборствами, атле-

тизмом і т. ін. Таких студентів доцільно об'єднувати в окремі навчальні групи й проводити з ними відповідну роботу.

У дівчат (порівняно з юнаками) показники особистісної тривожності виявилися набагато вищими. Високі показники зафіксовано у 49 % студенток, низькі – взагалі не зафіксовано. Для пояснення ситуації необхідні спеціальні психологічні дослідження. У рамках же психофізичної підготовки студенток із високими показниками особистісної тривожності необхідно залучати до занять, які будуть сприяти зниженню цієї характеристики. Таких студенток доцільно об'єднувати в окремі навчальні групи.

Діагностика рівня суб'єктивного контролю у студентів дозволила встановити таке. Статистичні показники, які характеризують студентів щодо рівня суб'єктивного контролю, наведено у таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Статистичні значення показника суб'єктивного контролю студентів

Чинник	Юнаки n=345				Дівчата n=75			
	$\bar{x}$	Me	Mo	S	$\bar{x}$	Me	Mo	S
Суб'єктивний контроль, к-ть балів	28,10	29,00	30,00	5,30	27,70	27,00	27,00	4,75

Наведені дані свідчать про те, що студенти мають середній рівень розвитку суб'єктивного контролю (показники в діапазоні від 12 до 32 балів).

Розподіл за інтервалами групування відбувся, як показано в табл. 3.9.

Таблиця 3.9

Показники рівня суб'єктивного контролю студентів

Рівень суб'єктивного контролю	Юнаки n=345		Дівчата n=75	
	Кількість	%	Кількість	%
Низький	0	0	0	0
Середній	273	79	61	81
Високий	72	21	14	19

Важливою узагальненою характеристикою особистості, яка суттєво впливає на формування міжособистісних відносин і способи розв'язання кризових (у тому числі й виробничих) ситуацій, є рівень суб'єктивного контролю. Відповідно до концепції локусу контролю

(Дж. Роттер) особи, які беруть відповідальність за події, що відбуваються в їх житті, на себе (пояснюють їх своєю поведінкою, рисами особистості, здібностями) мають внутрішній (інтернальний) контроль. Особи ж, які налаштовані приписувати відповідальність за події зовнішнім чинникам (іншим людям, випадку і т. ін.), мають зовнішній (екстернальний) контроль.

Враховуючи відповідальність, яку несе сучасний інженер-залізничник за збереження життя і здоров'я пасажирів, за збереження вантажів, нами було виконано вивчення рівня суб'єктивного контролю у студентів-залізничників. Результати, наведені в таблиці 4.9, показують таке. 21 % юнаків та 19 % дівчат мають високий рівень суб'єктивного контролю. Це люди, які здатні взяти на себе відповідальність за те, що відбувається з ними та іншими (залежними від них) людьми. Середній рівень суб'єктивного контролю виявлено у 79 % юнаків та у 81 % дівчат. Вважається, що такі люди однаковою мірою як беруть відповідальність на себе, так і перекладають її на інших людей. Низький рівень суб'єктивного контролю у студентів нами не виявлено. Такі люди у більшості випадків життя знімають із себе відповідальність за те, що відбувається, і перекладають її на обставини або інших людей. По суті, вони не мають необхідної відповідальності.

Виявлені тенденції дають підстави припустити, що абсолютна більшість абітурієнтів залізничних вищих навчальних закладів усвідомлюють, що професії залізничного транспорту покладають на людину велику особисту відповідальність. Ті із них, хто не готовий до цього, до залізничних вишів не вступають.

При плануванні роботи щодо формування у студентів умінь ефективно використовувати копінг-стратегії, необхідно мати чітке уявлення про існуючі тенденції відносно цих складових психофізичної готовності до майбутньої професійної діяльності.

У психології під копінг-стратегією розуміють усвідомлену, раціональну, адаптивну поведінку спрямовану на усунення або психологічне подолання критичної ситуації. Вважається, що копінг залежить від особистості людини, реальної ситуації, умов соціальної підтримки. Він проявляється в поведінці, в емоційній та пізнавальній сферах особистості. Відзначається, що психологічне значення копіngu полягає в тому, щоб ефективно адаптувати людину до вимог ситу-

ації, дозволяючи оволодіти нею, постаратися уникнути або звикнути до неї і таким чином загасити негативну, стресову дію ситуації.

Методику вивчення копінг-стратегій розробив Е. Неїм. Він виділив когнітивні, емоційні і поведінкові копінг-стратегії. Ці стратегії, у свою чергу, було розподілено також на 3 групи: адаптивні варіанти копінг-поведінки, неадаптивні варіанти копінг-поведінки і відносно адаптивні варіанти копінг-поведінки. На нашу думку, методику Е. Неїм доцільно використовувати і при вивченні копінг-стратегій студентів. Вона дає змогу дослідити 26 ситуаційно-специфічних варіантів копінгу. При цьому діагностична процедура не займає багато часу. Досить простою є і обробка отриманих матеріалів.

Мета цієї частини експериментальної роботи – з'ясувати існуючі тенденції щодо використання копінг-стратегій у життєдіяльності студентів.

У дослідженні брали участь 600 студентів Дніпропетровського національного університету залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна. З них 300 – юнаки, і 300 – дівчата. Вік учасників дослідження складав 17 – 19 років.

Діагностика копінг-стратегій, які використовують студенти у своїй життєдіяльності, проводилась за методикою Е. Неїм в адаптації Л. І. Вассермана.

Із статистичних методів було використано групування і графічне зображення експериментальних даних.

Когнітивні копінг-стратегії, які використовують юнаки, подано у таблиці 3.10.

Таблиця 3.10

Когнітивні копінг-стратегії, які використовують студенти

Когнітивні копінг-стратегії юнаків n=300	Кількість	%
Ігнорування	8	3,0
Смирненість	4	1,5
Дисимуляція	31	10,0
Збереження самовладання	78	26,0
Проблемний аналіз	55	18,0
Відносність	31	10,0
Релігійність	5	2,0
Розгубленість	4	1,5
Надання сенсу	61	20,0
Встановлення власної цінності	23	8,0

Емоційні копінг-стратегії, які виявлено у юнаків, наведено в таблиці 3.11.

Таблиця 3.11

Емоційні копінг-стратегії, які використовують студенти

Емоційні копінг-стратегії юнаків, n=300	Кількість	%
Протест	16	5,33
Емоційна розрядка	0	0
Придушення емоцій	43	14,33
Оптимізм	210	70,00
Пасивна кооперація	4	1,33
Покірність	0	0
Самозвинувачення	27	9,00
Агресивність	0	0

Виявлені у юнаків поведінкові копінг-стратегії наведено в таблиці 3.12.

Таблиця 3.12

Поведінкові копінг-стратегії, які використовують студенти

Поведінкові копінг-стратегії юнаків, n=300	Кількість	%
Відволікання	97	32,33
Альтруїзм	12	4,00
Активне уникнення	27	9,00
Компенсація	12	4,00
Конструктивна активність	16	5,33
Відступ	27	9,00
Співробітництво	74	24,66
Звернення	35	11,66

Когнітивні копінг-стратегії, які використовують дівчата, наведено в таблиці 3.13.

Таблиця 3.13

Когнітивні копінг-стратегії, які використовують студентки

Когнітивні копінг-стратегії дівчат, n=300	Кількість	%
Ігнорування	4	1,33
Смиренність	0	0
Дисимуляція	52	17,33
Збереження самовладання	66	22,00
Проблемний аналіз	30	10,00
Відносність	39	13,00
Релігійність	13	4,33
Розгубленість	9	3,00
Надання сенсу	44	14,66
Встановлення власної цінності	43	14,33

Емоційні копінг-стратегії, виявлені у дівчат, подано в таблиці 3.14.

Таблиця 3.14

Емоційні копінг-стратегії, які використовують студентки

Емоційні копінг-стратегії дівчат, n=300	Кількість	%
Протест	13	4,33
Емоційна розрядка	9	3,00
Придушення емоцій	61	20,33
Оптимізм	174	58,00
Пасивна кооперація	13	4,33
Покірність	13	4,33
Самозвинувачення	4	1,33
Агресивність	13	4,33

Поведінкові копінг-стратегії, виявлені у дівчат, наведено в таблиці 3.15.

Таблиця 3.15

Поведінкові копінг-стратегії, які використовують студентки

Поведінкові копінг-стратегії дівчат, n=300	Кількість	%
Відволікання	87	29,00
Альтруїзм	30	10,00
Активне уникнення	65	21,66
Компенсація	13	4,33
Конструктивна активність	22	7,33
Відступ	48	16,00
Співробітництво	26	8,66
Звернення	9	3,00

Е. Неім до адаптивних когнітивних копінг-стратегій відніс: «проблемний аналіз», «установку власної цінності» і «збереження самовладання». Це форми поведінки, які спрямовані на аналіз труднощів, що виникають, і можливих шляхів виходу з них, підвищення самооцінки і самоконтролю, більш глибоке усвідомлення власної особистості як цінності, наявність віри у власні ресурси в подоланні важких ситуацій. До адаптивних емоційних копінг-стратегій віднесено: «протест», «оптимізм». Ці стратегії характеризуються емоційним станом з активним обуренням і протестом стосовно труднощів і впевненістю в наявності виходу у будь-якій, навіть найскладнішій ситуації. До складу адаптивних поведінкових копінг-стратегій віднесено:

«співробітництво», «звернення», «альтруїзм». Це стратегії, за яких особистість вступає у співробітництво із значимими (більш досвідченими) людьми, шукає підтримки у найближчому соціальному оточенні або сама пропонує її близьким у подоланні труднощів.

До неадаптивних когнітивних стратегій віднесено: «смиреність», «розгубленість», «дисимуляцію» і «ігнорування». Це пасивні форми поведінки, що характеризуються відмовою від подолання труднощів, яка спричинена невірою у свої сили і інтелектуальні ресурси, свідомою недооцінкою неприємностей. Серед неадаптивних емоційних копінг-стратегій названо: «придушення емоцій», «покірність», «самозвинувачення», «агресивність». Ці варіанти поведінки характеризуються пригніченим емоційним станом, станом безнадії, покірності, переживанням злості й покладанням вини на себе та інших. Як неадаптивні поведінкові стратегії класифіковано: «активне уникання», «відступ». За таких варіантів поведінки властивим є уникання думок про неприємності, пасивність, самотність, спокій, ізоляція, намагання уникати активних контактів, відмова від вирішення проблем.

До відносно адаптивних когнітивних копінг-стратегій Е. Нейм відніс: «відносність», «надання сенсу» і «релігійність». При таких формах поведінки активність особи спрямовується на оцінку труднощів порівнянно з іншими, на надання особливого сенсу їх подоланню, на віру в Бога і стійкість у вірі при зіткненні зі складними проблемами. Відносно адаптивними емоційними стратегіями є: «емоційна розрядка» і «пасивна кооперація». Вони характеризуються поведінкою, яка спрямована або на зняття напруги, що пов'язана з проблемами, емоційним відреагуванням, або на передачу відповідальності за вирішення труднощів іншим особам. До складу відносно адаптивних поведінкових стратегій включені: «компенсація», «відволікання», «конструктивна активність». При використанні таких стратегій поведінка людини характеризується прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем з допомогою алкоголю, лікарських засобів, зануренням улюблену справу, подорожі, виконанням своїх заповітних бажань.

Обробка даних, отриманих у ході дослідження за методикою Е. Нейм, показала наступне. У вибірці юнаків виявлено, що використання когнітивних адаптивних стратегій є характерним для 52 % студентів. Когнітивні неадаптивні стратегії зафіксовано у 16 % студентів.

Використання когнітивних відносно адаптивних стратегій є характерним для 32 % студентів.

Емоційні адаптивні копінг-стратегії є характерними для поведінки 75,33 % студентів. Використання емоційних неадаптивних стратегій є властивим для 23,33 % студентів. Використання емоційних відносно адаптивних стратегій діагностовано у 1,33 % студентів.

Використання поведінкових адаптивних копінг-стратегій виявлено у 40,32 % студентів. Поведінкові неадаптивні стратегії виявились притаманними для 18 % студентів. Використання відносно адаптивних поведінкових стратегій діагностовано у 41,66 % студентів. Наведені дані зведено у таблицю 3.16.

Таблиця 3.16

Адаптивні, неадаптивні й відносно адаптивні копінг-стратегії юнаків (у %) n=300

Варіанти поведінки	Когнітивні копінг-стратегії	Емоційні копінг-стратегії	Поведінкові копінг-стратегії
Адаптивні	52	75,33	40,32
Неадаптивні	16	23,33	18,00
Відносно адаптивні	32	1,33	41,66

У вибірці дівчат виявлено, що використання когнітивних адаптивних копінг-стратегій зафіксовано у 46,33 % студенток. Когнітивні неадаптивні стратегії використовують 21,66 % студенток. Використання когнітивних відносно адаптивних стратегій виявилось притаманним для 31,99 % студенток.

Використання емоційних адаптивних стратегій діагностовано у 62,33 % студенток. Емоційні неадаптивні стратегії є характерними для 30,32 % студенток. Використання емоційних відносно адаптивних стратегій виявлено у 7,33 % студенток.

Використання поведінкових адаптивних копінг-стратегій було виявлено у 21,66 % студенток. Поведінкові неадаптивні стратегії характерні для 37,66 % студенток. Використання поведінкових відносно адаптивних стратегій виявлено у 40,66 % студенток. Наведені дані подано у таблиці 3.17.

Таблиця 3.17

Адаптивні, неадаптивні й відносно адаптивні копінг-стратегії дівчат (у %) n=300

Варіанти копінг-поведінки	Когнітивні копінг-стратегії	Емоційні копінг-стратегії	Поведінкові копінг-стратегії
Адаптивні	46,33	62,33	21,66
Неадаптивні	21,66	30,32	37,66
Відносно адаптивні	31,99	7,33	40,66

Аналізуючи отримані дані, відзначаємо таке. У когнітивній сфері найбільш поширеною копінг-стратегією є «збереження самовладання». У юнаків вона склала 26 %, у дівчат – 22 %. У сфері емоцій найбільш поширеною стратегією виявилась стратегія «оптимізм». У юнаків вона була зафіксована на рівні 70 %, у дівчат – на рівні 58 %. У поведінковій сфері зафіксовано найбільше поширення такої стратегії, як «відволікання». У юнаків цю стратегію діагностовано на рівні 32,33 %, у дівчат, на рівні 29 %.

Відзначаємо кількісну перевагу у використанні студентами адаптивних стратегій порівняно з неадаптивними і відносно адаптивними. При цьому це стосується і когнітивних, і емоційних, і поведінкових стратегій (за винятком поведінкових адаптивних стратегій у дівчат і юнаків).

Серед адаптивних копінг-стратегій звертає на себе увагу кількісна перевага використання студентами адаптивних емоційних стратегій порівняно з адаптивними когнітивними і поведінковими. У дівчат вони досягли рівня 62,33 %, у юнаків – 75,33 %. Для порівняння, адаптивні когнітивні стратегії зафіксовано на рівні 46,33 % у дівчат, і 52 % у юнаків. Адаптивні поведінкові стратегії зафіксовано на рівні 21,66 % у дівчат, і 40,32 % у юнаків. На нашу думку, для пояснення цього факту необхідно провести спеціальне психологічне дослідження.

Відзначаємо також, що серед неадаптивних копінг-стратегій найменше використовуються: когнітивні неадаптивні стратегії у дівчат (21,66 %), когнітивні неадаптивні стратегії у юнаків (16 %), поведінкові неадаптивні стратегії у юнаків (18 %). Звертаємо увагу на те, що ці цифри досить значні й потребують відповідної педагогічної роботи. Поширеним є використання таких неадаптивних стратегій: емоційних неадаптивних стратегій у дівчат (30,32 %), поведінкових неадаптивних стратегій у дівчат (37,66 %), емоційних неадаптивних

стратегій у юнаків (23,33 %). Тут також повинна проводитися цілеспрямована робота.

Серед відносно адаптивних копінг-стратегій найменше використовуються студентами емоційні відносно адаптивні стратегії у дівчат (7,33 %) і емоційні відносно адаптивні стратегії у юнаків (1,33 %). Водночас досить значним є застосування таких відносно адаптивних стратегій: когнітивних відносно адаптивних стратегій у дівчат (31,99 %), поведінкових відносно адаптивних стратегій у дівчат (40,66 %), поведінкових відносно адаптивних стратегій у юнаків (41,66 %).

Студенти потребують спеціальної підготовки у сфері копінгу. На нашу думку, педагогічну роботу щодо вирішення питання про ефективне використання студентами копінг-стратегій доцільно проводити в процесі фізичного виховання за умови реалізації в його структурі психофізичної підготовки. Головним завданням при цьому буде, з одного боку, формування у студентів системи знань стосовно доцільності використання тих чи інших стратегій у різних обставинах, а з іншого – формування професійно значущих структурних компонентів особистості, які можуть бути сформованими в процесі фізкультурної і спортивної діяльності.

У цій частині дослідження було також проведено психологічну діагностику студентів-залізничників щодо рівня сформованості такої важливої для сучасного фахівця, психофізичної характеристики, як толерантність до невизначеності. Мета цієї частини констатувального експерименту – з'ясувати рівень розвитку толерантності до невизначеності у студентів.

Завдання дослідження:

1. Виявити рівень розвитку складових толерантності до невизначеності у студентів.
2. Встановити рівень розвитку складових толерантності до невизначеності у студенток.
3. Виявити можливі відмінності у рівні розвитку складових толерантності до невизначеності у студентів і студенток.

У дослідженні брали участь 180 студентів Дніпропетровського національного університету залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна. З них 102 – юнаки і 78 – дівчата. Усі студенти навчались на першому або другому курсі. Вік учасників дослідження складав 17 – 19 років.

Діагностика толерантності до невизначеності проводилась за методикою PCRS (Personal change readiness survey) в адаптації Н. А. Бажанова і Г. Л. Бардієр. Вона спрямована на оцінку таких діагностичних конструктів: пристрасність (розглядається як енергійність, невтомність, підвищений життєвий тонус), винахідливість (розглядається як уміння знаходити вихід із складних ситуацій, звертатися до нових джерел для вирішення нових проблем), оптимізм (розглядається як великі надії, віра в успіх, небажання орієнтуватись на гірший розвиток подій, намагання зосередитись не на проблемах, а на можливості їх вирішення), сміливість, підприємливість (трактується як потяг до нового, невідомого, відмова від перевіреного і надійного), адаптивність (розглядається як уміння змінювати свої плани і рішення, перебудовуватись у нових ситуаціях, не наполягати на своєму, якщо цього вимагає ситуація), упевненість (розглядається як віра в себе, у свої позитивні якості і в свої сили, у те, що все є можливим, варто тільки захотіти), толерантність до двозначності (розглядається як спокійне ставлення до відсутності зрозумілих відповідей, самовладання в ситуаціях, коли незрозумілою є сутність того, що відбувається, або незрозумілим є кінець справи, коли не визначеними є цілі і очікування, коли розпочата справа залишається незавершеною). Підраховувалась кількість балів по кожній із 7 шкал. Сума від 21 бала і нижче розглядалась як низький рівень розвитку властивості, яка оцінювалась. Сума, яка була в діапазоні від 22 до 26 балів, оцінювалась як середній рівень розвитку властивості. Сума від 27 балів і вище оцінювалась як високий рівень розвитку властивості.

Встановлено таке. Розподіл показників студентів за результатами діагностики наведено в таблиці 3.18. Розподіл показників, діагностованих у студенток, зведено в таблиці 3.19. Статистичні показники цих підгруп наведено в таблиці 3.20.

Таблиця 3.18

Показники студентів (юнаки) за методикою PCRS n=102

Рівень розвитку	Пристрасність		Винахідливість		Оптимізм		Сміливість, підприємливість		Адаптивність		Упевненість		Толерантність до двозначності	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%

Продовження таблиці 3.18

Низький	60	59	62	61	78	76	102	100	102	100	76	74	94	92
Середній	28	27	34	33	22	22	0	0	0	0	24	24	8	8
Високий	14	14	6	6	2	2	0	0	0	0	2	2	0	0

Таблиця 3.19

Показники студенток (дівчата) за методикою PCRS n=78

Рівень розвитку	Пристрасність		Винахідливість		Оптимізм		Сміливість, підприємливість		Адаптивність		Упевненість		Толерантність до двозначності	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Низький	56	72	56	72	64	82	78	100	76	97	52	67	78	100
Середній	20	26	20	26	14	18	0	0	2	3	24	31	0	0
Високий	2	2	2	2	0	0	0	0	0	0	2	2	0	0

Таблиця 3.20

Статистичні значення показників студентів за методикою PCRS

Діагностичні конструкти	Юнаки n=102				Дівчата n=78			
	$\bar{x}$	Me	Mo	S	$\bar{x}$	Me	Mo	S
Пристрасність, к-ть балів	21,19*	21	17	4,02	19,76	20	20	3,92
Винахідливість, к-ть балів	20,56	20	20	3,44	20,17	20	18	3,64
Оптимізм, к-ть балів	18,94	19	18	3,79	18	18	18	3,61
Сміливість, підприємливість, к-ть балів	13,23	13	13	3,45	12,69	13	16	3,18
Адаптивність, к-ть балів	14,23	15	15	3,4	14,23	14	11	2,95
Упевненість, к-ть балів	19,39	19	17	3,82	19,61	19	19	3,18
Толерантність до двозначності, к-ть балів	14,68**	15	16	4	13,1	13	13	3,17

Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим самим показником при * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

У ході аналізу результатів психологічної діагностики студентів нами також було проведено перевірку припущення про наявність статистично значущих відмінностей у юнаків і дівчат за діагностичними конструктами, що розглядаються. При цьому статистичною нульовою гіпотезою стало припущення про те, що достовірність відмінностей між показниками юнаків і дівчат за методикою PCRS значуще не відрізняється від нуля. Альтернативною статистичною гіпотезою стало припущення про те, що достовірність відмінностей між показниками юнаків і дівчат за методикою PCRS значуще відрізняється від нуля. Статистичну обробку отриманих даних проведено з використанням t-критерія Стюдента для незалежних вибірок. За результатами цієї роботи було встановлено відсутність достовірних відмінностей у юнаків і дівчат за такими діагностичними конструктами, як «винахідливість», «оптимізм», «сміливість, підприємливість», «адаптивність», «упевненість». Водночас виявлено достовірні відмінності юнаків і дівчат за діагностичними конструктами «пристрасність» (у юнаків результати суттєво вищі) і «толерантність до двозначності» (у юнаків результати суттєво вищі). У першому випадку статистична значущість на рівні 0,05, у другому – на рівні 0,01.

Оцінюючи отримані в дослідженні результати загалом слід відзначити домінування показників низького рівня розвитку за всіма діагностичними конструктами. При цьому це стосується як юнаків, так і дівчат. Про це свідчать показники середнього арифметичного. За жодним із діагностичних конструктів ні в юнаків, ні в дівчат цей показник не вийшов на рівень середніх, а тим більше високих результатів. Можна говорити про наближення до результатів середнього рівня за шкалами «пристрасність», «винахідливість», «упевненість», «оптимізм» у юнаків і дівчат. За такими ж шкалами, як «сміливість, підприємливість», «адаптивність», «толерантність до двозначності» навіть цього не спостерігається.

Діагностика рівня вибірковості, концентрації і стійкості уваги, швидкості у діях студентів дозволила встановити таке. Статистичні показники, які характеризують студентів щодо рівня вибірковості, концентрації і стійкості уваги та швидкості в діях, наведено у таблиці 3.21.

Таблиця 3.21

Статистичні значення показників вибіркості та концентрації і стійкості уваги студентів

Чинник	Юнаки n=345				Дівчата n=75			
	$\bar{x}$	Me	Mo	S	$\bar{x}$	Me	Mo	S
Вибірковість уваги, к-ть слів	17,0	18,0	16,0	5,0	20,7	21,0	22,0	3,0
Концентрація і стійкість уваги, к-ть знаків	1320	1281	1226	304	1600	1562	1508	234
Швидкість у діях, с	23,60	21,00	19,00	7,41				

Розподіл за інтервалами групування стосовно вибіркості уваги відбувся, як показано в табл. 3.22.

Таблиця 3.22

Показники вибіркості уваги студентів

Бали	Юнаки n=345		Дівчата n=75	
	Кількість	%	Кількість	%
1	3	1	0	0
2	31	9	0	0
3	83	24	2	3
4	138	40	30	40
5	90	26	43	57

Для низки професій залізничного транспорту (організація перевезень і управління на залізничному транспорті, електричний транспорт, рухомий склад та спеціальна техніка залізничного транспорту) винятково важливе значення має достатній розвиток різноманітних характеристик уваги. У роботі наведено дані стосовно розвитку вибіркості та концентрації і стійкості уваги студентів-залізничників. Стосовно вибіркості уваги виявлено, що у 66 % юнаків розвиток цієї характеристики перебуває на рівні 4 і 5 балів (за 5-бальною шкалою). На рівні 3 балів виконали роботу 24 % студентів. 10 % показали незадовільні результати (на рівні 2 і 1 балу). Показники вибірко-

вості уваги у дівчат виявилися суттєво вищими. 97 % з них виконали завдання на 5 або 4 бали.

Вибірковість уваги людини характеризує її здатність вибрати із множини сигналів тільки деякі із них. Вона пов'язана з можливістю успішного налаштування (за наявності перешкод) на сприйняття інформації, яка стосується усвідомленої цілі. Отримані дані показують, що у двох третин студентів ця характеристика є добре розвинутою (оцінки на рівні 5 і 4 балів). Водночас у третини студентів вибірковість уваги розвинена недостатньо (оцінки на рівні 1, 2 і 3 балів). Ця частина студентів потребує спеціальної психофізичної підготовки з її розвитку.

Слід відзначити суттєво вищі показники вибірковості уваги у дівчат порівняно з юнаками. Тут також було б доречним спеціальне психологічне дослідження.

Діагностика рівня розвитку концентрації і стійкості уваги у студентів дозволила встановити таке. За критерієм концентрації і стійкості уваги розподіл за інтервалами групування відбувся, як показано в табл. 3.23

Таблиця 3.23

Показники концентрації і стійкості уваги студентів

Бали	Юнаки n=345		Дівчата n=75	
	Кількість	%	Кількість	%
1	52	15	0	0
2	76	22	4	5
3	83	24	4	5
4	48	14	19	25
5	35	10	26	35
6	34	10	4	5
7	7	2	18	25
8	10	3	0	0
9	0	0	0	0

Стійкість уваги розглядається в психології як здатність суб'єкта не відхилятися від спрямованості психічної активності й зберігати зосередженість на об'єкті уваги. Концентрація уваги передбачає визначення здатності суб'єкта зберігати зосередженість на об'єкті уваги за наявності перешкод. Стійкість і концентрація уваги фахівця залізничного транспорту напряду пов'язана з такими питаннями його

професійної праці, як безаварійність роботи, зниження травматизму, підвищення продуктивності праці та ін.

Аналіз даних, отриманих у ході дослідження концентрації і стійкості уваги студентів, показує, що ця характеристика є недостатньо розвиненою у студентів. Результати на рівні від 1 до 4 балів (за 9-бальною шкалою) показали 75 % студентів. На рівні 7 і 8 балів завдання виконали тільки 5 % . На рівні ж 9 балів не зафіксовано жодного результату. У дівчат, як видно із таблиці, показники суттєво кращі, але й вони не можуть вважатися достатніми, враховуючи їх велику професійну значущість. На нашу думку, необхідна спеціальна, цілеспрямована психофізична підготовка з розвитку концентрації і стійкості уваги у студентів залізничних вищих навчальних закладів.

Діагностика рівня розвитку швидкості у діях у студентів дозволила встановити таке. За критерієм швидкості у діях розподіл за інтервалами групування відбувся, як показано в табл. 3.24.

Таблиця 3.24

Показники швидкості у діях студентів

Рівень прояву	Кількість студентів (юнаки) n=345	%
Низький	169	49
Достатній	176	51

Невід’ємною складовою трудової діяльності людини є активність її психомоторики. Спеціальності залізничного транспорту також висувають високі вимоги до рівня розвитку сенсомоторних процесів фахівця. Враховуючи це, у роботі було виконано дослідження таких характеристик, як швидкість у діях і стійкість вестибулярних реакцій. У дослідженні цих характеристик брали участь тільки юнаки. Відносно швидкості в діях було виявлено, що 49 % студентів мають низький рівень розвитку цього показника. Вони потребують організованої роботи щодо його покращення. Це позитивно вплине на їх професійну придатність.

Результати діагностики стійкості вестибулярних реакцій студентів за результатами виконання 5 перекидань вперед за 10 секунд подані у таблиці 3.25.

Таблиця 3.25

Статистичні значення показників тестування стійкості вестибулярних реакцій студентів (юнаки) за результатами виконання 5 перекидань вперед за 10 секунд (n=345)

Чинник	Статистичні показники			
	$\bar{x}$	Me	Mo	S
Стійкість вестибулярних реакцій за результатами виконання 5 перекидань вперед за 10 секунд, к-ть балів	2,96	3	2	1,03

За критерієм стійкості вестибулярних реакцій розподіл за інтервалами групування відбувся, як показано в табл. 3.26.

Таблиця 3.26

Показники стійкості вестибулярних реакцій студентів (юнаки) за результатами виконання 5 перекидань вперед за 10 секунд (n=345)

Бали	Кількість студентів	%
5	24	7
4	86	25
3	62	18
2	173	50

Стійкість вестибулярних реакцій студентів визначалася в цьому дослідженні за результатами виконання п'яти перекидань вперед за 10 секунд. Виконання вправи показало, що 50 % студентів показали незадовільні результати, 18 % – задовільні, і тільки 32 % виконали вправу добре або відмінно.

Оцінка фізичної і психофізичної підготовленості студентів-залізничників показала таке. Рівень фізичної підготовленості студентів-залізничників є недостатній і потребує суттєвого покращення. Діагностика низки характеристик психофізичної підготовленості студентів-залізничників дає підстави констатувати їх невідповідну підготовленість (за винятком показника життєстійкості). Студенти-залізничники потребують проведення відповідної психофізичної підготовки в ході навчальних занять з фізичного виховання.

3.4. Взаємозв'язок фізичної і психофізичної підготовленості студентів як передумова обґрунтування концепції психофізичної підготовки у фізичному вихованні

Важливою передумовою для обґрунтування концепції психофізичної підготовки у фізичному вихованні було виявлення взаємозв'язку між показниками фізичної і психофізичної підготовленості студентів. Ми виходили з того, що у разі встановлення такого зв'язку, ми отримуємо факти, які засвідчують вплив фізичних показників на психофізичні, що є важливим саме в контексті виявлення передумов концепції психофізичної підготовки у фізичному вихованні студентів.

Експериментальною гіпотезою дослідження стало припущення про те, що показники фізичної і психофізичної підготовленості студентів певним чином взаємопов'язані. Ставилось завдання підтвердити (чи відкинути) таке припущення. У разі підтвердження припущення – встановити характер взаємозв'язку цих показників.

Статистичною нульовою гіпотезою було припущення, що кореляція між показниками фізичної підготовленості і психофізичними чинниками у студентів значуще не відрізняється від нуля (є випадковою). Альтернативною статистичною гіпотезою було припущення про те, що кореляція між показниками фізичної підготовленості і психофізичними чинниками студентів значуще відрізняється від нуля. У цьому дослідженні брав участь 71 студент Дніпропетровського національного університету імені академіка В. Лазаряна. Вік учасників дослідження 17 – 19 років.

Діагностика показників фізичної підготовленості проводилась з використанням тестів, запропонованих в Державних тестах і нормах оцінки фізичної підготовленості населення України [116]. При цьому загальна оцінка рівня фізичної підготовленості студента здійснювалась за шкалою від 0 до 100 балів. Діагностика показників психофізичної підготовленості виконувалась з використанням таких засобів. При діагностиці особистісної тривожності в студентів застосовувалась шкала оцінки рівня ситуативної й особистісної тривожності Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Л. Ханіна. Рівень суб'єктивного контролю вимірювався за допомогою опитувальника рівня суб'єктивного контролю Є. Ф. Бажина, розробленого на основі шкали локусу конт-

ролю Дж. Роттера. Вибірковість уваги у студентів визначалась із застосуванням тесту Мюнстерберга, а такі її характеристики, як концентрація і стійкість – за допомогою коректурної проби Бурдона.

Наступним етапом стала емпірична перевірка кореляції результатів студентів. Статистичну обробку отриманих даних проведено з використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена.

За результатами цієї роботи не встановлено статистично значущу кореляцію наступних пар показників: біг 100 метрів – вибірковість уваги ($r_s = -0,21$); біг 100 метрів – концентрація і стійкість уваги ($r_s = -0,18$); біг 100 метрів – особистісна тривожність ($r_s = 0,15$); біг 100 метрів – рівень суб'єктивного контролю ($r_s = -0,12$); біг 3000 метрів – вибірковість уваги ($r_s = -0,24$); біг 3000 метрів – концентрація і стійкість уваги ($r_s = -0,19$); біг 3000 метрів – особистісна тривожність ($r_s = -0,27$); біг 3000 метрів – рівень суб'єктивного контролю ($r_s = -0,2$); нахил вперед з положення сидячи – вибірковість уваги ($r_s = 0,17$); нахил вперед з положення сидячи – концентрація і стійкість уваги ($r_s = 0,14$); нахил вперед з положення сидячи – особистісна тривожність ($r_s = 0,04$); нахил вперед з положення сидячи – рівень суб'єктивного контролю ($r_s = 0,11$); човниковий біг 4×9 метрів – особистісна тривожність ($r_s = 0,22$); човниковий біг 4×9 метрів – рівень суб'єктивного контролю ($r_s = -0,16$); підтягування на перекладині – вибірковість уваги ($r_s = 0,22$); підтягування на перекладині – концентрація і стійкість уваги ($r_s = 0,19$); підтягування на перекладині – особистісна тривожність ($r_s = -0,27$); підтягування на перекладині – рівень суб'єктивного контролю ($r_s = 0,15$); піднімання тулуба в сід за одну хвилину – вибірковість уваги ($r_s = 0,13$); піднімання тулуба в сід за одну хвилину – концентрація і стійкість уваги ($r_s = 0,25$); піднімання тулуба в сід за одну хвилину – особистісна тривожність ($r_s = -0,23$); піднімання тулуба в сід за одну хвилину – рівень суб'єктивного контролю ($r_s = 0,14$); стрибок у довжину з місця – вибірковість уваги ($r_s = 0,21$); стрибок у довжину з місця – концентрація і стійкість уваги ($r_s = 0,24$); стрибок у довжину з місця – особистісна тривожність ($r_s = -0,25$); стрибок у довжину з місця – рівень суб'єктивного контролю ($r_s = 0,17$); загальний рівень фізичної підготовленості – рівень суб'єктивного контролю ($r_s = 0,26$).

Водночас встановлено: а) високий рівень кореляції за показником «вибірковість уваги – загальний рівень фізичної підготовленості»; б) середній рівень кореляції за такими показниками як «вибірко-

вість уваги – човниковий біг 4×9 метрів (спритність)», «концентрація і стійкість уваги – човниковий біг 4×9 метрів (спритність)», «концентрація і стійкість уваги – загальний рівень фізичної підготовленості», «особистісна тривожність – загальний рівень фізичної підготовленості». Результати наведено в таблиці 3.27.

Таблиця 3.27

Статистичні значення кореляції показників фізичної підготовленості й психофізичних характеристик студентів

Тести фізичної підготовленості	Психофізичні характеристики	r_s
Човниковий біг 4×9 м	Вибірковість уваги	-0,433* n=30
Загальний рівень фізичної підготовленості	Вибірковість уваги	0,538** n=30
Човниковий біг 4×9 м	Концентрація і стійкість уваги	-0,389* n=30
Загальний рівень фізичної підготовленості	Концентрація і стійкість уваги	0,386* n=30
Загальний рівень фізичної підготовленості	Особистісна тривожність	-0,322* n=41

Примітка. Кореляція статистично достовірна при * $p > 0,05$; ** $p > 0,01$.

Плануючи проведення цього дослідження, ми виходили з припущення про те, що показники фізичної і психофізичної підготовленості у студентів певним чином взаємопов'язані. Для перевірки цього припущення, використовуючи стратегію випадкового відбору, було створено вибірку студентів, у якій проведено діагностику низки фізичних і психофізичних показників (характеристик), перевірено наявність кореляційних зв'язків між показниками. Отримані в ході дослідження дані дають підстави стверджувати, що експериментальна гіпотеза підтвердилась. Фізичні і психофізичні характеристики студентів за рядом показників взаємопов'язані. При цьому статистично значущу негативну кореляцію виявлено при порівнянні таких показників, як:

- 1) вибірковість уваги – човниковий біг 4х9 метрів;
- 2) концентрація і стійкість уваги – човниковий біг 4х9 метрів;
- 3) особистісна тривожність – загальний рівень фізичної підготовленості.

Статистично значущу позитивну кореляцію виявлено при порівнянні таких показників:

- 1) вибіркковість уваги – загальний рівень фізичної підготовленості;
- 2) концентрація і стійкість уваги – загальний рівень фізичної підготовленості.

При порівнянні інших показників (рівень суб'єктивного контролю – показники фізичної підготовленості) отримано результати, які не досягли рівня статистичної значущості.

На нашу думку, наведені дані свідчать про наявність взаємозв'язку фізичних і психофізичних чинників у студентів. З цього факту можна зробити важливий для фізичного виховання висновок про те, що підвищення рівня фізичної підготовленості студентів сприяє розвитку в них низки психофізичних характеристик. Отже, фізична підготовленість є чинником, який суттєво впливає на психофізичну підготовленість студентів.

Дані, отримані в ході дослідження, доцільно розглядати як важливу передумову при обґрунтуванні концепції психофізичної підготовки у фізичному вихованні студентів. Завдання концепції полягає в тому, щоб розробити шляхи і засоби цілеспрямованого розвитку психофізичних характеристик в процесі фізичного виховання студентів.

При розробці концепції психофізичної підготовки важливо враховувати такі закономірності щодо взаємозв'язку між показниками фізичної і психофізичної підготовленості: 1) зростання загального рівня фізичної підготовленості студентів суттєво впливає на покращення в них рівня розвитку вибіркковості та концентрації і стійкості уваги; 2) зростання загального рівня фізичної підготовленості студентів суттєво впливає на зниження в них рівня особистісної тривожності; 3) покращення результатів студентів у такому виді випробувань, як човниковий біг 4×9 метрів, суттєво впливає на підвищення в них рівня розвитку вибіркковості та концентрації і стійкості уваги.

3.5. Особливості сформованості характеристик особистості у студентів основного і спортивного відділення

Важливою психофізичною характеристикою майбутнього фахівця є сформованість у нього професійно значущих рис особистості.

У зв'язку з цим однією із передумов концепції психофізичної підготовки у фізичному вихованні студентів стало дослідження особливостей особистості студентів, які відвідували навчальні заняття з фізичного виховання в основному і спортивному відділенні. З'ясування цього питання є надзвичайно важливим в контексті розробки засобів психофізичної підготовки студентів тієї чи іншої спеціальності. Було поставлено завдання виявити можливий вплив занять спортом на формування особистості студентів. З цією метою було виконано статистичну обробку даних двох груп студентів. До однієї із них були включені студенти основного відділення, до іншої – студенти спортивного відділення. Ми виходили з того, що оскільки суттєвою особливістю навчальних занять з фізичного виховання в спортивному відділенні є спортивна діяльність, а в основному – заняття фізичною культурою, то відмінності в рівні прояву факторів особистості в студентів цих навчальних секцій можуть бути спричинені саме заняттями спортом.

Психологічна діагностика факторів особистості у студентів виконувалася з використанням тесту Р. Кеттелла. Оцінка рівня розвитку факторів особистості студентів здійснювалась відповідно до таблиці переведення очок в стени за методикою Р. Кеттелла. Статистичну обробку даних було виконано з використанням U-критерію Манна–Уїтні.

У цій частині дослідження взяли участь 66 студентів Дніпропетровського національного університету залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна. Це були чоловіки віком від 17 до 20 років. 33 з них відвідували навчальні заняття з фізичного виховання в основному і 33 – у спортивному відділенні. У вибірці до спортивного відділення було включено студентів, які займались такими видами спорту, як: легка атлетика (7 студентів), плавання (7 студентів), футбол (8 студентів), важка атлетика (6 студентів), спортивна гімнастика (5 студентів). Рівень їх спортивної кваліфікації був від 3-го до 1-го ряду.

За результатами виконаної роботи було встановлено таке. За такими факторами, як «замкнутість – товарииськість», «інтелект», «підпорядкованість – домінантність», «стриманість – експресивність», «схильність до почуттів – висока нормативність поведінки», «жорсткість – чутливість», «практичність – розвинена уява», «прямолинійність – дипломатичність», «впевненість в собі – тривожність», «консерватизм – радикалізм», «конформізм – нонконформізм», «низький

самоконтроль – високий самоконтроль», «розслабленість – напруженість», «адекватність самооцінки», отримано емпіричні значення U, які розташовані в зоні незначущості. Водночас було виявлено, що існують статистично значущі відмінності показників рівня прояву факторів особистості у студентів основного і спортивного відділення за такими факторами, як «емоційна нестійкість», «несміливість – сміливість», «довірливість – підозрілість». Ці результати наведено в таблиці 3.28.

Таблиця 3.28

Статистичні значення показників факторів особистості студентів основного і спортивного відділення

Фактори особистості за Р. Кеттеллом	Основне відділення n=33				Спортивне відділення n=33			
	$\bar{x}$	Me	Mo	S	$\bar{x}$	Me	Mo	S
Емоційна стійкість, к-ть балів	5,03	5,00	7,00	2,39	6,15*	7,00	8,00	2,10
Несміливість-сміливість, к-ть балів	5,46	5,00	5,00	2,27	6,45*	7,00	7,00	1,82
Довірливість-підозрілість, к-ть балів	6,54*	7,00	5,00	2,35	5,39	5,00	5,00	2,37

Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим самим показником при $*p \leq 0,05$.

Наступним етапом дослідження стало виявлення специфіки впливу конкретного виду спорту на особистість студента. Для цього було виконано статистичну обробку даних експериментальної групи основного відділення й частини даних спортивного відділення, до якої входили тільки студенти, які займалися конкретним видом спорту (легка атлетика, плавання, футбол, важка атлетика, спортивна гімнастика). Статистичну обробку даних було виконано з використанням U-критерію Манна–Уїтні. Результати цієї роботи такі.

За такими факторами, як «замкнутість – товариськість», «інтелект», «підпорядкованість – домінантність», «стриманість – експресивність», «несміливість – сміливість», «жорсткість – чутливість», «довірливість – підозрілість», «прямолінійність – дипломатичність», «впевненість у собі – тривожність», «консерватизм – радикалізм», «конформізм – нонконформізм», «низький самоконтроль – високий самоконтроль», «розслабленість – напруженість», «адекватність самооцінки» отримано емпіричні значення U, які розташовані в зоні незначущості. Водночас виявлено, що існують статистично значущі ві-

дмінності показників рівня прояву факторів особистості в студентів основного відділення і студентів спортивного відділення, які займалися легкою атлетикою за такими факторами, як «емоційна нестійкість», «схильність до почуттів – висока нормативність поведінки», «практичність – розвинена уява». Ці результати наведено в таблиці 3.29.

Таблиця 3.29

Статистичні значення показників факторів особистості студентів основного і спортивного відділення (спеціалізація легка атлетика)

Фактори особистості за Р. Кеттеллом	Основне відділення n=33				Спортивне відділення (легка атлетика) n=7			
	$\bar{x}$	Me	Mo	S	$\bar{x}$	Me	Mo	S
Емоційна стійкість, к-ть балів	5,03	5,00	7,00	2,39	7,85**	8,00	10,00	1,77
Схильність до почуттів – висока нормативність поведінки, к-ть балів	6,51	7,00	8,00	2,00	8,00*	9,00	10,00	2,51
Практичність – розвинена уява, к-ть балів	4,81	5,00	7,00	1,89	6,14*	7,00	7,00	2,26

Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим самим показником при $* p \leq 0,05$; $** p \leq 0,01$.

При порівнянні показників студентів основного відділення і спортивного відділення (займалися плаванням) статистично значущі відмінності зафіксовано тільки за фактором «низький самоконтроль – високий самоконтроль». Результати наведено в таблиці 3.30.

Таблиця 3.30

Статистичні значення показників факторів особистості студентів основного і спортивного відділення (спеціалізація плавання)

Фактори особистості за Р. Кеттеллом	Основне відділення n=33				Спортивне відділення (плавання) n=7			
	$\bar{x}$	Me	Mo	S	$\bar{x}$	Me	Mo	S
Низький самоконтроль – високий самоконтроль, к-ть балів	5,87*	6,00	5,00	2,21	4,00	3,00	3,00	2,38

Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим же показником при $* p \leq 0,05$.

При порівнянні показників студентів основного і спортивного відділення, які займалися футболом, за всіма 17 факторами особисто-

сті отримано емпіричні значення U , які розташовані в зоні незначущості.

Порівняння показників студентів основного відділення і показників студентів спортивного відділення, які займалися важкою атлетикою, дозволило встановити статистично значущу відмінність за такими факторами, як «замкнутість – товариськість», «підпорядкованість – домінантність», «консерватизм – радикалізм», «адекватність самооцінки». Статистичні показники цих груп за зазначеними факторами наведено в таблиці 3.31.

Таблиця 3.31

Статистичні значення показників факторів особистості студентів основного і спортивного відділення (важка атлетика)

Фактори особистості за Р. Кеттеллом	Основне відділення n=33				Спортивне відділення (важка атлетика) n=6			
	$\bar{x}$	Me	Mo	S	$\bar{x}$	Me	Mo	S
Замкнутість - товариськість, к-ть балів	4,33	5,00	5,00	2,41	7,00*	7,50	8,00	1,54
Підпорядкованість – домінантність, к-ть балів	4,75	5,00	5,00	2,06	6,50*	6,50	7,00	1,51
Консерватизм – радикалізм, к-ть балів	5,60*	6,00	3,00	2,14	3,16	3,50	5,00	2,04
Адекватність самооцінки, к-ть балів	6,00	6,00	7,00	1,95	8,16*	8,00	10,00	1,72

Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим самим показником при $*p \leq 0,05$.

При порівнянні студентів основного відділення і студентів-важкоатлетів за іншими факторами отримано емпіричні значення U , які розташовані в зоні незначущості.

Зафіксовано статистично значущі відмінності показників студентів основного відділення і студентів спортивного відділення, які займалися спортивною гімнастикою, за такими факторами, як «інтелект», «довірливість – підозрілість», «конформізм – нонконформізм». Статистичні показники цих груп за зазначеними факторами наведено у таблиці 3.32.

Таблиця 3.32

Статистичні значення показників факторів особистості студентів основного і спортивного відділення (спеціалізація спортивна гімнастика)

Фактори особистості за Р. Кеттеллом	Основне відділення n=33				Спортивне відділення (спортивна гімнастика) n=5			
	$\bar{x}$	Me	Mo	S	$\bar{x}$	Me	Mo	S
Інтелект, к-ть балів	4,27	5,00	1,00	2,47	7,20**	7,00	7,00	0,44
Довірливість – підозрілість, к-ть балів	6,54**	7,00	5,00	2,35	3,00	2,00	1,00	2,54
Конформізм – нонконформізм, к-ть балів	5,42*	6,00	6,00	2,39	3,40	4,00	5,00	1,81

*Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим самим показником при * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.*

За іншими факторами отримано емпіричні значення U, які розташовані в зоні незначущості.

Наступним етапом стало з'ясування питання про наявність (чи відсутність) статистично значущих відмінностей стосовно сформованості факторів особистості в студентів, які представляли такі види спорту, як спортивна гімнастика, важка атлетика, футбол, плавання, легка атлетика. Ці дані також є важливими при розробці концепції психофізичної підготовки в частині підбору засобів підготовки тієї чи іншої спеціальності.

У цій частині дослідження взяли участь 25 студентів Дніпропетровського національного університету залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна, які відвідували навчальні заняття з фізичного виховання в спортивному відділенні. До вибірки було включено по 5 студентів, які представляли вищезгадані види спорту і пройшли психологічну діагностику факторів особистості з використанням тесту Кеттелла на першому етапі. Статистичну обробку даних було виконано з використанням U-критерію Манна–Уїтні. Процедура включала попарне порівняння груп студентів, що представляли зазначені вище види спорту.

При порівнянні показників факторів особистості студентів-гімнастів і студентів-важкоатлетів було виявлено статистично значущі відмінності рівня прояву за такими факторами, як «інтелект» (суттєво вищі показники студентів-гімнастів), «підпорядкованість – домінантність» (суттєво вищі показники студентів-важкоатлетів), «консерватизм – радикалізм» (суттєво вищі показники зафіксовано у студентів-гімнастів). Ці дані наведено в таблиці 3.33.

Таблиця 3.33

Статистичні значення показників факторів особистості студентів спортивного відділення (спеціалізація спортивна гімнастика і важка атлетика)

Фактори особистості за Р. Кеттеллом	Спортивне відділення (спортивна гімнастика) n=5				Спортивне відділення (важка атлетика) n=5			
	$\bar{x}$	Me	Mo	S	$\bar{x}$	Me	Mo	S
Інтелект, к-ть балів	7,20**	7,00	7,00	0,44	3,00	3,00	3,00	2,44
Підпорядкованість – домінантність, к-ть балів	4,00	4,00		1,58	6,80*	7,00	7,00	1,48
Консерватизм – радикалізм, к-ть балів	6,40*	6,00	5,00	1,67	2,80	2,00	5,00	2,04

*Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим самим показником при * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.*

За іншими факторами при порівнянні зазначених груп отримано емпіричні значення U, які розташовані в зоні незначущості.

Статистична обробка показників студентів-гімнастів і студентів-футболістів дозволила встановити наявність статистично значущої різниці тільки за фактором «конформізм – нонконформізм» (відмінності статистично достовірні при $p \leq 0,05$). Суттєво вищі показники за фактором зафіксовано у студентів-футболістів. За іншими факторами статистично значущих відмінностей щодо рівня прояву не виявлено.

Порівняння вибірки студентів-гімнастів і вибірки студентів-плавців дозволило зафіксувати статистично значущу відмінність за фактором «інтелект» (відмінності статистично достовірні при $p \leq 0,01$). Суттєво вищі показники зафіксовано у студентів-гімнастів. За іншими факторами статистично значущих відмінностей рівня прояву не виявлено.

При порівнянні студентів-гімнастів і студентів-легкоатлетів виявлено статистично значущу відмінність за фактором «конформізм – нонконформізм» (відмінності статистично достовірні при $p \leq 0,05$). Суттєво вищими є показники студентів-легкоатлетів. За іншими факторами статистично значущих відмінностей не виявлено.

Статистична обробка показників студентів-важкоатлетів і студентів-футболістів зробила можливим встановлення статистичної значущої відмінності цих груп за фактором «замкнутість – товариськість» (відмінності статистично достовірні при $p \leq 0,01$). Суттєво ви-

ці показники у студентів-важкоатлетів. За іншими факторами отримано емпіричні значення U, які розташовані в зоні незначущості.

Порівняння вибірки студентів-важкоатлетів і вибірки студентів-плавців мало результатом отримання емпіричних значень U, які розташовані в зоні незначущості. Це стосувалось усіх факторів, що досліджувались.

При порівнянні вибірки студентів-важкоатлетів і вибірки студентів-легкоатлетів було виявлено статистично значущі відмінності в рівні прояву за факторами «стриманість – експресивність» (суттєво вищі показники у студентів-легкоатлетів) і «впевненість в собі – тривожність» (суттєво вищі показники студентів-важкоатлетів). Ці дані наведено в таблиці 3.34. За іншими факторами отримано емпіричні значення U, які розташовані в зоні незначущості.

Таблиця 3.34

Статистичні значення показників факторів особистості студентів спортивного відділення (спеціалізація важка атлетика і легка атлетика)

Фактори особистості за Р. Кеттеллом	Спортивне відділення (важка атлетика) n=5				Спортивне відділення (легка атлетика) n=5			
	$\bar{x}$	Me	Mo	S	$\bar{x}$	Me	Mo	S
Стриманість – експресивність, к-ть балів	3,60	4,00	5,00	1,67	6,20*	6,00	6,00	1,09
Впевненість в собі – тривожність, к-ть балів	7,80*	8,00	8,00	1,78	5,20	6,00	6,00	1,30

Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим самим показником при * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

Статистична обробка показників студентів-футболістів і студентів-плавців дозволила встановити наявність статистично значущої відмінності за фактором «замкнутість – товариськість» (відмінності статистично достовірні при $p \leq 0,05$). Суттєво вищі показники у студентів-плавців. За іншими факторами отримано емпіричні значення U, які розташовані в зоні незначущості.

При проведенні обробки даних студентів-футболістів і студентів-легкоатлетів зафіксовано наявність статистично значущої відмінності за фактором «емоційна стійкість» (відмінності статистично достовірні при $p \leq 0,05$). Суттєво вищі показники у студентів-легкоатлетів. За іншими факторами отримано емпіричні значення U, які розташовані в зоні незначущості.

Порівняння вибірки студентів-плавців і вибірки студентів-легкоатлетів сприяло встановленню наявності статистично значущої відмінності цих груп за фактором «низький самоконтроль – високий самоконтроль» (відмінності статистично достовірні при $p \leq 0,05$). Суттєво вищі показники за фактором у студентів-легкоатлетів.

Підсумовуючи наведені дані, відзначаємо, що зазначені види спорту дуже незначною мірою відрізняються між собою щодо впливу на формування факторів особистості. Інакше кажучи, заняття будь-яким із них є корисним для формування особистості студента. Водночас при вирішенні конкретних локальних завдань важливо враховувати специфіку цих видів спорту щодо впливу на особистість. Наприклад, якщо у студента недостатньо сформованим є самоконтроль і стоїть питання про його направлення або в навчальну групу плавання, або в групу легкої атлетики, то необхідно робити вибір на користь останньої.

Плануючи дослідження питання про вплив занять спортом на формування особистості студентів, нами було висунуто статистичні гіпотези, виконано статистичну обробку даних груп основного і спортивного відділень. Встановлено, що студентів спортивного відділення характеризують статистично значуще вищі показники за факторами «емоційна стійкість» і «сміливість – несміливість». Ці характеристики особистості (особливо перша) є надзвичайно важливими для професійної праці на залізничному транспорті. Доцільно використовувати заняття в спортивному відділенні для формування емоційної стійкості у студентів-залізничників.

Студентів основного відділення характеризують статистично значуще вищі показники за фактором «довірливість – підозрілість». Можна рекомендувати заняття в спортивному відділенні для формування у студентів таких соціально значущих якостей, як відвертість, довірливість, доброзичливість стосовно інших, терпимість, товариськість, відсутність заздрості, здатність жити в злагоді з оточуючими й добре працювати в колективі.

Встановлено, що студентів спортивного відділення, які займаються легкою атлетикою, характеризують статистично значуще вищі показники за факторами «емоційна стійкість», «схильність до почуттів – висока нормативність поведінки», «практичність – розвинена уява». Можна рекомендувати заняття легкою атлетикою для формування у студентів емоційної стійкості, усвідомленого дотримання

норм і правил поведінки, наполегливості в досягненні мети, точності, відповідальності, ділової спрямованості, розвитку уяви й творчого потенціалу особистості.

Було виявлено, що студентів спортивного відділення, які займалися плаванням, характеризують суттєво нижчі показники за фактором «низький самоконтроль – високий самоконтроль». При цьому характерним є перевага середніх стенів за фактором. Такі студенти більшою мірою (порівняно зі студентами основного відділення) схильні до недисциплінованості, внутрішньої конфліктності уявлень про себе. У них менше розвинений самоконтроль, точність виконання соціальних вимог, контроль своїх емоцій і поведінки, доведення справи до кінця. При необхідності розвитку у студентів зазначених характеристик особистості використання такого виду спорту, як плавання, не є доцільним.

За результатами дослідження було з'ясовано, що студенти спортивного відділення, які займалися футболом, не мають статистично значущих відмінностей у рівні прояву факторів особистості порівняно зі студентами основного відділення.

При порівнянні студентів основного відділення і студентів-важкоатлетів встановлено, що студентів спортивного відділення, які займаються важкою атлетикою, характеризують статистично значуще вищі показники за факторами «замкнутість – товарицькість», «підпорядкованість – домінантність», «адекватність самооцінки». Студентів-важкоатлетів при цьому характеризують статистично значуще нижчі показники рівня прояву за фактором «консерватизм – радикалізм». Можна рекомендувати заняття важкою атлетикою для формування у студентів таких якостей, як відкритість, товарицькість, природність в поведінці, уважність, доброта, активність в усуненні конфліктів, відсутність боязні щодо критики. Заняття важкою атлетикою сприяють також розвитку в студентів впевненості в собі, незалежності в судженнях і поведінці. При цьому такі заняття формують і схильність завищувати свої можливості й переоцінювати себе, консерватизм, схильність до моралізації й повчань.

В ході дослідження було виявлено, що студентів спортивного відділення, які займаються спортивною гімнастикою, характеризують статистично значуще вищі показники за факторами «інтелект» і статистично значуще нижчі показники за факторами «довірливість – підозрілість» та «конформізм – нонконформізм». При цьому за факто-

ром «інтелект» виявлено перевагу в студентів-гімнастів високих стевнів, а за факторами «довірливість – підозрілість» та «конформізм – нонконформізм» – низьких. Можна рекомендувати заняття спортивною гімнастикою для формування в студентів таких якостей як абстрактність мислення, кмітливість, відвертість, довірливість, доброзичливість по відношенню до інших, терпимість, відсутність заздрості, здатність жити в злагоді з оточуючими і добре працювати в колективі. При цьому заняття спортивною гімнастикою сприяють формуванню і таких якостей, як залежність від групи, наслідування суспільної думки, орієнтація на соціальне схвалення, відсутність ініціативи в прийнятті рішень.

Виявлені відмінності прояву якостей особистості у студентів основного й спортивного відділення, на нашу думку, пояснюються специфічним впливом спорту як виду діяльності. Властивими для нього є змагальний характер діяльності, максимальне напруження фізичних і психічних можливостей людини, необхідність корекції режиму життя. Вказана специфіка суттєво впливає на формування як організму, так і психіки спортсмена. Для спортсменів притаманні: вдосконалені фізіологічні функції організму, високий рівень працездатності, високий рівень розвитку умінь і навиків та фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість), високий рівень розвитку відчуттів, сприйняття, уваги, оперативного мислення, великий досвід переживання різноманітних емоційних станів і відчуттів, здатність управляти своїм емоційним станом, розвинені вольові якості особистості, здатність до правильної оцінки дій інших людей і своїх власних дій, вміння прогнозувати їх ефективність та ін. Характерною особливістю спорту є те, що це такий вид діяльності, який потребує подолання труднощів. Саме це визначальною мірою впливає на формування особистості.

Дані, отримані в ході цього дослідження, дають підстави рекомендувати навчальні заняття з фізичного виховання в спортивному відділенні для формування у студентів-залізничників такої надзвичайно важливої, професійно значущої характеристики, як емоційна стійкість. При цьому це стосується усіх залізничних спеціальностей. У зв'язку з цим, доцільним також є включення занять і змагань з професійно значущих видів спорту і до змісту фізичного виховання основного відділення.

Усе вищесказане стосується і формування у студентів такої якості особистості, як сміливість.

У контексті формування професійно значущих якостей особистості усіх залізничних спеціальностей виділяємо такі види спорту, як легка атлетика і важка атлетика. Наші дані підтверджують ефективність занять легкою атлетикою для формування у студентів емоційної стійкості, усвідомленого дотримання норм і правил поведінки, наполегливості в досягненні мети, точності, відповідальності, ділової спрямованості, розвитку уяви і творчого потенціалу особистості. Що стосується занять важкою атлетикою, то тут виявлено їх ефективність у формуванні впевненості в собі, незалежності в судженнях і поведінці, відкритості, товариськості, уважності, активності в усуненні конфліктів.

3.6. Особливості розвитку уваги як інтегрального показника особливостей функціонування психіки у студентів, які займаються спортивними іграми (на прикладі футболу)

Одним з найбільш важливих питань, що пов'язані з встановленням рівня психофізичної підготовки особистості спеціаліста того чи іншого профілю, є питання про визначення такого показника цього рівня, у якому б, як у фокусі, відбивалися по можливості всі зміни, які відбулися на даний момент в її психофізичній організації. На нашу думку, таким критерієм може бути якість показників уваги людини. Аналогічні підходи в психології вже були. Так, М. І. Яновський запропонував використовувати прояви уваги як інтегральний показник особливостей функціонування психіки.

Сучасне виробництво висуває особливо високі вимоги до таких характеристик уваги інженера, як вибірковість, концентрація, стійкість. Спостереження за роботою спеціалістів залізничного транспорту показують, що успіх у роботі багато в чому залежить від якості їх уваги (для деяких же спеціальностей це надзвичайно важливо). Увага вдосконалюється в міру зростання професійної майстерності, потребує тривалих зусиль.

Адекватність до професії визначається багатьма структурними компонентами особистості. У зв'язку з цим і було запропоновано таку характеристику особистості, як її професійна адекватність [317]. Повною мірою це стосується і розвитку різноманітних характеристик уваги майбутнього спеціаліста.

У психології проблему уваги досліджували такі авторитетні спеціалісти, як: Т. Рібо, Д. М. Узнадзе, П. Я. Гальперін, Л. С. Виготський, О. М. Леонтьєв, Е. Б. Тітченер. У наш час її вивченням займаються науковці різного профілю. Зокрема, слід відзначити роботи Ю. Б. Гіппенрейтер [87], І. М. Баранова-Крилова [25], Ю. П. Корнілова [176], Л. П. Кузми [199], Н. О. Пахомової [303], О. В. Литвиненко [220] та ін. Увагу розглядають як спрямованість і зосередженість психічної діяльності людини. При цьому під спрямованістю розуміють вибірковий характер активності, а під зосередженістю – заглиблення в цю діяльність.

Регулююча функція уваги проявляється досить чітко. Це дало підстави для класифікації її видів залежно від рівнів психічної регуляції. Така класифікація передбачає розподіл уваги на мимовільну, довільну і післядовільну. Якщо спрямованість і зосередженість мимовільні, то говорять про мимовільну увагу. Вона зумовлена як фізичними характеристиками стимулу (інтенсивністю, контрастністю, довготою, несподіваністю і т. ін.), так і значущістю його для людини. Якщо спрямованість і зосередженість уваги людини пов'язані зі свідомо поставленою метою, то говорять про довільну увагу. Поряд з цими двома видами уваги розрізняють і третій – післядовільну. У цьому випадку свідоме виконання якого-небудь завдання супроводжується поглинанням (захопленням) особистості даною діяльністю і не вимагає вольових зусиль. До головних характеристик уваги відносять об'єм, вибірковість, стійкість, концентрацію, розподіл і переключення. Усі характеристики уваги являють собою функціональну єдність, і їх розподіл є умовним.

Дослідженням особливостей уваги у спортсменів займалися такі науковці як В. А. Гавриленко, Ф. Генов, В. М. Дьячков, Л. С. Нерсесян, В. К. Петрович та інші. Встановлено особливості уваги в представників різних видів спорту. У той же час питання розвитку уваги у студентів на заняттях з фізичного виховання є недостатньо вивченим у спеціальних дослідженнях.

Ми припустили, що ефективним засобом розвитку уваги у студентів у сфері фізичного виховання є спортивні ігри. У Дніпропетровському національному університеті залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна, де проводилось дослідження, найбільш популярним їх видом є футбол. Окрім цього, в університеті є гарна матеріальна база для розвитку саме цього виду спортивних ігор (футбольне поле, майданчик для міні-футболу зі штучним покриттям, спеціалізований зал спортивних ігор). У зв'язку з вищезгаданим, при виборі виду спортивних ігор для дослідження їх впливу на розвиток уваги у студентів було обрано саме футбол. Незалежною змінною нашого дослідження уваги був зміст навчальної діяльності студентів, до складу якого входили заняття футболом. Залежною змінною стали показники рівня розвитку вибірковості та концентрації і стійкості уваги у студентів.

У дослідженні брали участь 60 студентів (чоловіки 18–20 років). Контрольну групу склали 30 студентів (по 15 чоловік) з факультетів «Технічна кібернетика» і «Механічний», які не займалися спортивними іграми в університеті (віднесені за станом здоров'я до основної чи підготовчої медичної груп) і відвідували заняття з фізичного виховання (4 навчальних години на тиждень) у навчальних групах основного відділення протягом двох років. Експериментальну склали також 30 студентів факультетів «Технічна кібернетика» і «Механічний» (по 15 чоловік), яких за станом здоров'я віднесено до основної медичної групи і які 2 роки займалися в університеті футболом (4 навчальних години на тиждень) у навчальних групах спортивного відділення.

Діагностика вибірковості уваги у студентів проводилася за допомогою тесту Мюнстерберга. Діагностика концентрації і стійкості – з використанням коректурної проби Бурдона (завдання виконувалося протягом 10 хвилин). Статистичну обробку даних виконано з допомогою U-критерію Манна–Уїтні. Отримані результати наведено в таблиці 3.35.

Таблиця 3.35

Статистичні значення показників вибірковості та концентрації і стійкості уваги студентів основного і спортивного відділення (спеціалізація футбол)

Характеристики уваги	Основне відділення n=30				Спортивне відділення (футбол) n=30			
	$\bar{x}$	Me	Mo	S	$\bar{x}$	Me	Mo	S

Продовження таблиці 3.35

Вибірковість, к-ть слів	16,4	16,5	12,0	4,4	19,8**	21,0	18,0	3,9
Концентрація і стійкість, к-ть знаків	1160,23	1190		213,36	1532,00**	1514,50		253,12

Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим самим показником при * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

Дані таблиці 3.35 дозволяють зробити висновок про позитивний вплив занять футболом на вибірковість уваги студентів.

У процесі дослідження концентрації і стійкості уваги студентів вторинну статистичну обробку отриманих даних, як і при дослідженні вибіркості уваги, було проведено з використанням U-критерію Манна–Уїтні. Зафіксовані дані свідчать про суттєвий позитивний вплив занять футболом на розвиток у студентів концентрації і стійкості уваги.

У своїй гіпотезі ми припустили, що заняття футболом під час навчальних занять з фізичного виховання здійснюють суттєвий позитивний вплив на формування у студентів таких характеристик уваги, як вибірковість та концентрація і стійкість. Для перевірки гіпотези було проведено дослідження, у якому взяли участь дві групи студентів – експериментальна і контрольна.

Дані, отримані в ході дослідження стосовно розвитку в студентів вибіркості уваги, показали, що заняття футболом здійснюють суттєвий позитивний вплив на цей процес. Про це свідчать, зокрема, статистичні показники, отримані в ході порівняння результатів експериментальної і контрольної груп.

Дані, отримані в дослідженні стосовно розвитку в студентів концентрації і стійкості уваги, також показали, що заняття футболом позитивно впливають на розвиток цих характеристик. Це підтверджують статистичні показники, отримані при порівнянні результатів експериментальної і контрольної груп.

Усі, наведені до цього в розділі дані щодо особливостей особистості студентів навчальних секцій фізичного і спортивного виховання, особливостей розвитку уваги студентів у процесі занять футболом дають підстави розглядати заняття професійно значущими видами спорту як один із головних засобів психофізичної підготовки майбутніх фахівців. Відштовхуючись від специфіки залізничних спеціальностей (див. розділ 4) і специфіки конкретного виду спортивної діяльності

ності, доцільним є залучення студентів залізничних вищих навчальних закладів до занять видами спорту, які наведено в таблиці 3.36.

Таблиця 3.36

Залізничні спеціальності і професійно значущі види спорту

Залізничні спеціальності	Психофізичні характеристики		Професійно значущі види спорту
	Якості, які сприяють успішному виконанню професійної діяльності	Якості, які перешкоджають виконанню діяльності	
«Організація перевезень і управління на залізничному транспорті»	емоційна стійкість, психічна рівноваженість, ретельність, пунктуальність, відповідальність, спостережливість, оперативність (швидка реакція в екстремальних ситуаціях), організованість, зібраність, винахідливість, швидка реакція, образне мислення (здатність подумки відтворювати складні обставини на дільниці), концентрація уваги, стійкість уваги, гарна моторна пам'ять (на дії), гарна координація пальців, аналітичне мислення, здатність швидко приймати рішення, здатність прогнозувати, високий рівень розвитку пам'яті (короткострокової, слухової)	безвідповідальність, емоційна нестійкість, неуважність, відсутність спостережливості, тривожність, неакуратність, неквапливість	спортивні ігри, легка атлетика (біг на середні і довгі дистанції), пауерліфтинг, важка атлетика, єдиноборства, фітнес, йога
«Вагони та вагонне господарство» «Локомотиви та локомотивне господарство»	уважність, спостережливість, кмітливість, пильність, обачливість, терпеливість, акуратність, сумлінність, психічна рівноваженість, ретельність, пунктуальність, відповідальність, спостережливість, організованість, зібраність, впевненість, спритність, вестибулярна стійкість, вибірковість уваги, концентрація і стійкість уваги, розвинене технічне мислення, гарна моторна пам'ять, добре розвинена координація рухів, гарне зорове сприйняття (вміння визначити несправність «на око»)	безвідповідальність, халатність, неуважність, відсутність спостережливості, неакуратність, вестибулярна нестійкість, нерозвинене технічне мислення	спортивна гімнастика, спортивні ігри, легка атлетика (біг на середні і довгі дистанції), пауерліфтинг, важка атлетика, єдиноборства, фітнес, йога

Продовження таблиці 3.36

«Електричний транспорт» «Електромеханічні системи автоматизації та електропривід»	організаторські і комунікативні здібності, зосередженість, сміливість, емоційна стійкість, психічна врівноваженість, ретельність, пунктуальність, відповідальність, спостережливість, оперативність, організованість, зібраність, розвинене технічне мислення, вестибулярна стійкість, спритність, швидка реакція, добра довгочасна пам'ять, розвинена вибірковість уваги, розвинена концентрація уваги, розвинена стійкість уваги, розвинене переключення уваги, гарна координація пальців	безвідповідальність, неуважність, емоційна нестійкість, відсутність спостережливості, трижовність, неакуратність	акробатика, спортивна гімнастика, легка атлетика (біг на середні і довгі дистанції), спортивні ігри, пауерліфтинг, важка атлетика, єдиноборства, фітнес, йога
«Залізничні споруди та колійне господарство»	психічна врівноваженість, ретельність, відповідальність, організованість, зібраність, аналітичне мислення, витривалість, концентрація уваги, стійкість уваги	безвідповідальність, неуважність, неакуратність, швидка стомлюваність	спортивне орієнтування, туризм, крос, легка атлетика (біг на середні і довгі дистанції), спортивні ігри, фітнес
«Мости і транспортні тунелі»	емоційна стійкість, особиста організованість, самостійність, організаторські здібності, ініціативність, відповідальність, сміливість, технічне мислення, просторова уява, гарна довгострокова і оперативна пам'ять, гарний окомір, розвинена концентрація уваги, розвинена стійкість уваги, розвинений розподіл уваги, розвинена вибірковість уваги, вестибулярна стійкість	емоційна нестійкість, безвідповідальність, неуважність, трижовність, вестибулярна нестійкість	спортивна гімнастика, акробатика, прикладне плавання, веслування, легка атлетика (біг на середні і довгі дистанції), пауерліфтинг, важка атлетика, єдиноборства, фітнес, йога

Інформація таблиці 3.36 є важливою для обґрунтування концепції психофізичної підготовки студентів залізничних вищих навчальних закладів в частині підбору засобів фізичного виховання для проведення цієї роботи. Наведені види спорту розглядаються як засоби психофізичної підготовки в процесі фізичного виховання.

3.7. Аналіз системи організації фізичного виховання у закладах вищої освіти

Досліджуючи педагогічні передумови концепції психофізичної підготовки студентів-залізничників, ми виходили з діяльнісного розуміння формування психіки людини, продемонстрованого в роботах К. А. Абульханової-Славської [3], В. П. Зінченко [146], О. М. Леонтьєва [212–214], Б. Ф. Ломова [223], С. Л. Рубінштейна [410] та ін. Враховувались і результати сучасних досліджень методологічних проблем психології, які відображено в роботах Г. О. Балла [21, 22], М. С. Бургіна [254], Ф. Е. Василюка [65], Т. В. Корнілової [177], А. Маслоу [247], І. А. Мироненко [256], Х. Хекхаузена [492], А. В. Юревич [519], К. Левіна [558].

Було вивчено результати досліджень зі сфери теорії і методики фізичного виховання, у яких розглянуто:

1) сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах [100, 147, 188, 196, 241, 378–380, 382, 478, 484, 490];

2) потребово-мотиваційний підхід до фізичного виховання студентів [194, 195];

3) контроль у фізичному вихованні [193];

4) інформаційні технології у фізичному вихованні студентів [262, 263, 267, 264];

5) шляхи вдосконалення підготовки фахівців з фізичного виховання до інноваційної діяльності [268];

6) формування ціннісного ставлення студентів до занять фізичною культурою [102, 103, 142, 144, 201, 265, 281, 489];

7) вплив фізичної культури на психофізіологічний стан людини [131, 180–183, 229, 266];

8) концепцію формування студентів як будівничих власного здоров'я [381];

9) використання фізичних вправ для розвитку психологічних якостей [298, 516];

10) основи теорії і методики фізичної культури [250, 289, 462, 463, 495];

11) формування особистісної фізичної культури студентів [71, 458];

12) психомоторні особливості людини [285];

13) розвиток рухових якостей студентської молоді [120, 122, 141, 300];

14) сучасну систему спортивної підготовки [441];

15) історію фізичної культури [205, 297].

Було також вивчено роботи, у яких розглянуто питання організації навчання [111, 189, 383, 480, 522].

Ефективність педагогічної діяльності багато в чому залежить від врахування психологічних особливостей вихованців [386]. Повною мірою це стосується і психофізичної підготовки студентів. Студентський період життя людини збігається з початком періоду ранньої дорослості, який якісно відмінний (у плані детермінації) від попередніх етапів онтогенезу людини. Як зазначають фахівці [197, с. 648], зміни мислення й поведінки особистості тут тільки незначною мірою зумовлені хронологічним віком або специфічними змінами в організмі (що характерно для попередніх етапів). Визначальною мірою вони залежать від особистих, соціальних й культурних чинників. Соціальні орієнтири й культурні запити студентів можуть підтримувати, розширяти або підривати сформовані в юнацькі роки форми поведінки, вимагаючи освоєння нових. Студент опиняється перед необхідністю вибору й вирішення багатьох проблем. Критерієм зрілості якраз і є його здатність реагувати на зміни й пристосовуватися до нових умов. В цьому контексті психофізична підготовка у фізичному вихованні студентів, до складу якої входить блок психологічної просвіти, блоки, спрямовані на формування професійно значущих якостей особистості, є важливим чинником, що сприяє соціалізації особистості студента.

Теоретики, які працюють у сфері теорії розвитку [197, с. 649], звертають увагу на те, що в цей період вже не існує таких фізичних орієнтирів, як пубертат, таких чітко окреслених стадій когнітивного розвитку, як стадія конкретних операцій, за якими можна точно визначити, коли закінчується одна стадія розвитку й починається інша. На цій стадії хід розвитку людини розпізнають, спираючись на соціальні орієнтири, які визначаються культурою, на ролі й відносини, які входять до складу циклів сімейного життя й кар'єри.

Формування особистості в студентський період визначається особливо великою кількістю соціальних, психологічних, біологічних та організаційно-педагогічних чинників. Крім того, сама особистість у цей період являє собою виключно динамічне утворення. У процесі її розвитку зростає цілісність, інтегративність психічної організації, посилюється взаємозв'язок різних характеристик, які сформувались як реакції людини на власні якості.

Т. В. Алексеева [9] підкреслює, що студентський період це в основному період ранньої і зрілої юності або початку дорослості в житті людини. Соціальну ситуацію розвитку тут визначає початок дорослості, який загострює питання життєвого самовизначення. Характерними є інтенсифікація самопізнання й психологічна спрямованість у майбутнє. Вона звертає увагу на те, що на відміну від ранньої юності (коли відбувається первинний вибір життєвого шляху) в студентський період починається початок руху з оволодіння обраною професією і засвоєння нових соціальних ролей. Автор відзначає, що характерним є й те, що студенти в одних ситуаціях можуть діяти як дорослі, а в інших – ні. Властивим є також намагання завжди проявити самостійність у виборі й прийнятті рішень. У той же час вибір може бути імпульсивним, а рішення – змінюватися досить часто.

Т. В. Алексеева відзначає, що основні труднощі свого життя студенти пов'язують з появою нової відповідальності. Вона також звертає увагу на те, що в останні роки, з об'єктивних причин серед студентів зростає роль навчально-професійної діяльності як провідного виду діяльності студентів. Значення спілкування й розваг відповідно знижується. Сама навчально-професійна діяльність студентів, як зазначає автор, поєднує в собі ознаки як власне навчальної, так і трудової. Поділяючи думку Т. В. Алексеевої про навчально-професійну діяльність як провідний вид діяльності студентів, слід зазначити важливість врахування цього факту при організації фізичного виховання студентів. На нашу думку, у фізичному вихованні студентів необхідно підсилювати професійно-орієнтовану складову, до якої належать як професійно-прикладна фізична підготовка, так і психофізична підготовка, яка і обстоюється в цій роботі. Ці складові фізичного виховання найбільшою мірою пов'язані саме з навчально-професійною діяльністю студентів.

У працях, присвячених дослідженню мотиваційної сфери особистості в юнацькому віці [10, 95], показано, що мотиви професійно-

го самовизначення посідають центральне місце у взаємозв'язках її з навколишнім світом, актуалізують світоглядні аспекти її духовного життя, стимулюють пошуки життєвого покликання. У психологічній літературі поняттям «професійне самовизначення особистості» визначають найістотнішу особливість розвитку й соціального дозрівання людини. Професійне самовизначення залишається актуальним для молодого людини й у період її навчання у вищому навчальному закладі. Великого значення тут набуває формування конкретної професійної спрямованості особистості спеціаліста.

Результати досліджень свідчать про те, що основною характеристикою розвитку особистості спеціаліста в умовах вищого навчального закладу є формування суспільно й професійно ціннісної мотивації діяльності, безпосередньо пов'язаної з його самовизначенням. Виділено три домінуючих мотиваційних компоненти. Це, по-перше, мотиви морально-світоглядного самовизначення. Цим мотиваційним компонентом професійного становлення визначається життєва активність молодого спеціаліста. Другим мотиваційним компонентом є бажання досягти професійної майстерності й компетентності, самоствердитися у творчій професійній діяльності. В основі розвитку цих мотивів лежить усвідомлення студентом себе як суб'єкта професійної діяльності. Це надає особливого змісту всім мотивам навчання та науково-пізнавальним інтересам. Третім мотиваційним компонентом становлення особистості спеціаліста є професійна самооцінка – усвідомлення людиною своїх професійних можливостей. Адекватність професійної самооцінки – це основа реалістичного рівня домагань студента в досягненні певного професійного статусу.

Дослідження особливостей функціонування та розвитку згаданих вище мотиваційних компонентів професійного самовизначення студентів дало можливість науковцям [10] визначити чотири типи ставлення їх до процесу навчання й оволодіння спеціальністю. Ці типи розрізняються за особливостями функціонування та рівнем розвитку мотивів професійного самовизначення, а також за особливостями психологічної та соціальної адаптації до професії в період професійно спрямованого навчання у вищих навчальних закладах.

Перший мотиваційний тип відзначається гармонійністю та високим рівнем розвитку трьох основних мотиваційних компонентів – морально-світоглядного самовизначення, прагнення досягти професійної компетентності, мотивів, пов'язаних із самооцінкою професій-

ної адекватності. Це оптимальний тип мотивації професійного самовизначення.

Другий тип мотивації характеризується деякою розбіжністю у розвитку провідних мотиваційних компонентів. Передусім це виявляється в недостатній визначеності професійних інтересів студентів, дещо заниженою чи завищеною їх самооцінкою власної професійної адекватності. Студенти цього мотиваційного типу переживають декілька криз у професійному самоствердженні, які здебільшого припадають на початок другого та випускного курсів. Досить часто структура мотивації діяльності студентів характеризується перетворенням у ході навчання другого мотиваційного типу професійного самовизначення у перший, а інколи й у третій.

Що ж до третього мотиваційного типу, то тут переважають мотиви, які зумовлюють егоцентричну спрямованість особистості. Характерна риса представників цього типу – утилітарне ставлення до професії, прагнення задовольнити свої, головним чином побутові, потреби. Професія розглядається ними як засіб досягнення по-своєму зрозумілого матеріального та духовного комфорту. Їхні пізнавальні та професійні інтереси недостатньо визначені, тим часом як академічна успішність може бути високою. Самооцінка професійної відповідності в таких студентів завищена.

До четвертого мотиваційного типу належить та частина студентів, які обрали професію без достатньо глибокого усвідомлення її вимог, своїх можливостей щодо оволодіння нею. Ці студенти ще не зайняли чіткої життєвої позиції. Професійні інтереси студентів даного типу не сформовані, життєві перспективи не пов'язані з обраною спеціальністю, професійні самооцінки є низькими. Суттєва частина з них або залишають вищий навчальний заклад самі, або змушені це зробити через неуспішність.

Вказані вище психологічні особливості студентів необхідно враховувати як на стадії планування, так і на стадії реалізації психофізичної підготовки у фізичному вихованні. Досвід показує, що студенти першого мотиваційного типу свідомо і із зацікавленістю освоюють розділ психофізичної підготовки, розуміючи її важливу роль у підготовці до професійної діяльності. Студенти другого мотиваційного типу потребують більшої уваги до себе з боку викладача. Їм необхідно детально пояснювати усі переваги підвищення власного рівня психофізичної підготовленості до професійної діяльності. Що стосу-

ється студентів третього і четвертого мотиваційного типу, то тут доцільним є опосередковане стимулювання до діяльності під час навчальних занять. Одну частину цих студентів може зацікавити участь у змаганнях, іншу – можливість перевірки власних здібностей, ще когось – спілкування з товаришами під час занять і т. ін. Все це необхідно використовувати для активізації діяльності студентів у ході занять.

У наш час поняття «фізичне виховання» трактується ширше і глибше порівняно з тим періодом, коли його зміст зводився до оволодіння руховими навичками й уміннями та до розвитку фізичних якостей людини. Воно розглядається як складова освіти й виховання, педагогічний, навчально-виховний процес, предмет (навчальна дисципліна), спрямований на оволодіння знаннями, уміннями й навичками щодо управління фізичним розвитком людини, різновидами рухової активності, з метою навчання й виховання особистості в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточення [370]. Фахівець із Молдови С. Данаїл [112] обґрунтовано звертає увагу на можливість фізичної культури генерувати основні види людської діяльності. Він підкреслює універсальність і одночасно унікальність фізичної культури як педагогічної системи. Т. Ю. Круцевич [463] виділяє в теорії фізичного виховання три напрямки: соціологічний, педагогічний та біологічний. В рамках першого розглядається питання ролі та місця фізичного виховання в житті людини та суспільства, співвідношення фізичного виховання з навчанням, вихованням та трудовою діяльністю, перспективи розвитку. Педагогічний напрямок пов'язаний з вивченням загальних закономірностей управління процесом фізичного виховання та його різновидами (професійно-прикладна фізична культура, рекреація, реабілітація). Біологічний напрямок концентрує увагу на дослідженні впливу рухової активності на процес життєдіяльності організму людини, його адаптації до рухової активності. Таке поєднання дозволяє розвивати, вдосконалювати фізичне виховання, ефективно реагувати на потреби життя. Саме в такому контексті ми розглядаємо питання психофізичної підготовки студентів у ході викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах. Це допоможе якісніше підготувати до роботи майбутнього професіонала. Вища школа – школа професійна. Саме тому всі навчальні дисципліни, які викладаються, повинні повною мірою реалізовувати свої можливості для підготовки

спеціаліста. Не є винятком і фізичне виховання. Перед дисципліною ставиться мета сприяти підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців.

Досягнення поставленої мети значною мірою залежить від змісту програми, яка реалізується. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III – IV рівнів акредитації [272] визначає стандарт фізичного виховання, відповідний мінімальний рівень обов'язкової фізкультурної освіти для студентів, що навчаються у вищих навчальних закладах і отримують кваліфікацію «молодший спеціаліст», «бакалавр». Вона є складовою стандарту вищої освіти, що гарантує держава.

Спираючись на навчальний план та базову навчальну програму з фізичного виховання, вищі навчальні заклади розробляють свої робочі навчальні програми з цієї дисципліни. Вони конкретизують і доповнюють зміст базової фізкультурної освіти, враховуючи свою специфіку.

Відповідно до навчального плану дисципліну «Фізичне виховання» віднесено до блоку соціально-гуманітарних та економічних дисциплін. До обов'язкового мінімуму їх змісту на рівні підготовки бакалавра входить і положення про те, що бакалавр повинен розуміти роль фізичної культури і здорового способу життя, а також володіти системою практичних умінь і навичок, які забезпечують зміцнення здоров'я, розвиток психофізичних здатностей та якостей. По суті, тут прямо вказується на необхідність проведення психофізичної підготовки студентів під час викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Таким чином, зазначена проблема має важливе як теоретичне, так і практичне значення, але, незважаючи на це, є недостатньо розробленою.

У навчальній програмі для вищих навчальних закладів вказано дві головні форми роботи зі студентами. Перша пов'язана з проведенням обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання і спрямована на вирішення освітніх, виховних і оздоровчих завдань (з пріоритетом освітніх). Друга форма – це заняття у позанавчальний час (оздоровче й спортивне тренування, спортивні змагання, туристичні походи тощо). Використання різних форм і видів фізичного виховання повинно забезпечити 8–10 годин на тиждень рухової активності студентів.

Розв'язання завдань, поставлених перед фізичним вихованням студентів, відповідно до програми забезпечується за допомогою двох взаємозалежних змістовних дидактичних компонентів: обов'язкового базового, що формує основи фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти, й елективного, що спирається на базовий і доповнює його з урахуванням професійної фізичної підготовки, індивідуальних інтересів, потреб, стану здоров'я. Навчальний матеріал кожного з компонентів реалізується через такі розділи: теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка, контроль. Завданням теоретичного розділу програми є формування у студентів системи знань у сфері фізичної культури. Основне завдання методичної підготовки – освоїти методику визначення та індивідуального дозування рівня фізичних навантажень під час занять фізичними вправами, набути досвід використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення поставлених життєвих і професійних цілей. Практичний розділ пов'язаний з безпосередньо фізичною підготовкою студентів.

Відповідно до навчальної програми для закладів вищої освіти [272] для проведення навчальних занять з фізичного виховання створюються групи основного, спортивного і спеціального відділень (в Положенні про організацію фізичного виховання й масового спорту у вищих навчальних закладах [370] їх названо як групи навчальних секцій фізичного виховання, спортивного виховання й фізичної реабілітації). Розподіл проводиться на початку навчального року з урахуванням статі, стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної і спортивної підготовленості. Зміст роботи в кожному з перелічених вище відділень має свою специфіку. Її необхідно доповнити тією чи іншою за змістом психофізичною підготовкою. Остання повинна бути головним чином спрямована на підготовку до професійної діяльності.

Формою підсумкового контролю у фізичному вихованні студентів є диференційований залік або залік [369]. У ході проведення контрольних заходів перевіряється засвоєння студентами навчальної програми відповідного року навчання за розділами теоретичної, методичної і фізичної підготовки. Цей розділ необхідно доповнити контролем психофізичної підготовленості студентів.

У фізичному вихованні студентів існує низка проблем у сфері контролю. Детальніше зупинимось на них. Контроль (від фр. *controle*) має декілька значень. У дидактиці його розуміють як нагляд,

спостереження і перевірку успішності учнів (чи студентів). Контроль – більш широке поняття, ніж перевірка. Спостереження за студентом під час занять, вивчення продуктів навчальної і практичної діяльності, перевірка знань, навичок і вмінь студентів є засобами контролю. Облік успішності передбачає фіксацію результатів контролю у вигляді оцінного судження або числового бала з метою аналізу стану навчально-виховного процесу за певний період, його причин і прийняття рішень про необхідність удосконалення практичних занять та інших форм організації навчання і їх методики.

Не буде перебільшенням сказати, що педагогічна майстерність викладача великою мірою визначається тим, як він володіє методами оцінювання студента, його навчальної діяльності, навчальної ситуації, результатів навчальної діяльності і т.д.

Педагогічна оцінка – це висновок відносно студента чи учня про характер його навчальної праці і її відповідність нормам навчальної діяльності.

У фізичному вихованні завдяки контролю фіксуються дані про фізичний стан, техніко-тактичну підготовленість та кількісні досягнення тих, хто займається. Крім цього, перевіряється ефективність засобів, методів і організаційних форм, які застосовуються, з'ясовується характер ускладнень у навчальному процесі. Ці дані дозволяють точніше планувати й коректувати навчально-виховний процес, тим самим сприяючи покращенню його якості.

У педагогіці проблему контролю за навчальною діяльністю студентів досліджували С. О. Скидан [433], М. І. Сметанський [438], В. Є. Сосонко [447], І. М. Гулідов [104], Н. В. Ізотова [150], М. Л. Романова [407] та ін.

При всьому розмаїтті форм навчання і педагогічних закладів, що виникають в наш час, головним, як і раніше, залишаються завдання навчання і виховання учнів чи студентів і контроль за цими процесами. Велике поширення феномена оцінки в навчально-виховному процесі школи і вищих навчальних закладів стало причиною того, що оцінювання викладачем (або учителем) результатів навчальної діяльності підопічних і самооцінювання виділились у самостійний напрям [206]. У сучасних дослідженнях контроль знань розглядається і як важливий чинник самовизначення студентів [203]. Проблема оцінювання й оцінки в різних своїх аспектах отримала відображення в працях вітчизняних і зарубіжних психологів і педагогів (Б. Г. Ананьєв,

Ю. К. Бабанський, П. П. Блонський, Дж. Брунер, Л. І. Божович, Л. С. Виготський, І. Я. Лернер, В. С. Мерлін, С. Л. Рубінштейн, Г. І. Щукіна, Д. Б. Ельконін, та ін.). Серед робіт, що присвячені питанням контролю у фізичному вихованні, слід виділити праці Т. Ю. Круцевич [193], Є. Я. Бондаревського [46], Г. А. Вайник [61], М. Д. Зубалія [116], Ю. М. Вихляєва [73]. Актуалізації набуває і реалізація диференційованого підходу в процесі фізичного виховання. У цьому контексті слід відзначити роботу О. О. Малімона [238].

Відповідно до теорії навчальної діяльності [277, с. 240], оцінювальна діяльність породжує потребу учня чи учителя отримувати інформацію про те, відповідає чи ні якість знань і умінь учня з предмету вимогам програми. Метою оцінювальної діяльності є, таким чином, контроль успішності тих, хто навчається, і формування у них адекватної самооцінки. У тих, хто навчається, у ході навчально-виховного процесу формується установка на оцінку своїх можливостей – одного із головних компонентів самооцінки. Предметом оцінювальної діяльності (який збігається з предметом навчально-пізнавальної діяльності) є система знань і умінь студента чи учня. Наслідком акта оцінювання викладачем (або вчителем) результатів навчальної діяльності підопічного є оцінка.

Аналіз педагогічної літератури, особистий педагогічний досвід автора та численні спостереження дозволяють виявити, узагальнити та згрупувати недоліки контролю у системі фізичного виховання вищих навчальних закладів. Насамперед звертає на себе увагу суперечність методологічного характеру. Зміст дисципліни в різних категоріях студентів різний, контрольні заходи у них теж різні, у той же час наприкінці семестру усім виставляється диференційований залік з дисципліни «фізичне виховання». Таку ситуацію важко навіть уявити при вивченні будь-якої іншої дисципліни. Наприклад, коли при вивченні математики одного студента оцінювали б за знання вищої математики, іншого – за знання таблиці множення, а потім обом виставляли отримані бали за знання вищої математики.

Безумовно, фізичне виховання має свою специфіку. Однією із її складових є те, що велику групу студентів за результатами медичного огляду відносять до спеціальної медичної групи або звільняють від практичних занять. Це закономірно і не викликає заперечень. Хвора людина не може виконувати те фізичне навантаження, яке виконує здорова. Але в такому випадку логічно було б змінити назву дисцип-

ліни, яку вона вивчає. Ця назва повинна відображати зміст роботи, що виконується. У закладах вищої освіти, на наш погляд, могли б бути такі як «Оздоровче виховання», «Фізична реабілітація» і т. ін.

Математики, до речі, діють саме так. Вони прийшли до висновку, що для деяких економічних спеціальностей вивчення дисципліни «Вища математика» в повному обсязі не є доцільним. Після цього було проведено відповідні скорочення, але автоматично змінили і назву дисципліни. Її назвали «Математика для економістів». У цій ситуації все зрозуміло. Вивчав студент вищу математику – це одне, вивчав математику для економістів – це інше. У фізичному ж вихованні такої диференціації, на жаль, немає. Хворий студент, який відвідував заняття у спеціальному відділенні, і студент-спортсмен із спортивного відділення можуть отримати, наприклад, оцінку «відмінно» з однієї і тієї ж дисципліни «Фізичне виховання». По суті, відбувається нівелювання загальнопедагогічної вимоги про єдність вимог в процесі контролю.

Друга група – це недоліки контролю загальнопедагогічного та дидактичного характеру. Вони спричиняють порушення принципів та функцій контролю і безпосередньо впливають на виявлення повноти і глибини засвоєння студентами навчального матеріалу. До цих недоліків належать необ'єктивність оцінки, контроль другорядних знань, використання завдань, які потребують репродуктивних відповідей, відсутність детального дидактичного аналізу помилок і прогалин у підготовці, затримка роботи над помилками і прогалинами після контрольних заходів, відсутність диференційованої роботи зі студентами за результатами контролю.

Третя група – недоліки методичного характеру. До них належать: недостатня теоретична та методична підготовка викладачів (перш за все молодих); не визначаються базові знання та вміння з теоретичної та методичної підготовки, які необхідно контролювати; не завжди правильно визначаються викладачами місце та час контролю; викладачі не знають або не дотримуються умов виконання вправ при складанні студентами контрольних нормативів з фізичної підготовки; різний підхід викладачів до визначення значущості виявлених недоліків; відсутність коментування оцінки та систематичних спостережень за ліквідацією прогалин у підготовці студентів з урахуванням результатів перевірки.

Четверту групу складають недоліки виховного характеру, які негативно впливають на особистість студента. До них належать: систематичне завищення або заниження оцінки; суб'єктивний характер висловлених викладачем оцінювальних суджень; антипедагогічні дії батьків з метою стимулювання студента до навчання.

До п'ятої групи слід віднести недоліки психологічного характеру. Вони лежать в основі необ'єктивної оцінки.

Особливості психології викладача. Під час контролю та оцінки зважає на репутацію студента, особисте ставлення до нього; рівень групи («сильна» чи «слабка»); несумлінний під час контролю, виявляє лібералізм або надмірну суворість; не має розподіленої уваги або вона недостатньо сформована; схильний до позитивних або негативних емоційних проявів та суджень.

Особливості психології студента. Під час контрольних заходів може не показувати своєї фактичної підготовки. Це є результатом виявлення студентом недовір'я викладачу щодо справедливого оцінювання рівня підготовки, завищення вимог викладача, хвилювання під час складання.

Врахування існуючих недоліків контролю у фізичному вихованні студентів надзвичайно важливе при адаптації до його змісту психофізичної підготовки. Зміст дисципліни «Фізичне виховання» при цьому ускладнюється появою нового блоку. При його оцінці викладачем важливо уникати недоліків дидактичного, загальнопедагогічного, методичного, виховного та психологічного характеру.

Запропоноване нами поєднання завдань фізичного виховання студентів і їх психофізичної підготовки узгоджується також з державними вимогами до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді [115]. В документі прямо зазначено, що фізичне виховання дітей і молоді України є важливим компонентом гуманітарного виховання, спрямоване на формування у них фізичного та морального здоров'я, удосконалення фізичної і психічної підготовки до ведення активного життя, професійної діяльності та захисту Батьківщини. На нашу думку, зазначене в документі поєднання фізичної і психічної підготовки в рамках фізичного виховання є обґрунтованим, орієнтує на комплексний підхід під час його організації. В той же час навчальною програмою для вищих навчальних закладів [272] не передбачено використання засобів фізичного виховання для психофізичної підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності.

Внаслідок цього така підготовка не планується і не проводиться вищими навчальними закладами.

Важливою передумовою психофізичної підготовки є аналіз сучасного стану системи фізичного виховання студентів. Це пов'язано з тим, що запропонована автором концепція психофізичної підготовки студентів реалізується у сфері фізичного виховання і не може абстрагуватись від існуючих у цій сфері реалій.

Аналіз показує, що в системі фізичного виховання студентів останнім часом започатковано «зміни», які можуть призвести до вкрай негативних наслідків. Мова йде про лист Міністерства освіти і науки України від 13.03.2015 № 1/9 – 126 «Щодо особливостей організації освітнього процесу та формування навчальних планів у 2015/2016 навчальному році» та лист від 25.09.2015 № 1/9 – 454 «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах». Зазначені в цих документах рекомендації вузам щодо викладання фізичного виховання як навчальної дисципліни (вибірковість вивчення, відсутність заліку) по суті виводять фізичне виховання за межі навчального процесу. Прихильники таких інновацій зазвичай аргументують свої пропозиції тим, що в країнах Заходу фізичне виховання не включене до навчальних планів вузів, студенти там самостійно дбають і про власне здоров'я, і про належний рівень своєї працездатності. При цьому не бажують враховувати такі чинники як традиції організації фізичного виховання у нашій країні, специфічну ментальність наших людей з властивим для неї недбалим ставленням до власного здоров'я, низький рівень матеріального забезпечення більшості населення, необхідність використання фізичного виховання для підготовки до професійної діяльності. На нашу думку, це може призвести до суттєвого зниження і так не високого рівня фізичної і психофізичної підготовленості студентів, що, в свою чергу, неминуче негативно позначиться на їх загальній готовності до професійної діяльності. Пояснимо останній аспект детальніше.

Дані, отримані нами в ході констатувального експерименту, показують, що фізичне виховання є чи не єдиною сферою життєдіяльності сучасного студента, у якій формуються (розвиваються) професійно значущі: якості особистості майбутнього фахівця, пізнавальні процеси (увага, відчуття, сприйняття, уявлення), психомоторика. У зв'язку з цим, актуальним завданням для системи вищої освіти є розширення використання фізичного виховання для підвищення рівня

професійної придатності фахівців. Важливо також відповідно вдосконалити зміст фізичного виховання у вищих навчальних закладах. За таких обставин, виключення фізичного виховання із числа навчальних дисциплін суттєво погіршить рівень готовності студентів до професійної діяльності.

Реалізація зазначених пропозицій спричинить зниження і без того низького рівня здоров'я студентів. Загальновизнаним серед фахівців є те, що одним із головних чинників, який вкрай негативно вплинув на здоров'я сучасної молоді, є недостатня рухова активність. Це є особливо характерним для студентів, життєдіяльність яких має свою специфіку. Остання, м'яко кажучи, не «підштовхує» до самостійних занять фізичними вправами. Ми поділяємо точку зору тих фахівців, які вважають, що у вищій школі тільки належна організація процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах здатна подолати негативні тенденції у стані здоров'я і фізичній підготовленості студентської молоді.

Підсумовуючи аналіз системи фізичного виховання студентів, відзначаємо, що психофізична підготовка є оптимальним варіантом організації фізичного виховання, який сприяє як покращенню стану здоров'я і фізичної підготовленості студентів, так і підвищенню рівня їх загальної готовності до професійної діяльності.

Грунтовний аналіз сучасних тенденцій щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах здійснили Т. Ю. Круцевич та Н. Є. Пангелова [196]. Вони звертають увагу на те, що одним із напрямків реформування системи вищої освіти в Україні є розробка переліку загальних компетентностей для здобувачів вищої освіти різних ступенів. Відомі фахівці наголошують, що «однією з таких компетентностей повинна бути здатність використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, формування здоров'я людини» [196, с. 111]. Відповідно до такої компетентності результатами навчання студентів будуть: знання закономірностей та особливостей використання рухової активності для формування здоров'я; вміння виконувати визначені види рухових дій для занять масовим спортом, оздоровчим фітнесом і фізичною рекреацією; здатність до дотримання рекомендацій щодо тривалості та інтенсивності рухової активності протягом тижня, а також виконання встановлених вимог до фізичного стану.

Виходячи з таких пропозицій Міністерство освіти і науки України рекомендує вищим навчальним закладам такі форми організації фізичного виховання:

1. Секційна (передбачає створення широкої мережі як спеціалізованих спортивних, так і загальнооздоровчих секцій, які працюють за фіксованим розкладом у вільний від основних навчальних занять час);
2. Професійно орієнтована (передбачає розробку і впровадження комплексних програм з фізичного виховання, які прямо орієнтовані на особливості майбутньої професії);
3. Традиційна (передбачає збереження фізичного виховання в якості обов'язкової дисципліни з нарахуванням на неї кредитів, встановленням заліків та включенням до розкладу занять);
4. Індивідуальна (передбачає закріплення за кожним студентом працівника кафедри фізичного виховання, який виконує роль тьютера з питань оздоровлення чи фізичного розвитку, рекомендує певні види фізичної активності, розробляє індивідуальну програму фізичного розвитку).

Для проведення психофізичної підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності найбільш відповідною є традиційна форма організації фізичного виховання. Вона забезпечує постановку в навчальному процесі необхідних завдань, чітку організацію діяльності студентів, контроль результатів проведеної роботи.

Висновки до розділу

Проведені дослідження показали, що професії залізничного транспорту висувають високі вимоги до психофізичної підготовленості фахівця. Водночас рівень фізичної і психофізичної підготовленості студентів залізничних вищих навчальних закладів є низьким. Так, діагностика показників фізичної підготовленості студентів дозволила встановити, що студенти мають низький загальний рівень фізичної

підготовленості. Встановлено також, що навчальні заняття з фізичного виховання в обсязі 4 навчальних годин на тиждень є чинником, який суттєво впливає на позитивну динаміку фізичної підготовленості студентів.

Діагностика психофізичної підготовленості студентів дозволила встановити відповідну непідготовленість значної частини студентів за такими показниками, як особистісна тривожність (особливо у дівчат), використання адаптивних і відносно адаптивних копінг-стратегій, вибірковість та концентрація і стійкість уваги, швидкість у діях.

У ході констатувального експерименту виявлено, що для студентів (і юнаків і дівчат) характерним є низький рівень розвитку таких складових толерантності до невизначеності, як «пристрасність», «винахідливість», «оптимізм», «сміливість, підприємливість», «адаптивність», «упевненість», «толерантність до двозначності».

Зафіксовано статистично значущі відмінності у юнаків і дівчат за такими складовими толерантності до невизначеності, як «пристрасність» ($p < 0,05$) і «толерантність до двозначності» ($p < 0,01$). У юнаків ці показники є достовірно вищими.

Дослідження взаємозв'язку між показниками фізичної і психофізичної підготовленості у студентів дозволило встановити такі закономірності: а) зростання загального рівня фізичної підготовленості студентів суттєво впливає на покращення у них рівня розвитку вибірковості та концентрації і стійкості уваги; б) зростання загального рівня фізичної підготовленості студентів суттєво впливає на зниження у них високого рівня особистісної тривожності; в) покращення результатів студентів у такому виді випробувань, як човниковий біг 4×9 метрів, суттєво впливає на підвищення у них рівня розвитку вибірковості та концентрації і стійкості уваги.

Діагностика особливостей сформованості характеристик особистості студентів різних навчальних секцій за методикою Р. Кеттелла показала таке. Навчальні заняття з фізичного виховання у спортивному відділенні суттєво позитивно впливають на формування у студентів емоційної стійкості, сміливості, довірливості.

Встановлено особливості впливу на особистість студента занять такими видами спорту, як легка атлетика і важка атлетика. Так, заняття легкою атлетикою сприяють формуванню у студентів емоційної стійкості, усвідомленого дотримання норм і правил поведінки,

наполегливості в досягненні мети, точності, відповідальності, ділової спрямованості, розвитку уяви і творчого потенціалу особистості. Заняття важкою атлетикою сприяють формуванню впевненості у собі, незалежності в судженнях і поведінці, відкритості, товариськості, уважності, активності в усуненні конфліктів.

У ході порівняльного дослідження сформованості характеристик особистості студентів, які займалися такими видами спорту, як спортивна гімнастика, важка атлетика, футбол, плавання, легка атлетика, встановлено, що зазначені види спорту дуже незначно відрізняються між собою щодо впливу на формування особистості. Заняття всіма цими видами спорту сприяють формуванню у студентів суспільно і професійно значущих характеристик особистості. Специфіку цих видів спорту щодо впливу на особистість важливо враховувати насамперед при вирішенні конкретних локальних завдань (наприклад, при необхідності формування у студентів окремих рис особистості).

Виявлені особливості (вимог спеціальностей залізничного транспорту до психофізичної підготовленості фахівця, стану фізичної і психофізичної підготовленості студентів-залізничників, взаємозв'язку фізичної і психофізичної підготовленості студентів, сформованості характеристик особистості у студентів навчальних секцій фізичного і спортивного виховання, розвитку характеристик уваги студентів у фізичному вихованні) стали передумовою для розробки концепції психофізичної підготовки студентів залізничних вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання.

Концепція психофізичної підготовки студентів залізничних закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання

4.1. Структура концепції професійно спрямованої психофізичної підготовки студентів закладів вищої освіти залізничного транспорту

Представлені у попередніх розділах дослідження було покладено в основу розробки концепції психофізичної підготовки студентів залізничних вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання.

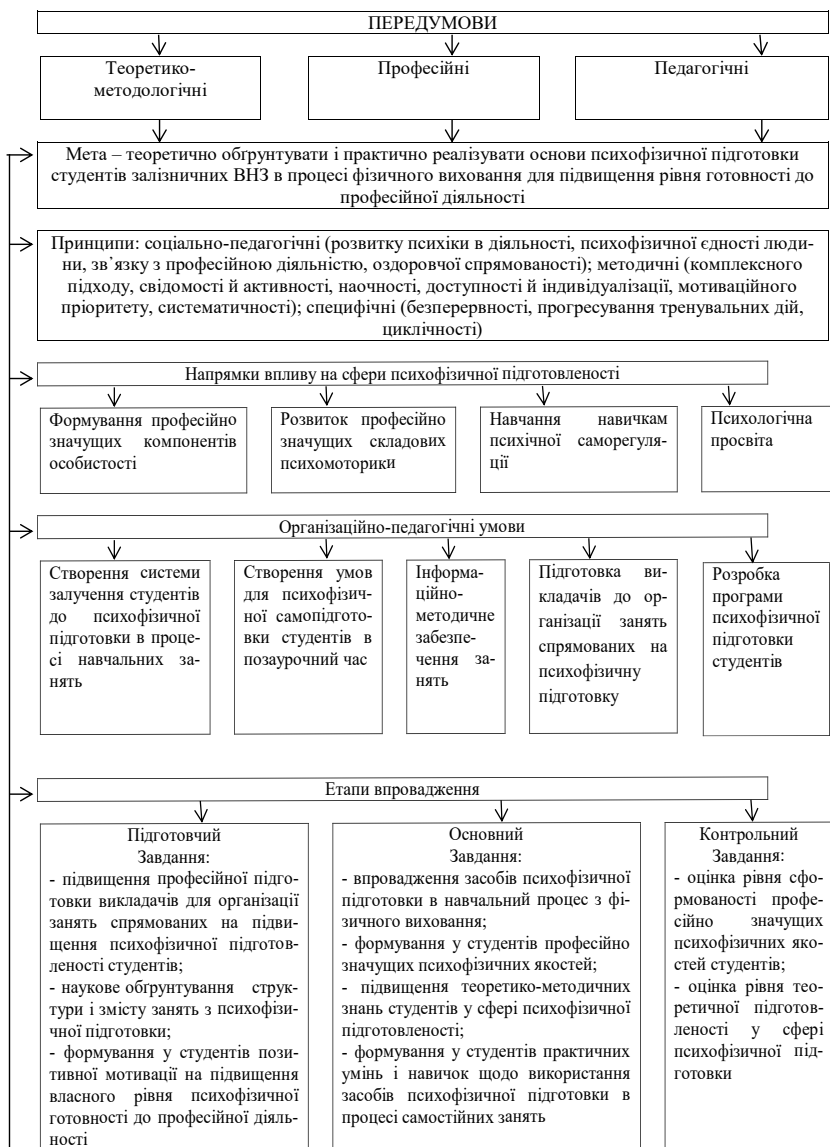
Концепцію зазвичай розглядають як певний спосіб розуміння, тлумачення якого-небудь предмета, явища, процесу, головну точку зору на предмет або явище, керівну ідею для їх систематичного висвітлення. Виходячи з такого розуміння, суть авторської концепції психофізичної підготовки студентів полягає в комплексному підході до професійної підготовки у фізичному вихованні, що передбачено сучасними підходами до професійної підготовки. У фізичному вихованні необхідно одночасно вирішувати освітні, виховні, оздоровчі та інші завдання. Одним із таких завдань, на думку автора, є формування психофізичної підготовленості студента до майбутньої професійної діяльності.

При розробці концепції психофізичної підготовки студентів в процесі фізичного виховання ми відштовхувались від сучасного розуміння процесу розвитку людини, який склався в психології. Дослідники, що працюють у сфері психології розвитку, виділяють три сфери, у яких цей розвиток відбувається: фізичну, когнітивну і психосоціальну [197, с.17]. До фізичної сфери відносять такі фізичні характеристики, як розмір і форма тіла і органів, зміна структури мозку, сенсорні можливості й моторні (рухові) навички. До когнітивної

сфери – усі розумові здібності й психічні процеси. Психосоціальну сферу утворюють властивості особистості та соціальні навички, властивий кожному індивідуальний стиль поведінки й емоційного реагування [197, с.17]. Розвиток людини в цих трьох сферах відбувається одночасно й взаємопов'язано. Зазначається, що між різними сферами розвитку людини існує складна взаємодія. Розвиток являє собою не послідовність окремих, не узгоджених між собою змін, а має цілісний, системний характер, внаслідок чого зміни в одній сфері тягнуть за собою зміни в іншій [197, с.18]. Виходячи з такої позиції ми припустили, що спеціально організоване фізичне виховання може бути ефективним з погляду розвитку у студентів ряду професійно значущих психофізичних характеристик.

Метою психофізичної підготовки студентів-залізничників під час навчальних занять з фізичного виховання є сприяння підвищенню ефективності професійного навчання й досягнення високої та стійкої працездатності при виконанні професійних функцій. Професійно необхідні компоненти структури особистості, навички та уміння, як відомо, формуються й удосконалюються насамперед у процесі навчання обраній спеціальності, а також у процесі самої праці. Але оволодіння робочими операціями відбувається значно швидше, якщо поєднувати процес професійного навчання зі спеціальною психофізичною підготовкою. Недостатньо розвинена психофізична готовність досить часто гальмує оволодіння професійною майстерністю.

Мета концепції – теоретично обґрунтувати і практично реалізувати основи психофізичної підготовки студентів залізничних вищих навчальних закладів в процесі фізичного виховання для підвищення рівня готовності до професійної діяльності. Виходячи із поставленої мети до структури концепції психофізичної підготовки було включено наступні складові: передумови, мета, принципи реалізації, напрямки впливу на сфери психофізичної підготовленості, організаційно-педагогічні умови, етапи впровадження, компоненти готовності, критерії ефективності. Схематично, структуру концепції представлено на рис. 4.1. Її було використано при організації психофізичної підготовки у фізичному вихованні студентів Дніпропетровського національного університету залізничного транспорту ім. академіка В. Лазаряна. Вона надала можливість цілеспрямовано керувати процесом психофізичної підготовки.



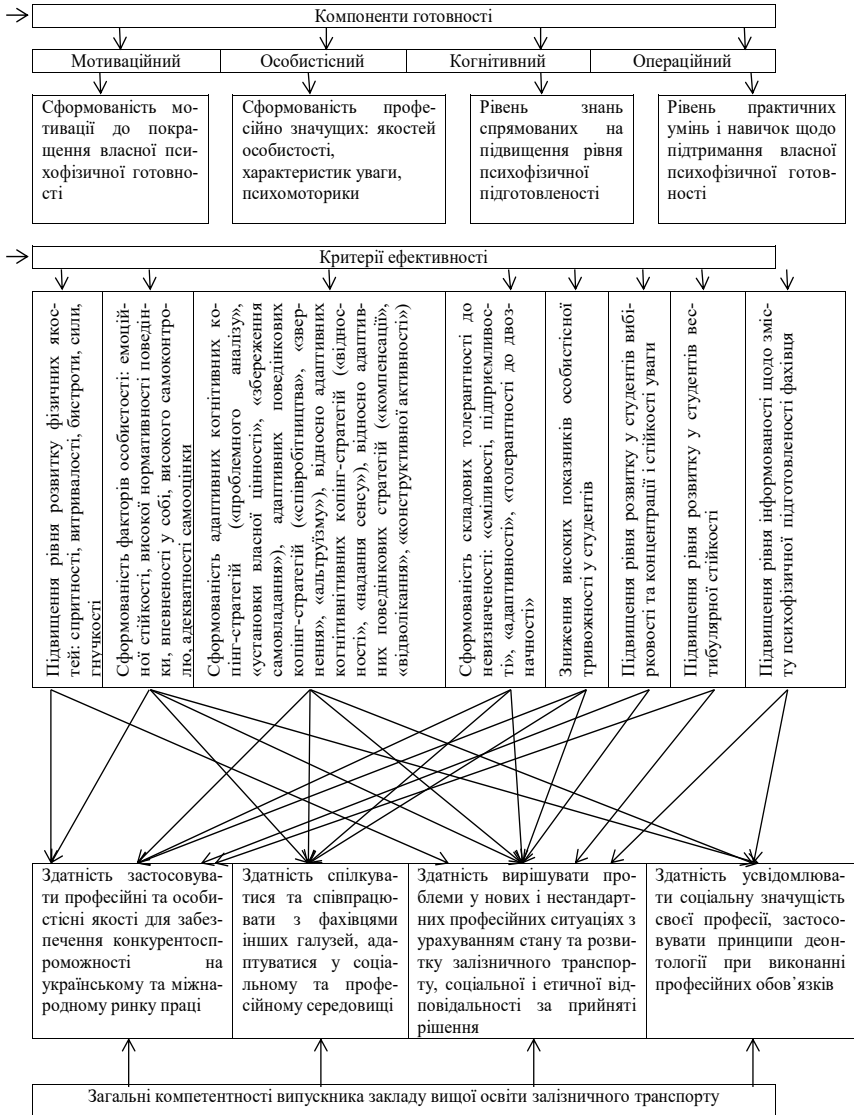


Рис. 4.1. Концепція психофізичної підготовки студентів інженерних спеціальностей в процесі фізичного виховання

При проведенні психофізичної підготовки у фізичному вихованні студентів необхідно орієнтуватись на ряд принципів. Під принципом зазвичай розуміють головну ідею, керівне положення, головне правило для якої-небудь діяльності. Головними принципами концепції психофізичної підготовки студентів в процесі фізичного виховання є традиційні для вітчизняної теорії і методики фізичного виховання і психології принципи:

першої групи (розвитку психіки в діяльності, психофізичної єдності людини, зв'язку з професійною діяльністю, оздоровчої спрямованості);

другої групи (комплексного підходу, свідомості й активності, наочності, доступності й індивідуалізації, мотиваційного пріоритету, систематичності);

третьої групи (безперервності, прогресування тренувальних дій, циклічності).

Принцип розвитку психіки в діяльності орієнтує на таку позицію при якій психіка людини може бути правильно зрозуміла і адекватно пояснена, якщо вона розглядається як продукт розвитку і результат діяльності. Для концепції психофізичної підготовки студентів в процесі фізичного виховання це означає, що психофізичні характеристики студентів можуть бути сформованими в процесі фізкультурної діяльності.

Принцип психофізичної єдності людини, на нашу думку, найбільш чітко сформульовано в психосоматичній медицині. Головною ідеєю тут є позиція за якої особистість і організм утворюють єдине ціле, а до проблем людини слід підходити з позиції взаємодії психологічних і соматичних аспектів. Для концепції психофізичної підготовки це означає, що, впливаючи на організм людини, використовуючи фізичні вправи, ми змінюємо і її психічні складові.

Принцип зв'язку з професійною діяльністю є одним із основних в теорії і методиці фізичного виховання і визначає прикладну функцію фізичної культури в суспільстві, яка спрямована на підготовку членів суспільства до діяльності у сфері виробництва, захисту Батьківщини. Останній аспект в сучасних умовах, коли відбувається агресія проти нашої країни, повинен стати одним із пріоритетних. Справа в тому, що однією із найважливіших складових боєздатності сучасних військових підрозділів є фізична і психофізична підготовленість військовослужбовців. Вони повинні досконало володіти спеціальними

руховими уміннями і навиками, мати високий рівень функціональної стійкості організму і психіки до впливу стресових факторів, які є характерними для бойових дій. Для концепції психофізичної підготовки у фізичному вихованні це означає вимогу використання таких засобів фізичного виховання, які будуть ефективно позитивно впливати на психофізичну підготовленість студентів як до майбутньої професійної діяльності, так і до захисту Батьківщини.

Принцип оздоровчої спрямованості також є одним із головних у сфері фізичного виховання. У теорії і методиці фізичного виховання загальний сенс цього принципу розкривають як вимогу оптимізувати процес фізичного виховання з метою досягнення найбільшого ефекту щодо зміцнення здоров'я. Питання ставиться так, що які б спеціальні завдання не вирішувались в процесі фізичного виховання і які б ситуації при цьому не складались, непохитною залишається установка на обов'язкове досягнення оздоровчого ефекту. Для концепції психофізичної підготовки у фізичному вихованні це означає вимогу використання таких засобів, які будуть сприяти зміцненню здоров'я студентів. Цей принцип також орієнтує на обов'язковий періодичний лікарський контроль стану здоров'я студентів при проведенні психофізичної підготовки.

Принцип комплексного підходу до процесу фізичного виховання передбачає такий спосіб здійснення навчального процесу у цій сфері, за якого створюється єдність цілей, завдань, змісту, методів і форм навчально-виховної діяльності. Для концепції психофізичної підготовки у фізичному вихованні це означає практичне поєднання у навчальному процесі традиційних завдань фізичного виховання з формування рухових умінь та навичок, розвитку фізичних якостей із завданнями формування професійно значущих психофізичних характеристик у студентів. Вимогою принципу є такий підбір засобів, методів, форм, за якого здійснюється вирішення усіх поставлених завдань.

Принцип свідомості й активності особистості в навчанні орієнтує на організацію фізичного виховання, за якої студент буде залучений до творчої продуктивної діяльності, яка скерована на вирішення проблемних завдань. Фізичне виховання і спорт надають широкий простір для прояву такої активності студента. При проведенні психофізичної підготовки завдання полягає в тому, щоб підібрати цікаві для студентів і водночас ефективні з погляду формування професійно значущих якостей види фізкультурної чи спортивної діяльності.

Принцип доступності й індивідуалізації передбачає необхідність вивчення при проведенні психофізичної підготовки актуального для кожного студента рівня сформованості професійно значущих психофізичних характеристик.

Принцип мотиваційного пріоритету студентів орієнтує на таку організацію фізичного виховання, за якої максимально враховуються уподобання студентів щодо занять тим чи іншим видом спорту. Як показує досвід і результати численних досліджень, це забезпечує необхідну мотивацію студентів у навчальному процесі. Для концепції психофізичної підготовки це означає вимогу забезпечити можливість вибору студентом професійно значущого виду спорту, яким він буде займатись.

Методичні принципи наочності, доступності, систематичності є надзвичайно важливими для фізичного виховання. Вони повною мірою зберігають свою актуальність і за умови реалізації у фізичному вихованні психофізичної підготовки.

Організаційно-педагогічними умовами втілення концепції психофізичної підготовки у практику фізичного виховання студентів є: 1) створення системи залучення студентів до психофізичної підготовки в процесі навчальних занять; 2) створення умов для психофізичної самопідготовки студентів у позаурочний час; 3) інформаційно-методичне забезпечення занять; 4) підготовка викладачів до організації занять, спрямованих на психофізичну підготовку; 5) розробка програми психофізичної підготовки студентів.

Передусім психофізичну підготовку необхідно включити до структури (змісту) навчального процесу з фізичного виховання. Це забезпечує: а) постановку в навчальному процесі відповідних завдань; б) реалізацію відповідного змісту навчальних занять з фізичного виховання; в) контроль результатів проведеної роботи.

Пропонується теоретичний розділ доповнити підрозділом психологічної просвіти. Його зміст наведено в таблиці 4.1.

До структури практичних занять також вводяться такі засоби фізичного виховання, які є професійно значущими для майбутньої спеціальності студентів. Вони детально описані в підрозділі 4.2.

Таблиця 4.1

Тематика теоретичного розділу психофізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів залізничного транспорту

Семестр	Назва теми	Лекції (к-сть годин)	Самостійна робота (к-сть годин)
1	Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах	2	
1	Фізичне виховання як засіб підготовки особистості до професійної діяльності	2	
1	Професійна придатність фахівця і його психофізична підготовленість	2	
1	Зміст психофізичної підготовки студентів-залізничників	2	
1	Засоби психофізичної підготовки студентів залізничних вищих навчальних закладів	2	
3	Спорт в системі формування особистості	2	
3	Теорії особистості людини в сучасній психології (компоненти, критерії оцінки, головні положення стосовно природи людини)	4	
3	Копінг-стратегії поведінки в стресових ситуаціях	2	
3	Структурний аналіз за Е.Берном		16
		Всього 18	Всього 16

Важливою умовою реалізації концепції психофізичної підготовки є створення умов для психофізичної підготовки студентів у позаурочний час. Зміст самостійної роботи студентів з психофізичної підготовки наведено у таблиці 4.2.

Таблиця 4.2

Зміст психофізичної підготовки студентів залізничних вищих навчальних закладів в процесі самостійних занять

Зміст	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	Всього
	кількість годин	кількість годин	кількість годин	кількість годин	

Самостійне опрацювання тем теоретичного розділу: Структурний аналіз за Е.Берном (структура особистості за Е.Берном)			4		4
Функція особистості (реакція на стимули, потік зміщення, кордони «Я», зісковзування в стани «Я», критерії станів «Я»)			4		4
Аналіз трансакцій за Е.Берном			4		4
Аналіз ігор за Е.Берном			4		4
Заняття професійно значущими видами спорту	52	52	42	52	198
Виконання спеціальних фізичних вправ для розвитку професійно значущих якостей і вправ для формування навиків саморегуляції психічного стану	16	16	12	16	60
Спортивні змагання з професійно значущих видів спорту	12	12	10	12	46
Всього	80	80	80	80	320

Самостійна робота студентів підсилює (доповнює) ту діяльність, до якої залучаються студенти в ході навчальних занять з фізичного виховання.

Методичне забезпечення, як умова реалізації концепції психофізичної підготовки у фізичному вихованні студентів, передбачає: а) розробку плану-графіку навчальних занять з фізичного виховання до якого адаптовано психофізичну підготовку; б) наявність відповідних інформаційних джерел, доступних для студентів. Перша складова інформаційного забезпечення є важливою для викладачів, а друга – головним чином для студентів.

Оптимальним шляхом інформаційного забезпечення студентів є створення на кафедрі фізичного виховання комп'ютерної бази даних. До цієї бази включаються навчальні матеріали напрямку психофізичної підготовки, який пов'язаний з психологічною просвітою студентів, і навчальні матеріали, які спрямовані на вирішення завдання, пов'язаного з формуванням у студентів позитивної мотивації щодо підвищення власного рівня психофізичної підготовленості до професійної діяльності. Використання вищезгаданої бази даних студентами проводиться через комп'ютери кафедри фізичного виховання або систему Інтернет.

Важливою умовою реалізації концепції є підготовка викладачів до проведення занять, спрямованих на психофізичну підготовку в процесі фізичного виховання. Така підготовка передбачає проведення детального інформування і обговорення з викладачами запропонованої концепції психофізичної підготовки у фізичному вихованні студентів. Інформування проводиться до початку навчального року. Організаційно це є семінар для викладачів фізичного виховання, залучених до проведення психофізичної підготовки. Програма семінару наведена у таблиці 4.3.

Таблиця 4.3

Програма семінару для викладачів кафедри фізичного виховання, залучених до проведення психофізичної підготовки

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Взаємовплив організму і психіки людини як теоретична основа використання фізичного виховання для підвищення рівня психофізичної підготовленості	1
2	Психофізична підготовленість як складова професійної придатності фахівця	1
3	Зміст професіограм і кваліфікаційних характеристик 175 інженерних професій працівників залізничного транспорту	1
4	Зміст концепції психофізичної підготовки у фізичному вихованні студентів залізничних вищих навчальних закладів	2
5	Етапи впровадження психофізичної підготовки у 175 інженерне виховання студентів і їх характеристика	1
6	Засоби психофізичної підготовки студентів залізничних вищих навчальних закладів і їх характеристика	2
7	Зміст плану графіку навчальних занять з психофізичної підготовки у фізичному вихованні студентів	1
8	Структура навчального заняття з психофізичної підготовки у фізичному вихованні студентів	1

9	Засоби психологічної діагностики професійно значущих якостей особистості студентів залізничних вищих навчальних закладів	3
10	Контроль психофізичної підготовленості студентів в структурі навчальної дисципліни «Фізичне виховання»	1
		Всього 14

Запропонована програма семінару дозволяє виконати завдання підготовки викладачів до впровадження психофізичної підготовки у фізичне виховання. Це є важливою передумовою практичного втілення концепції психофізичної підготовки студентів.

4.2. Етапи впровадження концепції психофізичної підготовки у фізичне виховання студентів

В структурі фізичного виховання організація психофізичної підготовки студентів складається із 3 етапів, які можна умовно назвати підготовчим, основним і контрольним.

Завданнями підготовчого етапу є:

1. Підготовка викладачів до проведення психофізичної підготовки у фізичному вихованні.
2. Обґрунтування змісту занять з фізичного виховання зі студентами.
3. Формування у студентів позитивної мотивації до підвищення власного рівня психофізичної підготовленості до професійної діяльності.

Для вирішення першого завдання підготовчого етапу з викладачами кафедри фізичного виховання, які беруть участь в проведенні психофізичної підготовки, до початку навчального року проводиться методичний семінар. Програма семінару представлена у таблиці 5.3. Особливу увагу слід приділити освоєнню викладачами таких тем, як: «Зміст концепції психофізичної підготовки у фізичному вихованні», «Засоби психофізичної підготовки студентів залізничних вищих на-

вчальних закладів і їх характеристика», «Засоби психологічної діагностики професійно значущих якостей особистості студентів».

Для обґрунтування змісту навчальних занять зі студентами реалізується план дій, який включає:

1. Визначення професійно значущих (для майбутньої спеціальності студента) видів рухової активності.
2. Діагностику рівня сформованості (розвитку) показників психофізичної підготовленості студентів до майбутньої професійної діяльності.
3. Визначення пріоритетних (для конкретного студента) видів рухової активності із числа професійно значущих.
4. Вибір студентом того виду рухової активності, яким він бажає займатись (із числа пріоритетних).
5. Розробку викладачем плану-графіку навчальних занять з використанням усіх блоків засобів психофізичної підготовки і з врахуванням результатів діагностики психофізичної підготовленості студентів групи.

Суттєвою особливістю запропонованого підходу до організації психофізичної підготовки в процесі фізичного виховання є те, що вплив професійно значущого виду спорту доповнюється (збалансовується) використанням інших змістовних блоків.

Одним із головних завдань сучасних концепцій та педагогічних технологій у сфері фізичного виховання є розробка ефективних шляхів щодо формування мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом. Цю проблематику розробляли такі фахівці, як Т. Ю. Круцевич (2008–2011), О. І. Подлесний (2008), О. Ю. Марченко (2009), Т. В. Нестерова (2014), В. В. Цибульська (2014) та багато інших. Серед останніх публікацій можна виділити роботи А. Ковтун [170], Т. Лози [222], О. Я. Павелец [293], Т. В. Павленко [294], О. В. Терещенко [465], О. Шиян [513], С. В. Ювченко [518]. Аналізуючи сучасний стан фізичного виховання студентів, вони приходять до висновку, що головним у структурі фізичної культури студента є мотиваційний компонент, який визначає активність особистості у цій сфері. Виділено низку факторів, які впливають на мотивацію студентів у сфері фізичної культури. До них віднесено: умови життя, матеріальне забезпечення, спосіб життя, знання у сфері фізичної культури та спорту, організація фізичного виховання, умови навчання у ВНЗ,

режим рухової активності, ставлення батьків, ставлення мікросередовища, преса, телебачення.

Серед заходів, які пропонуються для вирішення проблеми мотивації студентів до занять фізичною культурою, називаються: 1) розробка навчальних програм з фізичного виховання, у яких враховуються потреби студентів у сфері фізичної культури; 2) врахування вікових, статевих особливостей при проведенні занять; 3) відкриття секцій з популярних видів спорту; 4) покращення матеріально-технічної бази; 5) роз'яснення суспільної і особистої значущості занять фізичною культурою; 6) включення до різних видів фізкультурної діяльності, у яких відбувається надбання практичного досвіду морального ставлення до особистої фізичної культури; 7) створення умов під час занять, за яких студент відчуває задоволення від самого процесу, умов занять, характеру взаємин з педагогом, членами колективу; 8) використання самоконтролю фізичної підготовленості як фактора формування мотивації та ін.

У психології поняття «мотивація» використовують у разі спроби пояснити поведінку людини. При цьому намагаються пояснити виникнення поведінки, її тривалість, стійкість, спрямованість, припинення після досягнення поставленої цілі, настроювання на майбутні події, підвищення ефективності, вибірковість, емоційну забарвленість, розумність і смислову цілісність окремо взятого поведінкового акту. Усі ці складові потребують цілеспрямованого формування. У разі недостатньої мотивації студента до занять фізичною культурою необхідно з'ясувати, яка складова (або яка композиція складових) потребує цілеспрямованої педагогічної «роботи» в плані вдосконалення. На нашу думку, такий підхід може бути більш ефективним, ніж формування мотивації взагалі.

Існують теорії мотивації, які, намагаючись пояснити поведінку людини, схилиються або в бік раціоналізму, або в бік ірраціоналізму. Одним із найбільш визнаних фахівців у цій сфері є А. Маслоу. Він вважав, що люди мотивовані для пошуку особистих цілей. А. Маслоу розробив концепцію ієрархії потреб в структурі мотивації людини. До них він відносить: 1) фізіологічні потреби (до цих потреб він відніс і потребу у фізичній активності); 2) потреби безпеки і захисту; 3) потреби належності і кохання; 4) потреби самоповаги; 5) потреби самоактуалізації, або потреби особистого удосконалення. А. Маслоу вважав, що названі потреби повинні бути повністю почергово задо-

воленими. Задоволення потреб, які знаходяться внизу, створює умови для усвідомлення тих потреб, що знаходяться вище. Це спричиняє їх участь в мотивації.

Звертаємо увагу на те, що А. Маслоу до першочергових (базових) потреб відносить і потребу у фізичній активності. Для сучасної людини така активність може бути реалізованою насамперед у сферах фізичного виховання і спорту.

Як зазначалось, у психології мотивацію трактують як сукупність детермінант психологічного характеру, які пояснюють поведінку людини. Виділяють диспозиційні (внутрішні) і ситуаційні (зовнішні) детермінанти поведінки. Вони є взаємопов'язаними. Так, внутрішні детермінанти, можуть бути актуалізованими під впливом певної ситуації. Водночас активізація певних внутрішніх детермінант (мотивів, потреб) може призвести до зміни сприйняття суб'єктом ситуації.

Психофізична підготовка у фізичному вихованні є чинником, який суттєво впливає як на зовнішні, так і на внутрішні детермінанти мотивації студентів. З одного боку, вона є зовнішнім стимулом, оскільки модифікує зміст фізичного виховання у напрямку підготовки до професійної діяльності. Це позитивно впливає на мотивацію студентів до занять з фізичного виховання. З іншого – у процесі психофізичної підготовки формується низка характеристик (рис) особистості, які сприяють внутрішній мотивації до занять фізичною культурою (відповідальність, ретельність, особиста організованість, ініціативність, впевненість у собі, емоційна стійкість та ін.). На нашу думку, внутрішня мотивація щодо занять фізичною культурою більш суттєво впливає на відповідну поведінку студентів, ніж зовнішня мотивація і зовнішні винагороди.

Для формування позитивної мотивації щодо підвищення власного рівня психофізичної підготовленості до професійної діяльності для студентів на початку першого семестру проводиться кілька лекцій, у яких розкриваються такі питання: 1) фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах; 2) професійна придатність фахівця і його психофізична підготовленість; 3) фізичне виховання як засіб підготовки особистості до професійної праці; 4) зміст психофізичної підготовки студентів-залізничників; 5) засоби психофізичної підготовки студентів залізничних вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання. У процесі цих теоретичних

занять студенти знайомляться із сутністю психофізичної підготовки у фізичному вихованні і з'ясовують її значення для успішної професійної діяльності на залізниці. Це забезпечує необхідний рівень мотивації щодо занять у більшості студентів. У цьому контексті необхідно відзначити думку Н. В. Москаленко [264, с. 214], яка звертає увагу на те, що одним із напрямків сучасної концепції фізичного виховання є не процедура натаскування на руховий результат, а складна і кропітка робота з формування зацікавленого ставлення до процесу самовдосконалення. Як зазначає автор, "завдання полягає в тому, щоб зробити активну рухову діяльність більш осмисленою, цілеспрямованою, найбільшою мірою відповідною індивідуальним особливостям кожного, хто цим займається" [264, с. 214]. Такий підхід є особливо актуальним при реалізації психофізичної підготовки у фізичному вихованні студентів. Це, насамперед, пов'язано з більшою складністю завдань, які вирішуються за цієї умови у фізичному вихованні, і необхідністю формування у студентів відповідної мотивації.

Вирішення зазначених завдань першого етапу створює необхідне підґрунтя для отримання позитивного результату на наступному етапі.

При реалізації другого етапу слід виходити з того, що спрямованість психофізичної підготовки майбутніх інженерів-залізничників визначається головним чином вимогами, які висувуються до їх психофізичної підготовленості, і можливістю реалізації цих вимог у процесі занять. У роботі зі студентами-залізничниками є 4 головних напрямки психофізичної підготовки, що складають її зміст: 1) психологічна просвіта студентів; 2) навчання навичкам психічної саморегуляції, формування емоційної стійкості, профілактика засобами фізичного виховання невротичної поведінки у схильних до цього студентів; 3) розвиток психомоторики майбутнього фахівця, використання рухової активності для профілактики негативних впливів на психіку та зняття агресивності у схильних до неї студентів; 4) формування професійно значущих структурних компонентів особистості.

У рамках першого напрямку вирішуються завдання психологічної просвіти студентів-залізничників. Слід зазначити, що сьогодні в психології є велика кількість наукових напрямків, які є дуже корисні в плані вирішення цих завдань. Тільки в теорії особистості достатньо буде назвати психодинамічний, его-психологію, диспозиційний, біхевіоральний, соціально-когнітивний, когнітивний, гуманістичний, фе-

номенологічний та інші напрямки. Зрозуміло, що ознайомити студентів з цим масивом, та ще й у рамках викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання», просто не реально. Оптимальним є вивчення студентами основ структурного і транзакційного аналізу відомого американського психіатра Еріка Берна [28–30]. Він містить такі складові: 1) структурний аналіз (аналіз структури особистості); 2) аналіз транзакцій (вербальних і невербальних взаємодій між людьми); 3) аналіз психологічних ігор (прихованих транзакцій, які приводять до бажаного результату (виграшу)).

Ще однією складовою психологічної просвіти студентів-залізничників є їх ознайомлення з так званими копінг-стратегіями. Справа в тому, що результативність діяльності інженера-залізничника в екстремальних ситуаціях залежить від сформованості в нього ефективних стратегій копінг-поведінки. Назва «копінг» походить від англійського «*cope*», що означає «переборювати». У психології копінг пов'язується з психологічним подоланням стресу. Поняття було введене для опису усвідомлених стратегій подолання стресу [207].

В психології базовими копінг-стратегіями вважаються: стратегія «вирішення проблем», стратегія «пошуку соціальної підтримки» і стратегія «уникання». Першу класифікують як активну поведінкову стратегію, при застосуванні якої людина використовує особистісні ресурси для пошуку можливих способів вирішення проблем. Друга також розглядається як активна поведінкова стратегія, за якої для вирішення проблеми людина звертається за допомогою до оточуючих її людей (сім'ї, друзів та ін.). Третю стратегію відносять до поведінкової стратегії, при використанні якої людина прагне уникати контакту з оточуючими, намагається витіснити необхідність розв'язання проблеми. Вважається, що найбільш ефективним є ситуативне використання всіх 3 стратегій.

Методику вивчення копінг-стратегій розробив Е.Неім. Він виділив когнітивні, емоційні і поведінкові копінг-стратегії. Ці стратегії, в свою чергу, було розподілено також на 3 групи: адаптивні варіанти копінг-поведінки, неадаптивні варіанти копінг-поведінки і відносно-адаптивні варіанти копінг-поведінки. Підхід Е.Неім доцільно використовувати і при роботі зі студентами при проведенні психофізичної підготовки.

Про важливість вирішення цього завдання свідчить і той факт, що психологи (наприклад, Д. О. Леонтьєв) включають копінг-стратегії до структури особистісного потенціалу. Останній розглядається як інтегральна системна характеристика індивідуально-психологічних особливостей особистості, яка складає основу здатності особистості виходити зі стійких внутрішніх критеріїв і орієнтирів у своїй життєдіяльності і зберігати стабільність смислових орієнтацій і ефективність діяльності на фоні тиску і мінливих зовнішніх умов [221]. На нашу думку, ця складова надзвичайно важлива саме для професійної діяльності й тому повинна цілеспрямовано формуватись у вищих навчальних закладах.

Другою надзвичайно важливою професійно значущою складовою психофізичної підготовки студентів-залізничників є навчання умінням психічної саморегуляції, формування емоційної стійкості особистості майбутнього фахівця та профілактика невротичної поведінки (засобами фізичного виховання) у схильних до цього студентів. Саме вони в багатьох випадках можуть визначати ефективність діяльності майбутнього залізничника. Це пояснюється складністю і відповідальністю, які супроводжують виконання професійних функцій на залізниці. Існує ще низка чинників, які вимагають звернути серйозну увагу на формування емоційної стійкості майбутніх фахівців. Серед них можна назвати збільшення стресогенності сучасного суспільства, неухильне зростання в людей психічних розладів, пов'язаних з тривогою і депресією, поширення антисоціальної поведінки. У своїй роботі ми будемо використовувати поняття «емоційна стійкість» у тому сенсі, як його розуміють Б. А. Душков, А. В. Корольов і Б. А. Смирнов [128]. Цим поняттям вони позначають здатність людини до збереження стійкості психічних і психомоторних процесів, до підтримання професійної ефективності в умовах впливу емоціогенних чинників.

Третій аспект психофізичної підготовки студентів, який реалізовується в рамках викладання фізичного виховання, пов'язаний з розвитком психомоторики майбутнього фахівця та з використанням механізму профілактичного і лікувального впливу рухової діяльності на психіку людини (виникнення в головному мозку під час скорочення м'язів нового осередку збудження).

Заняття спортом також дають вихід агресивності спортсмена завдяки створенню можливості контрольованого й спрямованого

емоційного реагування. Специфікою спорту є те, що спортивні норми й правила змушують учасників суворо контролювати свої дії і емоції в певних ситуаціях. Спортсмени повинні бути терплячими, вчитися поводити себе належним чином. Як форма соціальної організації, спорт вимагає від спортсменів пасивного стримування. Він сприяє збереженню психічного здоров'я і душевної рівноваги. При цьому є можливість дати вихід природній агресивності й прагненню до суперництва.

Четвертий аспект пов'язаний з формуванням в рамках навчально-виховного процесу з фізичного виховання професійно значущих структурних компонентів особистості. Практично, при вивченні усіх навчальних дисциплін, робота будується так, щоб передати учням або студентам необхідний обсяг знань. Але в структурі особистості, крім знань, є ще багато компонентів, які необхідно цілеспрямовано формувати. Саме психофізична підготовка має суттєвий потенціал для формування (розвитку) таких структурних компонентів особистості, як професійно значущі риси особистості, відчуття, різні характеристики уваги й багато інших. Пояснимо цю думку на такому прикладі. Для багатьох професій надзвичайно важливими є такі характеристики уваги, як інтенсивність, об'єм, розподіл, переключення та ін. Жодна навчальна дисципліна їх спеціально не розвиває. Водночас при заняттях спортивними іграми гравець виконує «роботу», яка є дуже ефективною в плані розвитку вищезгаданих характеристик уваги. В умовах браку часу він, наприклад, повинен обрати спосіб приймання м'яча, оцінити розташування партнерів по команді, розташування гравців суперника і прийняти максимально ефективне для конкретної ігрової ситуації рішення. Таких прикладів багато. Точніше кажучи, той процес, що проходить на заняттях з фізичного виховання, уже треба називати психофізичною підготовкою. Її роль в наш час буде постійно зростати.

Другий етап – основний. Його завданнями є: 1) впровадження засобів психофізичної підготовки в навчальний процес з фізичного виховання; 2) формування у студентів професійно значущих психофізичних якостей; 3) підвищення теоретико-методичних знань студентів у сфері психофізичної підготовленості; 4) формування у студентів практичних умінь і навичок щодо використання засобів психофізичної підготовки в процесі самостійних занять. На цьому етапі психофізична підготовка студентів реалізується у діяльності студентів. Орга-

нізація цієї роботи передбачає проведення відповідної спеціалізованої підготовки як у навчальний, так і в позанавчальний час.

Головним засобом психофізичної підготовки студентів є фізичні вправи. Це пов'язано з тим, що зазначена підготовка реалізується в рамках фізичного виховання студентів і з тим, що фізичні вправи впливають не тільки на м'язи людини, але й чинять різнобічний вплив на увесь організм і психіку людини. При виконанні фізичних вправ в організмі й психіці людини відбувається цілий ряд фізіологічних, психічних, біохімічних та інших процесів, які викликають відповідні зміни.

Підбір засобів психофізичної підготовки студентів-залізничників виконувався з урахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності. Їх розділено на блоки таким чином:

1. Блок психологічної просвіти.
2. Професійно значущі види спорту.
3. Спеціальні фізичні вправи для розвитку психомоторики та формування професійно важливих рухових умінь і навичок.
4. Вправи для освоєння навиків саморегуляції психічного стану й зменшення наслідків стресу (аутогенне тренування).

При проведенні психофізичної підготовки у фізичному вихованні дуже важливим є використання такої форми занять, як спортивні змагання. Вони проводяться з професійно значущих видів спорту.

Як засіб психологічної просвіти студентів-залізничників усіх спеціальностей пропонується вивчення основ структурного й транзакційного аналізу відомого американського психіатра Еріка Берна. Ця концепція порівняно проста, легко засвоюється студентами. Одночасно вона достатньою мірою вирішує перше завдання психофізичної підготовки. У цьому контексті доречно буде навести думку відомого українського дослідника Г. О. Балла щодо простоти і складності в побудові психологічних концепцій [23]. Він звертає увагу на те, що, з одного боку, обґрунтованими є претензії до них стосовно неправомірності спрощення уявлень про таке надскладне явище, як людська психіка. З іншого – відзначає факт простоти ідей і наукових моделей, які найістотніше вплинули на розвиток психологічної науки і практики. Наводячи приклад таких ідей, Г. О. Балл згадує і підхід Е. Берна. Він наголошує на тому, що попри величезну складність досліджува-

ного об'єкта (людської психіки), саме прості ідеї стають найкориснішими в його пізнанні (з огляду на легкість засвоєння). Головна вимога до цих простих ідей полягає в тому, що вони повинні відобразити істотні речі в об'єкті, який вивчається. Тільки за цієї умови вони будуть корисними.

Ще однією складовою блоку психологічної просвіти є вивчення студентами-залізничниками загальних підходів щодо оцінки теорій особистості в сучасній психології. Це суттєво розширить їх уявлення щодо чинників, які впливають на формування і поведінку людини.

Важливим є також ознайомлення студентів з раціональними стратегіями поведінки в стресових ситуаціях.

До блоку психологічної просвіти включено також 5 тем, які розкривають для студентів необхідність, зміст та засоби психофізичної підготовки у фізичному вихованні. Вони необхідні для організації самостійних занять з підвищення власного рівня психофізичної підготовленості.

Кожен вид спорту акцентовано розвиває певні не тільки фізичні, але й психічні складові. Якщо характер розвитку цих складових збігається з тим, який необхідний у тій чи іншій професійній діяльності, такі види спорту прийнято називати професійно-прикладними. Так, для спеціальності «Організація перевезень і управління на залізничному транспорті» професійно значущими видами спорту є спортивні ігри. Це пов'язано з тим, що професійна діяльність залізничного диспетчера і діяльність спортсмена-ігровика близькі за своїми психологічними характеристиками. Внаслідок цього відбудеться ефект позитивного перенесення розвинених в ігровій діяльності психічних складових у професійну діяльність диспетчера.

Детальніше пояснимо цю думку на прикладі футболу. Як діяльність цю гру характеризують:

1. Колективний характер діяльності, необхідність взаємодії з партнерами.
2. Підпорядкованість ігрового амплуа, вимог до дій окремого гравця загальнокомандним завданням.
3. Складність дій футболістів.
4. Необхідність єдиноборства в тісному контакті із суперником.
5. Чергування успіхів і невдач.

6. Залежність успішної діяльності команди від узгодженості партнерів між собою, чіткого розподілу ігрових функцій, взаємозамінюваності й взаємовиручки на полі та ін.

Заняття футболом є ефективним засобом розвитку багатьох психологічних і психофізичних складових, зокрема:

1. Процесів сприйняття («відчуття м'яча», «відчуття часу», «відчуття простору»).
2. Уваги (об'єм, інтенсивність, розподіл, переключення, вибірковість, концентрація і стійкість).
3. Спостережливості, уміння швидко і правильно орієнтуватись у складній ігровій ситуації.
4. Пам'яті і уяви, які проявляються в здатності запам'ятати особливості ігрових дій і в умінні в деталях уявити можливі ситуації очікуваного змагання.
5. Тактичного мислення, здатності швидко і правильно оцінювати ігровий момент, приймати ефективне рішення і контролювати свої дії.
6. Здатності керувати своїми емоціями в процесі ігрової діяльності та ін.

Порівнявши особливості діяльності у футболі з особливостями професійної діяльності залізничного диспетчера, можна зробити такий висновок. Футбол є професійно значущим видом спорту для цієї професії, тобто таким, який розвиває професійно значущі якості цього фахівця.

Діяльність в таких ігрових видах спорту, як волейбол, баскетбол, гандбол, футзал є психологічно дуже схожою з футболом, тому ці види спорту теж є професійно значущими для диспетчерів на залізниці.

Легка атлетика (біг на середні та довгі дистанції) є ефективним засобом формування абсолютної більшості вольових якостей особистості – наполегливості, стійкості, самостійності, цілеспрямованості, дисциплінованості, витримки, енергійності, терпеливості та ін. Оскільки для залізничного диспетчера розвиток цих якостей є важливим, то вищезгаданий вид спорту теж повинен розглядатись як професійно значущий для нього.

Підбір таких видів спорту для конкретної, спеціальності, зокрема залізничної, і їх використання під час занять з фізичного вихован-

ня сприяє формуванню професійно значущих психофізичних якостей, які визначають успішність професійної діяльності. На основі аналізу психофізичної специфіки залізничних спеціальностей (розділ 3) і аналізу специфіки конкретних видів спортивної діяльності визначено професійно значущі для залізничних спеціальностей види спорту. Вони наведені в таблиці 4.4.

Таблиця 4.4

Професійно значущі види спорту для спеціальностей залізничного транспорту

Залізничні спеціальності	Професійно значущі види спорту
«Організація перевезень і управління на залізничному транспорті»	Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, футзал, легка атлетика (біг на середні й довгі дистанції), пауерліфтинг, важка атлетика, єдиноборства, фітнес, йога
«Вагони та вагонне господарство» «Локомотиви та локомотивне господарство»	Спортивна гімнастика, баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, футзал, легка атлетика (біг на середні й довгі дистанції), пауерліфтинг, важка атлетика, єдиноборства, фітнес, йога
«Електричний транспорт» «Електромеханічні системи автоматизації та електропривід»	Акробатика, спортивна гімнастика, легка атлетика (біг на середні й довгі дистанції), баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, футзал, пауерліфтинг, важка атлетика, єдиноборства, фітнес, йога
«Залізничні споруди та колійне господарство»	Спортивне орієнтування, туризм, крос, легка атлетика (біг на середні й довгі дистанції), баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, футзал, фітнес
«Мости і транспортні тунелі»	Спортивна гімнастика, акробатика, прикладне плавання, веслування, легка атлетика (біг на середні й довгі дистанції), пауерліфтинг, важка атлетика, єдиноборства, фітнес, йога

Ефективними засобами психофізичної підготовки студентів також є спеціальні фізичні вправи. Так, з їх допомогою у студентів можна оцінювати або розвивати характеристики уваги, швидкість у діях, стійкість вестибулярних реакцій, точність м'язових відчуттів, оперативну пам'ять. У додатку К наведено приклади таких вправ.

Аналогічні засоби підбираються й для розвитку інших складових психофізичної готовності студентів. Насамперед це стосується розвитку в студентів психомоторики (вестибулярна стійкість, швидкість у діях і т. ін.).

Важливу роль для психофізичної підготовки студентів відіграють засоби для освоєння навиків саморегуляції психічного стану й зниження наслідків стресу (аутогенне тренування). В основі методу аутогенного тренування лежить здатність тіла людини до розслаблення під впливом навіювання. Автором методу є німецький лікар І. Г. Шульц, який виявив взаємозв'язок між думками людини і розслабленим станом організму. Аутогенне тренування є простим методом самонавіювання, який доступний для кожної людини. Він зазвичай складається із трьох етапів самонавіювання: а) самонавіювання відчуття важкості в кінцівках; б) самонавіювання відчуття тепла; в) самонавіювання природнього дихання. При дослідженні методу аутогенного тренування було встановлено, що відчуття важкості може стати відчутним, якщо тривалий час повторювати фразу: "Мої руки і ноги важкі". Фрази такого типу покладено в основу методу. Наслідком їх повторення є те, що людина дійсно розслабляється.

Необхідність самонавіювання теплоти пов'язана з тим, що в стресових ситуаціях руки людини, як правило, стають холодними. Причиною цього є те, що при напруженні організму кров надходить до великих м'язів, щоб підготувати їх до дії. До інших частин організму приток крові у цей час є обмеженим, що призводить до того, що шкіра, руки і ноги охолоджуються. Коли напруга знімається – приток крові нормалізується. Шкіра, руки і ступні стають теплими.

Необхідність самонавіювання дихання викликана тим, що стрес впливає і на дихання. Коли тіло напружується, готуючись до захисту або наступу, дихання пришвидшується, щоб постачати організму більший об'єм кисню. Окрім цього, дихання стає більш поверховим, оскільки м'язи грудей напружуються, готуючи тіло до дії. На противагу цьому, у нормальному стані людина дихає глибоко, повільно і регулярно.

У плані розвитку в студентів механізмів адаптації до стресових ситуацій, підвищення загального рівня стресостійкості, важливо використовувати таку форму занять з фізичного виховання, як спортивні змагання. У зв'язку з цим спортивні змагання було також включено в структуру психофізичної підготовки як важливу складову. Справа в тому, що під час змагальної діяльності людина часто перебуває в екстремальних (стресових) ситуаціях. Внаслідок цього накопичується певний досвід адаптації до таких ситуацій, підвищується потенціал стресостійкості особистості.

Участь у спортивних змаганнях розвиває у людини здатність долати специфічні психологічні труднощі, які виникають при цьому. Слід відзначити: уміння регулювати свій психічний стан, зберігати і послідовно реалізовувати необхідну установку, долати негативні емоції, протистояти збиваючим впливам стресових ситуацій, уміння максимально мобілізувати свої духовні та фізичні сили для досягнення перемоги і т. п. У повсякденному житті людина рідко стикається з такими високими вимогами до її психофізичної підготовленості, як в умовах спортивних змагань. Тому їх і необхідно активно використовувати для підвищення рівня психофізичної підготовленості студентів до професійної діяльності.

Головний сенс реформування освіти в нашій країні полягає в її гуманістичній орієнтації. Для сфери фізичного виховання це означає перехід від автократичних установок на натаскування на певний руховий результат до створення умов для розвитку особистості студентів. Саме в такому контексті й розроблялась запропонована концепція психофізичної підготовки студентів у процесі фізичного виховання. Реалізація підходу суттєво підвищує освітній, виховний і розвиваючий потенціал фізичного виховання як навчальної дисципліни.

В структурі навчального процесу з фізичного виховання психофізична підготовка студентів проводиться на першому і другому курсі в обсязі 4 навчальних годин на тиждень. Розподіл годин за авторською концепцією психофізичної підготовки студентів закладів вищих навчальних закладів наведено в таблиці 4.5.

Таблиця 4.5

Розподіл годин за авторською концепцією психофізичної підготовки студентів закладів вищих навчальних закладів

Зміст занять	1 курс	2 курс	Всього
Лекції, кількість навчальних годин	10	8	18
Заняття професійно значущим видом спорту, кількість навчальних годин	72	74	146
Виконання спеціальних фізичних вправ для розвитку професійно значущих якостей і вправ для формування навиків саморегуляції психічного стану, кількість навчальних годин	22	22	44
Навчальні змагання з професійно значущих видів спорту, кількість навчальних годин	16	16	32
Контрольні заходи, кількість навчальних годин	8	8	16
Всього, кількість навчальних годин	128	128	256

Як видно з таблиці, головним засобом психофізичної підготовки, яка запропонована у цій роботі, є заняття професійно значущими видами спорту. Використання цього засобу в ході навчальних занять (разом із спортивними змаганнями з професійно значущих видів спорту) складає 178 навчальних годин із 256. Водночас суттєвою особливістю запропонованого підходу є те, що для окремих залізничних спеціальностей пропонується як окремий набір професійно значущих видів спорту, так і окреме співвідношення в обсязі занять цими видами спорту. Така диференціація пов'язана з різною важливістю використання того чи іншого професійно значущого виду спорту для підготовки до професійної діяльності. В таблиці 4.6 наведено співвідношення головних засобів психофізичної підготовки для студентів спеціальності «Організація перевезень і управління на залізничному транспорті».

Таблиця 4.6

Співвідношення головних засобів психофізичної підготовки для студентів, які навчаються за спеціальністю «Організація перевезень і управління на залізничному транспорті»

Професійно значущі види спорту	Кількість навчальних годин	% від загальної кількості навчальних годин для занять професійно значущими видами спорту
Спортивні ігри (за вибором студента)	88	60
Легка атлетика (біг на середні та довгі дистанції)	36	25
Пауерліфтинг, важка атлетика, єдиноборства, фітнес (за вибором студента)	22	15
Всього	146	100

Загальну структуру психофізичної підготовки за авторською концепцією для студентів спеціальності «Організація перевезень і управління на залізничному транспорті» наведено в таблиці 4.7. Вона розроблена на основі вивчення специфіки спеціальності «Організація перевезень і управління на залізничному транспорті» (див. розділ 3). Використання запропонованих засобів вирішує питання психологічної просвіти студентів, навчання навичкам психічної саморегуляції, розвитку в студентів таких професійно значущих якостей, як

характеристики уваги, швидкість реакції, образного мислення (здатності подумки відтворювати складні обставини на дільниці), відсутності високої тривожності, оперативності, здатності швидко приймати рішення, здатності прогнозувати, емоційної стійкості, психічної рівноваженості, ретельності, пунктуальності, відповідальності, спостережливості, організованості, зібраності, винахідливості, толерантності до невизначеності.

Таблиця 4.7

Загальна структура психофізичної підготовки для студентів, які навчаються за спеціальністю «Організація перевезень і управління на залізничному транспорті»

Зміст занять	1 семестр		2 семестр		3 семестр		4 семестр		Всього
	міся- ці	к-ть навч. год.	міся- ці	к-ть навч. год.	міся- ці	к-ть навч. год.	міся- ці	к-ть навч. год.	
Лекції	9	10			9	8			18
Заняття професійно значущими видами спорту: • Спортивні ігри (за вибором студента) • Легка атлетика (біг на середні та довгі дистанції) • Пауерліфтинг, важка атлетика, єдиноборства, фітнес (за вибором студента)	10-12	20	2-5	24	10-12	20	2-5	24	88
	9; 10	8	5; 6	10	9	8	5; 6	10	36
	12	4	2	6	12	6	2	6	22
Виконання спеціальних фізичних вправ для розвитку професійно значущих якостей і вправ для формування навиків саморегуляції психічного стану	10-12	10	2-5	12	10-12	10	2-5	12	44
Спортивні змагання з професійно значущих видів спорту	10;12	8	3; 5	8	10;12	8	3;5	8	32
Контрольні заходи	12	4	6	4	12	4	6	4	16
Всього, навчальних годин		64		64		64		64	256

Як засоби психофізичної підготовки студентів цієї спеціальності пропонуються:

1. Блок психологічної просвіти (див. табл. 4.1).
2. Блок професійно значущих видів спорту. Серед них (за пріоритетністю) – спортивні ігри; легка атлетика (біг на

середні та довгі дистанції); важка атлетика, пауерліфтинг, єдиноборства.

3. Спеціальні фізичні вправи для розвитку простої і складної рухової реакції, швидкості у діях.
4. Вправи для набуття навиків саморегуляції психічного стану й зниження наслідків стресу (аутогенне тренування).
5. Спортивні змагання з професійно значущих видів спорту (як форма організації занять).

Для студентів, які навчаються за спеціальностями «Вагони та вагонне господарство», «Локомотиви та локомотивне господарство», співвідношення головних засобів психофізичної підготовки надано в таблиці 4.8.

Таблиця 4.8

Співвідношення головних засобів психофізичної підготовки для студентів, які навчаються за спеціальностями «Вагони та вагонне господарство», «Локомотиви та локомотивне господарство»

Професійно значущі види спорту	Кількість навчальних годин	% від загальної кількості навчальних годин для занять професійно значущими видами спорту
Спортивна гімнастика	50	35
Спортивні ігри (за вибором студента)	44	30
Легка атлетика (біг на середні та довгі дистанції)	30	20
Пауерліфтинг, важка атлетика, єдиноборства, фітнес (за вибором студента)	22	15
Всього	146	100

Загальну структуру психофізичної підготовки за авторською концепцією для студентів спеціальностей «Вагони та вагонне господарство», «Локомотиви та локомотивне господарство» подано в таблиці 4.9.

Структуру психофізичної підготовки студентів спеціальності «Вагони та вагонне господарство» та «Локомотиви та локомотивне господарство» склали: психологічна просвіта студентів; навчання навичкам психічної саморегуляції; розвиток професійно значущих якостей (уважності, спостережливості, кмітливості, пильності, обач-

ливості, терплячості, акуратності, сумлінності, психічної врівноваженості, ретельності, пунктуальності, відповідальності, спостережливості, організованості, зібраності, впевненості, толерантності до невизначеності, вестибулярної стійкості, вибірковості та концентрації і стійкості уваги, спритності, координації рухів).

Таблиця 4.9

Загальна структура психофізичної підготовки для студентів, які навчаються за спеціальністю «Вагони та вагонне господарство», «Локомотиви та локомотивне господарство»

Зміст занять	1 семестр		2 семестр		3 семестр		4 семестр		Всього
	міся- ці	к-ть навч. год.	міся- ці	к-ть навч. год.	міся- ці	к-ть навч. год.	міся- ці	к-ть навч. год.	
Лекції	9	10			9	8			18
Заняття професійно значущими видами спорту:									
• Спортивна гімнастика	11;12	12	2; 3	14	11;12	12	2; 3	14	52
• Спортивні ігри (за вибором студента)	10;11	10	4; 5	12	10;11	10	4; 5	12	44
• Легка атлетика (біг на середні та довгі дистанції)	9	6	5; 6	8	9	6	5; 6	8	28
• Пауерліфтинг, важка атлетика, єдиноборства, фітнес (за вибором студента)	12	4	2	6	12	6	2	6	22
Виконання спеціальних фізичних вправ для розвитку професійно значущих якостей і вправ для формування навиків саморегуляції психічного стану	10–12	10	2 – 5	12	10 – 12	10	2 – 5	12	44
Спортивні змагання з професійно значущих видів спорту	10;12	8	3; 5	8	10;12	8	3; 5	8	32
Контрольні заходи	12	4	6	4	12	4	6	4	16
Всього, навчальних годин		64		64		64		64	256

Як засоби психофізичної підготовки для студентів цих спеціальностей пропонуються:

1. Блок психологічної просвіти.

2. Блок професійно значущих видів спорту. За пріоритетом це: спортивна гімнастика, спортивні ігри, легка атлетика, пауерліфтинг, важка атлетика, єдиноборства.
3. Спеціальні фізичні вправи для розвитку вестибулярної стійкості.
4. Вправи для набуття навиків саморегуляції психічного стану й зниження наслідків стресу (аутогенне тренування).
5. Спортивні змагання з професійно значущих видів спорту (як форма організації занять).

Співвідношення головних засобів психофізичної підготовки для студентів, які навчаються за спеціальностями «Електричний транспорт», «Електромеханічні системи автоматизації та електропривід» подано в таблиці 4.10.

Загальна структура психофізичної підготовки за авторською концепцією для студентів спеціальностей «Електричний транспорт», «Електромеханічні системи автоматизації та електропривід» наведена в таблиці 4.11.

Таблиця 4.10

Співвідношення головних засобів психофізичної підготовки для студентів, які навчаються за спеціальностями «Електричний транспорт», «Електромеханічні системи автоматизації та електропривід»

Професійно значущі види спорту	Кількість навчальних годин	% від загальної кількості навчальних годин для занять професійно значущими видами спорту
Акробатика, спортивна гімнастика (за вибором студента)	50	35
Легка атлетика (біг на середні та довгі дистанції)	44	30
Спортивні ігри (за вибором студента)	30	20
Пауерліфтинг, важка атлетика, єдиноборства, фітнес (за вибором студента)	22	15
Всього	146	100

Таблиця 4.11

Загальна структура психофізичної підготовки для студентів, які навчаються за спеціальністю «Електричний транспорт», «Електромеханічні системи автоматизації та електропривід»

Зміст занять	1 семестр		2 семестр		3 семестр		4 семестр		Всього
	міся- ці	к-ть навч. год.	міся- ці	к-ть навч. год.	міся- ці	к-ть навч. год.	міся- ці	к-ть навч. год.	
Лекції	9	10			9	8			18
Заняття професійно значущими видами спорту: • Акробатика, спортивна гімнастика	10 – 12	12	2; 3	14	11;12	12	2; 3	14	52
• Легка атлетика (біг на середні та довгі дистанції)	9; 10	10	5; 6	12	9; 10	10	5; 6	12	44
• Спортивні ігри (за вибором студента)	10	6	4	8	10	6	4	8	28
• Пауерліфтинг, важка атлетика, єдиноборства, фітнес (за вибором студента)	12	4	2	6	12	6	2	6	22
Виконання спеціальних фізичних вправ для розвитку професійно значущих якостей і вправ для формування навиків саморегуляції психічного стану	10 – 12	10	2 – 5	12	10 – 12	10	2 – 5	12	44
Спортивні змагання з професійно значущих видів спорту	10;12	8	3; 5	8	10;12	8	3; 5	8	32
Контрольні заходи	12	4	6	4	12	4	6	4	16
Всього, навчальних годин		64		64		64		64	256

Для спеціальностей «Електричний транспорт», «Електромеханічні системи автоматизації та електропривід» структуру психофізичної підготовки склали: психологічна просвіта студентів; навчання навичкам психічної саморегуляції (аутогенне тренування); розвиток професійно значущих якостей (зосередженості, сміливості, емоційної стійкості, психічної врівноваженості, ретельності, пунктуальності, відповідальності, спостережливості, оперативності, організованості, зібраності, відсутності високої тривожності, вестибулярної стійкості,

спритності, швидкої реакції, вибірковості, концентрації і стійкості, переключення уваги).

Як засоби психофізичної підготовки для студентів цих спеціальностей пропонуються:

1. Блок психологічної просвіти.
2. Блок професійно значущих видів спорту. За пріоритетністю це – акробатика, спортивна гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри, важка атлетика, пауерліфтинг, єдиноборства.
3. Спеціальні фізичні вправи для розвитку вестибулярної стійкості, швидкості реакції, спритності.
4. Вправи для набуття навиків саморегуляції психічного стану і зниження наслідків стресу (аутогенне тренування).
5. Спортивні змагання з професійно значущих видів спорту (як форма організації занять).

Для студентів, які навчаються за спеціальністю «Залізничні споруди та колійне господарство», співвідношення головних засобів психофізичної підготовки надано в таблиці 4.12.

Таблиця 4.12

Співвідношення головних засобів психофізичної підготовки для студентів, які навчаються за спеціальністю «Залізничні споруди та колійне господарство»

Професійно значущі види спорту	Кількість навчальних годин	% від загальної кількості навчальних годин для занять професійно значущими видами спорту
Спортивне орієнтування, туризм (за вибором студента)	66	45
Крос, легка атлетика (біг на середні та довгі дистанції)	44	30
Спортивні ігри, фітнес (за вибором студента)	36	25
Всього	146	100

Загальну структуру психофізичної підготовки за авторською концепцією для студентів спеціальності «Залізничні споруди та колійне господарство» наведено в таблиці 4.13.

Таблиця 4.13

Загальна структура психофізичної підготовки для студентів, які навчаються за спеціальністю «Залізничні споруди та колійне господарство»

Зміст занять	1 семестр		2 семестр		3 семестр		4 семестр		Всього
	міся- ці	к-ть навч. год.	Міся- ці	к-ть навч. год.	Міся- ці	к-ть навч. год.	Міся- ці	к-ть навч. год.	
Лекції	9	10			9	8			18
Заняття професійно значущими видами спорту:									
Спортивне орієнтування, туризм (за вибором студента)	9; 10	14	4 – 6	18	9; 10	16	4 – 6	18	66
Крос, легка атлетика (біг на середні та довгі дистанції)	11	10	3; 4	12	11	10	3; 4	12	44
Спортивні ігри, фітнес (за вибором студента)	12	8	2	10	12	8	2	10	36
Виконання спеціальних фізичних вправ для розвитку професійно значущих якостей і вправ для формування навиків саморегуляції психічного стану	10-12	10	2-5	12	10-12	10	2-5	12	44
Спортивні змагання з професійно значущих видів спорту	10;12	8	3; 5	8	10;12	8	3;5	8	32
Контрольні заходи	12	4	6	4	12	4	6	4	16
Всього, навчальних годин		64		64		64		64	256

Структуру психофізичної підготовки студентів спеціальності «Залізничні споруди та колійне господарство» складають: психологічна просвіта; навчання навичкам психічної саморегуляції (аутоген-

не тренування); розвиток професійно значущих якостей (психічної рівноваженості, ретельності, відповідальності, організованості, зібраності, концентрації і стійкості уваги, витривалості).

Як засоби психофізичної підготовки для цих студентів пропонуються:

1. Блок психологічної просвіти.
2. Блок професійно значущих видів спорту. За пріоритетністю це: спортивне орієнтування, туризм, крос, легка атлетика, спортивні ігри.
3. Спеціальні фізичні вправи для розвитку концентрації і стійкості уваги.
4. Вправи для здобуття навиків саморегуляції психічного стану і зниження наслідків стресу (аутогенне тренування).
5. Спортивні змагання з професійно значущих видів спорту (як форма організації занять).

Співвідношення головних засобів психофізичної підготовки для студентів, які навчаються за спеціальністю «Мости і транспортні тунелі» наведено в таблиці 4.14.

Таблиця 4.14

Співвідношення головних засобів психофізичної підготовки для студентів, які навчаються за спеціальністю «Мости і транспортні тунелі»

Професійно значущі види спорту	Кількість навчальних годин	% від загальної кількості навчальних годин для занять професійно значущими видами спорту
Спортивна гімнастика, акробатика, професійно-прикладна гімнастика (за вибором студента)	72	50
Прикладне плавання, веслування (за вибором студента)	28	20
Легка атлетика (біг на середні та довгі дистанції)	24	16
Пауерліфтинг, важка атлетика, єдиноборства. фітнес (за вибором студента)	22	14
Всього	146	100

Загальна структура психофізичної підготовки за авторською концепцією для студентів спеціальності «Мости і транспортні тунелі» наведена в таблиці 4.15.

Таблиця 4.15

Загальна структура психофізичної підготовки для студентів, які навчаються за спеціальністю «Мости і транспортні тунелі»

Зміст занять	1 семестр		2 семестр		3 семестр		4 семестр		Всього
	міся- ці	к-ть навч. год.	міся- ці	к-ть навч. год.	міся- ці	к-ть навч. год.	міся- ці	к-ть навч. год.	
Лекції	9	10			9	8			18
Заняття професійно значущими видами спорту:									
• Спортивна гімнастика, акробатика, (за вибором студента)	10-12	16	2-4	20	10-12	16	2-4	20	72
• Прикладне плавання, веслування (за вибором студента)	9	6	5; 6	8	9	6	5; 6	8	28
• Легка атлетика (біг на середні та довгі дистанції)	10	6	5	6	10	6	5	6	24
• Пауерліфтинг, важка атлетика, єдиноборства, фітнес (за вибором студента)	12	4	2	6	12	6	2	6	22
Виконання спеціальних фізичних вправ для розвитку професійно значущих якостей і вправ для формування навиків саморегуляції психічного стану	10 – 12	10	2 – 5	12	10 – 12	10	2 – 5	12	44
Спортивні змагання з професійно значущих видів спорту	10;12	8	3; 5	8	10;12	8	3; 5	8	32
Контрольні заходи	12	4	6	4	12	4	6	4	16
Всього, навчальних годин		64		64		64		64	256

Структуру психофізичної підготовки спеціальності «Мости і транспортні тунелі» складають: психологічна просвіта; навчання

навичкам психічної саморегуляції; розвиток професійно значущих якостей (емоційної стійкості, особистої організованості, самостійності, ініціативності, відповідальності, сміливості, відсутності високої тривожності, вестибулярної стійкості, концентрації і стійкості, розподілу, вибірковості уваги).

Як засоби психофізичної підготовки для студентів цієї спеціальності пропонуються:

1. Блок психологічної просвіти.
2. Блок професійно значущих видів спорту. За пріоритетністю це: спортивна гімнастика, акробатика, прикладне плавання, веслування, легка атлетика, важка атлетика, пауерліфтинг, єдиноборства.
3. Спеціальні фізичні вправи для розвитку вестибулярної стійкості, концентрації і стійкості, розподілу, вибірковості уваги.
4. Вправи для набуття навиків саморегуляції психічного стану і зниження наслідків стресу (аутогенне тренування).
5. Спортивні змагання з професійно значущих видів спорту (як форма організації занять).

Проведення психофізичної підготовки під час практичних занять з фізичного виховання організовується таким чином. У структурі основного відділення створюються навчальні групи психофізичної підготовки. Кількість студентів у таких групах складає 10 – 15 осіб. У структурі спортивного відділення створюються навчальні групи з професійно значущих видів спорту. Кількість студентів у таких групах також складає 10 – 15 осіб. Студентам, яких за станом здоров'я віднесено до спеціального відділення, пропонуються доступні для засвоєння частини психофізичної підготовки.

Важливим завданням основного етапу є формування у студентів практичних умінь і навичок щодо використання засобів психофізичної підготовки в процесі самостійних занять. Воно вирішується під час практичних занять, в ході яких студенти мають змогу оволодіти відповідними уміннями і навичками. До них належать рухові уміння і навички з професійно значущого виду спорту, уміння самостійно використовувати спеціальні фізичні вправи для розвитку психомоторики та вправи для освоєння навиків саморегуляції психічного стану.

Третій етап – контрольний. Завданнями, які вирішуються на цьому етапі, є: 1) оцінка рівня сформованості професійно значущих

психофізичних якостей студентів; 2) оцінка теоретичної підготовленості з фізичного виховання. Передбачається щосеместровий контроль психофізичної підготовленості (у першому, другому, третьому і четвертому семестрі). На цьому етапі обов'язково виконується діагностика рівня сформованості характеристик, які вдосконалювалися, коректується, у разі необхідності, і зміст роботи.

Для вирішення першого завдання контрольного етапу необхідно провести діагностику рівня сформованості у студентів тих професійно значущих психофізичних якостей, які вдосконалювалися в процесі психофізичної підготовки. Засоби і методи оцінки, які використовуються при цьому, детально описані у другому розділі і представлені у додатках.

Для вирішення другого завдання контрольного етапу наприкінці семестру проводиться оцінка теоретичної підготовленості з фізичного виховання. До її змісту входить і контроль знань з блоку психологічної просвіти, який є складовою психофізичної підготовки студентів. Організаційно, найбільш оптимальним і об'єктивним варіантом контролю теоретичної підготовленості студентів є письмова відповідь за білетом.

Оцінка за розділ «психофізична підготовка» входить як складова до загальної оцінки з навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Вона проводиться за результатами діагностики у студентів таких складових, як: знання основ психологічної просвіти і психофізичної підготовки у фізичному вихованні, рівень розвитку вибіркової та концентрації і стійкості уваги, рівень розвитку вестибулярної стійкості. Показники сформованості таких професійно значущих якостей особистості, як вольові якості особистості, емоційна стійкість, висока нормативність поведінки, впевненість у собі, високий самоконтроль, адекватність самооцінки, сформованість адаптивних і відносно адаптивних копінг-стратегій, сформованість толерантності до невизначеності, зниження високих показників особистісної тривожності кількісно не оцінюється, але враховується під час оцінювання студентів з розділу. Контрольні нормативи для оцінки психофізичної підготовленості студентів наведені у таблиці 4.16.

Таблиця 4.16

Контрольні нормативи з психофізичної підготовки студентів

Тести	Бали									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Коректурна проба Бурдона, кількість знаків	2301 - 2450	2151 - 2300	2001 - 2150	1851 - 2000	1701 - 1850	1501 - 1700	1351 - 1500	1201 - 1350	1051 - 1200	901 - 1050
П'ять перекидань вперед за 10 секунд, кількість сходжень з місця	0		1		2					
Психологічна просвіта, якість відповіді за білетом за 5-бальною шкалою	5		4		3					

При оцінці концентрації і стійкості уваги з використанням коректурної проби Бурдона оцінюється кількість оброблених знаків. Студентам пропонується виконання 10-хвилинної проби.

Критерії для оцінки теоретичної підготовленості з розділу психологічної просвіти наведено в таблиці 4.17. Перелік питань – у додатку П.

Таблиця 4.17

Критерії оцінки теоретичної підготовленості з розділу психологічної просвіти

Бали	Критерії оцінки
5	Якщо відповідь на поставлені питання повна і правильна
4	Якщо відповідь на поставлені питання по суті правильна, але не повна
3	Якщо відповідь на поставлені питання викладена неповно і з суттєвими помилками
2	Якщо відповідь на поставлені питання не розкриває суті питань або не зроблено спроби відповісти на них

Підсумкову оцінку тестування психофізичної підготовленості порівнюють з шкалою оцінки результатів вищезгаданих випробувань (див. табл.4.18).

Таблиця 4.18

Шкала оцінки результатів випробувань студентів за результатами виконання контрольних нормативів з психофізичної підготовленості (за тестами таблиці 4.16)

Тести	Бали	Якісна оцінка рівня психофізичної підготовленості студентів
Коректурна проба Бурдона	25 – 30	Відмінно
	19 – 24	Добре
П'ять перекидань вперед за 10 секунд	13 – 18	Задовільно
Якість відповіді за білетом	0 – 12	Незадовільно

При проведенні психофізичної підготовки фізична підготовленість студентів оцінюється з використанням критеріїв, наведених у таблиці 4.19.

Таблиця 4.19

Контрольні нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів

Види випробувань	Стать	Нормативи, рейтингові бали				
		8,75	7	5,25	3,5	1,75
Витривалість						
Біг на 3000 м. (хв.)	Ч	12,00	13,05	14,30	15,40	16,30
Біг на 2000 м. (хв.)	Ж	9,40	10,30	11,20	12,10	13
Сила						
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (разів)	Ч	44	38	32	26	20
Або	Ж	24	19	16	11	7
Підтягування на перекладині	Ч	16	14	12	10	8
Або	Ж	3	2	1	1/2	-
Вис на зігнутих руках (с)	Ч	60	47	35	23	10
Піднімання в сід за 1 хв (разів)	Ч	53	47	40	34	28
	Ж	47	42	37	33	28

Продовження таблиці 4.19

Стрибок у довжину з місця (см)	Ч Ж	260 210	241 196	224 184	207 172	190 160
Швидкість Біг на 100 м (с)	Ч Ж	13,2 14,8	13,9 15,5	14,4 16,4	14,9 17,3	15,5 18,2
Спритність Човниковий біг 4 по 9м (с)	Ч Ж	8,8 10,2	9,2 10,5	9,7 11,1	10,2 11,5	10,7 12
Гнучкість Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	Ч Ж	19 20	16 17	13 14	10 10	7 7

Оцінка індивідуальних результатів тестування студентів при цьому здійснюється таким чином. Оцінки, одержані кожним студентом в ході тестування, спочатку множаться на коефіцієнт тестів (коефіцієнт 2 має тест на витривалість, решта – коефіцієнт 1), а потім підсумовуються. Підсумкову оцінку тестування порівнюють зі шкалою оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості (табл. 5.20).

Щодо бальної оцінки фізичної підготовленості, запропонованої в таблиці 5.19, ми виходили з того, що шкала оцінки підсумкових результатів студентів з фізичного виховання знаходиться в діапазоні від 0 до 100 балів. В цьому діапазоні для оцінки показників психофізичної підготовленості було виділено 30 балів, а для оцінки показників фізичної підготовленості – 70 балів. Всього у студентів діагностувалося 7 показників фізичної підготовленості (тест на витривалість оцінювався з коефіцієнтом 2). У зв'язку з цим, кожен бал тесту фізичної підготовленості оцінювався в 1,75 рейтингових бала.

Таблиця 4.20

Шкала оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості студентів

Бали	Якісна оцінка рівня фізичної підготовленості студентів
57 – 70	Відмінно
43 – 56	Добре
29 – 42	Задовільно
0 – 28	Незадовільно

Підсумкова оцінка з фізичного виховання виставляється з урахуванням таких розділів, як: теоретична підготовленість з фізичного виховання, методична підготовленість з фізичного виховання, фізична підготовленість, психофізична підготовленість. При цьому теоретична і методична підготовленість з фізичного виховання оцінюються як «зараховано» або «незараховано». Фізична і психофізична підготовленість – «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно». Якщо за одним із зазначених розділів студент отримує незадовільну оцінку або «незараховано», то з дисципліни «Фізичне виховання» виставляється залікова оцінка «незадовільно» або «незараховано». Оцінки, одержані кожним студентом за розділами, підсумовуються. Підсумкову оцінку порівнюють зі шкалою оцінки результатів (табл. 4.21.). Формою семестрового контролю є диференційований залік або залік.

Таблиця 4.21

Шкала оцінки підсумкових результатів з фізичного виховання студентів

Бали	Якісна оцінка з фізичного виховання
90 – 100	Відмінно
83 – 89	Дуже добре
75 – 82	Добре
68 – 74	Задовільно
60 – 67	Достатньо
0 – 59	Незадовільно

У структурі психофізичної готовності до професійної діяльності можна виділити такі компоненти готовності: мотиваційний, особистісний, когнітивний, операційний. Мотиваційний компонент передбачає сформованість мотивації до покращення власної психофізичної готовності. Така мотивація формується у студентів в ході основного і підготовчого етапів впровадження психофізичної підготовки з використанням, насамперед, блоку психологічної просвіти. Завдяки включенню цього блоку до засобів психофізичної підготовки у студентів формується розуміння місця і ролі психофізичної підготовки в структурі їх загальної готовності до професійної діяльності. Це сприяє усвідомленому виконанню студентами навчальних завдань, підвищує їх відповідну активність у позаурочний час.

Особистісний компонент психофізичної готовності до професійної діяльності передбачає сформованість у студентів професійно

значущих якостей особистості, характеристик уваги, складових психомоторики. Цей компонент відіграє вирішальну роль при визначенні рівня психофізичної підготовленості студентів. Переважна більшість засобів психофізичної підготовки, яка запропонована у цій роботі, спрямована саме на формування особистісного компоненту.

Когнітивний компонент характеризує психофізичну підготовленість студентів щодо рівня знань спрямованих на підвищення рівня психофізичної підготовленості. Він також є важливим оскільки створює передумови для самостійних занять у майбутньому.

Операційний компонент показує рівень психофізичної підготовленості студентів з позиції досягнутого рівня сформованості практичних умінь і навичок щодо підтримки власної психофізичної готовності. Це, насамперед, уміння і навички зі сфери професійно значущих видів спорту. Важливими є і сформовані уміння і навички щодо самостійного використання спеціальних фізичних вправ для розвитку психомоторики, навички саморегуляції психічного стану й зниження наслідків стресу.

Поняття «критерій» трактується як ознака, основа, правило прийняття рішення з оцінки чогось на відповідність поставленим вимогам. Показник – тлумачать як свідчення, доказ, ознаку чогось. Виходячи з такого розуміння цих понять у нашому дослідженні запропоновано критерії ефективності концепції психофізичної підготовки студентів залізничних вищих навчальних закладів.

При оцінці ефективності концепції психофізичної підготовки студентів залізничних вищих навчальних закладів як критерії необхідно розглядати множину професійно значущих характеристик психофізичної підготовленості, яку можна сформулювати завдяки її реалізації у фізичному вихованні. Як критерії ефективності концепції у цьому дослідженні пройшли експериментальну перевірку і пропонуються вісім показників:

- 1) підвищення рівня розвитку фізичних якостей у студентів (спритності, витривалості, швидкості, сили, гнучкості);
- 2) сформованість таких рис або факторів особистості (за Р. Кеттеллом): емоційної стійкості, високої нормативності поведінки, впевненості у собі, високого самоконтролю, адекватності самооцінки;
- 3) сформованість адаптивних когнітивних копінг-стратегій («проблемного аналізу», «установки власної цінності», «збереження самовладання»), адаптивних поведінкових копінг-стратегій («співро-

бітництва», «звернення», «альтруїзму»), відносно адаптивних когнітивних копінг-стратегій («відносності», «надання сенсу»), відносно адаптивних поведінкових стратегій («компенсації», «відволікання», «конструктивної активності»);

4) сформованість складових толерантності до невизначеності («сміливості, підприємливості», «адаптивності», «толерантності до двозначності»;

5) зниження високих показників особистісної тривожності у студентів;

6) підвищення рівня розвитку у студентів вибіркової та концентрації і стійкості уваги;

7) підвищення рівня розвитку у студентів вестибулярної стійкості;

8) підвищення рівня інформованості щодо змісту психофізичної підготовленості фахівця.

Припускаємо, що запровадження концепції психофізичної підготовки у навчальний процес з фізичного виховання може суттєво позитивно вплинути на формування у студентів і низки інших професійно значущих якостей. Водночас таке припущення потребує відповідної експериментальної перевірки.

Зазначені характеристики слід розглядати винятково як критерії ефективності концепції психофізичної підготовки. Для оцінки ж рівня психофізичної підготовленості студентів використовуються нормативи, наведені в таблиці 4.15.

Висновки до розділу

Суть авторської концепції психофізичної підготовки студентів полягає в комплексному підході до фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів, у процесі якого вирішується блок завдань, одним із яких є формування психофізичної підготовленості студентів до майбутньої професійної діяльності.

Структуру авторської концепції психофізичної підготовки утворюють такі складові:

- передумови (теоретико-методологічні, професійні, педагогічні);

- мета концепції;
- принципи, на основі яких реалізується концепція;
- сфери психофізичної підготовленості майбутніх фахівців, на які здійснюється вплив;
- організаційно-педагогічні умови реалізації концепції;
- етапи впровадження концепції;
- компоненти готовності майбутніх фахівців;
- критерії ефективності концепції.

Створення концепції дозволило теоретично обґрунтувати й практично реалізувати основи психофізичної підготовки студентів залізничних вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання для підвищення рівня готовності до професійної діяльності. Метою психофізичної підготовки студентів-залізничників є сприяння підвищенню ефективності професійного навчання й досягненню високої та стійкої працездатності при виконанні професійних функцій.

Розроблені організаційно-педагогічні умови втілення концепції психофізичної підготовки у практику фізичного виховання включають:

- створення системи залучення студентів до занять, орієнтованих на психофізичну підготовку;
- створення умов для психофізичної самопідготовки студентів у позаурочний час;
- інформаційно-методичне забезпечення занять;
- підготовку викладачів до організації занять спрямованих на психофізичну підготовку;
- розробку програми психофізичної підготовки студентів.

Для забезпечення виконання цих вимог розроблено: тематику теоретичного розділу психофізичної підготовки студентів; зміст практичних занять; програму семінару для викладачів фізичного виховання, залучених до проведення психофізичної підготовки.

Організаційно проведення психофізичної підготовки у фізичному вихованні студентів складається із 3 етапів – підготовчого, основного і контрольного. Визначено завдання і зміст діяльності викладачів і студентів на цих етапах.

Розроблено загальну структуру і зміст занять за авторською концепцією психофізичної підготовки студентів залізничних вищих навчальних закладів, які навчаються за спеціальностями: «Організація перевезень і управління на залізничному транспорті»; «Вагони та

вагонне господарство», «Локомотиви та локомотивне господарство»; «Електричний транспорт», «Електромеханічні системи автоматизації та електропривід»; «Залізничні споруди та колійне господарство»; «Мости і транспортні туннелі».

Розроблено: контрольні нормативи з психофізичної підготовки студентів, шкалу для оцінки результатів випробувань психофізичної підготовленості студентів, шкалу для оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості студентів при проведенні психофізичної підготовки.

Як критерії ефективності концепції психофізичної підготовки студентів визначено такі показники:

- підвищення рівня розвитку фізичних якостей у студентів (спритності, витривалості, швидкості, сили, гнучкості);
- сформованість таких рис або факторів особистості (за Р. Кеттеллом): емоційної стійкості, високої нормативності поведінки, впевненості у собі, високого самоконтролю, адекватності самооцінки;
- сформованість адаптивних когнітивних копінг-стратегій («проблемного аналізу», «установки власної цінності», «збереження самовладання»), адаптивних поведінкових копінг-стратегій («співробітництва», «звернення», «альтруїзму»), відносно адаптивних когнітивних копінг-стратегій («відносності», «надання сенсу»), відносно адаптивних поведінкових стратегій («компенсації», «відволікання», «конструктивної активності»);
- сформованість складових толерантності до невизначеності («сміливості, підприємливості», «адаптивності», «толерантності до двозначності»);
- зниження високих показників особистісної тривожності у студентів;
- підвищення рівня розвитку в студентів вибірковості та концентрації і стійкості уваги;
- підвищення рівня розвитку в студентів вестибулярної стійкості;
- підвищення рівня інформованості щодо змісту психофізичної підготовленості фахівця.

Експериментальна перевірка ефективності авторської концепції психофізичної підготовки

Суть авторського підходу до організації психофізичної підготовки в процесі фізичного виховання полягає в цілеспрямованому залученні студентів до участі в спеціально організованій діяльності. Передбачається, що в процесі її виконання у студента буде сформовано (у професійно значущому для залізничного транспорту напрямку) необхідний рівень розвитку складових психофізичної готовності. Ми виходили з того, що фізична культура і спорт є однією з небагатьох сфер життєдіяльності сучасного студента, у яких може бути змодельовано ситуації активного впливу на їх професійно значущі психофізичні складові.

Одним із завдань дослідження стало вивчення можливості формування психофізичної готовності студентів-залізничників саме в процесі фізичного виховання. Роботу було організовано у три етапи: підготовчий, основний, узагальнюючий.

На першому етапі викладачів фізичного виховання було ознайомлено з результатами діагностики складових психофізичної підготовленості студентів, з планом-графіком навчальних занять з психофізичної підготовки. Під час основного етапу було проведено підготовку викладачів фізичного виховання до роботи з експериментальними навчальними групами й організовано заплановану навчальну діяльність студентів. На етапі узагальнення було виконано підсумкову діагностику складових психофізичної готовності студентів і зроблено висновки щодо результатів формувального експерименту.

Формувальний експеримент проводився з метою перевірки ефективності авторської концепції психофізичної підготовки для вирішення завдань формування (розвитку) у студентів ряду професійно значущих характеристик. Було сформовано п'ять експериментальних і одну контрольну групи. В експериментальних групах заняття проводились відповідно до авторської концепції психофізичної підготовки для спеціальностей «Організація перевезень і управління на залізничному транспорті» (експериментальна група № 1); «Вагони та вагонне господарство», «Локомотиви та локомотивне господарство»

(експериментальна група № 2); «Електричний транспорт», «Електро-механічні системи автоматизації та електропривід» (експериментальна група № 3); «Залізничні споруди та колійне господарство» (експериментальна група № 4); «Мости і транспортні туннелі» (експериментальна група № 5).

У контрольній групі навчальні заняття з фізичного виховання проводились відповідно до навчальної програми для вищих навчальних закладів [272]. До складу контрольної групи входило по 7 студентів які навчалися за спеціальностями «Організація перевезень і управління на залізничному транспорті»; «Вагони та вагонне господарство», «Локомотиви та локомотивне господарство»; «Електричний транспорт», «Електромеханічні системи автоматизації та електропривід» і по 6 студентів, які навчалися за спеціальностями «Залізничні споруди та колійне господарство» та «Мости і транспортні туннелі». Всього 33 юнаки. Усі вони представляли основне відділення (навчальну секцію фізичного виховання), де займались у навчальних групах загальної фізичної підготовки. Зміст програми фізичного виховання студентів контрольної групи наведено в додатку Р.

У формувальному експериментальному дослідженні брали участь студенти (юнаки) Дніпропетровського національного університету залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна. Вік учасників дослідження складав 17 – 19 років.

Як незалежна змінна використано такий параметр, як зміст розроблених авором основ психофізичної підготовки студентів-залізничників. Залежною змінною були показники рівня сформованості (розвитку) у студентів визначених складових психофізичної готовності до професійної діяльності.

Як статистична нульова гіпотеза приймалося припущення про те, що показники сформованості (розвитку) психофізичної готовності студентів експериментальних і контрольних груп не відрізняються один від одного.

Альтернативною статистичною гіпотезою було припущення про те, що показники сформованості психофізичної готовності студентів експериментальних і контрольних груп є різними.

Наступним етапом статистичної обробки стало отримання фактичних даних про події, щодо яких було сформовано нульову гіпотезу, і визначення вірогідності того, що результат міг бути отриманим у випадку, коли нульова гіпотеза є правильною.

Експеримент тривав протягом чотирьох семестрів (перший і другий курс навчання в університеті). По його завершенні було повторно продіагностовано показники психофізичної підготовленості студентів.

Описану процедуру експериментального дослідження застосовували для вивчення процесу формування (розвитку) конкретних складових психофізичної підготовленості студентів-залізничників.

При проведенні формувального експерименту виникло питання вибору конкретних складових психофізичної підготовленості, які будуть об'єктами педагогічного впливу. Справа в тому, що психофізична підготовленість, будучи підструктурою загальної структури особистості, сама є складним утворенням ряду компонентів, що перебувають на різних рівнях організації. Кожен рівень структури психофізичної готовності складається із множини компонентів. Це стосується і професійно значущих рис особистості, і пізнавальних процесів, і психомоторики. Експериментально дослідити процес формування такої кількості складових, та ще й у рамках одного дослідження просто не реально. Необхідно було обрати коло конкретних компонентів, які й стануть об'єктом дослідження. Постало питання про критерій відбору компонентів для дослідження. Таким критерієм, виходячи із теми дослідження, було вирішено прийняти рівень значущості для професійної праці на залізниці.

Виходячи з таких міркувань було вирішено обрати для проведення формувального експерименту найбільш значущі для роботи на залізниці компоненти з кожного рівня структури психофізичної готовності. Так, на рівні професійно значущих рис особистості зупинилися на таких характеристиках, як фактори особистості за Р. Кеттеллом, копінг-стратегії, толерантність до невизначеності, особистісна тривожність. Ми пов'язували останню характеристику особистості із впливом на таку важливу для залізничників складову професійної придатності, як емоційна стійкість. Окрім того, для деяких залізничних професій тривожність є якістю, яка перешкоджає ефективній професійній діяльності. На рівні пізнавальних процесів було вирішено зупинити свій вибір на таких характеристиках уваги, як концентрація і стійкість. Вони надзвичайно важливі для професійної праці на залізниці. Насамперед це стосується спеціальностей, що пов'язані з організацією руху поїздів. На рівні психомоторики було обрано таку характеристику, як вестибулярна стійкість. Вона також дуже важли-

ва, зокрема для таких спеціальностей залізничного транспорту, як «Мости і транспортні туннелі», «Локомотиви і локомотивне господарство», «Вагони і вагонне господарство», «Електричний транспорт».

5.1.Формування професійно значущих рис особистості студентів в процесі психофізичної підготовки як складової фізичного виховання

Фізична культура і спорт є однією з небагатьох сфер життєдіяльності студента, у яких може ефективно вирішуватися завдання формування його особистості. У той же час спеціальних досліджень, спрямованих на вивчення питання використання фізичної культури для формування особистості, вкрай мало. У цьому контексті слід відзначити роботи В. М. Шебеко [510], О. І. Головченко [91], А. О. Артюшенко [16], О. П. Гонтарь [94], О. Р. Кабірової [157], Є. Г. Матвеева [249], В. Ю. Солонського [446], К. Б. Тумарова [468], Т. І. Чедової [502], Д. С. Завірохіна [137]. Не вивченим є питання особливостей формування особистості студентів, які займаються в навчальних секціях фізичного, спортивного виховання, фізичної реабілітації. Не розробленими залишаються і шляхи вдосконалення (перебудови) фізичного виховання в плані ефективного впливу на формування особистості студента.

Незалежною змінною дослідження було використання в ході навчальних занять з фізичного виховання складових психофізичної підготовки студентів-залізничників, які розроблено автором для основних залізничних спеціальностей. Як залежна змінна розглядалися показники рівня сформованості факторів особистості (за Р. Кеттеллом).

Статистичною нульовою гіпотезою приймалося припущення про те, що зсув між показниками факторів особистості у студентів 5 експериментальних і контрольної групи у початковому і кінцевому зрізі значуще не відрізняється від нуля.

Альтернативною статистичною гіпотезою було припущення про те, що зсув між показниками факторів особистості у студентів 5 екс-

периментальних і контрольної групи в початковому й кінцевому зрізі значуще відрізняється від нуля.

Для статистичної обробки отриманих даних використано t-критерій Стьюдента для залежних вибірок.

У дослідженні взяли участь 198 студентів Дніпропетровського національного університету залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна. Вік учасників дослідження складав 17 – 20 років. В експерименті брали участь студенти експериментальних (№ 1, № 2, № 3, № 4, № 5) і контрольної груп, які були сформовані для перевірки авторської концепції психофізичної підготовки. Кількісно кожна із груп складалась із 33 осіб.

Відповідно до авторської концепції студентів експериментальних груп було залучено до навчальних занять з фізичного виховання, які включали вивчення основ психофізичної підготовки (кожна група для своєї спеціальності). Студенти контрольної групи вивчали курс фізичного виховання відповідно до навчальної програми для вищих навчальних закладів [272]. Зміст програми фізичного виховання студентів контрольної групи наведено в додатку Р.

Психологічна діагностика факторів особистості у студентів виконувалася з використанням тесту Р. Кеттелла. Оцінка рівня розвитку факторів особистості студентів здійснювалась відповідно до таблиці перевodu очок в стени за методикою Р. Кеттелла.

По закінченні експерименту не виявлено статистично значущих змін щодо розвитку факторів особистості у студентів контрольної та експериментальних груп № 1, № 2, № 3, № 5. Водночас зафіксовано достовірні зміни в експериментальній групі № 4 за факторами «емоційна стійкість», «висока нормативність поведінки», «впевненість у собі», «високий самоконтроль», «адекватність самооцінки». Ми пояснюємо отримані результати тим, що в експериментальній групі № 4 як головний засіб психофізичної підготовки використовувався такий вид спорту, як легка атлетика та близькі до неї щодо впливу на особистість спортивне орієнтування та туризм. Заняття цими видами склали 75 % від загальної кількості годин, виділених для занять професійно значущими видами спорту у групі № 4. В інших групах легка атлетика, як професійно значущий вид спорту, використовувався суттєво менше. Так, в експериментальній групі № 1 такі заняття склали 25 % від загальної кількості годин виділених для занять професійно значущими видами спорту. В експериментальній групі № 2 – 20 %, в групі № 3 – 10 %, в групі № 4 – 75 %, в групі № 5 – 10 %.

№ 3 – 30 %, № 5 – 16 %. Дані, отримані нами в ході констатувального експерименту, свідчать про те, що саме заняття легкою атлетикою (бігом на середні та довгі дистанції) мають найбільший позитивний вплив на формування таких професійно значущих факторів особистості, як «емоційна стійкість», «висока нормативність поведінки», «практичність – розвинена уява» (табл. 4.29). Поєднанням занять легкою атлетикою, спортивним орієнтуванням і туризмом з іншими засобами психофізичної підготовки, які використовувались у цій групі (табл. 5.13), пояснюється отриманий результат.

Детально опишемо зміни, які відбулись у ході експерименту саме в цій групі та в контрольній.

За результатами першого зрізу (на початку першого семестру) експериментальну групу № 4 характеризували показники, наведені в табл. 5.1. Показники контрольної групи до початку семестру були близькими до показників експериментальної. Вони подані в табл. 5.2.

Таблиця 5.1

Показники розвитку факторів особистості студентів експериментальної групи № 4 до початку експерименту, n=33

Фактори особистості за Р.Кеттеллом	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
1.Замкнутість – товариськість	13	41	11	32	9	27
2. Інтелект	14	44	9	27	10	29
3.Емоційна стійкість	11	33	10	30	12	37
4.Підпорядкованість – домінантність	9	27	16	49	8	24
5.Стриманість – експресивність	5	15	15	46	13	39
6.Схильність до почуттів – висока нормативність поведінки	3	9	10	30	20	61
7.Несміливість – сміливість	4	12	15	46	14	42
8.Жорсткість – чутливість	18	55	13	39	2	6
9.Довірливість – підозрілість	3	9	11	33	19	58
10.Практичність – розвинена уява	8	24	17	52	8	24
11.Прямолінійність – дипломатичність	8	24	17	52	8	24

Продовження таблиці 5.1

12.Впевненість у собі – тривожність	4	12	9	27	20	61
13.Консерватизм – радикалізм	10	30	10	30	13	40
14.Конформізм – нонконформізм	8	24	15	46	10	30
15.Низький самоконтроль – високий самоконтроль	4	12	17	52	12	36
16.Розслабленість – напруженість	8	24	22	67	3	9
MD.Адекватність самооцінки	2	6	16	49	15	45

Таблиця 5.2

Показники розвитку факторів особистості студентів контрольної групи до початку експерименту, n=33

Фактори особистості за Р.Кеттеллом	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
1.Замкнутість – товариськість	14	43	11	33	8	24
2. Інтелект	13	40	10	30	10	30
3.Емоційна стійкість	10	30	11	33	12	37
4.Підпорядкованість – домінантність	8	24	18	55	7	21
5.Стриманість – експресивність	6	18	18	55	9	27
6.Схильність до почуттів – висока нормативність поведінки	4	12	8	24	21	64
7.Несміливість – сміливість	3	9	17	52	13	39
8.Жорсткість – чутливість	16	49	14	42	3	9
9.Довірливість – підозрілість	2	6	13	39	18	55
10.Практичність – розвинена уява	8	24	16	49	9	27
11.Прямолінійність – дипломатичність	7	21	16	49	10	30

Продовження таблиці 5.2

12.Впевненість у собі – тривожність	6	18	11	33	16	49
13.Консерватизм – радикалізм	9	27	12	36,5	12	36,5
14.Конформізм – нонконформізм	7	21	17	52	9	27
15.Низький самоконтроль – високий самоконтроль	4	12	18	55	11	33
16.Розслабленість – напруженість	9	27	20	61	4	12
MD.Адекватність самооцінки	3	9	18	55	12	36

Дані таблиць 5.1 і 5.2 вказують на частоту, з якою у групах трапляється високий, середній і низький рівень показників за факторами особистості за Р. Кеттеллом.

Як видно з таблиць, за фактором «замкнутість – товариськість» низький рівень прояву було зафіксовано у 13 студентів експериментальної групи № 4 і 14 студентів контрольної групи, що склало відповідно 41 і 43 %. Такі люди характеризуються нетовариськістю, замкнутістю, байдужістю, зайвою суворістю в оцінці людей. Вони скептично налаштовані, холодні в ставленні до оточуючих, люблять бути на самоті. Високий рівень фактора зафіксовано у 9 студентів експериментальної № 4 і 8 студентів контрольної груп, що склало відповідно 27 і 24 %. Це, як правило, люди відкриті й добродушні. Для них властивою є природність і невимушеність у поведінці, уважність, доброта, сердечність у відносинах. Вони охоче працюють з людьми, активні в усуненні конфліктів, довірливі, не бояться критики, відчувають яскраві емоції, жваво відгукуються на будь-які події. Середній рівень розвитку фактора виявлено у 11 студентів експериментальної № 4 і у 11 студентів контрольної груп, що склало 32 %.

За фактором «інтелект» низькі показники виявлено у 14 студентів експериментальної № 4 (44 %) і у 13 студентів контрольної (40 %) груп. Для таких людей властивою є конкретність і деяка ригідність мислення. Високі показники зафіксовано у 10 студентів експериментальної № 4 і у 10 студентів контрольної груп, що склало по 30 %. Для таких людей характерною є абстрактність мислення, кмітливість, здатність швидко навчатися. Середні показники за фактором «інте-

лект» зафіксовано у 9 студентів експериментальної № 4 (27 %) і у 10 студентів контрольної (30 %) груп.

За фактором «емоційна стійкість» низький рівень зафіксовано у 11 студентів експериментальної № 4 (33 %) і 10 студентів контрольної (30 %) груп. Для таких людей характерною є низька толерантність до фрустрації, мінливість інтересів, дратівливість, стомлюваність, невротичні симптоми, іпохондрія. Високі показники виявлено у 12 студентів експериментальної № 4 (37 %) і у 12 студентів контрольної (37 %) груп. Для цієї категорії характерними є витримка, працездатність, емоційна зрілість, реалістичне налаштування, здатність наслідувати вимоги групи, постійність інтересів, відсутність нервового стомлення. Середні показники виявлено у 10 студентів експериментальної № 4 (30 %) і в 11 студентів контрольної (33 %) груп.

За фактором «підпорядкованість – домінантність» низький рівень прояву виявлено в 9 студентів експериментальної № 4 (27 %) і 8 студентів контрольної (24 %) груп. Для таких людей властивими є сором'язливість; схильність поступатися дорогою іншим, брати провину на себе, тривожитися про свої можливі помилки; залежність; тактовність; покірливість; шанобливість. Високі показники зафіксовано у 8 студентів експериментальної № 4 (24 %) і у 7 студентів контрольної (21 %) груп. Для цієї категорії характерними є владність; незалежність; невизнання влади й тиску з боку; самовпевненість; впертість, незалежність у судженнях і поведінці, схильність вважати свій спосіб мислення законом для себе і оточуючих, у конфліктах звинувачувати інших, схильність до авторитарного стилю керівництва; конфліктність; норовливість. Середні показники виявлені в 16 студентів експериментальної № 4 (49 %) і у 18 студентів контрольної (55 %) груп.

За фактором «стриманість – експресивність» низький рівень прояву зафіксовано у 5 студентів (15 %) експериментальної № 4 і 6 студентів контрольної (18 %) груп. Для цієї категорії характерною є розсудливість, обережність, розважливість, мовчазність, схильність все ускладнювати, стурбованість, песимістичність у сприйнятті дійсності, турбота про майбутнє, очікування невдач. Високі показники виявлено в 13 студентів експериментальної № 4 (39 %) і 9 студентів контрольної (27 %) груп. Для них характерними є життєрадісність, імпульсивність, безтурботність, веселість, говірливість, рухливість, енергійність. Соціальні контакти для таких людей є емоційно значу-

щими. Середні показники зафіксовано в 15 студентів експериментальної № 4 (46 %) і у 18 студентів контрольної (55 %) груп.

За фактором «схильність до почуттів – висока нормативність поведінки» низький рівень прояву зафіксовано в 3 студентів експериментальної № 4 (9 %) і 4 студентів контрольної (12 %) груп. За таких показників люди схильні до непостійності, впливу випадку або обставин. Вони, зазвичай, не роблять зусиль з виконання групових вимог і норм, характеризуються безпринципністю, неорганізованістю, безвідповідальністю, гнучкими установками стосовно соціальних норм. Високі показники виявлено у 20 студентів експериментальної № 4 (61 %) і 21 студента контрольної (64 %) груп. Для цієї категорії характерними є усвідомлене дотримання норм і правил поведінки, наполегливість у досягненні мети, точність, відповідальність, ділова спрямованість. Середні показники зафіксовано у 10 студентів експериментальної № 4 (29 %) і 8 студентів контрольної (24 %) групи.

За фактором «несміливість – сміливість» низький рівень прояву виявлено у 4 студентів експериментальної № 4 (12 %) і 3 студентів контрольної (9 %) груп. Для таких людей характерна сором'язливість, невпевненість у своїх силах, стриманість, прагнення перебувати в тіні, підвищена чутливість до загрози. Високий рівень прояву зафіксовано в 14 студентів експериментальної № 4 (42 %) і 13 студентів контрольної (39 %) груп. Такі люди, зазвичай, соціально сміливі, активні, готові мати справу з незнайомими обставинами й людьми. Вони схильні до ризику, тримаються вільно, розкуто. Середній рівень розвитку виявлено в 15 студентів експериментальної № 4 (46 %) і 17 студентів контрольної (52 %) груп.

За фактором «жорсткість – чутливість» низький рівень прояву було зафіксовано у 18 студентів експериментальної № 4 (55 %) і у 16 студентів контрольної (49 %) груп. Для цієї категорії людей характерними є мужність, самовпевненість, розсудливість, реалістичність суджень, практичність, жорсткість, суворість, черствість у ставленні до оточуючих. Високі показники виявлено у 2 студентів експериментальної № 4 (6 %) і 3 студентів контрольної (9 %) груп. Їм властива м'якість, залежність, схильність до романтизму, артистичність натури, художність у сприйнятті світу, здатність до симпатії, співчуття, співпереживання та розуміння інших людей. Середній рівень прояву виявлено у 13 студентів експериментальної № 4 (39 %) і у 14 студентів контрольної (42 %) груп.

За фактором «довірливість – підозрілість» високий рівень прояву виявлено в 3 студентів експериментальної № 4 (9 %) і у 2 студентів контрольної (6 %) груп. Таким людям властиві відвертість, довірливість, доброзичливість у ставленні до інших людей, терпимість, уживчивість, відсутність заздрості. Вони легко знаходять спільну мову з людьми й добре працюють у колективі. Високий рівень зафіксовано в 19 студентів експериментальної № 4 (58 %) і 18 студентів контрольної (55 %) груп. Для цієї категорії людей властиві ревнивість, заздрісність, підозрілість, зарозумілість. Їх інтереси звернені до самих себе. Вони обережні у своїх вчинках, егоцентричні. Середні показники виявлено в 11 студентів експериментальної № 4 (33 %) і 13 студентів контрольної (39 %) груп.

За фактором «практичність – розвинена уява» низький рівень прояву було встановлено у 8 студентів експериментальної № 4 (24 %) і 8 студентів контрольної (24 %) груп. Для цієї категорії людей характерними є практичність, сумління, орієнтація на зовнішню реальність, наслідування загальноприйнятих норм, певна обмеженість, зайва уважність до дрібниць. Високі показники діагностовано у 8 студентів експериментальної № 4 (24 %) і у 10 студентів контрольної (30 %) груп. Для таких людей властиві розвинена уява, орієнтування на свій внутрішній світ, високий творчий потенціал. Середні показники зафіксовано в 17 студентів експериментальної № 4 (52 %) і 16 студентів контрольної (49 %) груп. Для них властивими є середні характеристики за фактором.

За фактором «прямолінійність – дипломатичність» низький рівень прояву діагностовано у 8 студентів експериментальної № 4 (24 %) і 7 студентів контрольної (21 %) груп. Таким людям властива прямолінійність, наївність, природність, безпосередність поведінки. Високі показники виявлено у 8 студентів експериментальної № 4 (24 %) і 10 студентів контрольної (30 %) груп. Їх можна охарактеризувати як ошадливих, проникливих. Характерним є також розумний і сентиментальний підхід до подій і оточуючих людей. Середні показники зафіксовано в 17 студентів експериментальної № 4 (52 %) і 16 студентів контрольної (49 %) груп. Для них властивими є середні характеристики за фактором.

За фактором «впевненість у собі – тривожність» низький рівень прояву зафіксовано у 4 студентів експериментальної № 4 (12 %) і 6 студентів контрольної (18 %) груп. Такі люди, зазвичай, проявляють

безтурботність, холоднокрівність, спокій, впевненість у собі. Високі показники було діагностовано у 20 студентів (61 %) експериментальної № 4 і 16 студентів контрольної (49 %) груп. Для цієї категорії властиві тривожність, депресивність, ранимість, вразливість. Середні показники виявлено в 9 студентів експериментальної № 4 (27 %) і 11 студентів контрольної (33 %) груп.

За фактором «консерватизм – радикалізм» низький рівень прояву було виявлено в 10 студентів експериментальної № 4 (30 %) і 9 студентів контрольної (27 %) груп. Для них властивими є консервативність, стійкість відносно традиційних труднощів. Вони, як правило, знають, у що повинні вірити, і, незважаючи на неспроможність якихось принципів, не шукають нових, із сумнівом ставляться до нових ідей, схильні до моралізації. Ці люди противляться змінам і не цікавляться аналітичними й інтелектуальними міркуваннями. Високі показники було діагностовано у 13 студентів експериментальної № 4 (40 %) і 12 студентів контрольної (36,5 %) груп. Для цієї категорії людей характерними є критична налаштованість, наявність інтелектуальних інтересів, аналітичність мислення, прагнення бути добре поінформованим. Вони схильні до експериментування, спокійно сприймають нові погляди та зміни, не довіряють авторитетам, на віру нічого не приймають. Середній рівень прояву встановлено в 10 студентів експериментальної № 4 (30 %) і 12 студентів контрольної (36,5 %) груп.

За фактором «конформізм – нонконформізм» низький рівень прояву було діагностовано у 8 студентів експериментальної № 4 (24 %) і у 7 студентів контрольної (21 %) груп. Такі люди залежні від групи, наслідують громадську думку, віддають перевагу тому, щоб і працювати і приймати рішення разом з іншими людьми, орієнтуються на соціальне схвалення. У них часто відсутня ініціатива прийняття рішень. Високий рівень прояву зафіксовано у 10 студентів експериментальної № 4 (30 %) і 9 студентів контрольної (27 %) груп. Для цієї категорії людей властиві незалежність, прагнення самим приймати рішення і самим діяти, свій життєвий шлях вони обирають самі. Маючи власну думку, вони часто не прагнуть нав'язувати її оточуючим. Схвалення і підтримки людей вони не потребують. Середній рівень прояву виявлено в 15 студентів експериментальної № 4 (46 %) і 17 студентів контрольної (52 %) груп. Для них властивими є середні характеристики за фактором.

За фактором «низький самоконтроль – високий самоконтроль» низький рівень прояву встановлено в 4 студентів експериментальної № 4 (12 %) і 4 студентів контрольної (12 %) груп. Для них властивими є недисциплінованість, внутрішня конфліктність уявлень про себе, відсутність турботи про виконання соціальних вимог. Високі показники було діагностовано у 12 студентів експериментальної № 4 (36 %) і 11 студентів контрольної (33 %) груп. Для цієї категорії людей характерним є розвинений самоконтроль, точність виконання соціальних вимог. Вони тримають своє уявлення про себе, добре контролюють свої емоції й поведінку, доводять справу до кінця. Їм притаманна цілеспрямованість та інтегрованість особистості. Середній рівень прояву виявлено в 17 студентів експериментальної № 4 (52 %) і 18 студентів контрольної (55 %) груп.

За фактором «розслабленість – напруженість» низький рівень прояву було зафіксовано у 8 студентів експериментальної № 4 (24 %) і 9 студентів контрольної (27 %) груп. Таким людям притаманні розслабленість, млявість, спокій, низька мотивація, лінощі, зайва задоволеність. Високі показники виявлено у 3 студентів експериментальної № 4 (9 %) і 4 студентів контрольної (12 %) груп. Для них властивими є напруженість, фрустрованість, наявність збудження і занепокоєння. Для цієї категорії людей стан фрустрації, у якому вони перебувають, являє собою результат підвищеної мотивації. Для них притаманним є активне незадовільнення прагнень. Середні показники встановлено у 22 студентів експериментальної № 4 (67 %) і 20 студентів контрольної (61 %) груп. Для них властивими є середні характеристики за фактором.

За фактором «адекватність самооцінки» низький рівень прояву діагностовано у 2 студентів експериментальної № 4 (6 %) і 3 студентів контрольної (9 %) груп. Високі показники виявлено у 15 студентів експериментальної № 4 (45 %) і у 12 студентів контрольної (36 %) груп. Середній рівень прояву був зафіксований в 16 студентів експериментальної № 4 (49 %) і у 18 студентів контрольної (55 %) груп. Чим вищою є оцінка за фактором, тим більше для людини властиве намагання завищувати свої можливості й переоцінювати себе.

Повторний зріз було проведено наприкінці четвертого семестру. За факторами «замкнутість–товариськість», «інтелект», «підпорядкованість – домінантність», «стриманість – експресивність», «несміливість – сміливість», «жорсткість – чутливість», «довірливість – підоз-

рілість», «практичність – розвинена уява», «прямолінійність – дипломатичність», «консерватизм – радикалізм», «конформізм – нон-конформізм», «розслабленість – напруженість» у жодній із груп студентів не відбулося статистично значущих змін у рівні їх розвитку. В той же час встановлено статистично значущі зміни в експериментальній групі № 4 за факторами: «емоційна стійкість», «висока нормативність поведінки», «впевненість у собі», «високий самоконтроль», «адекватність самооцінки». Динаміку змін за вищевказаними факторами подано в таблиці 5.3.

Таблиця 5.3

Статистичні значення показників факторів особистості студентів експериментальної № 4 і контрольної груп до та після експерименту

Фактори особистості	Експериментальна група № 4 n=33				Контрольна група n=33			
	До експерименту		Після експерименту		До експерименту		Після експерименту	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Емоційна стійкість, к-ть балів	5,03	2,39	5,18**	2,28	5,06	2,51	5,09	2,42
Висока нормативність поведінки, к-ть балів	6,51	2	6,69*	1,79	6,6	2,3	6,69	2,05
Впевненість у собі, к-ть балів	6,48	2,38	6,33*	2,25	6,39	2,64	6,3	2,56
Високий самоконтроль, к-ть балів	5,87	2,21	6,15**	2,12	5,81	2,45	5,87	2,3
Адекватність самооцінки, к-ть балів	6	1,95	5,66**	1,99	5,54	1,96	5,57	2,06

Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим самим показником при * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

За фактором «емоційна нестійкість – емоційна стійкість» виявлено статистично значущі зміни показників розвитку в студентів експериментальної групи № 4 і не виявлено таких у студентів контроль-

ної групи. Так, в експериментальній групі № 4 середнє арифметичне показників студентів до початку експерименту складало 5,03, а по його закінченні – 5,18, що свідчить про суттєве зростання. У той же час у контрольній групі зафіксовано дуже незначний зсув цього показника в сторону збільшення. Так, до початку експерименту, середнє арифметичне показників студентів у цій групі складало 5,06, а після його закінчення – 5,09.

Динаміку змін за фактором добре видно і за змінами, які відбулись у групах в ході експерименту в загальній кількості й процентному співвідношенні студентів за інтервалами групування. Так, в експериментальній групі № 4 до початку експерименту низький рівень за фактором емоційної стійкості було зафіксовано у 11 студентів, що складало 33 %. Після закінчення експерименту таких студентів залишилось 8 (24 %). Зменшення чисельності відбулося за рахунок виходу на більш високий рівень 3 студентів, що свідчить про суттєве покращення. У контрольній групі до початку експерименту низькі показники за фактором емоційної стійкості демонстрували 10 студентів (30 %). Після закінчення експерименту таких студентів залишилось 10 (30 %). Кількісних змін у групі на цьому рівні не відбулося.

Результати середнього рівня за фактором емоційної стійкості в експериментальній групі № 4 до початку експерименту було зафіксовано у 10 студентів, що склало 30 %. По закінченні експерименту таких студентів стало 14, що склало 43 %. Збільшення відбулось за рахунок виходу на цей рівень із більш низького 3 студентів і опускання на цей рівень (із більш високого) 1 студента. Констатуємо суттєве покращення на цьому рівні в експериментальній групі № 4. У контрольній групі до початку експерименту середні показники за фактором було виявлено у 11 студентів, що складало 33 %. Після закінчення експерименту студентів з такими показниками було виявлено 12, що склало 37 %. Збільшення відбулось за рахунок опускання на цей рівень (із більш високого) 1 студента.

Високий рівень результатів за фактором до початку експерименту в експериментальній групі № 4 було зафіксовано у 12 студентів, що склало 37%. Після закінчення експерименту таких студентів виявилось 11, що склало 33 %. Констатуємо невелике погіршення кількісного результату на цьому рівні в експериментальній групі. В контрольній групі до початку експерименту високі результати за фактором показували 12 студентів, що становило 37 %. Після закінчення

експерименту студентів з такими показниками стало 11 (33 %). Констатуємо несуттєве погіршення результату на цьому рівні.

Дані, отримані в ході експерименту стосовно формування особистості студентів за фактором емоційної стійкості, показують, що традиційні заняття з фізичного виховання, які проводились у контрольній групі, статистично значуще не впливають на цей процес. Про це свідчить той факт, що в студентів контрольної групи, які в ній навчалися протягом 2 років, не відбулося статистично значущого зростання показників за фактором. На нашу думку, це пояснюється відсутністю у її роботі ефективної для формування емоційної стійкості навчальної діяльності.

Статистично значуще зростання показників емоційної стійкості у студентів експериментальної групи № 4 ми пояснюємо реалізацією у їх роботі основ психофізичної підготовки, у ході якої забезпечувалося: а) набуття студентами досвіду участі в стресогенній діяльності (завдяки участі у спортивних змаганнях з професійно значущих видів спорту); б) освоєння студентами навиків саморегуляції психічного стану (завдяки включенню до структури ряду занять аутогенного тренування); в) набуття знань відносно можливості використання копінг-стратегій у емоціогенних ситуаціях (завдяки включенню до програми занять блоку психологічної просвіти, у яких відображено ці питання). На нашу думку, саме це визначило суттєве зростання емоційної стійкості у студентів експериментальної групи № 4.

За фактором «схильність до почуттів – висока нормативність поведінки» також виявлено статистично значущі зміни показників у студентів експериментальної групи № 4. У контрольній групі таких змін не зафіксовано.

За інтервалами групування в ході експерименту в групах відбулися такі зміни. В експериментальній групі № 4 до початку експерименту низький рівень показників за фактором «схильність до почуттів – висока нормативність поведінки» було зафіксовано в 3 студентів, що складало 9 %. Після закінчення експерименту таких студентів залишилось 2, що становило 6 %. Зменшення чисельності відбулось за рахунок виходу на більш високий рівень 1 студента. У контрольній групі до початку експерименту низькі показники за фактором показали 4 студенти (12 %), після закінчення експерименту такі показники виявлено у 3 студентів (9 %). Зменшення чисельності також відбулось за рахунок виходу на більш високий рівень 1 студента.

Результати середнього рівня за фактором «схильність до почуттів – висока нормативність поведінки» в експериментальній групі № 4 до початку експерименту було виявлено в 10 студентів, що складало 30 %. Після закінчення експерименту таких студентів було також 10 (30 %). При цьому один студент піднявся на цей рівень із більш низького, а один піднявся з цього рівня на більш високий. У контрольній групі до початку експерименту середні показники за фактором було виявлено у 8 студентів (24 %). Після закінчення експерименту студентів з такими показниками було виявлено 9, що складало 27 %. Збільшення чисельності відбулось за рахунок виходу на цей рівень (із більш низького) одного студента.

Високий рівень результатів за фактором до початку експерименту в експериментальній групі № 4 було зафіксовано у 20 студентів, що складало 61 %. Після закінчення експерименту таких студентів стало 21, що складало 64 %. Збільшення чисельності відбулось за рахунок виходу на цей рівень (із більш низького) одного студента. У контрольній групі до початку експерименту високі результати за фактором показав 21 студент (64 %). Після закінчення експерименту студентів з такими показниками було виявлено також 21 (64 %). Кількісних змін у групі на цьому рівні не відбулось.

Результати формувального експерименту, які наведено вище, показують, що заняття з фізичного виховання, в основу яких покладено загальну фізичну підготовку (проводились у контрольній групі), не мають статистично значущого впливу на формування особистості за фактором «схильність до почуттів – висока нормативність поведінки». Ми пояснюємо це відсутністю в структурі таких занять ефективною для розвитку цього фактора навчальної діяльності студентів, відсутністю її планування і організації.

Статистично значуще зростання показників за фактором «схильність до почуттів – висока нормативність поведінки» в експериментальній групі № 4 пояснюється включенням до змісту їх навчальної діяльності запропонованих основ психофізичної підготовки. Позитивний вплив на формування особистості студентів за фактором «схильність до почуттів – висока нормативність поведінки» визначило використання в навчальній діяльності цих груп таких складових психофізичної підготовки, як: а) освоєння навиків саморегуляції психічного стану (аутогенне тренування), у ході якого у студентів вдосконалювалася здатність управляти своїм емоційним станом і відповідно

підвищувати нормативність своєї поведінки; б) постійні заняття професійно значущими видами спорту (у ході яких студентам доводилося підпорядковувати свою поведінку під правила змагань і інтереси своєї команди, у них формувалися необхідні для високої нормативності поведінки особистості вольові якості); в) участь у спортивних змаганнях з професійно значущих видів спорту (розширювала особистий досвід нормативної поведінки особистості під час переживання нею різних емоційних станів і почуттів).

Статистично значущі зміни у студентів експериментальної групи № 4 виявлено і за фактором «впевненість в собі – тривожність». У студентів, які входили до складу контрольної групи, таких змін не виявлено.

За інтервалами групування динаміка змін за фактором «впевненість у собі – тривожність» мала такий вигляд. В експериментальній групі № 4 до початку експерименту низький рівень показників за фактором було зафіксовано у 4 студентів, що склало 12 %. Після закінчення експерименту таких студентів залишилось також 4 (12 %). Кількісних змін у групі на цьому рівні не відбулось. У контрольній групі навчальної секції фізичного виховання до початку експерименту низький рівень показників за фактором виявлено у 6 студентів, що склало 18 %. Після закінчення експерименту таких студентів було також 6 (18 %). Кількісних змін у групі на цьому рівні не відбулось.

Результати середнього рівня за фактором в експериментальній групі № 4 до початку експерименту було зафіксовано у 9 студентів, що склало 27 %. Після закінчення експерименту таких студентів стало 10 (30 %). Збільшення чисельності відбулось за рахунок опускання на цей рівень (із більш високого) одного студента. Констатуємо покращення в групі кількісного результату на цьому рівні. У контрольній групі до початку експерименту середні показники за фактором зафіксовано у 11 студентів, що склало 33 %. Після закінчення експерименту показник не змінився. Кількісних змін у групі на цьому рівні не відбулось.

Високий рівень показників за фактором «впевненість у собі – тривожність» до початку експерименту в експериментальній групі № 4 виявлено у 20 студентів, що склало 61 %. Після закінчення експерименту таких студентів стало 19 (58 %). Зменшення чисельності відбулося за рахунок опускання з цього рівня на нижчий одного студента. У контрольній групі до початку експерименту високі результати

за фактором було виявлено у 16 студентів, що склало 49 %. Після закінчення експерименту студентів з такими показниками було також 16 (49 %). Кількісних змін у групі на цьому рівні не відбулось.

Дані, отримані в ході експерименту щодо формування особистості студентів за фактором «впевненість у собі – тривожність», свідчать про неефективність занять з фізичного виховання, в основу яких покладено загальну фізичну підготовку, для вирішення цього завдання. Про це, зокрема, можна судити за тим фактом, що у студентів контрольної групи, де такі заняття проводилися протягом 2 років, не відбулося статистично значущого зниження показників за фактором.

На відміну від контрольної, у експериментальній групі № 4 статистично значуще зниження показників за фактором «впевненість у собі – тривожність» виявлено. На нашу думку, це відбулось завдяки застосуванню психофізичної підготовки. Насамперед це стосується таких її компонентів, як виконання вправ для розвитку навиків саморегуляції психічного стану, вивчення розділу психологічної просвіти (у ході якого студентами було засвоєно низку копінг-стратегій для вироблення доцільної поведінки в стресових ситуаціях), заняття професійно значущими видами спорту, участь у спортивних змаганнях з професійно значущих видів спорту.

У студентів експериментальної групи № 4 у ході експерименту виявлено також статистично значущі зміни за фактором «низький самоконтроль – високий самоконтроль».

За інтервалами групування динаміка змін за фактором «низький самоконтроль – високий самоконтроль» була такою. В експериментальній групі № 4 до початку експерименту низький рівень показників за фактором зафіксовано у 4 студентів, що склало 12 %. Після закінчення експерименту таких студентів було також 4 (12 %). Кількісних змін у групі на цьому рівні не відбулося. Для контрольної групи маємо точно такі ж результати.

Результати середнього рівня за фактором в експериментальній групі № 4 до початку експерименту було виявлено у 17 студентів, що склало 52 %. Після закінчення експерименту таких студентів стало 14 (42 %). Зменшення чисельності відбулось за рахунок переходу з цього рівня на більш високий 3 студентів. У контрольній групі до початку експерименту середні показники за фактором показали 18 студентів, що склало 55 %. Після закінчення експерименту таких студентів

стало 17 (52 %). Зменшення чисельності відбулось за рахунок виходу з цього рівня на більш високий одного студента.

Високий рівень показників за фактором до початку експерименту в експериментальній групі № 4 зафіксовано у 12 студентів, що склало 36 %. Після закінчення експерименту таких студентів стало 15, або 46 %. Збільшення чисельності на цьому рівні відбулось за рахунок зміщення на цей рівень з більш низького 3 студентів. У контрольній групі до початку експерименту високі результати за фактором зафіксовано у 11 студентів, що склало 33 %. Після закінчення експерименту таких студентів стало 12 (36 %). Збільшення чисельності в групі на цьому рівні відбулося за рахунок зміщення на цей рівень із більш низького одного студента.

Аналіз результатів експерименту стосовно формування особистості студентів за фактором «низький самоконтроль – високий самоконтроль» показує, що традиційні заняття, як і у вищеописаних випадках за іншими факторами, статистично значуще не впливають на цей процес. Підтвердженням цього є статистичні дані, отримані в ході експерименту у контрольній групі, де проводились такі заняття.

Водночас, у ході експерименту отримано й дані про ефективність використання навчальних занять з фізичного виховання для формування особистості студентів за фактором «низький самоконтроль – високий самоконтроль» за умови реалізації в ході навчального процесу основ психофізичної підготовки. Це підтверджують статистичні дані експериментальної групи № 4, де таку підготовку зі студентами було проведено. Ми пояснюємо це позитивним впливом на формування особистості за фактором таких складових психофізичної підготовки як: а) використання вправ для формування навиків саморегуляції психічного стану; б) участь у спортивних змаганнях з професійно значущих видів спорту; в) вивчення теоретичного матеріалу, включеного до розділу психологічної просвіти.

За фактором «адекватність самооцінки» також виявлено статистично значущі зміни показників у студентів експериментальної групи № 4. За інтервалами групування динаміка змін за фактором відбувалася таким чином. В експериментальній групі № 4 до початку експерименту низький рівень показників за фактором виявлено у 2 студентів (6 %). Після закінчення експерименту кількісних змін у групі на цьому рівні не відбулось. У контрольній групі до початку експерименту низький рівень показників за фактором виявлено у 3 студентів,

що склало 9 %. Після закінчення експерименту таких студентів було також 3 (9 %).

Результати середнього рівня за фактором в експериментальній групі № 4 до початку експерименту зафіксовано у 16 студентів, що склало 49 %. Після закінчення експерименту таких студентів стало 21 (64 %). Збільшення чисельності відбулося за рахунок зміщення на цей рівень з більш високого 5 студентів. У контрольній групі до початку експерименту середні показники за фактором було виявлено у 18 студентів, що склало 55 %. Після закінчення експерименту таких студентів стало 17 (52 %). Зменшення чисельності відбулося за рахунок виходу з цього рівня на більш високий одного студента.

Високий рівень показників за фактором до початку експерименту в експериментальній групі № 4 було встановлено у 15 студентів, що склало 45 %. Після закінчення експерименту таких студентів стало 10 (30 %). Зменшення чисельності в групі на цьому рівні відбулося за рахунок зміщення з цього рівня на більш низький 5 студентів. У контрольній групі до початку експерименту високі показники за фактором зафіксовано у 12 студентів, що склало 36 %. Після закінчення експерименту таких студентів стало 13 (39 %). Збільшення чисельності відбулося за рахунок переходу на цей рівень із більш низького одного студента.

Дані, отримані в ході експерименту стосовно формування особистості студентів за фактором «адекватність самооцінки», також показали неефективність навчального процесу з дисципліни «фізичне виховання» в основу якого покладено загальну фізичну підготовку для вирішення цього завдання. Це видно зі статистичних даних контрольної групи, де проводилися такі заняття і де не зафіксовано статистично значущого зсуву в рівні показників за фактором.

На відміну від контрольної, в експериментальній групі № 4, навчальний процес з фізичного виховання включав психофізичну підготовку. Результатом цього стало суттєве зниження показників за фактором в експериментальній групі. Це свідчить про покращення адекватності самооцінки в цій групі, про дієвість запропонованих засобів. Ми пояснюємо отриманий результат дієвістю (у плані позитивного впливу на фактор особистості) таких складових психофізичної підготовки, як: а) вивчення теоретичного розділу психологічної просвіти; б) виконання вправ для формування навиків саморегуляції психічно-

го стану; в) участь у спортивних змаганнях (проти сильного суперника).

Плануючи формувальний експеримент, ми виходили з того, що аналіз професіюграм залізничних професій, наведений у четвертому розділі, показує, що найбільшу професійну значущість для студентів-залізничників має формування у них (в плані підсилення) таких факторів особистості, як «емоційна стійкість», «висока нормативність поведінки», «впевненість у собі», «високий самоконтроль», «адекватність самооцінки». У зв'язку з цим формування в професійно значущому напрямку вищезгаданих факторів було головним завданням блоку формування професійно значущих рис особистості, що входив до загальної структури психофізичної підготовки студентів-залізничників. Для вирішення цього завдання було здійснено таке. Педагогічний вплив з формування емоційної стійкості студентів включав: а) участь у спортивних змаганнях з професійно значущих видів спорту; б) виконання вправ з формування навиків саморегуляції власного психічного стану; в) вивчення основ психологічної просвіти. Участь у спортивних змаганнях, за задумом, забезпечувала набуття студентами досвіду адаптації до емоційно-забарвленої (а в деяких випадках стресогенної) діяльності. У ході виконання вправ з формування навиків саморегуляції психічного стану студенти навчалися практичним прийомом регуляції власного емоційного стану і, у разі необхідності, могли використовувати їх у стресогенних ситуаціях. У процесі вивчення основ психологічної просвіти студенти здобували необхідні знання стосовно структури й механізмів функціонування психіки людей, використання копінг-стратегій, набували розуміння того, що і з якою метою вони роблять у ході занять.

Педагогічний вплив з формування у студентів високої нормативності поведінки й високого самоконтролю передбачав: а) залучення студентів до занять професійно значущими видами спорту (залежно від спеціальності); б) виконання спеціальних фізичних вправ з розвитку характеристик уваги; в) вивчення основ психологічної просвіти; г) участь у спортивних змаганнях з професійно значущих видів спорту. Заняття професійно значущими видами спорту й участь у спортивних змаганнях, за задумом, були тією діяльністю, у ході якої студенти розвивали здатність до дотримання норм і правил поведінки, наполегливість у досягненні мети, точність, відповідальність. При цьому такі заняття у ході навчального процесу доповнювались занят-

тями у позанавчальний час. У ході виконання спеціальних фізичних вправ для розвитку уваги студенти формували й таку важливу для фактору характеристику, як уважність як рису особистості.

Для формування у студентів такого фактору особистості, як впевненість у собі в процесі занять було використано: а) заняття професійно значущими видами спорту; б) участь у спортивних змаганнях з професійно значущих видів спорту; в) виконання вправ з формування навиків саморегуляції психічного стану (аутогенне тренування); г) вивчення основ психологічної просвіти.

Для підвищення у студентів показників за фактором «адекватність самооцінки» передбачалося: а) розширення досвіду участі в спортивних змаганнях різного рівня (у ході яких студенти могли оцінити реальний рівень своєї підготовленості); б) вивчення основ психологічної просвіти (у ході якої вони здобували знання, які давали їм змогу об'єктивно оцінити ряд компонентів своєї психологічної структури).

5.2. Формування копінг-стратегій у студентів як складових психофізичної готовності до професійної діяльності в процесі психофізичної підготовки у фізичному вихованні

Високі вимоги до професійної діяльності сучасного фахівця, складність і великі витрати на його підготовку, у низці випадків екстремальність умов праці вимагають, крім іншого, відповідної психофізичної підготовленості. В її структурі важливе місце займають так звані копінг-стратегії. Це пов'язано з тим, що результативність професійної діяльності у складних (а тим більше в екстремальних) умовах значною мірою залежить від сформованості у фахівців необхідних стратегій копінг-поведінки. Особливо важливими копінг-стратегії є для осіб, які у своїй професійній діяльності піддаються стресу або зазнають підвищених емоційних навантажень.

Свій внесок у вирішення завдання підготовки студентів до ефективної копінг-поведінки може зробити і така навчальна дисципліна, як фізичне виховання. Одним із завдань, яке на думку автора може ефективно вирішуватись в рамках психофізичної підготовки під час навчальних занять з фізичного виховання, є підготовка студентів до

ефективного використання копінг-стратегій у майбутній професійній діяльності.

Сьогодні проблематика копінг-поведінки людей досліджується як на матеріалі різноманітних видів діяльності, так і для представників різних вікових і соціальних груп. Слід відзначити роботи В. І. Воронової [79], Л. А. Александрової [8], К. І. Корнева [175], А. І. Пріхідько [376], Є. І. Рассказової і Т. О. Гордєєвої [395], О. І. Склень [434], С. А. Хазової [486], І. В. Шагарової [506], G. Bouchard [529], В. Compas [532], R. Lasarus [556, 557]. Значний інтерес викликають і праці [63, 67, 96, 198, 451, 526, 530, 533] та багато інших. Вивчались такі питання, як: механізм дії копінг-стратегій, їх зв'язок з особистісними ресурсами людини та іншими психологічними характеристиками, вікові й статеві відмінності копінг-поведінки та ін. Встановлено, що для подолання стресу людина використовує власні копінг-стратегії. Їх вибір залежить від особистого досвіду та психологічних резервів.

У фізичному вихованні також спостерігається інтерес до вивчення психологічних складових у студентів. У цьому контексті слід виділити роботу С. І. Белих [26].

Завданням цієї частини дослідження стала перевірка припущення про те, що реалізація в ході навчальних занять з фізичного виховання розроблених автором основ психофізичної підготовки студентів залізничних закладів вищої освіти суттєво позитивно впливає на використання студентами адаптивних і відносно адаптивних копінг-стратегій. Як незалежна змінна приймалося використання в ході навчальних занять з фізичного виховання складових психофізичної підготовки студентів залізничних закладів вищої освіти. Як залежна змінна розглядались кількісні зміни у студентів щодо використання адаптивних і відносно адаптивних копінг-стратегій.

Статистичною нульовою гіпотезою стало припущення про те, що частка осіб, які використовують адаптивні та відносно адаптивні копінг-стратегії (в експериментальних № 1, № 2, № 3, № 4, № 5 і контрольній групах) у кінцевому зрізі не є більшою, ніж у початковому.

Альтернативною статистичною гіпотезою було припущення про те, що частка осіб, які використовують адаптивні та відносно адаптивні копінг-стратегії (в експериментальних № 1, № 2, № 3, № 4, № 5 і контрольній групах) у кінцевому зрізі є більшою, ніж у початковому.

Для статистичної обробки отриманих даних використано критерій Фішера.

В експериментальній роботі взяли участь студенти експериментальних (№ 1, № 2, № 3, № 4, № 5) і контрольної груп, які були сформовані для перевірки авторської концепції психофізичної підготовки.

Студенти експериментальних і контрольної груп відвідували навчальні заняття з фізичного виховання в обсязі 4 навчальних годин на тиждень протягом першого і другого років навчання у закладі вищої освіти. За результатами першого зрізу (на початку першого семестру) експериментальні й контрольну групу, характеризували показники (щодо використання адаптивних, неадаптивних і відносно адаптивних стратегій), які статистично значуще не відрізнялись.

Динаміку використання когнітивних, емоційних, поведінкових копінг-стратегій у процесі експерименту наведено в таблицях 5.4 – 5.6.

Таблиця 5.4

Адаптивні, відносно адаптивні й неадаптивні когнітивні копінг-стратегії студентів до та після експерименту

Варіанти 234опінгу			Адаптивні	Відносно адаптивні	Неадаптиві
Групи					
№ 1	До початку експерименту	Кількість	16	11	6
		%	48	33	18
	По закінченні експерименту	Кількість	17*	15*	1*
		%	52	45	3
№ 2	До початку експерименту	Кількість	17	11	5
		%	52	32	15
	По закінченні експерименту	Кількість	19*	13*	1*
		%	57	39	3
№ 3	До початку експерименту	Кількість	16	10	7
		%	48	30	21
	По закінченні експерименту	Кількість	20**	12**	1**
		%	61	36	3
№ 4	До початку експерименту	Кількість	15	12	6
		%	45	36	18
	По закінченні експерименту	Кількість	18*	14*	1*
		%	55	42	3

Продовження таблиці 5.4

№ 5	До початку експерименту	Кількість	16	12	5
		%	48	36	15
	По закінченні експерименту	Кількість	19*	13*	1*
		%	58	39	3
Контрольна група	До початку експерименту	Кількість	17	9	7
		%	52	27	20
	По закінченні експерименту	Кількість	17	10	6
		%	52	30	18

Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим самим показником при * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

Аналізуючи наведені в таблиці 5.4 дані, констатуємо суттєве зростання адаптивних і відносно адаптивних когнітивних копінг-стратегій в експериментальних групах. Також відзначаємо суттєве скорочення використання студентами цих груп неадаптивних когнітивних копінг-стратегій. Водночас у контрольній групі, суттєвих змін щодо використання адаптивних, відносно адаптивних та неадаптивних когнітивних копінг-стратегій не зафіксовано.

Таблиця 5.5

Адаптивні, відносно адаптивні й неадаптивні емоційні копінг-стратегії студентів до та після експерименту

Групи		Варіанти копіngu	Адаптивні	Відносно адаптивні	Неадаптивні
№ 1	До початку експерименту	Кількість	24	1	8
		%	72	3	25
	По закінченні експерименту	Кількість	24	1	8
		%	72	3	25
№ 2	До початку експерименту	Кількість	25	0	8
		%	75	0	25
	По закінченні експерименту	Кількість	25	0	8
		%	75	0	25
№ 3	До початку експерименту	Кількість	26	0	7
		%	79	0	21
	По закінченні експерименту	Кількість	26	0	7
		%	79	0	21

Продовження таблиці 5.5

№ 4	До початку експерименту	Кількість	25	1	7
		%	75	3	21
	По закінченні експерименту	Кількість	25	1	7
		%	75	3	21
№ 5	До початку експерименту	Кількість	26	0	7
		%	79	0	21
	По закінченні експерименту	Кількість	26	0	7
		%	79	0	21
Контрольна група	До початку експерименту	Кількість	24	1	8
		%	72	3	25
	По закінченні експерименту	Кількість	24	1	8
		%	72	3	25

Аналізуючи дані, наведені в таблиці 5.5, відзначаємо відсутність суттєвих змін щодо використання адаптивних, відносно адаптивних і неадаптивних емоційних копінг-стратегій як в експериментальних, так і в контрольній групі.

Таблиця 5.6

Адаптивні, відносно адаптивні й неадаптивні поведінкові копінг-стратегії студентів до та після експерименту

Варіанти 236опінгу			Адаптивні	Відносно адаптивні	Неадаптивні
Групи					
№ 1	До початку експерименту	Кількість	14	13	6
		%	43	39	18
	По закінченні експерименту	Кількість	17*	15*	1*
		%	52	45	3
№ 2	До початку експерименту	Кількість	13	14	6
		%	40	42	18
	По закінченні експерименту	Кількість	16*	16*	1*
		%	48	48	3
№ 3	До початку експерименту	Кількість	13	13	7
		%	39	39	22
	По закінченні експерименту	Кількість	15**	17**	1**
		%	45	52	3

№ 4	До початку експерименту	Кількість	14	14	5
		%	42	42	16
	По закінченні експерименту	Кількість	16*	16*	1*
		%	48	48	3
№ 5	До початку експерименту	Кількість	14	13	6
		%	42	39	18
	По закінченні експерименту	Кількість	15*	17*	1*
		%	45	52	3
Контрольна група	До початку експерименту	Кількість	14	13	6
		%	42	40	18
	По закінченні експерименту	Кількість	14	14	5
		%	42	42	16

Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим самим показником при * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

Аналізуючи дані, наведені в таблиці 5.6, констатуємо суттєве зростання адаптивних і відносно адаптивних поведінкових копінг-стратегій в експериментальних групах. Відзначаємо і суттєве зменшення використання студентами цих груп неадаптивних поведінкових копінг-стратегій.

Аналіз даних, отриманих в ході експерименту і наведених у таблицях 5.4 – 5.6, дає підстави стверджувати таке. Традиційні заняття з фізичного виховання, в основу яких покладено загальну фізичну підготовку і які проводились у контрольній групі, не мають суттєвого позитивного впливу на формування у студентів адаптивних і відносно адаптивних копінг-стратегій. Як бачимо із таблиць, в ході експерименту у контрольній групі не зафіксовано суттєвої позитивної динаміки. При цьому це стосується і когнітивних, і емоційних, і поведінкових копінг-стратегій.

Використання в ході навчальних занять з фізичного виховання складових психофізичної підготовки студентів залізничних вищих навчальних закладів суттєво позитивно вплинуло на формування у студентів адаптивних і відносно адаптивних когнітивних і поведінкових копінг-стратегій. Так, в експериментальних групах зменшилось використання неадаптивних когнітивних копінг-стратегій. При цьому суттєво зросло використання когнітивних адаптивних і відносно адаптивних копінг-стратегій.

В цих же групах суттєво зменшилось використання неадаптивних поведінкових копінг-стратегій. При цьому виявлено суттєве зростання використання адаптивних поведінкових і відносно адаптивних поведінкових.

Застосування складових психофізичної підготовки в ході навчальних занять з фізичного виховання зі студентами суттєво не вплинуло на формування у них адаптивних і відносно адаптивних емоційних копінг-стратегій.

На підставі викладеного:

а) зроблено висновок про правильність нульової гіпотези стосовно контрольної групи і експериментальних груп за показником емоційних копінг-стратегій;

б) відхилено нульову гіпотезу стосовно експериментальних груп за показниками когнітивних і поведінкових копінг-стратегій.

Результати, отримані в ході експериментальної роботи, ми пояснюємо ефективністю використаного змісту психофізичної підготовки щодо формування адаптивних і відносно адаптивних когнітивних і поведінкових копінг-стратегій у студентів. На нашу думку, це, насамперед, стосується вивчення розділу психологічної просвіти, до складу якого було включено питання психології копінг-поведінки людей. Важливу роль також відіграли такі складові, як заняття професійно значущими видами спорту, участь у змаганнях з професійно значущих видів спорту, виконання вправ для розвитку навиків саморегуляції психічного стану. Відсутність суттєвих позитивних змін щодо формування у студентів експериментальних груп адаптивних і відносно адаптивних емоційних копінг-стратегій спричинене, на нашу думку, неефективністю запропонованих засобів стосовно їх формування. Більш доцільним, на нашу думку, тут буде використання спеціальних психотерапевтичних засобів.

Висновками цього дослідження копінг-стратегій студентів є:

1) традиційні заняття з фізичного виховання, в основу яких покладено загальну фізичну підготовку, не мають суттєвого позитивного впливу на формування у студентів адаптивних і відносно адаптивних копінг-стратегій; 2) використання в ході навчальних занять з фізичного виховання складових психофізичної підготовки студентів залізничних закладів вищої освіти суттєво позитивно впливає на формування у них адаптивних і відносно адаптивних когнітивних і поведінкових копінг-стратегій; 3) використання в ході навчальних занять з

фізичного виховання складових психофізичної підготовки студентів залізничних закладів вищої освіти суттєво не впливає на формування у них адаптивних і відносно адаптивних емоційних копінг-стратегій.

5.3. Формування толерантності до невизначеності як складової психофізичної готовності до професійної діяльності в процесі психофізичної підготовки у фізичному вихованні

Психофізична готовність сучасного фахівця до професійної діяльності визначається низкою чинників. Важливе місце серед них займає і така характеристика особистості, як толерантність до невизначеності. У психології її розглядають як самостійний психологічний конструкт, який здійснює вплив на сприйняття, мислення, емоційно-вольову і поведінкову сфери. Вважається, що толерантність до невизначеності є важливою властивістю особистості, яка забезпечує успішність її функціонування в умовах сучасного світу.

На сьогодні серед психологів немає єдності щодо визначення поняття «толерантність до невизначеності». Крім цього, в науковій літературі використовується і поняття «інтолерантність до невизначеності». На нашу думку, найбільш вдалим є підхід П. В. Лушина [230], який трактує толерантність до невизначеності як особистісну характеристику, яка проявляється в здатності зносити (витримувати) ситуації невизначеності.

Свій внесок у процес формування у студентів такої характеристики особистості, як толерантність до невизначеності, може зробити і така навчальна дисципліна, як фізичне виховання. Фізкультурна і спортивна діяльність надає широкий простір для вибору діяльності, при якій особистість потрапляє в ситуації невизначеності, множини варіантів вибору. В процесі такої діяльності створюються необхідні умови для формування у студентів толерантності до невизначеності. На нашу думку, початковим етапом при проведенні такої роботи повинно стати виявлення реального становища щодо сформованості у студентів складових толерантності до невизначеності. Це дасть змогу цілеспрямовано організувати фізкультурну діяльність під час навчальних занять з фізичного виховання для вирішення завдання. Не менш важливо дослідити особливості формування у студентів скла-

дових толерантності до невизначеності в процесі фізичного виховання.

В психології проблема толерантності до невизначеності досліджувалась за такими напрямками, як: дослідження власне феномену толерантності до невизначеності; дослідження взаємодії толерантності до невизначеності та інших психологічних складових; дослідження властивостей особистості толерантних і інтолерантних до невизначеності осіб; дослідження питання формування толерантності до невизначеності стосовно сфер діяльності. Було встановлено ряд властивостей характерних для толерантних і інтолерантних особистостей. Для перших властивими є: пошук ситуації невизначеності; відчуття комфорту під час перебування в ситуації невизначеності; сприйняття невизначених ситуацій як бажаних; здатність розмірковувати над проблемою навіть у випадку, коли невідомими є усі факти і можливі наслідки прийнятого рішення; здатність приймати конфлікт і напругу, які виникають в ситуації подвійності; здатність протистояти нескладності і суперечливості інформації; здатність приймати невідоме; здатність витримувати напругу кризових, проблемних ситуацій; сприйняття нових, ризикованих ситуацій як таких, що стимулюють; готовність пристосовуватись до явно неоднозначних ситуацій або ідей. Для інших притаманні: сприйняття невизначених ситуацій як джерела загрози; тенденція приходити до рішень за типом «чорне – біле»; прагнення приймати поспішні рішення, зазвичай не враховуючи реального стану справ; прагнення до безумовного прийняття або відторгнення у відносинах з іншими людьми; нездатність мислити в категоріях ймовірностей і прагнення уникати неясного і неконкретного; схильність реагувати на неясні ситуації занепокоєнням і замиканням у собі; потреба в категоризації; нездатність допускати наявність позитивних і негативних характеристик у одному і тому ж об'єкті; дихотомічність сприйняття; несприйнятливість до змінюючихся і суперечливих стимулів; пошук безпеки і уникання невизначеності; віддання переваги знайомому перед незнайомим, відторгнення усього незвичного.

У контексті цього дослідження особливий інтерес становлять роботи, у яких розглянуто питання формування толерантності до невизначеності стосовно сфер діяльності. До таких слід віднести праці П. Дж. Клампітт і М. Л. Уільямс [531], У. Оуена і Р. Свіні [566], Р. Крейк [534], Н. Хабер [550], А. І. Гусєва [108], М. С. Маримонової

та А. С. Обухова [240] та багато інших. Їх ґрунтовно аналізує у своїй публікації А. І. Гусєв [106]. Зі свого боку відзначаємо, що досліджень питання формування толерантності до невизначеності у фізкультурній діяльності нами не виявлено.

Метою нашого дослідження толерантності до невизначеності стала перевірка припущення про те, що реалізація в процесі навчальних занять з фізичного виховання розроблених автором основ психофізичної підготовки студентів залізничних закладів вищої освіти суттєво позитивно впливає на формування складових толерантності до невизначеності.

Як незалежна змінна виступало використання в ході навчальних занять з фізичного виховання складових психофізичної підготовки студентів-залізничників. Як залежна змінна розглядались показники рівня розвитку у студентів складових толерантності до невизначеності («пристрасності», «винахідливості», «оптимізму», «сміливості, підприємливості», «адаптивності», «упевненості», «толерантності до двозначності»).

Статистичною нульовою гіпотезою було припущення про те, що зсув між показниками рівня розвитку складових толерантності до невизначеності у студентів експериментальних і контрольних груп у початковому і кінцевому зрізах значуще не відрізняється від нуля. Альтернативною статистичною гіпотезою було припущення про те, що зсув між показниками складових толерантності до невизначеності у студентів експериментальних і контрольних груп у початковому і кінцевому зрізах значуще відрізняється від нуля.

Для статистичної перевірки висунутих гіпотез було використано t - критерій Стьюдента для залежних вибірок.

В експериментальній роботі брали участь студенти експериментальних (№1, № 2, № 3, № 4, № 5) і контрольної груп, які були сформовані для перевірки авторської концепції психофізичної підготовки.

Діагностика толерантності до невизначеності проводилась за методикою PCRS (Personal change readiness survey) в адаптації Н. А. Бажанова і Г. Л. Бардієр.

Студенти експериментальних і контрольної груп відвідували навчальні заняття з фізичного виховання в обсязі 4 навчальних годин на тиждень протягом першого і другого років навчання у закладі вищої освіти.

Динаміку змін, які відбулися в ході експерименту в експериментальних і контрольній групі, наведено в таблиці 5.7.

Таблиця 5.7

Статистичні значення показників студентів експериментальної і контрольної груп за діагностичними критеріями PCRS (Personal change readiness survey) до та після експерименту

Групи \ Діагностичні конструкти			Пристрасність, балів	Винахідливість, балів	Оптимізм, балів	Сміливість, підприємливість, балів	Адаптивність, балів	Упевненість, балів	Толерантність до двозначності, балів
№ 1	До початку експерименту	$\bar{x}$	20,16	19,56	18,52	12,74	14,28	19,12	14,92
		S	4,21	2,94	4,38	3,46	3,48	4,18	3,46
	По закінченні експерименту	$\bar{x}$	20,09	20,04	18,60	13,02**	14,57**	19,08	15,14**
		S	4,25	2,90	4,26	3,42	3,42	4,11	3,42
№ 2	До початку експерименту	$\bar{x}$	20,06	20,32	19,18	12,46	14,04	19,52	14,86
		S	4,30	3,04	3,28	3,42	3,36	3,42	3,41
	По закінченні експерименту	$\bar{x}$	20,11	20,26	19,25	12,68**	14,40**	19,59	15,10**
		S	4,28	3,01	3,21	3,31	3,32	3,38	3,38
№ 3	До початку експерименту	$\bar{x}$	20,20	20,00	18,68	12,68	14,12	19,28	14,96
		S	4,33	2,85	4,40	3,48	3,51	4,23	3,50
	По закінченні експерименту	$\bar{x}$	20,12	20,08	18,80	12,84**	14,44**	19,40	15,16**
		S	4,38	2,87	4,36	3,44	3,52	4,24	3,49
№ 4	До початку експерименту	$\bar{x}$	20,24	21,06	18,44	13,12	14,08	19,22	14,79
		S	4,18	3,74	4,46	3,40	3,58	4,20	3,48
	По закінченні експерименту	$\bar{x}$	20,29	21,14	18,52	13,31**	14,43**	19,30	15,04**
		S	4,14	3,69	4,41	3,43	3,53	4,17	3,44
№ 5	До початку експерименту	$\bar{x}$	20,36	20,68	18,92	12,92	14,16	19,18	14,82
		S	4,08	3,54	3,14	3,41	3,48	4,28	4,04
	По закінченні експерименту	$\bar{x}$	20,43	20,75	18,84	13,10**	14,54**	19,12	15,06**
		S	4,02	3,48	3,08	3,38	3,41	4,34	4,01

Контрольна група	До початку експерименту	$\bar{x}$	22,08	21,04	19,16	13,84	14,48	19,48	14,52
		S	3,59	3,96	3,23	3,46	3,30	3,53	4,55
	По закінченні експерименту	$\bar{x}$	22,00	21,16	19,08	13,72	14,56	19,56	14,44
		S	3,51	3,84	3,17	3,48	3,35	3,54	4,61

Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим самим показником при $**p \leq 0,01$.

Після закінчення експерименту (наприкінці четвертого семестру) за такими діагностичними конструктами, як «пристрасність», «винахідливість», «оптимізм», «упевненість» в жодній із 6 груп не відбулося статистично значущих змін рівня розвитку. Водночас виявлено статистично значущі позитивні зміни рівня розвитку за такими шкалами, як «сміливість, підприємливість», «адаптивність», «толерантність до двозначності» в експериментальних групах (статистична значущість на рівні 0,01).

Отримані дані дають підстави стверджувати, що заняття з фізичного виховання, в основу яких покладено загальну фізичну підготовку (проводились у контрольній групі), статистично значуще не впливають на формування у студентів таких складових толерантності до невизначеності, як «пристрасність», «винахідливість», «оптимізм», «сміливість, підприємливість», «адаптивність», «упевненість», «толерантність до двозначності». На відміну від цього, в експериментальних групах, де до змісту навчальних занять з фізичного виховання було включено психофізичну підготовку, зафіксовано статистично значущі позитивні зміни у розвитку таких складових толерантності до невизначеності як «сміливість, підприємливість», «адаптивність», «толерантність до двозначності». Водночас в експериментальних групах не виявлено статистично значущих змін щодо розвитку таких складових, як «пристрасність», «винахідливість», «оптимізм», «упевненість».

Отримані в ході експериментальної роботи дані пояснюються, на нашу думку, ефективністю використаного змісту психофізичної підготовки щодо формування у студентів таких характеристик, як «сміливість, підприємливість», «адаптивність», «толерантність до двозначності». Насамперед це стосується використання професійно значущих видів спорту, участі у спортивних змаганнях з професійно значущих видів спорту, вивчення розділу психологічної просвіти, ви-

користання вправ для розвитку навиків саморегуляції психічного стану.

Висновком нашого дослідження формування толерантності до невизначеності у студентів є констатація того, що психофізична підготовка, яка реалізується в процесі фізичного виховання відповідно до авторської концепції, є ефективним засобом розвитку у студентів таких складових толерантності до невизначеності, як «сміливість, підприємливість», «адаптивність», «толерантність до двозначності».

5.4.Психофізична підготовка у фізичному вихованні як фактор зниження особистісної тривожності у студентів

З позиції професійної значущості для залізничного транспорту особливий інтерес становить така риса (характеристика) особистості фахівця, як особистісна тривожність. У психології вона розглядається як індивідуальна психологічна особливість, яка проявляється в схильності людини до частих і інтенсивних переживань стану тривоги, а також у низькому порозі її виникнення. У свою чергу тривога трактується як переживання емоційного дискомфорту, що пов'язане з очікуванням неблагополуччя, передчуттям загрози небезпеки.

З одного боку, ця риса допомагає фахівцю мобілізуватись, сприяє усвідомленню своєї відповідальності за життя і здоров'я пасажирів та збереження вантажів і тим самим сприяє продуктивності його праці. З іншого – вона підвищує емоційність у діяльності людини і може довести її до такого рівня, коли продуктивність праці різко знижується або виконання професійних обов'язків взагалі стає неможливим. У деяких професіограмах залізничних спеціальностей на тривожність вказують як на якість, яка перешкоджає ефективному виконанню професійної діяльності (організація перевезень і управління на залізничному транспорті, мости і транспортні тунелі). На нашу думку, високі показники особистісної тривожності у студентів слід намагатися знизити. Таку думку, очевидно, поділяє і С. О. Ставицька, яка вивчила у своїй роботі психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку [448]. У психотерапії звертають увагу на зв'язок цієї характеристики

з невротичною поведінкою людей [84]. Вона також суттєво негативно впливає на таку комплексну характеристику сучасного фахівця, як його емоційна стійкість. Остання, в багатьох випадках, визначає ефективність діяльності й розглядається як здатність людини до збереження стійкості психічних і психомоторних процесів, до підтримання професійної ефективності в умовах впливу емоціогенних чинників [128].

Проблему тривожності вивчали З. Фрейд, К. Хорні, Ч. Спілбергер, А. М. Прихожан, Ф. Б. Березін, Ю. Л. Ханін, Р. Мей та ін. В останні роки проблему досліджували J. S. Raglin [568], А. В. Скуратова [437], С. Ю. Тарасова [460], О. В. Кузнецова [200], О. О. Царьова [499], О. П. Гредюшко [99], І. В. Волженцева [74], Г. А. Мамадієва [239], В. В. Краснова [191], Ю. А. Зайцев [139], О. Л. Гірченко [88], Є. М. Калюжна [160]. Особливо слід відзначити роботу О. В. Кузнецової, яка вивчала взаємозв'язок рівня тривожності й механізмів адаптації особистості в період юності [200]. Метою дослідження стало встановлення взаємозв'язку між рівнями ситуативної і особистісної тривожності з рівнем адаптації особистості, а також виявлення механізмів адаптації при різних рівнях тривожності. Дослідник припустила, що рівні особистісної і ситуативної тривожності пов'язані з індивідуальними способами адаптації, при цьому ресурсами адаптаційного процесу є особливості самовідношення.

У ході експерименту О. В. Кузнецова встановила, що висока особистісна тривожність пов'язана з труднощами задоволення значущих потреб, які пов'язані з обмеженнями здоров'я. Було встановлено також, що в юнацькому віці між людьми з різною мірою обмеження можливостей здоров'я існують відмінності за рівнем ситуативної тривожності.

О. В. Кузнецова виділила типи індивідуальної адаптації залежно від поєднання рівнів ситуативної і особистісної тривожності з рівнем адаптації особистості. До них віднесено: помірно адаптований тип, традиційно адаптований тип, парадоксально адаптований тип, традиційно неадаптований тип.

Т. А. Арутюнян виконала дослідження особливостей співвідношення товарищескості й тривожності підлітків [17]. У більш товарищеских підлітків було зафіксовано низький або нормативний рівень тривожності. Підвищений або високий рівень тривожності було виявлено в менш товарищеских підлітків.

Т. А. Арутюнян виявила також певну специфіку в проявах тривожності у підлітків залежно від типу навчального закладу, де вони навчаються. Так, більш товариські підлітки, що навчалися в загальноосвітніх школах, більшою мірою проявляли загальну тривожність, тривогу в ситуаціях перевірки знань і вегетативну реактивність у зв'язку з тривогою. Ця ж категорія підлітків, що навчалась у ліцеях, більшою мірою проявляла тривожність у міжособистісних стосунках з однолітками і батьками. Для менш товариських підлітків, які навчались у загальноосвітніх школах, більшою мірою була властива тривожність, що пов'язана з успішністю в навчанні. Для цієї ж категорії підлітків, які навчалися у ліцеях, більше властива загальна тривожність, тривожність при взаємодії з учителями, батьками, однолітками, тривожність у зв'язку з оцінкою оточуючих, підвищення вегетативної реактивності й зниження психічної активності внаслідок тривоги.

У рамках дослідження формування професійно значущих рис особистості в процесі психофізичної підготовки нами було вивчено її вплив на показники особистісної тривожності у студентів. Експеримент було проведено з метою перевірки припущення про можливість застосування психофізичної підготовки в процесі фізичного виховання для зниження рівня особистісної тривожності у студентів, які мають її високий рівень. За задумом, включення до блоку професійно значущих видів спорту для цієї категорії студентів тих видів, які піднімають впевненість у собі, позитивно вплине на зниження у студентів високих показників особистісної тривожності.

Експериментальною гіпотезою дослідження стало припущення про те, що заняття атлетизмом і пауерліфтингом, які включено до блоку психофізичної підготовки студентів-залізничників, ефективно впливають на зниження особистісної тривожності у юнаків, а заняття аеробікою, мають такий же ефект для дівчат.

Як незалежна змінна прийняті: для юнаків – виконання в ході навчальних занять з фізичного виховання вправ атлетичної гімнастики й пауерліфтингу; для дівчат – виконання в ході навчальних занять вправ аеробіки. У ході навчальних занять використовувались і інші блоки засобів психофізичної підготовки студентів-залізничників.

Як залежна змінна розглядалися показники рівня особистісної тривожності студентів.

Статистичною нульовою гіпотезою стало припущення про те, що зсув між показниками особистісної тривожності у студентів екс-

периментальних і контрольних груп у початковому і кінцевому зрізах значуще не відрізняється від нуля.

Альтернативною статистичною гіпотезою було припущення про те, що зсув між показниками особистісної тривожності у студентів експериментальних і контрольних груп у початковому і кінцевому зрізах значуще відрізняється від нуля.

Для статистичної обробки отриманих даних використано t-критерій Стюдента для залежних вибірок.

У дослідженні взяли участь 120 студентів Дніпропетровського національного університету залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна. З них 60 юнаки і 60 дівчата. Вік учасників дослідження складав 17 – 19 років. Вибірка формувалася таким чином. На початку навчального року було проведено психологічну діагностику рівня ситуативної й особистісної тривожності у студентів, які вступили на перший курс. За результатами обробки матеріалів було виявлено студентів з високим рівнем особистісної тривожності. Цим студентам було запропоновано стати учасниками дослідження. Було сформовано одну експериментальну й одну контрольну групу у юнаків, і одну експериментальну та одну контрольну групу у дівчат (по 30 осіб у кожній).

В експериментальній групі юнаків, в якості професійно значущого виду спорту, було використано заняття пауерліфтингом. В експериментальній групі дівчат – заняття аеробікою. Студенти контрольних груп вивчали курс фізичного виховання відповідно до навчальної програми для вищих навчальних закладів. Основу курсу складала загальна фізична підготовка (див. додаток Р).

Психологічна діагностика рівня особистісної тривожності у студентів проводилася з використанням шкали оцінки рівня реактивної і особистісної тривожності Ч. Спілбергера (див. додаток Д).

Студентам експериментальних груп ставилося завдання освоїти програму психофізичної підготовки. Їм пояснювали, що оцінка за цей розділ входить як складова до загальної оцінки з навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Підсумкова оцінка з фізичного виховання виставлялася з урахуванням усіх розділів: теоретична підготовленість з фізичного виховання, методична підготовленість з фізичного виховання, фізична підготовленість, психофізична підготовленість. Якщо за одним із зазначених розділів студент отримував незадовільну оцінку, то з дисципліни «Фізичне виховання» ви-

ставлялася залікова оцінка «незадовільно». Формою семестрового контролю був диференційований залік, який впливав на призначення стипендії. Окремо наголошувалося на необхідності досягти успіху у виді спорту, який було обрано для експериментальних груп. Юнаків орієнтували на виконання третього спортивного розряду з пауерліфтингу, дівчат – на участь в університетських змаганнях зі спортивної гімнастики та аеробіки.

За результатами першого зрізу особистісної тривожності у студентів було сформовано експериментальні й контрольні групи. Їх характеризували статистичні показники, наведені в табл. 5.8.

Таблиця 5.8

Статистичні значення показників особистісної тривожності студентів експериментальних і контрольних груп до початку експерименту, к-ть балів

Показник	Юнаки, n=60		Дівчата, n=60	
	Експериментальна група, n=30	Контрольна група, n=30	Експериментальна група, n=30	Контрольна група, n=30
$\bar{x}$	49,60	49,46	53,10	52,96
Me	48,5	48,5	52,0	52,0
Mo	46	46	61	61
S	3,69	3,62	5,34	5,49

Як видно з таблиці, студенти експериментальної й контрольної групи, що брали участь в експерименті, до його початку характеризувались дуже близькими показниками рівня особистісної тривожності.

Повторний зріз було проведено наприкінці четвертого семестру. Динаміку змін особистісної тривожності в ході експерименту в експериментальній і контрольній групі юнаків подано в таблиці 5.9.

Таблиця 5.9

Статистичні значення показників тестування особистісної тривожності юнаків експериментальної і контрольної груп до та після експерименту, к-ть балів

Показник	Експериментальна група n=30		Контрольна група n=30	
	До початку експерименту	По закінченні експерименту	До початку експерименту	По закінченні експерименту
$\bar{x}$	49,60	48,20**	49,46	49,43
Me	48,5	48,0	48,5	48,5
Mo	46	46	46	46
S	3,69	3,94	3,62	3,69

Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим самим показником при * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

На основі даних табл. 5.9 можна зробити висновки про динаміку змін особистісної тривожності у студентів експериментальної і контрольної групи юнаків. Звертає на себе увагу зниження статистичних показників особистісної тривожності у студентів експериментальної групи. Насамперед це стосується такого показника, як середнє арифметичне. Так, у юнаків експериментальної групи середнє арифметичне рівня особистісної тривожності знизилось з 49,6 до 48,2 бала. Це досить значний прогрес. Для порівняння, у юнаків контрольної групи середнє арифметичне рівня особистісної тривожності залишилось майже без змін. На початку експерименту воно становило 49,46 бала, в кінці – 49,43 бала.

Динаміку змін особистісної тривожності в ході експерименту в експериментальній і контрольній групі дівчат наведено в таблиці 5.10.

Таблиця 5.10

Статистичні значення показників тестування особистісної тривожності дівчат експериментальної і контрольної груп до та після експерименту, к-ть балів

Показник	Експериментальна група, n=30		Контрольна група, n=30	
	До початку експерименту	По закінченні експерименту	До початку експерименту	По закінченні експерименту
$\bar{x}$	53,10	52,23**	52,96	53,13
Me	52	52	52	52
Mo	61	60	61	61
S	5,34	5,99	5,49	5,61

Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим самим показником при * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

Як видно із таблиці 5.10, у дівчат експериментальної групи середнє арифметичне показників особистісної тривожності знизилось з 53,1 до 52,23 бали, що можна кваліфікувати як суттєві зміни. На відміну від цього, у контрольній групі дівчат відбулося навіть несуттєве зростання середнього арифметичного особистісної тривожності з 52,96 (до початку експерименту) до 53,13 (після нього).

Плануючи проведення експерименту, ми виходили з того, що професійна праця на залізничному транспорті часто супроводжується значним емоційним напруженням, яке пов'язане з великою відповідальністю за життя і здоров'я пасажирів та збереження вантажів. Це негативно впливає на працездатність спеціалістів, призводить до по-

милок, аварій, негативно відбивається на стані їх здоров'я. Одним із напрямків, які доцільно досліджувати для вирішення цієї проблеми, є можливість формування на стадії професійної підготовки у вищих навчальних закладах особистісного потенціалу стресостійкості особистості (або емоційної стійкості). Мова йде, насамперед, про формування в майбутнього залізничника таких рис особистості, які допомагають справитися з емоційним напруженням.

Вивчення професіограм залізничних спеціальностей показало, що для таких важливих залізничних спеціальностей, як «Організація перевезень і управління на залізничному транспорті», «Електричний транспорт», «Мости і транспортні тунелі» та інших є перелік рис особистості, які перешкоджають ефективному виконанню професійної діяльності. Серед них названо і особистісну тривожність. Виконані автором дослідження показали, що високі показники рівня розвитку особистісної тривожності зафіксовано у 14 % юнаків і 49 % дівчат, які навчаються у залізничних вищих навчальних закладах [320]. Ситуація потребує відповідного «реагування», проведення роботи зі зниження показників особистісної тривожності у цієї категорії студентів. На нашу думку, суттєво допомогти у вирішенні питання може обстоюване автором проведення психофізичної підготовки студентів-залізничників у процесі фізичного виховання. Для перевірки цього й було проведено експеримент. У своїй експериментальній гіпотезі ми припустили, що спеціально зорієнтована на зниження особистісної тривожності психофізична підготовка в процесі фізичного виховання суттєво вплине на зниження особистісної тривожності у студентів, які мають її високий рівень. Для перевірки експериментальної гіпотези було проведено експеримент, у якому взяли участь чотири групи студентів: дві експериментальні (одна – юнаки, одна – дівчата) і дві контрольні (одна – юнаки, одна – дівчата). Змістом навчальної діяльності студентів контрольних груп було освоєння навчальної програми з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів третього і четвертого рівнів акредитації. До змісту навчальної діяльності студентів експериментальних груп, окрім вищезгаданих, входило освоєння зорієнтованого на зниження особистісної тривожності, специфічного для юнаків і специфічного для дівчат блоку психофізичної підготовки.

Дані, отримані в ході експериментальної роботи стосовно динаміки змін рівня особистісної тривожності у студентів-залізничників,

що мали високі показники, свідчать про таке. У контрольних групах (і юнаків, і дівчат), у яких проводилися традиційні заняття з фізичного виховання (в основу яких було покладено загальну фізичну підготовку), не відбулося суттєвого (статистично-значущого) зниження рівня особистісної тривожності. На користь цього твердження свідчить відсутність відповідних статистичних показників. На нашу думку, пояснити ситуацію можна недостатнім використанням у ході традиційних занять з фізичного виховання ефективної для зниження особистісної тривожності фізкультурної і спортивної діяльності.

Що стосується експериментальних груп (і юнаків, і дівчат), то в них на кінець експерименту отримано статистичні дані, які показують суттєве зниження показників рівня особистісної тривожності. Динаміка цих змін, статистично визначена з використанням *t*-критерію Стюдента для залежних вибірок, показала, що вони розташовані в зоні значущості. При цьому в експериментальній групі юнаків зафіксовано більш суттєве зниження (*t* емпіричне становить 4,4) порівняно з експериментальною групою дівчат (*t* емпіричне становить 3,2). На нашу думку, це доцільно пояснити різною дієвістю для юнаків і дівчат тих засобів, що застосовувалися в ході навчальних занять.

Результати, отримані в експериментальних групах, дають підстави стверджувати, що експериментальна гіпотеза підтвердилась. Використання в процесі психофізичної підготовки на заняттях з фізичного виховання як значущих видів спорту атлетизму й пауерліфтингу у юнаків та аеробіки в дівчат статистично значуще вплинуло на зниження у них високого рівня особистісної тривожності.

Отримані в ході експериментального дослідження дані підтверджують думку відомого російського психотерапевта В. І. Гарбузова, який вважає, що в складному, неусвідомленому сприйнятті Я «м'язове відчуття» відіграє величезну роль. Міцний кістяк, розвинені м'язи породжують у чоловіка відчуття впевненості у собі [84, с. 43]. Для дівчат так само важливими він вважає набуття стрункості й спритності. На нашу думку, саме підвищення впевненості у собі у студентів, яке відбулось в процесі роботи в експериментальних групах, спричинило зниження рівня особистісної тривожності.

Формулюючи головні висновки описаного експерименту відзначаємо:

1. За результатами виконаної роботи експериментальне підтвердження отримала гіпотеза про те, що спеціальна психофізична підготовка в процесі фізичного виховання є ефективним засобом зниження високого рівня особистісної тривожності у студентів.
2. В експериментальній групі юнаків з високим рівнем особистісної тривожності свою ефективність (у плані її зниження) показали заняття атлетичною гімнастикою і пауерліфтингом, які були головним блоком системи психофізичної підготовки для цієї категорії студентів.
3. В експериментальній групі дівчат з високим рівнем особистісної тривожності свою ефективність (у плані її зниження) показали заняття аеробікою, які були головним блоком системи психофізичної підготовки для цієї категорії студентів.

5.5.Розвиток концентрації і стійкості уваги в студентів у процесі психофізичної підготовки як складової фізичного виховання

Переважає більшість головних професій залізничного транспорту висувають високі вимоги до різноманітних характеристик уваги фахівця. Насамперед це стосується концентрації і стійкості. У психології увага розглядається як спрямованість і зосередженість психічної діяльності людини. При цьому під спрямованістю розуміють вибірковий характер активності, а під зосередженістю – заглиблення в дану діяльність [373, с. 120]. Концентрація і стійкість є одними з головних характеристик уваги. Концентрація відображає здатність суб'єкта зберігати зосередженість на об'єкті уваги за наявності перешкод. Стійкість характеризує здатність суб'єкта не відхилятися від спрямованості психічної активності й зберігати зосередженість на об'єкті уваги.

Враховуючи велику професійну значущість, нами було проведено дослідження ефективності розвитку концентрації і стійкості уваги у студентів-залізничників в процесі їх психофізичної підготовки під час занять з фізичного виховання.

Експериментальною гіпотезою дослідження стало припущення про те, що розроблена автором система спеціально організованої психофізичної підготовки в процесі фізичного виховання студентів є ефективним засобом розвитку в них концентрації і стійкості уваги.

Як незалежна змінна приймався зміст розроблених автором основ психофізичної підготовки студентів-залізничників. Залежною змінною були показники динаміки рівня розвитку концентрації і стійкості уваги у студентів.

Як статистична нульова гіпотеза приймалося припущення про те, що інтенсивність зсуву концентрації і стійкості уваги в студентів експериментальних (№ 1, № 2, № 3, № 4, № 5) і контрольної груп в типовому напрямку не перевищує інтенсивності зсуву в нетиповому.

Альтернативною статистичною гіпотезою було припущення про те, що інтенсивність зсуву концентрації і стійкості уваги у студентів експериментальних (№ 1, № 2, № 3, № 4, № 5) і контрольної груп в типовому напрямку перевищує інтенсивність зсуву в нетиповому напрямку.

В експериментальній роботі взяли участь студенти експериментальних (№ 1, № 2, № 3, № 4, № 5) і контрольної груп, які були сформовані для перевірки авторської концепції психофізичної підготовки.

Для статистичної обробки отриманих даних використано Т-критерій Вілкоксона.

Динаміку змін, які відбулися в ході експерименту щодо розвитку концентрації і стійкості уваги студентів наведено у таблиці 5.11.

Таблиця 5.11

Статистичні значення показників концентрації і стійкості уваги студентів експериментальних і контрольної груп до та після експерименту, к-ть знаків

Групи			Показники уваги
№ 1	До початку експерименту	$\bar{x}$	1374
		S	204
	По закінченні Експерименту	$\bar{x}$	1716**
		S	254
№ 2	До початку експерименту	$\bar{x}$	1329
		S	285
	По закінченні експерименту	$\bar{x}$	1586**
		S	317

№ 3	До початку експерименту	$\bar{x}$	1297
		S	321
	По закінченні експерименту	$\bar{x}$	1554**
		S	382
№ 4	До початку експерименту	$\bar{x}$	1340
		S	294
	По закінченні експерименту	$\bar{x}$	1510**
		S	399
№ 5	До початку експерименту	$\bar{x}$	1338
		S	288
	По закінченні експерименту	$\bar{x}$	1516**
		S	333
Контрольна група	До початку експерименту	$\bar{x}$	1300
		S	322
	По закінченні експерименту	$\bar{x}$	1309
		S	317

Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим самим показником при $**p \leq 0,01$.

Порівняння даних, наведених у таблиці, дає підстави для висновку про динаміку змін концентрації і стійкості уваги студентів експериментальних і в контрольній групі. Насамперед привертає увагу суттєве зростання середнього арифметичного в експериментальних групах. Якщо на початку експерименту ці показники в експериментальних і контрольній групах були майже на одному рівні, то на кінець експерименту вони стали суттєво відрізнятися. При цьому в контрольній групі показники середнього арифметичного збільшилися несуттєво, а в експериментальних – спостерігається їх значне зростання.

Плануючи проведення експерименту, ми виходили з важливості для успішної професійної діяльності у залізничній галузі достатнього рівня розвитку у фахівця концентрації і стійкості уваги. У цьому контексті нас цікавило питання можливості розвитку вищезгаданих характеристик уваги у студентів-залізничників в процесі фізичного виховання.

Отримані по закінченні експерименту статистичні дані, які характеризують динаміку змін концентрації і стійкості уваги у студентів-залізничників, показали таке. Традиційні заняття з фізичного виховання, основу яких складала загальна фізична підготовка, що проводилась зі студентами контрольної групи, суттєво (статистично значуще) не вплинула на розвиток у них концентрації і стійкості уваги. Про це свідчить той факт, що протягом двох років таких занять у студентів контрольної групи не відбулося суттєвого зростання відповідних показників. Ми пояснюємо це тим, що в ході традиційних занять не ставляться конкретні завдання з розвитку в студентів концентрації і стійкості уваги, не здійснюється підбір ефективних засобів з їх розвитку, і взагалі, така діяльність не планується.

Що стосується експериментальних груп, то тут на кінець експерименту отримано статистичні дані, які показують суттєве зростання у студентів показників концентрації і стійкості уваги. При цьому найбільш значна динаміка розвитку була зафіксована в експериментальній групі № 1, психофізична підготовка в якій проводилась у відповідності до авторської концепції для спеціальності «Організація перевезень і управління на залізничному транспорті». Ми пояснюємо цей факт тим, що в структурі головних засобів психофізичної підготовки для цієї спеціальності домінуюче місце (60 %) займали спортивні ігри.

Результати, які отримано в експериментальних групах в ході експерименту, дають підстави стверджувати, що експериментальна гіпотеза підтвердилась. Розроблена автором система психофізичної підготовки студентів-залізничників у процесі фізичного виховання показала себе як ефективний засіб розвитку у них концентрації і стійкості уваги. На нашу думку, ефективність системи пов'язана із залученням студентів до ефективної (у плані розвитку концентрації і стійкості уваги), різнопланової діяльності, у ході виконання якої і відбувається розвиток. Це стосується використання і професійно значущих видів спорту, і спеціальних фізичних вправ, і спортивних змагань з професійно значущих видів спорту. На нашу думку, використання вправ для формування навиків саморегуляції психічного стану у студентів також позитивно (хоч і опосередковано) впливає на рівень прояву в них концентрації і стійкості уваги. Такий вплив може бути в екстремальних (стресових) ситуаціях. Навики саморегуляції допомагають опанувати себе в таких ситуаціях, що забезпечує підт-

римання концентрації і стійкості уваги на необхідному рівні. Блок психологічної просвіти, окрім своїх специфічних завдань, допомагає реалізувати в навчальному процесі принцип свідомого засвоєння навчального матеріалу. Маючи загальне уявлення про психіку людини, студент краще розуміє, для чого йому необхідно розвивати в себе концентрацію і стійкість уваги. Це, у свою чергу, позитивно впливає на його мотивацію щодо занять.

На нашу думку, запропонований для розвитку концентрації і стійкості уваги студентів-залізничників блок засобів психофізичної підготовки є оптимальним і довів у ході експерименту свою ефективність.

Формулюючи головні висновки описаного експерименту, слід відзначити:

1. У ході дослідження експериментальне підтвердження отримала гіпотеза про те, що реалізація в процесі навчальних занять з фізичного виховання авторської концепції психофізичної підготовки студентів-залізничників є ефективним засобом розвитку в них концентрації і стійкості уваги.
2. Заняття з фізичного виховання, в основу яких покладено загальну фізичну підготовку, не забезпечують ефективного розвитку концентрації і стійкості уваги у студентів.

5.6. Розвиток вестибулярної стійкості в студентів у процесі психофізичної підготовки як складової фізичного виховання

Певні види професійної праці в галузі залізничного транспорту потребують від людини високого рівня розвитку такої характеристики її психомоторики, як вестибулярна стійкість (здатність зберігати гарну працездатність при подразненні вестибулярного апарату, який забезпечує сприйняття і аналіз інформації про переміщення і положення тіла в просторі). Насамперед це стосується таких спеціальностей, як «Мости і транспортні тунелі», «Електричний транспорт», «Електромеханічні системи автоматизації та електропривід», «Рухомий склад та спеціальна техніка залізничного транспорту». Це потре-

бує відповідної підготовки під час професійного навчання таких спеціалістів. Значний потенціал для вирішення завдання має навчальна дисципліна «Фізичне виховання», проте її можливості використовуються хаотично (безсистемно). Постає питання про дослідження умов ефективного використання фізичного виховання для розвитку в майбутніх фахівців вестибулярної стійкості. Виходячи з цього, плануючи дослідження розвитку психомоторики студентів-залізничників у процесі психофізичної підготовки, ми зупинили свій вибір на вивченні динаміки розвитку вестибулярної стійкості.

Проблема вестибулярної стійкості була предметом вивчення багатьох науковців. Цікаве дослідження питання комплексного розвитку вестибулярної стійкості в художній гімнастиці виконала Н. О. Чертихіна [504]. Фізичні вправи для розвитку вестибулярної стійкості наведено в [86].

Д. В. Сишко виконав ґрунтовне дослідження типологічних особливостей вестибуловегетативних реакцій у спортсменів [432]. В. Г. Стрілець вивчав питання управління вестибулярними реакціями людини в спорті та професійній діяльності [453]. Предметом дослідження Г. В. Бикової, І. П. Закорко та В. В. Білик стали методичні засади використання фізичних вправ, спрямованих на підвищення статодинамічної стійкості в студентів [32]. Взаємозв'язок стійкості вестибулярного аналізатора й рівня розвитку спритності школярів вивчали І. П. Масляк, Л. Є. Шестерова та Н. Н. Терентьєва [248]. В. А. Романенко зі співавторами досліджував особливості вестибулярної стійкості у агресивних і неагресивних студенток гуманітарного ВНЗ [406]. Слід відзначити також роботи В. Л. Ботяєва [52], О. Г. Біленко [33], В. О. Клімачова [164], В. Л. Друшевської [124], О. У. Холтобіної [496], які роблять значний внесок у розуміння різних аспектів формування вестибулярної стійкості у сфері фізичної культури і спорту. Незважаючи на це, питання розвитку вестибулярної стійкості в студентів у процесі навчальних занять з фізичного виховання залишаються вивченими недостатньо.

Експериментальною гіпотезою дослідження стало припущення про те, що запропонована автором психофізична підготовка студентів-залізничників є ефективною для розвитку вестибулярної стійкості.

Як незалежна змінна приймався зміст розроблених автором основ психофізичної підготовки студентів-залізничників. Залежною

змінною були показники рівня розвитку вестибулярної стійкості студентів.

Статистичною нульовою гіпотезою було припущення, що зсув між показниками вестибулярної стійкості у студентів експериментальних (№1, № 2, № 3, № 4, № 5) і в контрольній групі у початковому і кінцевому зрізі значуще не відрізняється від нуля.

Альтернативною статистичною гіпотезою було припущення, що зсув між показниками вестибулярної стійкості у студентів експериментальних (№1, № 2, № 3, № 4, № 5) і в контрольній групі у початковому і кінцевому зрізі значуще відрізняється від нуля.

В експериментальній роботі взяли участь студенти експериментальних (№ 1, № 2, № 3, № 4, № 5) і контрольної груп, які були сформовані для перевірки авторської концепції психофізичної підготовки.

Для статистичної обробки отриманих даних використано t-критерій Стюдента для залежних вибірок.

Приклади спеціальних фізичних вправ, які використовувалися на заняттях:

1. Колові рухи й повороти голови на місці. Вправа виконувалася студентами 10 – 15 секунд зі швидкістю 2 рухи за 1 секунду.
2. Колові рухи й повороти голови зі збереженням рівноваги під час ходьби, бігу (ставилося завдання не відхилятися від прямої лінії).
3. Із вихідного положення широка стійка, нахил вперед, руки в сторони, повороти тулубу вліво і вправо.
4. Повороти на 90 або 180 градусів із вихідного положення присід на одній нозі.
5. Різноманітні рухи руками й тулубом із вихідного положення стійка на одній нозі.
6. Стрибки на місці з обертанням направо й наліво на 180 або 360 градусів.
7. Біг на 25 метрів по розмітці шириною 5 см з максимальною швидкістю (ставилося завдання не сходити з розмітки під час бігу).
8. Біг зі зміною швидкості й напрямку.
9. Вправи на рівновагу.
10. Пробігання лабіринтів та ін.

Місцем проведення більшості занять з розвитку вестибулярної стійкості студентів був спеціалізований зал спортивної гімнастики університету.

Діагностика рівня розвитку вестибулярної стійкості студентів здійснювалася за результатами виконання п'яти перекидань вперед за 10 секунд. Здатність впевнено зберігати основну стійку після виконання перекидань оцінювалась оцінкою «відмінно». За наявності нестійкості зі зходженням з місця до одного кроку ставилась оцінка «добре», до двох кроків – «задовільно», при більш значних відхиленнях або падінні – «незадовільно».

Динаміку змін, які відбулися в ході експерименту в експериментальній і контрольній групах щодо розвитку вестибулярної стійкості у студентів, наведено в таблиці 5.12.

Таблиця 5.12

Статистичні значення показників тестування вестибулярної стійкості студентів експериментальних і контрольної груп до та після експерименту, к-ть балів

Групи			Показники вестибулярної стійкості
№ 1	До початку експерименту	$\bar{x}$	2,84
		S	0,97
	По закінченні Експерименту	$\bar{x}$	3,15**
		S	0,87
№ 2	До початку експерименту	$\bar{x}$	2,84
		S	0,97
	По закінченні експерименту	$\bar{x}$	3,27**
		S	0,91
№ 3	До початку експерименту	$\bar{x}$	2,87
		S	0,96
	По закінченні експерименту	$\bar{x}$	3,24**
		S	0,93
№ 4	До початку експерименту	$\bar{x}$	2,90
		S	0,94
	По закінченні експерименту	$\bar{x}$	3,09**
		S	0,87

№ 5	До початку експерименту	$\bar{x}$	2,86
		S	1,00
	По закінченні експерименту	$\bar{x}$	3,56**
		S	0,95
Контрольна група	До початку експерименту	$\bar{x}$	2,86
		S	1,00
	По закінченні експерименту	$\bar{x}$	2,90
		S	0,97

Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим самим показником при ** $p \leq 0,01$.

Порівнявши дані, наведені в таблиці 5.12, можна зробити висновки стосовно динаміки змін вестибулярної стійкості студентів експериментальних і контрольної груп. Звертає на себе увагу зростання показників середнього арифметичного в експериментальних групах. При цьому найбільш значна динаміка розвитку була зафіксована в експериментальній групі № 5, психофізична підготовка в якій проводилась відповідно до авторської концепції для спеціальності «Мости і транспортні туннелі». Ми пояснюємо цей факт тим, що в структурі головних засобів психофізичної підготовки для цієї спеціальності домінуюче місце (50 %) займали заняття спортивною гімнастикою.

Плануючи проведення експерименту, ми виходили з важливості для низки спеціальностей залізничного транспорту високого рівня розвитку у фахівців вестибулярної стійкості. Дослідження рівня розвитку цієї характеристики психомоторики в студентів-залізничників показало, що в значній кількості студентів вона розвинена явно недостатньо [325].

Дані, отримані в ході експерименту стосовно розвитку у студентів-залізничників вестибулярної стійкості, показали, що традиційні заняття з фізичного виховання, в основу яких покладено загальну фізичну підготовку (проводились у контрольній групі), статистично значуще не впливають на її розвиток. Про це свідчить той факт, що двох років занять у контрольній групі виявилось недостатньо для того, щоб відбулося статистично значуще зростання показників. На нашу думку, це пояснюється відсутністю в процесі традиційних занять цілеспрямованої роботи з організації і проведення ефективної для розвитку вестибулярної стійкості діяльності.

На відміну від контрольної, в експериментальних групах така діяльність планувалась і була реалізована в ході навчальних занять. Як наслідок – відбулося статистично значуще зростання показників вестибулярної стійкості у студентів. Результати, отримані в експериментальних групах в ході дослідження, дають підстави стверджувати, що експериментальна гіпотеза підтвердилась.

Організація психофізичної підготовки в процесі фізичного виховання студентів забезпечує можливість цілеспрямованого розвитку в студентів вестибулярної стійкості.

Формулюючи головні висновки експерименту, відзначаємо:

1. Психофізична підготовка студентів-залізничників є ефективною для розвитку вестибулярної стійкості.
2. Заняття з фізичного виховання, в основу яких покладено загальну фізичну підготовку, не забезпечують ефективний розвиток вестибулярної стійкості у студентів.

5.7. Психологічна просвіта студентів в процесі психофізичної підготовки

В експериментальній частині дослідження було проведено перевірку ефективності запропонованої концепції психофізичної підготовки для підвищення рівня інформованості студентів щодо змісту психофізичної підготовленості фахівця. Для цього було проведено контроль знань студентів з розділу психологічної просвіти, який вони освоювали в процесі вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Перелік питань для оцінки рівня знань студентів з цієї проблематики поданий у додатку П.

У дослідженні брали участь 165 студентів Дніпропетровського національного університету залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна. В експериментальній роботі взяли участь студенти експериментальних (№ 1, № 2, № 3, № 4, № 5) груп, які були сформовані для перевірки авторської концепції психофізичної підготовки.

Організаційно, контроль знань здійснювався як оцінка викладачем письмової відповіді студента за білетом, який містив 2 запитання. Критерії оцінки наведено у таблиці 4.16. Результати дослідження відображено в таблиці 5.13.

Показники рівня знань студентів з розділу психологічної просвіти

Студенти, n=165	Бали			
	2	3	4	5
Кількість	10	59	78	18
%	6	36	47	11

При цьому середнє арифметичне отриманих результатів склало 3,6 бала. Медіана – 4 бали. Мода – 4 бали. Стандартне відхилення – 0,76 бала.

Наведені дані дають підстави стверджувати, що загальний рівень знань студентів з розділу психологічної просвіти концепції психофізичної підготовки можна оцінити як такий, що близький до рівня «добре». Переважна більшість студентів (58 %) показали знання на рівні «добре» та «відмінно». У 6 % студентів було діагностовано незадовільні знання з розділу. 36 % студентів освоїли розділ на рівні «задовільно».

Запровадження концепції психофізичної підготовки у навчальний процес з фізичного виховання дозволяє забезпечити достатній рівень інформованості студентів у сфері психофізичної підготовленості фахівця.

Для більш повного з'ясування того, як студенти засвоюють запропонований розділ психологічної просвіти, було проведено порівняння наведених вище показників рівня знань студентів з розділу психологічної просвіти з показниками рівня теоретичної підготовленості студентів з фізичного виховання.

У дослідженні рівня теоретичної підготовленості з фізичного виховання взяли участь 75 студентів Дніпропетровського національного університету залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна, які відвідували навчальні заняття з фізичного виховання. Контроль теоретичної підготовленості студентів здійснювався як оцінка письмової відповіді студента за білетом, який містив два запитання з тематики передбаченої навчальною програмою з фізичного виховання для вищих навчальних закладів [272]. Критерії для оцінки подано в таблиці 4.16. Результати дослідження наведені в таблиці 5.14.

Таблиця 5.14

Показники рівня теоретичної підготовленості студентів, n=75

Студенти	Бали			
	2	3	4	5
Кількість	11	37	22	5
%	15	49	29	7

Статистичні показники вибірки такі. Середнє арифметичне – 3,28 бала. Медіана – 3 бали. Мода – 3 бали. Стандартне відхилення – 0,79 бала.

Наведені дані дають підстави для висновку про те, що теоретичну підготовленість студентів з дисципліни «Фізичне виховання» загалом слід оцінити на рівні «задовільно». Найбільш чисельна група студентів (49 %) має задовільний рівень теоретичної підготовленості з фізичного виховання. Необхідна цілеспрямована робота щодо покращення знань у цих студентів. Тільки 36 % студентів досягли рівня теоретичної підготовленості на рівні «добре» та «відмінно» і відповідає сучасним вимогам. Досить значна частина студентів (15 %) показала незадовільний рівень теоретичної підготовленості. Такі студенти насамперед потребують допомоги з боку викладачів.

Наступним етапом цього дослідження стало встановлення статистично значущих відмінностей щодо рівня засвоєння знань студентів, які вивчали розділ психологічної просвіти (група 1) і теоретичний розділ навчальної програми з фізичного виховання (група 2). Для статистичної обробки даних цих груп використано t-критерій Стюдента для незалежних вибірок. Оримані дані наведено в таблиці 5.15.

Таблиця 5.15

Статистичні значення показників рівня знань студентів

Діагностичний конструкт	Група 1, n=165				Група 2, n=75			
	$\bar{x}$	Me	Mo	S	$\bar{x}$	Me	Mo	S
Рівень знань, к-ть балів	3,60*	4,00	4,00	0,76	3,28	3,00	3,00	0,79

Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим самим показником при $*p \leq 0,01$

Отримані дані дають підстави стверджувати, що рівень знань студентів з розділу психологічної просвіти є статистично значуще вищим, ніж рівень знань студентів з теоретичного розділу навчальної

програми з фізичного виховання. Ми пояснюємо це більш високою зацікавленістю студентів розділом психологічної просвіти і більш чітким усвідомленням необхідності його засвоєння для успішної професійної діяльності в майбутньому.

5.8. Психофізична підготовка як чинник динаміки фізичної підготовленості студентів

Важливою частиною експериментального дослідження стала перевірка ефективності запропонованої концепції психофізичної підготовки стосовно підвищення рівня фізичної підготовленості студентів. Для цього було проведено порівняння динаміки показників фізичної підготовленості студентів, які під час навчальних занять з фізичного виховання навчались за програмою психофізичної підготовки, і студентів, які проходили курс фізичного виховання у відповідності до навчальної програми для вищих навчальних закладів.

В експериментальній роботі брали участь студенти експериментальних (№1, № 2, № 3, № 4, № 5) і контрольної груп, які були сформовані для перевірки авторської концепції психофізичної підготовки.

Студенти експериментальних і контрольної груп відвідували навчальні заняття з фізичного виховання в обсязі 4 навчальних годин на тиждень протягом першого і другого років навчання.

Експериментальною гіпотезою дослідження стало припущення про те, що навчальні заняття з фізичного виховання, які проводяться за авторською концепцією психофізичної підготовки студентів залізничних вищих навчальних закладів, ефективно впливають на позитивну динаміку показників фізичної підготовленості студентів.

Як незалежна змінна були прийняті навчальні заняття з фізичного виховання, які проводились за авторською концепцією психофізичної підготовки студентів. Як залежна змінна розглядались показники фізичної підготовленості студентів.

Для статистичної обробки отриманих даних використано t-критерій Стюдента для залежних вибірок.

Статистичною нульовою гіпотезою стало припущення про те, що достовірність відмінностей між показниками фізичної підготовленості студентів експериментальних і контрольної групи в початко-

вому і кінцевому зрізах значуще не відрізняється від нуля. Початковий зріз проводився в кінці першого семестру. Кінцевий зріз – наприкінці четвертого семестру.

Альтернативною статистичною гіпотезою було припущення про те, що достовірність відмінностей між показниками фізичної підготовленості студентів експериментальних і контрольної групи в початковому і кінцевому зрізах значуще відрізняється від нуля.

Діагностика показників фізичної підготовленості студентів проводилась з використанням тестів, запропонованих у Державних тестах і нормативах оцінки фізичної підготовленості населення України [116]. Видами тестів були: біг на 100 метрів, біг на 3000 метрів, підтягування на перекладині, піднімання в сід за одну хвилину, стрибок у довжину з місця, човниковий біг 4×9 метрів, нахил тулубу вперед з положення сидячи. Під час проведення випробувань дотримано умов виконання державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України.

Показники, які характеризують динаміку фізичної підготовленості студентів, наведено у таблиці 5.16.

Таблиця 5.16

Показники динаміки фізичної підготовленості студентів

Групи		Результати тестів фізичної підготовленості студентів		Біг 100 метрів, с	Біг 3000 метрів, хв	Нахил вперед з положення сидячи, см	Човниковий біг 4×9 метрів, с	Підтягування на перекладині, к-ть разів	Піднімання тулуба в сід за одну хвилину, к-ть разів	Стрибок у довжину з місця, см
		$\bar{x}$	S							
№ 1	До початку експерименту	$\bar{x}$		13,98	14,29	5,03	9,80	5,81	43,92	215,17
		S		0,60	2,32	4,97	0,40	3,89	5,10	16,45
	По закінченні експерименту	$\bar{x}$		13,63*	13,68*	11,17*	9,37*	9,22*	50,08*	231,25*
		S		0,63	2,26	7,01	0,46	4,33	5,50	15,60
№ 2	До початку експерименту	$\bar{x}$		13,91	14,30	6,00	9,80	6,15	42,15	218,48
		S		0,59	2,06	5,29	0,43	3,64	4,80	14,81
	По закінченні експерименту	$\bar{x}$		13,55*	13,79*	10,45*	9,34*	9,30*	50,24*	234,24*
		S		0,66	2,31	7,11	0,44	4,39	5,98	16,44

№ 3	До початку експерименту	$\bar{x}$	14,06	13,28	6,69	9,81	6,48	45,54	216,33
		S	0,72	1,34	5,53	0,32	4,50	6,61	13,16
	По закінченні експерименту	$\bar{x}$	13,67*	13,03*	9,48*	9,51*	9,18*	49,36*	227,33*
		S	0,73	1,39	6,99	0,33	5,08	6,84	13,46
№ 4	До початку експерименту	$\bar{x}$	14,06	15,11	6,45	9,98	6,54	41,51	212,63
		S	0,89	2,13	7,77	0,52	5,47	6,94	23,53
	По закінченні експерименту	$\bar{x}$	13,71*	14,32*	8,96*	9,81*	8,69*	45,52*	220,72*
		S	0,71	1,62	7,03	0,47	5,36	5,52	23,95
№ 5	До початку експерименту	$\bar{x}$	14,58	15,07	6,63	9,98	5,42	42,69	212,42
		S	1,40	2,61	7,48	0,68	5,10	8,30	25,06
	По закінченні експерименту	$\bar{x}$	14,42*	14,73*	10,81*	9,89*	9,45*	47,30*	216,00*
		S	1,50	2,60	6,72	0,69	5,05	7,75	24,46
Контрольна група	До початку експерименту	$\bar{x}$	13,78	13,45	7,56	9,62	8,78	47,36	225,69
		S	0,80	1,57	6,53	0,43	5,14	7,49	15,96
	По закінченні експерименту	$\bar{x}$	13,76	13,42	7,83**	9,59	8,92	47,53	226,36
		S	0,76	1,60	6,86	0,38	5,01	7,63	15,24

Примітка. Відмінності статистично достовірні між одним і тим самим показником при * $p \leq 0,01$; ** $\leq 0,05$.

На підставі отриманих даних відхилено нульову гіпотезу та підтверджено правильність альтернативної за всіма видами тестів для експериментальних груп № 1, № 2, № 3, № 4, № 5 та за результатом виконання нахилу вперед з положення сидячи для контрольної.

Дані, отримані в ході дослідження, засвідчують правильність припущення про те, що навчальні заняття з фізичного виховання, які проводились за авторською концепцією психофізичної підготовки, ефективно впливають на позитивну динаміку показників фізичної підготовленості студентів. Це видно за показниками таблиці 6.16, де відображено результати вторинної статистичної обробки отриманих даних. При цьому слід зазначити, що статистично значущі відмінності показників в експериментальних групах виявлено за всіма видами випробувань. На відміну від цього, в контрольній групі статистично значуща позитивна динаміка зафіксована тільки за результатом виконання нахилу вперед з положення сидячи.

Отримані результати ми пояснюємо активним використанням в ході навчальних занять в експериментальних групах запропонованих

в концепції професійно значущих видів спорту, спортивних змагань з професійно значущих видів спорту та спеціальних фізичних вправ.

Аналіз даних, отриманих в ході дослідження, дає підстави зробити висновок про те, що навчальні заняття з фізичного виховання, які проводяться за авторською концепцією психофізичної підготовки, суттєво позитивно впливають на позитивну динаміку фізичної підготовленості студентів.

Висновки до розділу

Експериментальна перевірка ефективності авторської концепції психофізичної підготовки була проведена щодо: 1) формування професійно значущих рис особистості; 2) розвитку пізнавальних процесів і психомоторики у студентів. У рамках першого напрямку досліджено ефективність використання концепції для формування у студентів професійно значущих рис особистості, адаптивних і відносно адаптивних копінг-стратегій, толерантності до невизначеності, зниження високих показників особистісної тривожності.

Дослідження формування професійно значущих рис особистості студентів у процесі психофізичної підготовки для спеціальності «Залізничні споруди та колійне господарство» показало ефективність концепції для формування у студентів таких факторів особистості (за Р. Кеттеллом), як «емоційна нестійкість – емоційна стійкість» ($p < 0,05$), «схильність до почуттів – висока нормативність поведінки» ($p < 0,01$), «впевненість у собі – тривожність» ($p < 0,05$), «низький самоконтроль – високий самоконтроль» ($p < 0,01$), «адекватність самооцінки» ($p < 0,01$). Було також встановлено, що традиційні навчальні заняття з фізичного виховання суттєво не впливають на формування особистості.

Експериментальне дослідження показало ефективність використання концепції психофізичної підготовки для формування у студентів адаптивних і відносно адаптивних когнітивних і поведінкових копінг-стратегій ($p < 0,05$). При цьому, це стосується психофізичної підготовки всіх залізничних спеціальностей. Водночас не встановлено дієвості концепції щодо формування адаптивних і відносно адаптивних емоційних копінг-стратегій ($p > 0,05$).

Встановлено ефективність концепції психофізичної підготовки для формування таких складових толерантності до невизначеності, як «сміливість, підприємливість» ($p < 0,01$), «адаптивність» ($p < 0,01$), «толерантність до двозначності» ($p < 0,01$). Це також стосується психофізичної підготовки усіх залізничних спеціальностей.

Дослідження показало ефективність застосування у фізичному вихованні концепції психофізичної підготовки для зниження високих показників особистісної тривожності у студентів. В експериментальній групі юнаків з високим рівнем особистісної тривожності свою ефективність показала психофізична підготовка, головним блоком якої були заняття атлетичною гімнастикою і пауерліфтингом ($p < 0,01$). В експериментальній групі дівчат з високим рівнем особистісної тривожності ефективною була психофізична підготовка, головним блоком якої були заняття аеробікою ($p < 0,01$).

Експериментальна перевірка авторської концепції психофізичної підготовки щодо розвитку пізнавальних процесів і психомоторики також підтвердила її ефективність.

Дослідження показало ефективність використання концепції для розвитку в студентів концентрації і стійкості уваги ($p < 0,01$). На відміну від цього, при проведенні традиційних занять з фізичного виховання, суттєвого зростання показників концентрації і стійкості уваги не зафіксовано ($p > 0,05$).

У процесі спеціального дослідження встановлено велику ефективність концепції психофізичної підготовки для розвитку в студентів вестибулярної стійкості ($p < 0,01$). Традиційні заняття з фізичного виховання не є ефективними в плані розвитку цієї якості.

Дослідження інформованості студентів у сфері психофізичної підготовленості фахівця показало, що запровадження авторської концепції у навчальний процес з фізичного виховання дозволяє забезпечити її на рівні оцінки «добре». Встановлено також, що рівень теоретичної підготовленості студентів з фізичного виховання можна оцінити як «задовільно».

Порівнюючи групи студентів, які вивчали розділ психологічної просвіти і теоретичний розділ навчальної програми з фізичного виховання, встановлено, що рівень знань студентів з розділу психологічної просвіти є статистично-значуще вищим ($p < 0,01$).

Дослідження показало ефективність застосування концепції психофізичної підготовки у фізичному вихованні для підвищення

рівня фізичної підготовленості студентів. В експериментальних групах зафіксовано зростання результатів студентів за такими тестами як: біг на 100 метрів ($p < 0,01$); біг на 3000 метрів ($p < 0,01$); нахил вперед з положення сидячи ($p < 0,01$); підтягування на перекладині ($p < 0,01$); піднімання тулуба в сід за одну хвилину ($p < 0,01$); стрибок у довжину з місця ($p < 0,01$).

Аналіз та узагальнення результатів дослідження

Освітні системи виникають і розвиваються як відповідь на потреби прогресу виробництва. Залізничний транспорт є тією виробничою сферою, яка висуває підвищені вимоги до психофізичної підготовленості фахівця. Професійна діяльність сучасного інженера залізничного транспорту передбачає не тільки високий рівень спеціальних знань і навичок, але й високий рівень сформованості (розвитку) низки професійно значущих рис особистості, пізнавальних процесів, психомоторики, високої фізичної підготовленості. Така ситуація змушує залізничні заклади вищої освіти невідкладного пошуку шляхів, які дозволять максимально наблизити особистісні характеристики випускників до вимог діяльності у сфері сучасного залізничного транспорту.

Одним із ефективних шляхів вирішення поставленої проблеми є психофізична підготовка студентів у ході навчального процесу з фізичного виховання. Саме її слід розглядати як один з можливих способів наблизити результати вищої залізничної освіти до вимог сучасної інженерної практики в цій сфері.

На важливості використання фізичного виховання для підвищення рівня готовності до професійної діяльності наголошують такі дослідники, як Т. Ю. Круцевич, Р. Т. Раєвський, Л. П. Пилипей, В. О. Садовський, Ю. О. Остапенко, О. І. Подлесний, Ю. О. Доценко та ін. Вони також зазначають, що сучасні випускники вищих навчальних закладів не досягають необхідного рівня психофізичної готовності до професійної діяльності.

Аналіз показує, що у фізичному вихованні підготовка до професійної діяльності, як правило, обмежується професійно-прикладною фізичною підготовкою. У рамках цього напрямку проведено велику кількість досліджень, у яких головну увагу зосереджено на вдосконаленні прикладної фізичної підготовленості фахівця. Серед них праці Л. П. Пилипея [307], О. І. Подлесного [367], Ю. О. Остапенко [291], Ю. О. Доценко [122], Н. В. Петренко [304], І. Г. Бондаренко [47], Т. В. Людовик [231], Є. О. Карабанова [161] та багато інших. Водночас досліджень, у яких вивчалися питання формування у сфері фізичного виховання психологічних і психофізичних характеристик, оди-

ниці. Зокрема за напрямком психофізичної підготовки студентів нами виявлено тільки роботи О. О. Єгоричева [135], В. А. Коваленко [169], І. А. Бікмаєва [31].

У розробку проблеми використання засобів фізичного виховання для формування психофізичної готовності до професійної діяльності найбільший внесок зробили науковці, які вивчали їх застосування для вирішення питань психологічної підготовки військовослужбовців або працівників органів внутрішніх справ (В. Л. Маріщук, В. А. Щоголев, А. Г. Саракул, Д. О. Петров, О. В. Пристав та ін.). Водночас чіткої методики щодо здійснення психологічної підготовки в процесі занять фізичними вправами ще не створено.

В основу авторської концепції психофізичної підготовки студентів залізничних вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання було покладено дослідження спрямовані на встановлення її теоретико-методологічних, професійних та педагогічних передумов. З'ясовано, що теоретико-методологічними передумовами концепції є сучасні наукові уявлення (у сферах психології, філософії, медицини) про взаємозв'язок організму і психіки людини та її особистість. На основі аналізу наукової літератури з цієї проблематики було зроблено важливий для фізичного виховання висновок про те, що впливаючи на організм людини (використовуючи фізичні вправи), можна формувати і її психічні характеристики.

В якості професійних передумов авторської концепції психофізичної підготовки виступають кваліфікаційні характеристики інженерних професій працівників залізничного транспорту для спеціальностей «Організація перевезень і управління на залізничному транспорті», «Вагони та вагонне господарство» та «Локомотиви та локомотивне господарство», «Електричний транспорт» і «Електроμηханічні системи автоматизації та електропривід», «Залізничні споруди та колійне господарство», «Мости і транспортні тунелі».

Педагогічними передумовами концепції є дані, отримані в ході констатувального експерименту стосовно стану фізичної і психофізичної підготовленості студентів-залізничників, взаємозв'язку їх фізичної і психофізичної підготовленості, особливостей сформованості характеристик особистості у студентів основного і спортивного відділення, особливостей розвитку уваги у студентів, які займаються спортивними іграми, а також дані аналізу системи організації фізичного виховання у закладах вищої освіти.

У ході констатувального експерименту, який проводили за участі студентів залізничних вищих навчальних закладів, було встановлено, що рівень фізичної і психофізичної підготовленості цих студентів є незадовільним. Так, діагностика показників фізичної підготовленості студентів з використанням Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України [116] показала:

1. Студенти мають низький загальний рівень фізичної підготовленості.
2. Навчальні заняття з фізичного виховання, які проводяться в обсязі 4 навчальних годин на тиждень, є чинником, який суттєво впливає на позитивну динаміку показників фізичної підготовленості студентів (і юнаків, і дівчат).

Ці результати співвідносяться з даними Л. П. Пилипея [307], Н. В. Петренко [304], Л. Долженко [120], О. Я. Дубинської та І. О. Салатенко [125].

Діагностику психофізичної підготовленості студентів було проведено за такими характеристиками, як життєстійкість, ситуативна й особистісна тривожність, рівень суб'єктивного контролю, копінг-стратегії, толерантність до невизначеності, рівень розвитку вибірковості та концентрації і стійкості уваги, швидкість у діях, стійкість вестибулярних реакцій.

Життєстійкість (hardiness) розглядають в психології як систему переконань про себе, про світ, про відносини зі світом. Вважається, що ця характеристика особистості сприяє її самореалізації, адаптації у професійному середовищі, здатності долати життєві труднощі. Проблема життєстійкості була предметом вивчення С. Мадді, Д. Леонт'єва, Л. Александрової, Л. Дикої, К. Маннапової, С. Бабатіної та багатьох інших, які вели дослідження в таких напрямках: зв'язок життєстійкості з іншими характеристиками особистості, з клінічними й поведінковими змінами, розвиток життєстійкості. Аналіз робіт показав, що, незважаючи на суттєві досягнення, не втрачає актуальності питання з'ясування існуючих тенденцій у цій сфері в середовищі сучасних студентів. Нами встановлено, що абсолютна більшість студентів мають високі показники життєстійкості й показники в межах норми. Так, за загальним показником життєстійкості кількість таких студентів склала 96 % у групі юнаків і 96,5 % у групі дівчат. Конста-

туємо готовність сучасних студентів до професійної діяльності за показником «життестійкість».

У своєму дослідженні в процесі констатувального експерименту нами встановлено існуючі тенденції щодо рівня тривожності студентів. Так, у 86 % юнаків зафіксовано низький і помірний рівень особистісної тривожності. Водночас у 14 % юнаків виявлено високий рівень цього показника. Ці студенти потребують проведення спеціальної профілактичної роботи в процесі психофізичної підготовки. Встановлено також, що рівень особистісної тривожності у дівчат є набагато вищим. Так, високі показники особистісної тривожності було зафіксовано у 49 % студенток, низькі – не зафіксовано взагалі. Наші дані співвідносяться з даними І. В. Волженцевої [74], О. П. Гредюшко [99], Ю. А. Зайцева [139], В. В. Краснової [191] стосовно тривожності студентів.

У ході оцінки рівня суб'єктивного контролю студентів встановлено, що для 21 % юнаків та 19 % дівчат характерним є високий рівень суб'єктивного контролю. Такі люди беруть на себе відповідальність за те, що відбувається з ними та іншими (залежними від них) людьми. Показники середнього рівня було зафіксовано у 79 % юнаків та у 81 % дівчат. Такі люди, як правило, однаковою мірою як беруть відповідальність на себе, так і перекладають її на інших людей. Показники низького рівня суб'єктивного контролю не було зафіксовано. Такі люди не мають необхідної відповідальності.

У нашому дослідженні ставилося завдання з'ясувати існуючі тенденції щодо використання копінг-стратегій студентами. Встановлено особливості застосування студентами адаптивних, неадаптивних та відносно адаптивних когнітивних, емоційних і поведінкових копінг-стратегій. Отримано дані, які свідчать про те, що студенти потребують спеціальної підготовки у сфері копінгу. У фізичному вихованні це можна забезпечити за умови реалізації психофізичної підготовки. Наведені дані співвідносяться з даними О. В. Шевякова [511].

У ході констатувального експерименту нами було виявлено домінування низьких показників щодо розвитку в студентів толерантності до невизначеності. Спеціальних досліджень цього питання в науковій літературі нами не виявлено.

Діагностика концентрації і стійкості уваги, яка була проведена в студентів в ході констатувального експерименту, показала, що для 75

% юнаків характерним є низький рівень її розвитку. У дівчат, такий рівень виявлено у 35 %, що є суттєво кращим показником. Водночас, і такий показник не може вважатися достатнім, зважаючи на велику професійну значущість для фахівців залізничного транспорту цієї психофізичної характеристики. Необхідна спеціальна психофізична підготовка щодо її розвитку у студентів-залізничників.

У результаті діагностики рівня розвитку стійкості вестибулярних реакцій у студентів встановлено, що 50 % студентів-залізничників мають незадовільний рівень стійкості вестибулярних реакцій; 18 % – задовільний. 32 % студентів виконали завдання на рівні «добре» або «відмінно». Наведені дані співвідносяться з даними В. А. Романенко [406].

В контексті наукового обґрунтування концепції психофізичної підготовки у фізичному вихованні важливе місце займала емпірична перевірка припущення про те, що показники фізичної і психофізичної підготовленості в студентів певним чином взаємопов'язані. Для цього було перевірено наявність (чи відсутність) кореляційних зв'язків між рядом показників фізичної підготовленості студентів і рядом показників, що характеризують їх психофізичну підготовленість. Так, зокрема, встановлювалась кореляція показників фізичної підготовленості студентів (за результатами виконання Державних тестів і нормативів фізичної підготовленості населення України) з такими показниками їх психофізичної підготовленості як особистісна тривожність, рівень суб'єктивного контролю, вибірковість та концентрація і стійкість уваги.

Встановлено статистично значущу кореляцію у студентів наступних показників: «човниковий біг 4×9 м – вибірковість уваги» ($p > 0,05$); «загальний рівень фізичної підготовленості – вибірковість уваги» ($p > 0,01$); «човниковий біг 4×9 м – концентрація і стійкість уваги» ($p > 0,05$); «загальний рівень фізичної підготовленості – концентрація і стійкість уваги» ($p > 0,05$); «загальний рівень фізичної підготовленості – особистісна тривожність» ($p > 0,05$). При цьому статистично значущу негативну кореляцію виявлено при порівнянні таких показників як «човниковий біг 4×9 м – вибірковість уваги», «човниковий біг 4×9 м – концентрація і стійкість уваги», «загальний рівень фізичної підготовленості – особистісна тривожність». Статистично значущу позитивну кореляцію встановлено при порівнянні таких показників як «загальний рівень фізичної підготовленості – вибі-

рковість уваги», «загальний рівень фізичної підготовленості – концентрація і стійкість уваги». Спеціальних досліджень цього питання нами не виявлено.

Важливою передумовою концепції психофізичної підготовки став і аналіз організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. В ході цієї роботи було встановлено, що в Державних вимогах до системи фізичного виховання воно розглядається як важливий компонент, який забезпечує удосконалення фізичної і психічної підготовки до професійної діяльності. Водночас навчальною програмою для вищих навчальних закладів не передбачено використання засобів фізичного виховання для психофізичної підготовки студентів.

В системі фізичного виховання студентів останнім часом почалися певні зміни. Так, Міністерство освіти і науки України рекомендує вищим навчальним закладам такі форми організації фізичного виховання як секційна, професійно орієнтована, традиційна, індивідуальна. В контексті реалізації психофізичної підготовки, найбільш відповідною є традиційна форма організації фізичного виховання.

Представлені вище дослідження були використані при розробці концепції психофізичної підготовки студентів залізничних вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання. Метою концепції стало теоретичне обґрунтування і практична реалізація основ психофізичної підготовки студентів залізничних вищих навчальних закладів в процесі фізичного виховання для підвищення рівня готовності до професійної діяльності. До структури концепції включено такі складові: передумови, мета, принципи реалізації, напрямки впливу на сфери психофізичної підготовленості фахівця, організаційно-педагогічні умови, етапи впровадження, компоненти готовності, критерії ефективності.

В якості головних принципів концепції запропоновано традиційні для вітчизняних теорії і методики фізичного виховання та психології ідеї: розвитку психіки в діяльності, психофізичної єдності людини, зв'язку з професійною діяльністю, оздоровчої спрямованості, комплексного підходу, свідомості й активності, наочності, доступності й індивідуалізації, мотиваційного пріоритету, систематичності, безперервності, прогресування тренувальних дій, циклічності.

Розроблено організаційно-педагогічні умови втілення концепції психофізичної підготовки у фізичне виховання студентів. До них включено: створення системи залучення студентів до психофізичної

підготовки в процесі навчальних занять; створення умов для психофізичної самопідготовки студентів в позаурочний час; інформаційно-методичне забезпечення занять; підготовка викладачів до організації занять спрямованих на психофізичну підготовку; розробка програми психофізичної підготовки студентів.

Розроблено загальну структуру і зміст занять за авторською концепцією психофізичної підготовки для студентів, які навчаються за спеціальностями «Організація перевезень і управління на залізничному транспорті», «Вагони та вагонне господарство», «Локомотиви та локомотивне господарство», «Електричний транспорт», «Електромеханічні системи автоматизації та електропривід», «Залізничні споруди та колійне господарство», «Мости і транспортні тунелі».

В якості критеріїв ефективності концепції запропоновано вісім показників: 1) підвищення рівня розвитку фізичних якостей у студентів (спритності, витривалості, швидкості, сили, гнучкості); 2) сформованість наступних рис або факторів особистості (за Р. Кеттеллом): емоційної стійкості, високої нормативності поведінки, впевненості у собі, високого самоконтролю, адекватності самооцінки; 3) сформованість адаптивних когнітивних копінг-стратегій («проблемного аналізу», «установки власної цінності», «збереження самовладання»), адаптивних поведінкових копінг-стратегій («співробітництва», «звернення», «альтруїзму»), відносно адаптивних когнітивних копінг-стратегій («відносності», «надання сенсу»), відносно адаптивних поведінкових стратегій («компенсації», «відволікання», «конструктивної активності»); 4) сформованість складових толерантності до невідомості («сміливості, підприємливості», «адаптивності», «толерантності до двозначності»); 5) зниження високих показників особистісної тривожності у студентів; 6) підвищення рівня розвитку у студентів вибіркової та концентрації і стійкості уваги; 7) підвищення рівня розвитку у студентів вестибулярної стійкості; 8) підвищення рівня інформованості щодо змісту психофізичної підготовки фахівця.

Ефективність концепції перевірено у педагогічному експерименті. Так, було встановлено, що реалізація в процесі навчальних занять з фізичного виховання авторської концепції психофізичної підготовки студентів-залізничників є ефективним засобом розвитку у них концентрації і стійкості уваги. Спеціальних досліджень щодо розвит-

ку характеристик уваги в процесі навчальних занять з фізичного виховання нами не виявлено.

Встановлено, що психофізична підготовка студентів-залізничників, яка запропонована у даній роботі, є ефективною для розвитку у них вестибулярної стійкості.

В процесі формувального експерименту було виявлено, що використання в ході навчальних занять з фізичного виховання складових психофізичної підготовки студентів залізничних закладів вищої освіти суттєво позитивно впливає на формування у студентів адаптивних і відносно адаптивних когнітивних і поведінкових копінг-стратегій. Водночас використання в ході навчальних занять з фізичного виховання складових психофізичної підготовки студентів залізничних закладів вищої освіти суттєво не впливає на формування у студентів адаптивних і відносно адаптивних емоційних копінг-стратегій.

Встановлено, що психофізична підготовка, яка реалізується в процесі фізичного виховання у відповідності до авторської концепції є ефективним засобом розвитку у студентів таких складових толерантності до невизначеності як «сміливість, підприємливість», «адаптивність», «толерантність до двозначності».

Експериментально перевірено й ефективність концепції щодо формування у студентів професійно значущих рис особистості, зниження високих показників особистісної тривожності.

У формувальному експерименті доведено ефективність авторської концепції психофізичної підготовки щодо підвищення рівня фізичної підготовленості студентів. В експериментальних групах зафіксовано позитивну динаміку результатів складання наступних тестів фізичної підготовленості: біг на 100 метрів ($p < 0,01$); біг на 3000 метрів ($p < 0,01$); нахил вперед з положення сидячи ($p < 0,01$); човниковий біг 4×9 метрів ($p < 0,01$); підтягування на перекладині ($p < 0,01$); піднімання тулуба в сід за одну хвилину ($p < 0,01$); стрибок у довжину з місця ($p < 0,01$). В контрольній групі позитивна динаміка була зафіксована тільки в тесті «піднімання тулуба в сід за одну хвилину» ($p < 0,05$).

Результати цього дослідження, підтверджуючи принципи розвитку психіки в діяльності та психофізичної єдності людини, підтверджують дані

- Л. П. Пилипея [307], О. І. Подлесного [367], Ю. О. Остапенко [291], Ю. О. Доценко [122], О. О. Єгоричева [135], В. О. Садовського [418], О. М. Ольхового [286], І. Г. Бондаренко [47], Т. В. Людовик [231] про ефективність професійно-прикладної фізичної підготовки;
- Л. П. Пилипея [307], Н. В. Москаленко [266], Н. В. Петренко [304], О. Я. Дубинської [125], Л. Долженко [120] про низький рівень фізичної підготовленості студентів;

доповнюють дані:

- Н. Є. Пангелової [298], В. Л. Маріщука [243], А. Г. Саракул [421], В. С. Хагай [485], Д. О. Петрова [305], О. В. Пристав [375], Ю. І. Родіна [400], В. М. Шебеко [510], С. В. Галіцина [83] про формування психічних характеристик у фізкультурній діяльності;
- О. І. Головченко [91], Є. Г. Матвеева [249], В. Ю. Солонського [446] про формування особистості у фізкультурній діяльності;
- Д. В. Сишко [432], Г. В. Бикової [32], І. П. Масляк [248], О. У. Холтобіної [496], Н. О. Чертихіної [504], В. Г. Стрілець [453], В. А. Романенко [406], В. Л. Ботяєва [52], В. А. Климачова [164] про ефективність засобів фізичної культури для розвитку вестибулярної стійкості;
- В. І. Воронової [79], О. І. Склень [434], С. А. Хазової [486], І. В. Шагарової [506], О. В. Шевякова [511] про використання копінг-стратегій представниками різних груп населення.

Результати дослідження, що отримані *вперше*: науково обґрунтовано та розроблено концепцію психофізичної підготовки студентів залізничних вищих навчальних закладів, яка спрямована на підвищення рівня готовності студентів до професійної діяльності; встановлено взаємозв'язок між показниками фізичної та психофізичної підготовленості студентів, що дає можливість цілеспрямованого застосування засобів фізичного виховання для покращення рівня розвитку професійно значущих психофізичних якостей працівників залізничного транспорту; зроблено порівняльний аналіз сформованості факторів особистості студентів, які займаються в основному і спортивному відділенні; науково обґрунтовано використання засобів психофізичної підготовки студентів залежно від

спеціальності на залізничному транспорті; запропоновано використання засобів психофізичної підготовки для зниження високого рівня особистісної тривожності з метою покращення підготовки до професійної діяльності працівників залізничного транспорту.

Висновки

На підставі теоретичного аналізу та експериментальної перевірки основних положень роботи про зміст теоретико-методологічних основ психофізичної підготовки студентів інженерних спеціальностей в процесі фізичного виховання (на прикладі залізничних вищих навчальних закладів) зроблено такі основні висновки:

1. Аналіз показав, що в сучасних дослідженнях загальновизнаною є теза про важливість фізичного виховання як фактора підвищення рівня готовності студентів до професійної діяльності. Це реалізується в рамках такого напрямку, як професійно-прикладна фізична підготовка. Водночас, фізичне виховання має значний потенціал для формування у студентів професійно-значущих психологічних і психофізичних характеристик, що суттєво піднімає важливість даного напрямку підготовки до професійної діяльності, наближаючи навчальну дисципліну «Фізичне виховання» до спеціальних. Психофізичну підготовку студентів слід розглядати як частину фізичного виховання, спеціалізовану стосовно психологічних і психофізичних особливостей їх майбутньої професійної діяльності, що потребує комплексного підходу до розробки даної проблеми.

2. Визначено теоретико-методологічні передумови концепції психофізичної підготовки особистості у фізичному вихованні до яких віднесено теоретичні положення про взаємовплив організму і психіки людини та її особистість. У сучасній психології і філософії визнається взаємовплив організму і психіки людини: зафіксовано численні факти впливу як фізичних чинників на психічні складові, так і психічних на фізичні характеристики. У контексті цього дослідження це означає наукову обґрунтованість використання фізичних вправ для формування психічних складових у тих, хто займається. Сформовані в психології уявлення про особистість, про її структуру і динаміку є

теоретичною базою для наукового уявлення про структуру психофізичної підготовленості особистості та розробки ефективних шляхів її формування у сфері фізичного виховання.

3. Визначено професійні передумови щодо психофізичної підготовки студентів-залізничників у фізичному вихованні. Для кожної інженерної залізничної спеціальності характерним є свій певний набір професійно значущих психофізичних характеристик, які визначають успішність професійної діяльності. Спираючись на кваліфікаційні характеристики інженерних професій працівників залізничного транспорту, встановлено: а) перелік якостей, які сприяють успішному виконанню професійної діяльності; б) перелік якостей, які перешкоджають успішному виконанню професійної діяльності. Шляхом зіставлення цих даних і специфіки конкретного виду спортивної діяльності встановлено перелік професійно значущих видів спорту для головних інженерних спеціальностей залізничного транспорту.

4. У процесі констатувального експерименту встановлено, що студенти-залізничники мають низький загальний рівень фізичної підготовленості. Зафіксовано такі середні показники для юнаків: біг 100 м – 14,3 с; біг 3000 м – 15,09 хв; нахил вперед з положення сидячи – 6,54 см; човниковий біг 4×9 м – 9,9 с; підтягування на перекладині – 5, 98 рази; піднімання тулуба в сід за одну хвилину – 42,1 рази; стрибок у довжину з місця – 212,5 см. Для дівчат: біг 100 м – 17,4 с; біг 2000 м – 13,29 хв; нахил вперед з положення сидячи – 19,32 см; човниковий біг 4×9 м – 11,22 с; підніманні тулуба в сід за одну хвилину – 40,27 рази; стрибок у довжину з місця – 174,67 см.

Виявлено, що навчальні заняття з фізичного виховання в обсязі 4 навчальних годин на тиждень є чинником, який суттєво впливає на позитивну динаміку фізичної підготовленості студентів. Статистично значущі відмінності в групах юнаків, які відвідували навчальні заняття з фізичного виховання один і два рази на тиждень. зафіксовано за всіма тестами (на користь тих, хто відвідував заняття два рази на тиждень). Відповідні відмінності зафіксовано і в аналогічних групах дівчат (за винятком тесту «нахил вперед з положення сидячи»).

5. Діагностика і подальший аналіз низки характеристик психофізичної підготовленості дозволили встановити недостатню підготовленість значної частини студентів-залізничників (за винятком показника життєстійкості) за показниками особистісної тривожності (особливо в дівчат), використання адаптивних і відносно адаптивних

копінг-стратегій, вибіркості та концентрації і стійкості уваги, швидкості в діях.

Виявлено, що для студентів (і юнаків, і дівчат) характерним є низький рівень розвитку таких складових толерантності до невизначеності, як «пристрасність» (юнаки – 59 %, дівчата – 72 %), «винахідливість» (юнаки – 61 %, дівчата – 72 %), «оптимізм» (юнаки – 76 %, дівчата – 82 %), «сміливість, підприємливість» (юнаки – 100 %, дівчата – 100 %), «адаптивність» (юнаки – 100 %, дівчата – 97 %), «упевненість» (юнаки – 74 %, дівчата – 67 %), «толерантність до двозначності» (юнаки – 92 %, дівчата – 100 %).

6. Встановлено особливості впливу засобів фізичного виховання на формування психофізичних характеристик у студентів: навчальні заняття з фізичного виховання у спортивному відділенні суттєво позитивно впливають на формування у студентів емоційної стійкості, сміливості, довірливості; заняття легкою атлетикою сприяють формуванню у студентів емоційної стійкості, усвідомленого дотримання норм і правил поведінки, наполегливості в досягненні мети, точності, відповідальності, ділової спрямованості, розвитку уяви і творчого потенціалу особистості; заняття важкою атлетикою сприяють формуванню впевненості у собі, незалежності в судженнях і поведінці, відкритості, товариськості, уважності, активності в усуненні конфліктів; заняття спортивними іграми сприяють розвитку в студентів характеристик уваги.

7. У ході дослідження виявлено, що низка фізичних і психофізичних характеристик у студентів є взаємопов'язаними. Статистично значущу негативну кореляцію виявлено під час порівняння таких показників, як спритність і вибіркості уваги ($r_s = -0,433$, $p > 0,05$), спритність та концентрація і стійкість уваги ($r_s = -0,389$, $p > 0,05$), загальний рівень фізичної підготовленості й особистісна тривожність ($r_s = -0,322$, $p > 0,05$). Статистично значущу позитивну кореляцію встановлено під час порівняння таких показників, як загальний рівень фізичної підготовленості та вибіркості уваги ($r_s = 0,538$, $p > 0,01$), загальний рівень фізичної підготовленості та концентрація і стійкість уваги ($r_s = 0,386$, $p > 0,05$).

На підставі цього зроблено важливий для фізичного виховання висновок про те, що зростання загального рівня фізичної підготовленості студентів суттєво покращує в них рівень розвитку вибіркості та концентрації і стійкості уваги; знижує рівень особистісної тривож-

ності; а покращення результатів студентів у такому виді випробувань, як човниковий біг 4×9 метрів, суттєво впливає на підвищення рівня розвитку вибірковості та концентрації і стійкості уваги.

8. Обгрунтовано й розроблено концепцію психофізичної підготовки студентів залізничних вищих навчальних закладів, у якій визначено: передумови (теоретико-методологічні, професійні, педагогічні), мету концепції, принципи, на основі яких вона реалізується, організаційно-педагогічні умови реалізації, етапи впровадження, компоненти готовності майбутніх фахівців, критерії ефективності концепції. Розроблено: контрольні нормативи з психофізичної підготовки студентів, шкалу для оцінювання результатів випробувань психофізичної підготовленості студентів, шкалу для оцінювання результатів випробувань фізичної підготовленості студентів при проведенні психофізичної підготовки.

Як критерії ефективності концепції психофізичної підготовки студентів визначено такі показники: підвищення рівня розвитку фізичних якостей; сформованість певних професійно значущих (для залізничників) рис (факторів за Р. Кеттеллом) особистості; сформованість адаптивних та відносно адаптивних когнітивних і поведінкових копінг-стратегій; сформованість низки складових толерантності до невизначеності; зниження високих показників особистісної тривожності; підвищення рівня розвитку вибірковості та концентрації і стійкості уваги; підвищення рівня розвитку вестибулярної стійкості; підвищення рівня інформованості студентів щодо змісту психофізичної підготовленості фахівця.

9. Встановлено, що впровадження авторської концепції сприяло формуванню у студентів професійно значущих рис (факторів) особистості, адаптивних і відносно адаптивних когнітивних і поведінкових копінг-стратегій, толерантності до невизначеності, зниження високих показників особистісної тривожності у студентів.

Так, після закінчення експерименту при порівнянні експериментальної групи спеціальності «Залізничні споруди та колійне господарство» і контрольної було встановлено ефективність психофізичної підготовки для цієї спеціальності в плані формування у студентів таких факторів особистості (за Р. Кеттеллом), як «емоційна нестійкість – емоційна стійкість» ($p < 0,05$), «схильність до почуттів – висока нормативність поведінки» ($p < 0,01$), «впевненість у собі – тривожність» ($p < 0,05$), «низький самоконтроль – високий самоконтроль» ($p <$

0,01), «адекватність самооцінки» ($p < 0,01$). У контрольній групі статистично значущих змін не відбулось.

Після закінчення експерименту в усіх експериментальних групах покращилися показники щодо використання студентами адаптивних і відносно адаптивних когнітивних і поведінкових копінг-стратегій ($p < 0,05$). При цьому найбільш суттєві позитивні зрушення, в плані формування у студентів адаптивних і відносно адаптивних когнітивних і поведінкових копінг-стратегій виявлено в експериментальній групі № 3, де заняття проводились відповідно до авторської концепції психофізичної підготовки для спеціальностей «Електричний транспорт», «Електромеханічні системи автоматизації та електропривід» ($p < 0,01$). У контрольній групі статистично значущих змін не виявлено. Водночас слід зазначити, що нами не встановлено дієвість концепції щодо формування адаптивних і відносно адаптивних емоційних копінг-стратегій ($p > 0,05$).

Результати, отримані в експериментальних групах після закінчення експерименту, підтвердили ефективність концепції психофізичної підготовки (усіх спеціальностей) для формування у студентів таких складових толерантності до невизначеності, як «сміливість, підприємливість» ($p < 0,01$), «адаптивність» ($p < 0,01$), «толерантність до двозначності» ($p < 0,01$). У контрольній групі статистично значущих змін не відбулось.

Виявлено ефективність застосування у фізичному вихованні концепції психофізичної підготовки для зниження високих показників особистісної тривожності у студентів. В експериментальній групі юнаків з високим рівнем особистісної тривожності зниження відбулось на рівні $p < 0,01$. В аналогічній контрольній групі юнаків статистично значущих змін не відбулось. В експериментальній групі дівчат з високим рівнем особистісної тривожності зниження відбулось на рівні $p < 0,01$. В аналогічній контрольній групі дівчат статистично значущих змін не відбулось.

10. Встановлено, що реалізація авторської концепції психофізичної підготовки сприяла розвитку у студентів концентрації і стійкості уваги та вестибулярної стійкості. Так, після закінчення експерименту, в усіх експериментальних групах зафіксовано суттєве зростання рівня розвитку у студентів концентрації і стійкості уваги ($p < 0,01$). При цьому найбільш суттєві позитивні зрушення було зафіксовано в експериментальній групі № 1, спеціальності «Організація перевезень і

управління на залізничному транспорті». У контрольній групі суттєвого зростання показників концентрації і стійкості уваги не зафіксовано ($p > 0,05$).

Результати, отримані в експериментальних групах після закінчення експерименту, показали ефективність концепції психофізичної підготовки для розвитку в студентів вестибулярної стійкості ($p < 0,01$). Найбільш суттєвий позитивний вплив щодо розвитку цього показника зафіксовано в експериментальній групі № 5, де заняття проводились відповідно до авторської концепції психофізичної підготовки для спеціальності «Мости і транспортні тунелі». У контрольній групі статистично значущих змін не відбулось.

11. Виявлено, що застосування концепції психофізичної підготовки у фізичному вихованні сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів. В експериментальних групах зафіксовано зростання результатів студентів за такими тестами, як: біг на 100 метрів ($p < 0,01$); біг на 3000 метрів ($p < 0,01$); нахил вперед з положення сидячи ($p < 0,01$); підтягування на перекладині ($p < 0,01$); піднімання тулуба в сід за одну хвилину ($p < 0,01$); стрибок у довжину з місця ($p < 0,01$). При цьому слід зазначити, що статистично значущі відмінності показників у експериментальних групах виявлено за всіма видами випробувань. У контрольній групі статистично значуща позитивна динаміка виявлена тільки за результатом виконання нахилу вперед з положення сидячи ($p < 0,05$).

12. Результати дослідження дозволяють рекомендувати розроблену концепцію психофізичної підготовки для впровадження в практику фізичного виховання студентів залізничних закладів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці основ психофізичної підготовки для спеціальностей комунікативної, творчо-образної, інформаційно-логічної, природничо-аграрної та екстремальної груп.

Список використаних джерел

1. Аболин Л. М. Эмоциональная устойчивость в напряжённой деятельности, её психологические механизмы и пути повышения : автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01 / Л. М. Аболин. – Москва, 1989. – 43 с.
2. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. – Москва: Мысль, 1991. – 299 с.
3. Абульханова-Славская К. А. Личность в процессе деятельности и общения / К. А. Абульханова-Славская // Психология личности. Т. 2. Хрестоматия / Ред. – сост. Д. Я. Райгородский. – Самара : Издательский дом «Бахрах – М», 2002. – С. 301 – 317.
4. Авершин А. О. Діагностика професійної придатності операторів підземних шахтних електросистем : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.03 / А. О. Авершин. – Харків, 2005. – 19 с.
5. Акбиева З. С. Развитие психологического соответствия человека и профессии в поликультурной образовательной среде вуза : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / З. С. Акбиева. – Москва, 2009. – 47 с.
6. Акулова К. Ю. Педагогические условия формирования у студентов готовности к самопознанию в процессе физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / К. Ю. Акулова. – Москва, 2006. – 24 с.
7. Александер Ф. Человек и его душа: познание и врачевание от древности и до наших дней / Ф. Александер, Ш. Селесник. – Москва: Прогрес – Культура, 1995. – 608 с.
8. Александрова Л. А. Психологические условия адаптации личности к условиям повышенного риска природных катастроф :

- дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Лада Анатольевна Александрова. – Москва, 2004. – 207 с.
9. Алексеева Т. В. Соціально-психологічні аспекти становлення особистості як суб'єкта майбутньої професійної діяльності в умовах вишу / Т. В. Алексеева // Проблеми загальної та педагогічної психології : 36 наук. пр. ін – ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – Т. 13, ч. 2. – 2011. – С. 9–17.
 10. Алексеева М. І. Про розвиток професійно-ціннісних мотивів навчальної діяльності особистості в умовах вищої школи / М. І. Алексеева, В. Д. Федоров // Вісн. Київського ун – ту. Питання філос. наук. – 1982. – Вип. 14. – С. 8–12.
 11. Алябьев А. А. Оценка и развитие эмоциональной устойчивости у курсантов военного института физической культуры : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 13.00.04 / А. А. Алябьев. – Санкт-Петербург, 2009. – 23 с.
 12. Андреев В. В. Индивидуальные особенности психологической защиты личности в спортивной деятельности / : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 13.00.04 / В. В. Андреев. – СПб., 2006. – 22 с.
 13. Андреев Ю. Ю. Педагогическая технология воспитания позитивных межличностных отношений курсантов вузов внутренних войск МВД России средствами физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Ю. Ю. Андреев. – Санкт-Петербург, 2012. – 24 с.
 14. Анцупов А. Я. Словарь конфликтолога / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. – Санкт-Петербург, 2006. – 528 с.
 15. Анцыферова Л. И. Личность с позиций динамического подхода / Л. И. Анцыферова // Психология личности в социалистическом обществе: Личность и её жизненный путь. – Москва: Наука, 1990. – С. 7–17.
 16. Артющенко А. О. Теоретико-методичні засади формування в учнів загальноосвітньої школи особистісної мобільності у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.07 / А. О. Артющенко. – Київ, 2012. – 38 с.
 17. Арутюнян Т. А. Особенности соотношения общительности и тревожности подростков : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Т. А. Арутюнян. – Москва, 2013. – 25 с.

18. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.02 / І. Ф. Аршава. – Київ, 2007. – 33 с.
19. Аршава І. Ф. Деякі аспекти вивчення феномену адаптивності як методу імпліцитної діагностики емоційної стійкості спортсменів у спорті вищих досягнень / І. Ф. Аршава, Т. О. Гаврилюк // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб наук. пр. ін. – ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – Т.11, ч. 2. – Київ, 2009. – С. 15–24.
20. Ашкинази С. М. Рукопашный бой и преодоление препятствий, как средства психологической подготовки военнослужащих / С. М. Ашкинази, А. Н. Потапчук // Тезисы докладов итоговой научной конференции. – Санкт-Петербург, 1997. – С. 35–36.
21. Балл Г. А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности / Г. А. Балл // Вопросы психологии. – 1989. – № 1. – С. 92–100.
22. Балл Г. А. Психология в раціогуманістической перспективе / Г. А. Балл. – Київ: Основа, 2006. – 408 с.
23. Балл Г. Методолого-психологічні роздуми в гуманістичному контексті / Г. Балл // Соціальна психологія. – 2006. – № 4. – С. 3 – 14.
24. Балл Г. О. Категорія особистості у психології: спроба впорядкування поняттєвого поля / Г. О. Балл // Психолого-педагогічні засади розвитку особистості в освітньому просторі: матеріали методологічного семінару АПН України 19 березня 2008 р. – Київ, 2008. – С. 103–110.
25. Баранов-Крылов И. Н. Психофизиологические механизмы произвольного и непроизвольного внимания у человека : дис. ... д-ра биол. наук: 03.00.13 / Игорь Николаевич Баранов-Крылов. – Санкт-Петербург, 1999. – 268 с.
26. Белых С. И. Особенности ценностей и психического состояния студентов современного университета / С. И. Белых // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 7. – С. 7–14.
27. Беляева И. Н. Соотношение стилей профессионального поведения и личностных характеристик (на примере специалис-

- тов по продажам) : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.03 / И. Н. Беляева. – Санкт-Петербург, 2012. – 24 с.
28. Берн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвящённых / Э. Берн. – Санкт-Петербург: Талисман, 1994. – 432 с.
 29. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Э. Берн. – Санкт-Петербург: Специальная литература, 1995. – 398 с.
 30. Берн Э. Трансакционный анализ и психотерапия / Э. Берн. – Санкт-Петербург: «Братство», 1992. – 224 с.
 31. Бикмаев И. А. Профессиональная психофизическая подготовка студентов специальности «безопасность жизнедеятельности» в физкультурных вузах : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Ильдар Анварович Бикмаев. – Омск, 2004. – 195 с.
 32. Бикова Г. В. Методичні засади використання фізичних вправ, спрямованих на підвищення статодинамічної стійкості у студентів / Г. В. Бикова, І. П. Закорко, В. В. Білик // Наукові записки. Т. 19. Спеціальний випуск у двох частинах. 2 / Національний університет «Києво-Могилянська академія». – Київ, 2001. – С. 338–339.
 33. Биленко А. Г. Биомеханика вертикальной устойчивости и оценка её в спорте : дис. ... канд. пед. наук: 01.02.08, 13.00.04 / Александр Григорьевич Биленко. – Санкт-Петербург, 2008. – 212 с.
 34. Бир С. Кибернетика и управление производством / С. Бир. – Москва: Физматгиз, 1963. – 275 с.
 35. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента / А. А. Бишаева. – М.: КНОРУС, 2013. – 304 с.
 36. Блажко Ю. И. Психологическая подготовка военнослужащих в процессе практических занятий по преодолению препятствий / Ю. И. Блажко. – Ленинград: ВДКИФК, 1978. – 66 с.
 37. Бобрищев А. А. Психолого-акмеологическая концепция психологической готовности спортсменов высшей квалификации силовых единоборств : автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.13, 13.00.04 / Алексей Александрович Бобрищев. – Белгород, 2009. – 42 с.

38. Богданов В. А. Причинный и целевой подходы в развитии теорий личности / В. А. Богданов // Вопросы психологии. – 1991. – № 3. – С. 45–53.
39. Бодров В. А. Современные исследования фундаментальных и прикладных проблем психологии профессиональной деятельности. Ч. 1. / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 2008, –Т. 29, № 5. – С. 83–90.
40. Бодров В. А. Психологические исследования проблемы профессионализации личности / В. А. Бодров // Психологические исследования проблемы формирования личности профессионала. – Москва: Ин-т психологии АН СССР, 1991. – 464 с.
41. Бодров В. А. Психология профессиональной пригодности : учеб. пособие для вузов / В. А. Бодров. – Москва: ПЕР СЕ, 2001. – 511 с.
42. Бодров В. А. Работоспособность человека-оператора и пути её повышения / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 1987. – № 3. – С. 107–117.
43. Бодров В. А. Психофизиологический отбор военных специалистов: метод. пособие / В. А. Бодров, В. И. Медведев, Т. Т. Джамгаров. – Москва: Воениздат, 1973. – 206 с.
44. Бодров В. А. Исследование структуры и динамики развития лётных способностей / В. А. Бодров, Ю. Э. Писаренко // Психологический журнал. – 1994. – № 3. – С. 65–77.
45. Большая энциклопедия психологических тестов. – Москва: Эксмо, 2009. – 416 с.
46. Бондаревский Е. Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи : автореф. дис. ... д-ра. пед. наук :13.00.04 / Е. Я. Бондаревский. – Москва, 1983. – 45 с.
47. Бондаренко І. Г. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки у фізичному вихованні студентів-екологів : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02 / І. Г. Бондаренко. – Дніпропетровськ, 2009. – 20 с.
48. Борейко Н. Ю. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих технічних навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н. Ю. Борейко. – Луганськ, 2008. – 22 с.

49. Борейко Н. Ю. Технологія професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих технічних навчальних закладів / Н. Ю. Борейко // Проблеми фізичного виховання студентів: матеріали регіон. наук.-прак. конф. – Дніпропетровськ : ДНУ, 2005. – С. 89–92.
50. Борисюк А. С. Психологічні особливості формування професійних якостей майбутнього медичного психолога : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / А. С. Борисюк. – Івано-Франківськ, 2004. – 20 с.
51. Борщов С. М. Психофізична підготовка юних гімнастів : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.01 / С. М. Борщов. – Львів, 2003. – 17 с.
52. Ботяев В. Л. Координационные способности, вестибулярная устойчивость и их роль в освоении программы по гимнастике студентами педвузов : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Валерий Леонидович Ботяев. – Москва, 1999. – 127 с.
53. Брайент Дж. Кретти. Психология в современном спорте / Б. Д. Кретти. – Москва: ФиС, 1978. – 224 с.
54. Бургин М. С. Функциональная семантика в категориях именованных множеств / М. С. Бургин // Рациональность, рассуждение, коммуникация. – Киев: Наук. думка, 1987. – С. 183–198.
55. Бургин М. С. Методологический уровень практических задач педагогики / М. С. Бургин, С. У. Гончаренко // Философская и социологическая мысль. – 1989. – № 4. – С. 3–11.
56. Бургин М. С. Личность школьника и его жизненная позиция как цель учебно-воспитательного процесса / М. С. Бургин, В. В. Пичурин // Научные достижения и передовой опыт в области педагогики и народного образования. Информ. сб. НИИТиИП АПН СССР. – 1991, 3(15). – С. 1–22.
57. Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика / Л. Ф. Бурлачук. – Санкт-Петербург: Питер, 2002. – 352 с.
58. Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психологической диагностике / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. – Киев: Наук. думка, 1989. – 200 с.
59. Бут В. П. Формування професійно важливих якостей газодимозахисників-рятувальників МНС України : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09 / В. П. Бут. – Київ, 2008. – 20 с.

60. Бысюк А. С. Психологические факторы успешности профессиональной деятельности инженеров-метрологов : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.03 / А. С. Бысюк. – Тверь, 2012. – 25 с.
61. Вайник Г. А. Дифференцированный подход в физическом воспитании студентов на основе контроля их психофизического состояния (на прим. групп ОФП) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Г. А. Вайник. – Санкт-Петербург, 1995. – 17 с.
62. Валеева Г. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих инженеров химиков-технологов и механиков нефтяного производства : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Г. В. Валеева. – Ленинград, 1988. – 22 с.
63. Василенко М. М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій / М. М. Василенко // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – Т. 11, ч. 7. – 2009. – С. 95–106.
64. Василенко Т. Д. Телесность и субъективная картина жизненного пути личности : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.04 / Т. Д. Василенко. – Санкт-Петербург, 2012. – 48 с.
65. Василюк Ф. Е. Методологический анализ в психологии / Ф. Е. Василюк. – Москва: МГППУ; Смысл, 2003. – 240 с.
66. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк. – Москва: МГУ, 1984. – 200 с.
67. Вассерман Л. И. Совладание со стрессом. Теория и психодиагностика / Л. И. Вассерман, В. А. Абабков, Е. А. Трифонова. – Санкт-Петербург: Речь, 2010. – 192 с.
68. Величковский Б. Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Б. Б. Величковский. – М., 2007. – 27 с.
69. Визитова С. Ю. Психологические особенности стрессоустойчивости педагога и пути ее повышения : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Светлана Юрьевна Визитова. – Елец, 2012. – 197 с.
70. Виленский М. Я. Повышение воспитательно-образовательного потенциала физической культуры в формировании личности современного специалиста / М. Я. Виленский //

- Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 10. – С. 11–13.
71. Виленский М. Я. Физическая культура личности студента как объект и субъект образовательных технологий / М. Я. Виленский // Образовательная, воспитательная и оздоровительная роль физического воспитания и спорта в современных условиях: материалы международной научно-практической конференции. – Москва: Изд-во РУДН, 2000. – С. 24–25.
72. Витун В. Г. Формирование адаптационного потенциала студентов вузов в процессе физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / В. Г. Витун. – Магнитогорск, 2009. – 22 с.
73. Вихляев Ю. М. Розробка методики оцінки фізичного стану студентів / Ю. М. Вихляев // Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Сер. 15: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. – 2017. – Вип. 84. – С. 109–113.
74. Волженцева І. В. Динаміка стану тривожності студентів у навчальному процесі / В. В. Волженцева // Педагогічний процес: теорія і практика: зб. наук. пр. – К.: ПП ЕКМО. – 2004. Вип. 2. – С. 319–329.
75. Воробьева К. И. Психологический анализ операторской деятельности машинистов локомотивов в контексте выявления их профессионально важных качеств / К. И. Воробьева, А.К.Максимов // Современные технологии в высшем профессиональном образовании: материалы межрегион. науч.-метод. конф. – Хабаровск : Изд-во ДвГУПС, 2004. – С. 72–77.
76. Воронова В. І. Психологические параметры сильнейших спортсменов. Подструктуры личности спортсмена как критерии его спортивной пригодности // Спортивная психология: ученик для академического бакалаврата / под общей ред. А. В. Родионова, В. А. Родионова, В. Г. Савицкого. - М.: Юрайт, 2014. – С. 77–94.
77. Воронова В. І. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології / В. І. Воронова, О. Р. Гринь // Спортивний вісник придніпров'я. – 2015. – № 3. – С. 29–35.
78. Воронова В. І. Індивідуально-психологічні якості, які лімітують функціональну організацію психомоторики кваліфікова-

- них спортсменів / В. І. Воронова, Б. П. Яковлев // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. – Вінниця, 2014. – С. 489–494.
79. Воронова В. Особенности преодоления стресса в спортсменах-дефективных с помощью копинг-стратегий / В. Воронова, И. Смоляр, В. Ковальчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький ; МОНМСУ, ВНУ ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2012. – № 4(20). – С. 411–415.
80. Гаврилюк М. Ю. Психологическая оценка и профотбор персонала производственного объекта «Железная дорога» : дис. ... канд. психол. наук 19.00.03 / Марина Юрьевна Гаврилюк. – Москва, 1998. – 146 с.
81. Газарова Е. Э. Психология телесности / Е. Э. Газарова. – Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2002. – 192 с.
82. Газиева М. З. Развитие структур интегральной индивидуальности стрессонеустойчивых студентов : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / М. З. Газиева. – Ставрополь, 2012. – 20 с.
83. Галицын С. В. Педагогическая система физкультурной деятельности как средство профилактики социально-негативного поведения подростков : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / С. В. Галицын. – Санкт-Петербург, 2011. – 48 с.
84. Гарбузов В. И. Практическая психотерапия, или как вернуть ребёнку и подростку уверенность в себе, истинное достоинство и здоровье / В. И. Гарбузов. – Санкт-Петербург: АО «Сфера», 1994. – 160 с.
85. Гафарова Н. В. Роль личностных особенностей в профессиональной и социальной дезадаптации (на примере медицинских работников) : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01, 19.00.05 / Н. В. Гафарова. – Екатеринбург, 2012. – 21 с.
86. Гимнастика: учебник для институтов физической культуры / под ред. А. М. Шлемина и А.Т. Брыкина. – Москва: Физкультура и спорт, 1979. – 399 с.
87. Гиппенрейтер Ю. Б. Деятельность и внимание / Ю. Б. Гиппенрейтер // Хрестоматия по вниманию / под. ред. Ю. Б. Гип-

- пенрейтер и В. Я. Романова. – Москва: ЧеРо, 2001. – С. 543–558.
88. Гірченко О. Л. Комп'ютерні ігри як фактор впливу на тривожність дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / О. Л. Гірченко. – Київ, 2010. – 18 с.
89. Гласс Д. Статистические методы в педагогике и психологии / Д. Гласс, Д. Стенли. – Москва: Прогресс, 1976. – 495 с.
90. Глушко Л. О. Психологічна парадигма категорії «впевненості в собі» / Л. О. Глушко // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – Т. 12, ч. 4. – 2010. – С. 90–98.
91. Головченко О. І. Особливості впливу фізичного виховання на формування особистості учнів середнього шкільного віку : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.02 / О. І. Головченко. – Харків, 2011. – 19 с.
92. Гольева Г. Ю. Формирование эмоциональной устойчивости как ключевой компоненты у будущих педагогов-психологов : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Г. Ю. Гольева. – Челябинск, 2010. – 23 с.
93. Гомілко О. Метафізика тілесності: концепт тіла у філософському дискурсі / О. Гомілко. – Київ: Наук. думка, 2001. – 340 с.
94. Гонтарь О. П. Развитие физической культуры личности студента технического вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / О. П. Гонтарь. – Барнаул, 2012. – 25 с.
95. Гордеева Т. О. Мотивация учебной деятельности школьников и студентов: структура, механизмы, условия развития : автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07 / Т. О. Гордеева. – Москва, 2013. – 46 с.
96. Гордеева Т. О. Гендерные различия в академической и социальной самооэффективности и копинг-стратегиях у современных российских подростков / Т.О.Гордеева, Е.А.Шепелева // Вест. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. – 2006. – № 3. – С. 78–85.
97. Горелов І. Ю. Психологічна готовність працівників ОВС до застосування вогнепально-силового впливу : автореф. дис. ...

- канд. психол. наук: 19.00.09 / І. Ю. Горелов. – Харків, 2008. – 19 с.
98. Гориневский В. В. Избранные сочинения. Т. 1 [Текст] / В. В. Гориневский. – Москва, 1951. – С. 274–275.
99. Гредюшко О. П. Социально-психологические факторы тревожности студентов ССУЗ педагогического профиля : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / О. П. Гредюшко. – Казань, 2004. – 19 с.
100. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів: навч. посібник / Г. П. Грибан. – Житомир: Вид-во «Рута», 2014. – 306 с.
101. Гримак Л. П. Психологическая подготовка парашютистов / Л. П. Гримак. – Москва: ДОСААФ, 1966. – 118 с.
102. Гружевський В. О. Визначення психологічних аспектів в формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до занять з фізичного виховання / В. О. Гружевський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 10. – С. 22–28.
103. Гружевський В. О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання / В. О. Гружевський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – № 3. – 2014. – С. 19–24
104. Гулидов І. Н. Педагогический контроль и его обеспечение : учебное пособие / И. Н. Гулидов. – М.: ФОРУМ, 2005. – 240 с.
105. Гура О. І. Теоретико-методологічні основи формування психолого-педагогічної компетентності викладача вищого навчального закладу в умовах магістратури : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / О. І. Гура. – Київ, 2008. – 38 с.
106. Гусев А. И. Толерантность к неопределённости: проблематика исследований / А. И. Гусев // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 8. – С. 75–80.
107. Гусева Н. Л. Организация физического воспитания студентов на основе развития общественно-самодеятельной формы физкультурно-спортивной деятельности в вузе : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. Л. Гусева. – Москва, 2012. – 23 с

108. Гусев А. И. До проблеми формування та розвитку толерантності до невизначеності / А. И. Гусев // Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Сер. 12, Психологічні науки. Київ, 2007. – № 17 (41). Ч. 1. – С. 165–170.
109. Гуцыкова С. В. Взаимосвязь интегративных профессионально-важных качеств и личностных характеристик специалистов с разной эффективностью деятельности : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.03 / С. В. Гуцыкова. – Москва, 2012. – 30 с.
110. Давыдов В. В. О понятии личности в современной психологии / В. В. Давыдов // Психологический журнал. – 1988. – Т. 9, № 4. – С. 22–32.
111. Давыдов В. В. Проблемы развивающего обучения: опыт теоретического и экспериментального психологического исследования / В. В. Давыдов. – Москва: Педагогика, 1986. – 240 с.
112. Данаил С. Н. Физкультурное образование в контексте современных разработок теории деятельности / С. Н. Данаил // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 2. – С. 18–26.
113. Деманов А. В. Разработка и применение учебных нормативов по профессионально-прикладной физической подготовке для учащихся СПТУ строительного профиля : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. В. Деманов. – Москва, 1991. – 23 с.
114. Демьяненко Ю. К. Физические упражнения в системе военно-профессионального отбора / Ю. К. Демьяненко, В. А. Щёголев, В. В. Орлова. – Ленинград: ВДКИФК, 1984. – 72 с.
115. Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді. Затв.: Наказ Міністерства освіти України 25.05.1998. № 188 / Міністерство освіти України. – Київ, 1998. – 6 с.
116. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за ред. М. Д. Зубалія. – Київ, 1997. – 35 с.
117. Джамгаров Т. Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений / Т. Т. Джамгаров // Психология и современный спорт. – Москва: ФиС, 1982. – С. 12–21.
118. Джемс У. Психология / У. Джемс. – Москва: Педагогика, 1991. – 368 с.

119. Довідник кваліфікаційних характеристик професій працівників. Випуск 66. «Залізничний транспорт і метрополітен». Частина 1. Розділи «Керівники», «Професіонали», «Фахівці», «Технічні службовці». – Краматорськ, 2002. – 184 с.
120. Долженко Л. Належний рівень розвитку рухових якостей студентської молоді / Л. Долженко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД». – 2013. – Вип. 15. – С. 82–86.
121. Дорофєєва О. Є. Вплив мотивації до занять фізичним вихованням на рівень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді / О. Є. Дорофєєва, К. С. Яримбаш // Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Сер. 15: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. – 2017. – Вип. 84. – С. 159–162.
122. Доценко Ю. О. Оцінка психофізичної готовності студентів ВНЗ гірничодобувного профілю до трудової діяльності: автореф. дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 / Ю. О. Доценко. – Київ: НУФВСУ, 2015. – 24 с.
123. Дружинин В. Н. Экспериментальная психология / В. Н. Дружинин. – Санкт-Петербург: «Питер», 2000. – 320 с.
124. Друшевская В. Л. Физиологические особенности адаптации сенсомоторных систем организма акробатов разной квалификации : автореф. дис. ... канд. биол. наук: 03.03.01 / В. Л. Друшевская. – Краснодар, 2011. – 25 с.
125. Дубинська О. Я. Прикладні проблеми фізичного виховання студентів економічних спеціальностей / О. Я. Дубинська, І. О. Салатенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 5. – С. 19–23.
126. Дубинська О. Я. Удосконалення засобів професійно-прикладної фізичної підготовки для студентів економічних спеціальностей / О. Я. Дубинська, І. О. Салатенко // Матеріали XIV міжнародної науково-практичної конференції молодих учених. – Суми: СумДУ ім. А. С. Макаренка, 2014. – Т.1. – С. 67–71.
127. Дурай-Новакова К. М. Формирование профессиональной готовности студентов к педагогической деятельности : автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.04 / К. М. Дурай-Новакова. – Москва, 1983. – 39 с.

128. Душков Б. А. Энциклопедический словарь: психология труда, управления, инженерная психология и эргономика / Б. А. Душков, А. В. Королёв, Б. А. Смирнов. – Москва, 2005. – 848 с.
129. Дьяченко М. И. Психологические проблемы готовности к деятельности / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандилович. – Минск, 1976. – 176 с.
130. Евдокимов И. М. Поддержание оптимального психического состояния средствами физической подготовки у курсантов в процессе обучения : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / И. М. Евдокимов. – Санкт-Петербург, 2001. – 24 с.
131. Евдокимова О. М. Технология валеометрии и интегрированная психофизическая тренировка в оздоровительной физической культуре : автореферат дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / О. М. Евдокимова. – СПб., 2000. – 48 с.
132. Евсеев Ю. И. Определение содержания профилированного физического воспитания студентов полевых и экспедиционных профессий / Ю. И. Евсеев // Теория и практика физической культуры. – 1981. – № 8. – С. 41–43.
133. Егорычев А. О. Методика контроля и коррекции уровня развития профессионально-важных физических качеств студентов с использованием ЭВМ : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Алексей Олегович Егорычев. – Москва, 1992. – 170 с.
134. Егорычев А. О. Психолого-педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов : монография / А. О. Егорычев. – Москва, 2003. – 151 с.
135. Егорычев А. О. Теория и технология управления психофизической подготовкой студентов к профессиональной деятельности : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Алексей Олегович Егорычев. – Ярославль, 2005. – 317 с.
136. Євдокімова О. О. Теорія і практика психологічного супроводу навчально-виховного процесу у вищому технічному навчальному закладі : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / О. О. Євдокімова. – Київ, 2011. – 42 с.
137. Завирохин Д. С. Воспитание эмоциональной устойчивости юных спортсменов в области пулевой стрельбы : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Д. С. Завирохин. – Челябинск, 2012. – 24 с.

138. Загорский Б. И. О содержании основных понятий теории и методики профессионально-прикладной физической подготовки / Б. И. Загорский // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 9. – С. 44–46.
139. Зайцев Ю. А. Диагностика и коррекция подростково-юношеской тревожности относительно будущего : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Юрий Анатольевич Зайцев. – Новокузнецк, 2008. – 225 с.
140. Заплатина О. А. Роль физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Ольга Алексеевна Заплатина. – Кемерово, 2007. – 237 с.
141. Захаріна Є. А. Аналіз фізичного здоров'я студентів класичного приватного університету / Є. А. Захаріна // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. – 2009. – № 7. – С. 61–64.
142. Захаріна Є. А. Мотивація до фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів університету / Є. А. Захаріна // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. – 2009. – № 10. – С. 61–64.
143. Захаріна Є. А. Організаційні умови вдосконалення фізичного виховання у вищому закладі освіти / Є. А. Захаріна // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – № 1. – С. 64–67.
144. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Є. А. Захаріна. – Київ, 2008. – 21 с.
145. Захарова Л. Н. Психологические основы подготовки к профессиональной деятельности : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Л. Н. Захарова. – Новосибирск, 1997. – 38 с.
146. Зинченко В. П. Методологические вопросы психологии / В. П. Зинченко, С. Д. Смирнов. – Москва: МГУ, 1983. – 165 с.
147. Зобнина Т. В. Система психологической подготовки студентов – будущих педагогов в инновационной образовательной среде педагогического вуза : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / Т. В. Зобнина. – Нижний Новгород, 2012. – 47 с.

148. Зуев С. Н. Профессиональная психофизическая готовность / С. Н. Зуев // Физическая культура: учебное пособие / под ред. В. А. Коваленко. – Москва, 2000. – С. 293–317.
149. Иванова Е. А. Педагогические условия эффективной реализации адаптационного потенциала физкультурно-спортивной деятельности студентов технического вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Е. А. Иванова. – Магнитогорск, 2007. – 22 с.
150. Изотова Н. В. Корректирующий контроль как фактор повышения качества обучения в вузе (на материале предметов гуманитарного цикла) : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Надежда Васильевна Изотова. – Брянск, 2004. – 217 с.
151. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2010. – 352 с.
152. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания / Е. П. Ильин. – Москва: Просвещение, 1980. – 200 с.
153. Ильинич В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (научно-методические и организационные основы) / В. И. Ильинич. – Москва: Высшая шк., 1978. – 144 с.
154. Исаева Д. А. Особенности становления личностной и профессиональной идентичности в юности и ранней взрослости : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / Д. А. Исаева. – Санкт-Петербург, 2013. – 26 с.
155. Інструкція з організації психологічного забезпечення службової діяльності аварійно-рятувальних служб. Затв.: Наказ міністерства України з питань надзвичайних ситуацій та у справах захисту населення від наслідків Чорнобильської катастрофи 23.02.2004 № 89 [Текст] // Офіц. вісн. України. – 2004. – № 11. – С. 696.
156. Кабачков В. А. Основы физического воспитания с профессиональной направленностью в учебных заведениях профтехобразования : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В. А. Кабачков. – Москва, 1996. – 63 с.
157. Кабирова О. Р. Эстетическое воспитание студентов технического вуза средствами физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / О. Р. Кабирова. – Магнитогорск, 2007. – 24 с.

158. Каган М. С. Человеческая деятельность / М. С. Каган. – Москва: Политиздат, 1974. – 328 с.
159. Калугина Н. А. Психолого-педагогическая подготовка студентов музыкальных специализаций в вузе : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08 / Н. А. Калугина. – Москва, 2011. – 51 с.
160. Калюжна Є. М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Є. М. Калюжна. – Київ, 2008. – 29 с.
161. Карабанов Є. О. Оптимізація професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців агропромислового виробництва: автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Є. О. Карабанов. – Дніпро, 2017. – 22 с.
162. Карабанов Є. О. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців агропромислового виробництва / Є. О. Карабанов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 1. – С. 34–39.
163. Кирпенко В. М. Динаміка змін рівня професійно важливих якостей курсантів вищих військових навчальних закладів льотного профілю / В. М. Кирпенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 6. – С. 10–13.
164. Климачов В. А. Экспресс-контроль и индивидуализация технической подготовки юных боксёров с учётом вестибулярной устойчивости : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. А. Климачов. – Санкт-Петербург, 2000. – 23 с.
165. Климов Е. А. Для чего чувство локтя // Психологическая газета. 2002. №1\76, январь. С. 10–11. Климов Е. А. Для чего чувство локтя / Е. А. Климов // Психологическая газета. – 2002. – №1\76, январь. – С. 10–11.
166. Климов Е. А. Основы психологи / Е. А. Климов. – Москва: Культура и спорт, ЮНИТИ, 1997. – 295 с.
167. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения / Е. А. Климов. – Ростов: Феникс, 1996. – 512 с.
168. Ковалёв А. Г. Психология личности /А. Г. Ковалёв. – Москва: Просвещение, 1970. – 391 с.

169. Коваленко В. А. Физическая культура в обеспечении здоровья и профессиональной психофизической готовности студентов / В. А. Коваленко // Физическая культура и спорт в Российской Федерации (студенческий спорт). – Москва: Полиграфсервис, 2002. – С. 43–66.
170. Ковтун А. Порівняльна характеристика мотивів до занять фізичною культурою і спортом юнаків і дівчат, які навчаються у вищих навчальних закладах / Алла Ковтун, Ганна Войналович // Спортивний вісник придніпров'я. – 2016. – № 3. – С. 80–84.
171. Козубенко В. Г. Безопасное управление поездом: вопросы и ответы / В. Г. Козубенко. – Москва: Транспорт, 1992. – 254 с.
172. Коледа В. А. Теоретико-методические основы формирования профессионально-личностных качеств студентов в процессе физического воспитания : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / В. А. Коледа. – Минск, 2001. – 33 с.
173. Колокатова Л. Ф. Дидактическая система информационной поддержки психофизической подготовки студентов технических вузов / : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04, 13.00.08 / Л. Ф. Колокатова. – М., 2007. – 50 с.
174. Кораблина Э. П. Становление психологической готовности к инженерной деятельности у студентов технического вуза : автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.03 / Э. П. Кораблина. – Л., 1990. – 17 с
175. Корнев К. И. Проблема совладающего поведения ВИЧ-инфицированных больных / К. И. Корнев // Вест. Омского ун-та. Сер. Психология. – 2006. – № 2. – С. 17–24.
176. Корнилов Ю. П. Активизация произвольного внимания квалифицированных гребцов в процессе спортивного совершенствования : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Юрий Павлович Корнилов. – Киев, 1983. – 155 с.
177. Корнилова Т. В. Методологические основы психологии / Т. В. Корнилова, С. Д. Смирнов. – Санкт-Петербург: Питер, 2006. – 320 с.
178. Корнійко У. В. Психологічні зміни особистості яхтсмена у процесі спортивної діяльності під впливом психотравмуючих факторів : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.01 / У. В. Корнійко. – Київ, 2003. – 21 с.

179. Коробейников Г. В. Психофизиологическая организация деятельности человека: монография / Г. В. Коробейников. – К.: «Белая Церковь: БНАУ», 2008. – 137 с.
180. Коробейников Г. В. Психофизиология деятельности человека: монография / Г. В. Коробейников. – Saarbrücken: «LAP Lambert Academic Publishing», 2011. – 126 с.
181. Коробейников Г. В. Диагностика психофізіологічних станів спортсменів: методичний посібник / Г. В. Коробейников, О. К. Дудник, Л. Д. Коняєва та ін. – К.: «Белая Церковь: БНАУ», 2008. – 64 с.
182. Коробейников Г. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті / Г. Коробейников, Є. Приступа, Л. Коробейникова, Ю. Бріскін. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 312 с.
183. Коровин С. С. Профессиональная физическая культура и формирование личности : монография / С. С. Коровин, В. А. Кабачков. – Оренбург: ОГПУ, 1998. – 259 с.
184. Короленко Ц. П. Психофизиология человека в экстремальных условиях / Ц. П. Короленко. – Ленинград: Медицина, 1978. – 272 с.
185. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / В. М. Корольчук. – Київ, 2009. – 39 с.
186. Кочергин А. Н. Интеграция технико-тактической, физической и психологической подготовки к рукопашному бою : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. Н. Кочергин. – Санкт-Петербург, 2011. – 26 с.
187. Кочкина Л. В. Становление физического Я в дошкольном возрасте : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / Л. В. Кочкина. – Москва, 2007. – 20 с.
188. Кошелева Е. Организационно-методические условия совершенствования системы физического воспитания студентов / Елена Кошелева, Николай Турчанников // Спортивний вісник придніпров'я. – 2016. – № 3. – С. 98–103.
189. Краевский В. В. Проблемы научного обоснования обучения: методологический анализ / В. В. Краевский. – Москва: Педагогика, 1977. – 262 с.
190. Краснов Н. В. Физические упражнения в процессе формирования у курсантов вузов психологической устойчивости к эк-

- стремальным факторам военного труда : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. В. Краснов. – Санкт-Петербург: ВИФК, 1986. – 220 с.
191. Краснова В. В. Социальная тревожность как фактор нарушений интерперсональных отношений и трудностей в учебной деятельности у студентов : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / В. В. Краснова. – Москва, 2013. – 25 с.
192. Крук В. М. Психологическое обеспечение личностной надёжности специалиста силовых структур : автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.03 / В. М. Крук. – Москва, 2013. – 44 с.
193. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – Київ: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
194. Круцевич Т. Ю. Формирование потребностно-мотивационной структуры личности студентов в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич, О. Ю. Марченко, Т. В. Багрий // STIINTA CULTURII FIZICE. Chisinau: Editura USEFS. – 2011. – № 8/2. – С.123–128.
195. Круцевич Т. Ю. Потребово-мотиваційний підхід до керування фізичним вихованням студентів / Т. Ю. Круцевич, О. П. Подлесний // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 2. – С. 35–39.
196. Круцевич Т. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Тетяна Круцевич, Наталія Пангелова // Спортивний вісник придніпров'я. – 2016. – № 3. – С. 109–114.
197. Крэйг Г. Психология развития / Г. Крейг. – Санкт-Петербург: Изд-во «Питер», 2000. – 992 с.
198. Крюкова Т. Л. Возрастные и кросс-культурные различия в стратегиях совладающего поведения / Т. Л. Крюкова // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26, № 2. – С. 5–15.
199. Кузма Л. П. Виды нарушений произвольного внимания у учащихся младших классов : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Левонас Прано Кузма. – Ярославль, 2005. – 149 с.
200. Кузнецова О. В. Взаимосвязь уровней тревожности и механизмов адаптации личности в период юности : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / О. В. Кузнецова. – М., 2009. – 22 с.

201. Кузнецова О. Т. Методологічні основи особистісно-орієнтованого виховання студентів у процесі їх залучення до цінностей фізичної культури / О. Т. Кузнецова // Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Сер. 15: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. – 2017. – Вип. 84. – С. 240–243.
202. Кулагин Б. В. Основы профессиональной психодиагностики / Б. В. Кулагин. – Ленинград: Медицина, 1984. – 216 с.
203. Кулиш Н. В. Личностно-ориентированный контроль знаний как фактор самоопределения студентов университета : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Н. В. Кулиш. – Оренбург, 2012. – 23 с.
204. Кульбіда Н. М. Особистісні детермінанти успішної професійної підготовки майбутніх підприємців : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Н. М. Кульбіда. – Київ, 2005. – 20 с.
205. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. – Москва: Радуга, 1982. – 399 с.
206. Курдюкова Н. А. Оценивание успешности учебной деятельности как психолого-педагогическая проблема : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Н. А. Курдюкова. – Санкт-Петербург, 1997. – 22 с.
207. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс. – Ленинград: Медицина, 1970. – С. 178–208.
208. Леднёв В. С. Содержание образования / В. С. Леднёв. – Москва: Высш. шк., 1989. – 360 с.
209. Леженкина Т. И. Психологическая классификация опасных ситуаций в деятельности локомотивных бригад / Т. И. Леженкина // Психологический журнал. – 2009. – Т. 30, № 2. – С. 92–98.
210. Леонгард К. Акцентуированные личности / К. Леонгард. – Киев: Выща шк., 1981. – 375 с.
211. Леонова А. Б. Психодиагностика функциональных состояний человека / А. Б. Леонова. – Москва: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
212. Леонтьев А. Н. Деятельность и личность / А. Н. Леонтьев // Психология личности. Т. 2. Хрестоматия / Ред. – сост.

- Д. Я. Райгородский. – Самара : Изд. дом «Бахрах – М», 2002. – С. 165–196.
213. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. / А. Н. Леонтьев. – Москва: Политиздат, 1975. – 304 с.
214. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики / А. Н. Леонтьев – Москва: МГУ, 1981. – 584 с.
215. Леонтьев Д. А. Личность: человек в мире и мир в человеке / Д. А. Леонтьев // Вопр. психологии. – 1989. – № 3. – С. 11–21.
216. Леонтьев Д. А. Новые ориентиры понимания личности в психологии: от необходимого к возможному / Д. А. Леонтьев // Вопр. психологии. – 2011. – № 1. – С. 3–27.
217. Лесгафт П. Ф. Труды комиссии по техническому образованию (1889 – 1890) / П. Ф. Лесгафт. – Москва, 1981. – С. 52.
218. Липчанский В. А. Научное обоснование физической подготовки инженеров на базе психолого-математического моделирования надёжности профессиональной деятельности : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Владимир Александрович Липчанский. – Кировоград, 1992. – 198 с.
219. Лисюк С. Г. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців до екстремальних ситуацій професійної діяльності : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09 / С. Г. Лисюк. – Хмельницький, 2011. – 20 с.
220. Литвиненко О. В. Психологические и психофизические особенности внимания у здоровых детей и детей с синдромом дефицита внимания : дис. ... канд. психол. наук / Оксана Викторовна Литвиненко. – Ростов на Дону, 2002. – 137 с.
221. Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д. А. Леонтьева. – Москва: Смысл, 2011. – 680 с.
222. Лоза Т. Мотивація студентів аграрних ВНЗ до занять фізичною культурою та спортом / Тетяна Лоза, Олександр Хоменко // Спортивний вісник придніпров'я. – 2016. – № 3. – С. 115–118.
223. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологи / Б. Ф. Ломов. – Москва: Наука, 1984. – 444 с.
224. Лоуэн А. Психология тела / А. Лоуэн. – Москва: Ин-т общегуманитарных исследований, 2000. – 199 с.
225. Лоуэн А. Терапия, которая использует язык тела (Биоэнергетика) / А. Лоуэн. – Санкт-Петербург: Речь, 2000. – 272 с.

226. Лоуэн А. Физическая динамика структуры характера / А. Лоуэн. – Москва: ПАНИ, 1996. – 320 с.
227. Лубышева Л. И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 1. – С. 2–4.
228. Лубышева Л. И. Теоретико-методологические и организационные основы формирования физической культуры студентов : автореф. дис.... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Л. И. Лубышева. – Москва, 1992. – 60 с.
229. Лукавенко А. В. Ефективність експериментальної програми диференційованої корекції психофізичного стану студентів у процесі фізичного виховання / А. В. Лукавенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 5. – С. 37–44.
230. Лушин П. В. Психологія педагогічної зміни (екофасилітація) : науково-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів / П. В. Лушин. – Кіровоград: Імекс ЛТД, 2002. – 76 с.
231. Людовик Т. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів, які навчаються за освітнім напрямом «мікро- та наноелектроніка»: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т. В. Людовик. – Львів, 2016. – 19 с.
232. Магльований А. В. Динаміка показників психофізіологічних функцій студентів технічних спеціальностей в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки / А. В. Магльований // First independent scientific journal. – 2015. – № 2. – С. 50–55.
233. Магомадов Р. А. Формирование базовой профессионально-прикладной физической культуры курсантов морских вузов, осваивающих плавательные специальности : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Р. А. Магомадов. – Краснодар, 2013. – 25 с.
234. Майнина И. Н. Оценка «глубинных» индивидуально-психологических характеристик человека по выражению его лица : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / И. Н. Майнина. – Москва, 2011. – 24 с.

235. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості / С. Д. Максименко. – Київ: ТОВ «КММ», 2006. – 240 с.
236. Максименко С. Д. Психологія особистості : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / С. Д. Максименко, К. С. Максименко, М. В. Папуча. – Київ : ТОВ «КММ», 2007. – 296 с.
237. Максименко С. Д. Фахівця потрібно моделювати (наукові основи готовності випускника педвузу до педагогічної діяльності) / С. Д. Максименко, О. М. Пелех // Рідна школа. – 1994. – № 3–4. – С. 6–10.
238. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02 / О. О. Малімон. – Луцьк, 1999. – 17 с.
239. Мамадалиева Г. А. Психолого-педагогическая профилактика и коррекция тревожности современного подростка : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Гулнора Абдусатторовна Мамадалиева. – Нижний Новгород, 2011. – 262 с.
240. Маримонова М. С. Воспитание толерантности через социокультурное взаимодействие / М. С. Маримонова, А. С. Обухов // Развитие исследовательской деятельности учащихся: метод. сб. – Москва: Народное образование, 2001. – С. 88–98.
241. Маринчук В. В. Стан та перспективи розвитку сфери фізичного виховання студентської молоді / В. В. Маринчук, Т. П. Кривобок // Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Сер. 15: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. – 2017. – Вип. 84. – С. 281–284.
242. Маришук В. Л. Психологические основы формирования профессионально-значимых качеств : дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.03 / Владимир Лаврентьевич Маришук. – Ленинград: ЛГУ, 1982. – 351 с.
243. Маришук В. Л. К вопросу об эмоциональной устойчивости курсантов-лётчиков и возможностях её совершенствования с применением средств физической подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. Л. Маришук. – Ленинград, 1964. – 22 с.
244. Маришук В. Л. Оценка некоторых двигательных и психических качеств с помощью физических упражнений и методом наблюдений / В. Л. Маришук, Н. К. Меньшиков // Тезисы до-

- кладов научной конференции, посвящённой итогам НИР факультета за 1965 г. – Ленинград: ВДКИФК, 1966. – С. 22.
245. Маркелова Т. В. Теоретико-методологические основы за-
благовременной устойчивости будущих офицеров запаса к
условиям военно-профессиональной деятельности : автореф.
дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.03 / Т. В. Маркелова. – Москва,
2011. – 56 с.
246. Масалов С. А. Психологическая готовность сотрудников
частных охранных предприятий к экстремальным ситуациям :
дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / Сергей Анатольевич Ма-
салов. – Тамбов, 2007. – 151 с.
247. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы / А. Мас-
лоу. – Москва: Смысл, 1999. – 425 с.
248. Масляк И. П. Взаимосвязь устойчивости вестибулярного
анализатора и уровня развития ловкости школьников / И. П.
Масляк, Л. Е. Шестерова, Н. Н. Терентьева // Слобожанский
научно-спортивный вестник. – 2004. – Вып. 7. – С. 14–17.
249. Матвеев Е. Г. Физическое развитие курсантов как фактор
личностно-профессионального становления будущего военного
специалиста : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 /
Е. Г. Матвеев. – Воронеж, 2012. – 24 с.
250. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры:
ученик для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. –
Москва: ФиС, 1991. – 450 с.
251. Махотнюк Л. О. Формування психологічної готовності
майбутніх інженерів-прикордонників до професійної діяльнос-
ті: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Л. О. Махот-
нюк. – Хмельницький, 2006. – 20 с.
252. Меньшиков В. М. Дидактические основы профессиональ-
но-прикладной физической культуры учащейся молодёжи : дис.
... д-ра пед. наук : 13.00.04 / В. М. Меньшиков. – Челябинск,
2001. – 394 с.
253. Методики психодиагностики в спорте : учеб. пособие для
студентов пед. ин-тов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов,
В. А. Плахтиенко, Л. К. Серова. – М.: Просвещение, 1990. – 256
с.
254. Методологическое сознание в современной науке / – Киев:
Наук. думка, 1989. – 336 с.

255. Мироненко И. А. О классификации концепций личности и имплицитных основаниях психологических теорий / И. А. Мироненко // *Вопр. психологии.* – 2006. – № 4. – С. 95–105.
256. Мироненко И. А. Об интеграции психологического знания / И. А. Мироненко // *Вопр. психологии.* – 2004. – № 3. – С. 153–155.
257. Миронов А. Г. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки студентов юридических специальностей вузов на основе применения айкидо : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / А. Г. Миронов. – Йошкар-Ола, 2012. – 24 с.
258. Митина Л. М. Личностное и профессиональное развитие человека / Л. М. Митина // *Вопр. психологии.* – 1997. – № 4. – С. 28–38.
259. Молотай В. А. Формування психологічної готовності військовослужбовців внутрішніх військ МВС України до діяльності по охороні громадського порядку : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / В. А. Молотай. – Хмельницький, 2006. – 20 с.
260. Моляко В. А. Психологическая готовность к труду на современном производстве / В. А. Моляко, М. Л. Смутьсон. – К., 1985. – 96 с.
261. Морган У. П. Ситуативная тревога и результативность деятельности / У. П. Морган, К. А. Эликсон // *Вопросы психологии.* – 1990. – № 3. – С. 155–161.
262. Москаленко Н. В. Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні / Н. В. Москаленко // *Спортивний вісник придніпров'я.* – 2015. – № 2. – С. 124–128.
263. Москаленко Н. В. Підготовка спеціалістів з фізичної культури і спорту до інноваційної діяльності / Н. В. Москаленко // *Спортивний вісник Придніпров'я.* – 2014. – № 2. – С. 108–112.
264. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: дис. ... д-ра наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Наталія Василівна Москаленко. – Дніпропетровськ, 2009. – 462 с.
265. Москаленко Н. В. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою /

- Н. В. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 1. – С. 201–206.
266. Москаленко Н. В. Влияние физической культуры и спорта на психофизиологическое состояние студентов / Н. В. Москаленко, А. О. Ковтун // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 3. – С. 83–86.
267. Москаленко Н. В. Информационные технологии в физическом воспитании студентов / Н. В. Москаленко, Т. В. Сидорчук // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации. – 2015. – С. 59–65.
268. Москаленко Н. В. Пути совершенствования процесса профессиональной подготовки будущих специалистов в сфере физического воспитания к инновационной деятельности / Н. В. Москаленко, Т. В. Сидорчук // Университетский спорт в современном образовательном социуме. – 2015. – № 1. – С. 117–121.
269. Москова М. В. Личностные факторы эмоциональной дезадаптации студентов : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / М. В. Москова. – Москва, 2008. – 26 с.
270. Мул С. А. Психологічна готовність персоналу прикордонного контролю до дії в екстремальних умовах : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / С. А. Мул. – Київ, 2011. – 20 с.
271. Мысина Г. А. Создание условий для обеспечения физического, психического и социального благополучия студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08 / Г. А. Мысина. – Тула, 2011. – 44 с.
272. Навчальна програма з фізичного виховання для ВНЗ 3 – 4 рівнів акредитації. Затв.: Наказ Міністерства освіти і науки України 14.11.03. № 757 / Мін-во освіти і науки України. – Київ, 2003 – 22 с.
273. Наказ Міністерства внутрішніх справ України 25.11.2003. № 1444 «Про організацію професійної підготовки рядового і молодшого начальницького складу органів внутрішніх справ» / Мін-во внутрішніх справ України. – Київ, 2003. – 10 с.
274. Наказ Міністерства внутрішніх справ України 28.07.2004. № 842 «Про подальший розвиток служби психологічного забезпечення оперативно-службової діяльності органів внутрішніх

- справ України» / Мін-во внутрішніх справ України. – Київ, 2004. – 16 с.
275. Наказ Міністерства внутрішніх справ України 7.04.2008. № 161 «Про затвердження програм психопрофілактичної роботи з особовим складом МВС України на 2008–2012 роки» / Мін-во внутрішніх справ України. – Київ, 2008. – 12 с.
276. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных : учебное пособие / А. Д. Наследов. – Санкт-Петербург: Речь, 2004. – 392 с.
277. Немов Р. С. Психология: учебник для студентов высших пед. учеб. заведений. В 3 кн. Кн. 2. Психология образования / Р. С. Немов. – Москва: Просвещение, 1995. – 496 с.
278. Немов Р. С. Психология: учебник для студентов высших пед. учеб. заведений. В 3 кн. Кн. 3. Экспериментальная педагогическая психология и психодиагностика / Р. С. Немов. – Москва: Просвещение, 1995. – 512 с.
279. Нерсисян Л. С. Железнодорожная психология / Л. С. Нерсисян. – Москва: РЕИНФОР, 2005. – 533 с.
280. Нерсисян Л. С. Психологические аспекты повышения надёжности управления движущимися объектами / Л. С. Нерсисян. – Москва: Промедек, 1992. – 288 с.
281. Ничипоренко І. В. Шляхи активізації студентської молоді до фізкультурної діяльності / І. В. Ничипоренко // Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Сер. 15: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. – 2017. – Вип. 84. – С. 315–317.
282. Носкова О. Г. Железнодорожная психология И. И. Рихтера / О. Г. Носкова // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. – 1985. – № 1. – С. 55–64.
283. Общая психодиагностика / под. ред. А. А. Бодалёва, В. В. Столина. – Москва: МГУ, 1987. – 304 с.
284. Овчинников В. А. Система формирования профессионально-прикладной физической культуры курсантов и слушателей вузов МВД России : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В. А. Овчинников. – Волгоград, 2012. – 55 с.
285. Озеров В. П. Психомоторные способности человека / В. П. Озеров. – Дубна: Феникс+, 2002. – 320 с.
286. Ольховий О. М. Теоретико-методичні засади системи фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних за-

- кладів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / О. М. Ольховий. – К.: НУФВСУ, 2013. – 38 с.
287. Опыт системного исследования психики ребёнка / под ред. Н. И. Непомнящей. – Москва: Педагогика, 1975. – 231 с.
288. Орлов А. Б. Склонность и профессия / А. Б. Орлов. – Москва, 1981. – 95 с.
289. Основы теории и методики физической культуры : учебник для техникумов физической культуры / под ред. А. А. Гужаловского. – Москва: ФиС, 1986. – 352 с.
290. Остапенко Ю. А. Професійно-значимі психофізіологічні якості інформаційно-логічної групи спеціальностей при реалізації експериментальної програми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів / Ю. А. Остапенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 4. – С. 34–39.
291. Остапенко Ю. О. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ю. О. Остапенко. – К., 2015. – 22 с.
292. П'ятничук Г. О. Аналіз впливу засобів легкої атлетики на психологічні якості студентів / Г. О. П'ятничук // Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Сер. 15: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. – 2017. – Вип. 84. – С. 342–346.
293. Павелец О. Я. Визначення рівня мотивації та ставлення студентів до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / О. Я. Павелец, В. Н. Остьянов, О. В. Майданюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 10. – С. 52–55.
294. Павленко Т. В. Визначення рівня мотивації та ставлення студентів до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Т. В. Павленко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 10. – С. 50–53.

295. Павлова Т. А. Формирование профессионально-важных качеств проводников пассажирских вагонов в процессе их деятельности : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.03 / Татьяна Анатольевна Павлова. – Москва, 2011. – 201 с.
296. Падун М. А. Регуляция эмоций: процесс, формы, механизмы / М. А. Падун // Психологический журнал. – 2010. – Т. 31, № 6. – С. 57–69.
297. Пангелова Н. Є. Історія фізичної культури: навчально-методичний посібник / Н. Є. Пангелова. – К. : Освіта України, 2010. – 293 с.
298. Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... д-ра наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Наталія Євгенівна Пангелова. – К., 2014. – 39 с.
299. Пангелова Н. Особливості мотивів і потреб студентів у заняттях різними видами ігрових видів спорту / Н. Пангелова, Г. Захарченко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 48–50.
300. Пангелова Н. Перспективи використання фітнес-програм силової спрямованості для оптимізації процесу фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів / Н. Пангелова, Д. Мінкін // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 2. – С. 124–127.
301. Панченко Т. Л. Формування психологічної готовності студентів з обмеженими фізичними можливостями до самостійної навчальної діяльності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Т. Л. Панченко. – Хмельницький, 2011. – 20 с.
302. Пархоменко П. П. Изучение и совершенствование внимания курсантов-лётчиков средствами физической подготовки и спорта : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / П. П. Пархоменко. – Ейск, 1973. – 22 с.
303. Пахомова Н. А. Развитие произвольного внимания у первоклассников в зависимости от условий обучения / : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Надежда Александровна Пахомова. – Нижний Новгород, 2003. – 201 с.
304. Петренко Н. В. Оптимізація фізичної та розумової працездатності студентів економічних спеціальностей засобами аква-

- фітнесу: дис. ... кандидата наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Петренко Наталія Володимирівна. – К., 2015. – 243 с.
305. Петров Д. А. Формирование психологической готовности к действиям в экстремальных условиях у сотрудников подразделений специального назначения МВД РФ средствами физической подготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Дмитрий Алексеевич Петров. – Санкт-Петербург, 2005. – 150 с.
306. Пилипей Л. П. Методологія професійно-прикладної фізичної підготовки студентів у вищих навчальних закладах // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 10. – С. 59–63.
307. Пилипей Л. П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. П. Пилипей. – К., 2011. – 40 с.
308. Пилипей Л. П. Теоретико-методологічне обґрунтування процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / Л. П. Пилипей // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 56–60.
309. Пилипей Л. П. Фізичне виховання: професійно-прикладна фізична підготовка студентів у ВНЗ: навчально-методичний посібник / Л. П. Пилипей. – Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2013. – 156 с.
310. Пичурин В. В. Жизнестойкость студентов и психологическая готовность к профессиональной деятельности / В. В. Пичурин // Физическое воспитание студентов. – 2015. – № 3. – С. 38 – 43.
311. Пічурін В. В. Аналіз фізичної підготовленості студенток / В. В. Пічурін // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 3. – С. 174–177.
312. Пічурін В. В. Життестійкість студентів як професійно значуща якість їх особистості / В. В. Пічурін // Матеріали Всеукр. наук. конфер. «Україна в гуманітарних і соціально-економічних вимірах». Ч. 2. – Д.: ДНУ, 2016. – С. 268 – 270.

313. Пічурін В. В. Контроль у фізичному вихованні студентів / В. В. Пічурін // Матеріали III міжнар. наук.-практ. конфер. «Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму». – Запоріжжя, 2011. – С. 118–119.
314. Пічурін В. В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці / В. В. Пічурін // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 53–59.
315. Пічурін В. В. Модель концепції психологічної і психофізичної підготовки у фізичному вихованні студентів / В. В. Пічурін // Матеріали Всеукраїнської наукової конференції «Соціально-гуманітарні науки та сучасні виклики». – Д.: ДНУ, 2016 – С. 123 – 125.
316. Пічурін В. В. Основи організації психологічної і психофізичної підготовки студентів залізничних вузів в процесі фізичного виховання / В. В. Пічурін // Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Сер. 15: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. – 2012. – Вип. 26. – С. 84–90.
317. Пічурін В. В. Особистість і спортивна діяльність / В. В. Пічурін // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 3. – С. 14–17.
318. Пічурін В. В. Особливості взаємозв'язку фізичної підготовленості і психофізичних характеристик у студентів / В. В. Пічурін // Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Сер. 15: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. – 2017. – Вип. 84. – С. 365–368.
319. Пічурін В. В. Особливості взаємозв'язку фізичної підготовленості і психофізичних характеристик у студентів / В. В. Пічурін // Матеріали другої Всеукр. наук. конфер. «Актуальні проблеми розвитку освіти і науки в умовах глобалізації». Ч. 1. – Д.: ДНУ, 2016. – С. 250–252.
320. Пічурін В. В. Особливості особистості студентів навчальних секцій спортивного і фізичного виховання / В. В. Пічурін // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 2. – С. 137–141.
321. Пічурін В. В. Особливості розвитку уваги у студентів на заняттях з фізичного виховання / В. В. Пічурін // Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Сер. 15: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. – 2012. – Вип. 22. – С. 43–47.

322. Пічурін В. В. Особливості формування вольових якостей особистості у студентів-залізничників на заняттях з фізичного виховання / В. В. Пічурін // Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Сер. 15: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. – 2012. – Вип. 24. – С. 66–72.
323. Пічурін В. В. Проблема контролю у фізичному вихованні студентів / В. В. Пічурін // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 1. – С. 25–27.
324. Пічурін В. В. Професійна адекватність спеціаліста і проблема психофізичної підготовки студентів у вищій школі / В. В. Пічурін // Матеріали міжнар. наук.-практ. конфер. «Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти». – Київ, 1997. – С. 74–78.
325. Пічурін В. В. Психологічна і психофізична готовність студентів-залізничників до професійної праці / В. В. Пічурін // Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Сер. 15: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. – 2013. – Вип. 37. – С. 95–103.
326. Пічурін В. В. Психологічна і психофізична підготовка як напрямок професійно-орієнтованого фізичного виховання студентів / В. В. Пічурін // Матеріали Всеукр. наук. конфер. «Актуальні проблеми розвитку освіти і науки в умовах глобалізації». Ч. 2. – Д.: ДНУ, 2016. – С. 230 – 232.
327. Пічурін В. В. Психологічна і психофізична підготовка як складова фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / В. В. Пічурін // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. – 2014. – № 11. – С. 44–48.
328. Пічурін В. В. Психологічна і психофізична підготовка як фактор зниження особистісної тривожності у студентів / В. В. Пічурін // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. – 2015. – № 3. – С. 46–51.
329. Пічурін В. В. Психологічні особливості студентів і проблема виховання / В. В. Пічурін // Матеріали VIII міжнар. наук.-практ. конфер. «Наука і освіта 2005». – Т. 50. Психологія. – Дніпропетровськ, 2005. – С. 48–49.
330. Пічурін В. В. Психологія особистості і її значення для розвитку теорії та практики фізичного виховання / В. В. Пічурін // Фізична культура, спорт та здоров'я студентської молоді: зб.

- наук. пр. Українського держ. хім. тех. ун-ту. – Дніпропетровськ, 2000. – С. 63–70.
331. Пічурін В. В. Психофізична підготовка спеціаліста / В. В. Пічурін // Матеріали міжнар. наук.-практ. конфер. «Україна наукова 2002». – Дніпропетровськ, 2002. – С. 53–54.
332. Пічурін В. В. Психофізична підготовка студентів технічних вузів / В. В. Пічурін // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: зб. наук. пр. Дрогобицького держ. пед. ун-ту ім. Івана Франка. – Дрогобич, 2003. – С. 338–346.
333. Пічурін В. В. Психофізична підготовка як варіант розвитку фізичного виховання у вищій школі / В. В. Пічурін // Матеріали наук.-практ. конфер. «Фізичне виховання у вищій школі і його роль у підготовці спеціалістів». – Запоріжжя, 2003. – С. 52–54.
334. Пічурін В. В. Психофізична підготовка як складова змісту спеціальної освіти / В. В. Пічурін // Матеріали міжнар. наук.-практ. конфер. «Наука і освіта 2003». – Т. 8. Педагогіка. – Дніпропетровськ, 2003. – С. 34.
335. Пічурін В. В. Психофізична проблема в історії науки / В. В. Пічурін // Матеріали V міжнар. наук.-практ. конфер. «Наука і освіта 2002». – Т. 1. Педагогіка, психологія, філологія. – Дніпропетровськ, 2002. – С. 51–52.
336. Пічурін В. В. Психофізична проблема і фізичне виховання / В. В. Пічурін // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. – № 3. – С. 23–26.
337. Пічурін В. В. Рівень розвитку психологічної і психофізичної підготовленості студентів до професійної праці на залізниці / В. В. Пічурін // Наука та прогрес транспорту. – 2014. – № 4. – С. 148–156.
338. Пічурін В. В. Розвиток вестибулярної стійкості студентів-залізничників в процесі психологічної і психофізичної підготовки / В. В. Пічурін // Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Сер. 15: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. – 2013. – Вип. 40. – С. 153–160.
339. Пічурін В. В. Розвиток концентрації й стійкості уваги студентів-залізничників у процесі психологічної та психофізичної підготовки / В. В. Пічурін // Наука та прогрес транспорту. – 2014. – № 2. – С. 187–195.

340. Пічурін В. В. Розвиток уваги у студентів-залізничників в процесі психологічної і психофізичної підготовки / В. В. Пічурін // Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Сер. 15: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. – 2014. – Вип. 3К (45) 14. – С. 273–278.
341. Пічурін В. В. Теоретико-методологічні й організаційні основи психологічної і психофізичної підготовки студентів залізничних вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання: монографія / В. В. Пічурін. – Д. : ДНУЗТ, 2015. – 420 с.
342. Пічурін В. В. Теоретико-методологічні основи психологічної і психофізичної підготовки студентів в процесі фізичного виховання / В. В. Пічурін // Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Сер. 15: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. – 2013. – Вип. 29. – С. 567–571.
343. Пічурін В. В. Теоретико-методологічні основи психологічної і психофізичної підготовки студентів у процесі фізичного виховання / В. В. Пічурін // Наука та прогрес транспорту. – 2013. – № 2. – С. 144–149.
344. Пічурін В. В. Толерантність до невизначеності як складова психологічної готовності студентів до професійної діяльності і її формування в процесі фізичного виховання / В. В. Пічурін // Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Сер. 15: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. – 2015. – Вип. 3 К 2 (57). – С. 260–264.
345. Пічурін В. В. Фізичне виховання в контексті психофізичної проблеми / В. В. Пічурін // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2005. – С. 343–346.
346. Пічурін В. В. Фізичне виховання і фізична підготовленість студентів університету / В. В. Пічурін // Тези доповідей 76 міжнародної науково-практичної конференції «Проблеми та перспективи розвитку залізничного транспорту». – Д.:ДНУЗТ, 2016. – С.359 – 360.
347. Пічурін В. В. Фізичне виховання як засіб підготовки особистості до професійної праці / В. В. Пічурін // Матеріали міжнар. наук.-практ. конфер. «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах». – Дніпропетровськ, 2015. – С. 260–262.

348. Пічурін В. В. Фізичне виховання як чинник динаміки фізичної підготовленості студентів / В. В. Пічурін // Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Сер. 15: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. – 2016. – Вип. 3К 1 (70) 16. – С. 141–144.
349. Пічурін В. В. Формування копінг-стратегій у студентів в процесі психологічної і психофізичної підготовки / В. В. Пічурін // Матеріали регіон. наук.-практ. конфер. «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах». – Д.: ДНУ, 2016. – С. 97–102.
350. Пічурін В. В. Формування професійно-значимих рис особистості студентів-залізничників в процесі психологічної і психофізичної підготовки / В. В. Пічурін // Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Сер. 15: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. – 2014. – Вип. 4 (47) 14. – С. 121–127.
351. Пічурін В. В. Формування особистості студентів в процесі фізкультурної діяльності / В. В. Пічурін, В. А. Дорош, І. В. Подервінська // Матеріали Всеукр. наук.-метод. конфер. «Легка атлетика у навчальному процесі учнівської та студентської молоді». – Кривий Ріг, 2013. – С. 154–160.
352. Пічурін В. В. Професійна придатність фахівця і його психологічна та психофізична підготовленість / В. В. Пічурін, Т. Р. Дутко, С. А. Собко // Матеріали 75 міжнар. наук.-практ. конфер. «Проблеми і перспективи розвитку залізничного транспорту». – Дніпропетровськ, 2015. – С. 460–461.
353. Пічурін В. В. Фізичне виховання як засіб формування волевих якостей особистості студентів-залізничників / В. В. Пічурін, А. С. Кругленко, С. В. Квіта // Матеріали 73 міжнар. наук.-практ. конфер. «Проблеми і перспективи розвитку залізничного транспорту». – Дніпропетровськ, 2013. – С. 328–330.
354. Пічурін В. В. Особливості динаміки фізичної підготовленості студенток при одно та дворазових (на тиждень) заняттях з фізичного виховання / В. В. Пічурін, Н. В. Лутаєва // Матеріали Всеукраїнської наукової конференції «Соціально-гуманітарні науки та сучасні виклики». – Д.: ДНУ, 2016 – С. 121 – 123.
355. Пічурін В. В. Психофізична підготовка як компонент системи формування фахівця / В. В. Пічурін, Н. В. Лутаєва // Матеріали 68 міжнар. наук.-практ. конфер. «Проблеми і перспективи

- розвитку залізничного транспорту». – Дніпропетровськ, 2008. – С. 184–185.
356. Пічурін В. В. Фізична підготовленість студенток і фізичне виховання / В. В. Пічурін, Н. В. Лутаєва // Тези доповідей 76 міжнар. наук.-практ. конфер. «Проблеми і перспективи розвитку залізничного транспорту». – Дніпропетровськ, 2016. – С. 357–359.
357. Пічурін В. В. Використання сахаджа-йоги в процесі психологічної і психофізичної підготовки студентів на заняттях з фізичного виховання / В. В. Пічурін, Н. В. Лутаєва, О. М. Доценко // Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Сер. 15: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. – 2013. – Вип. 30. – С. 577–580.
358. Пічурін В. В. Психологическая и психофизическая подготовка как фактор формирования личности студентов / В. В. Пічурін, Н. В. Москаленко // Актуальные проблемы совершенствования системы образования в области физической культуры: зб. науч. тр. Кишинёвского гос. ун-та физ. восп. и спорта. – Кишинёв: ГУФВИС, 2014. – С. 596–601.
359. Пічурін В. В. Особливості особистості студентів-спортсменів / Валерій Пічурін, Віктор Пічурін // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінницького держ. пед. ун-ту ім. Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2011. – Вип. 12. – Т. 2. – С. 333–338.
360. Пічурін В. В. Психологічна і психофізична специфіка роботи на залізничному транспорті як чинник змісту фізичного виховання у залізничних вузах / В. В. Пічурін, В. В. Пічурін // Матеріали міжнар. наук.-практ. конфер. «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах». – Дніпропетровськ, 2015. – С. 265–269.
361. Пічурін В. В. Типи недоліків контролю у фізичному вихованні студентів / Валерій Пічурін, Віктор Пічурін // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінницького держ. пед. ун-ту ім. Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2011. – Випуск 12. – Т. 1. – С. 293–296.
362. Пічурін В. В. Психологія особистості та нові завдання фізичного виховання / В. В. Пічурін, В. І. Рошупкін, Л. М. Коваленко // Матеріали міжнар. наук.-практ. конфер. «Проблеми і

- перспективи розвитку залізничного транспорту». – Дніпропетровськ, 2007. – С. 305.
363. Пічурін В. В. Проблема динаміки особистості і педагогічна практика / В. В. Пічурін, О. В. Тиличко, А. Г. Бондаревський, Т. Р. Дутко, Л. М. Коваленко // Матеріали 71 міжнар. наук.-практ. конфер. «Проблеми і перспективи розвитку залізничного транспорту». – Дніпропетровськ, 2011. – С. 436.
 364. Пічурін В. В. Типи мотивації професійного самовизначення студентів / В. В. Пічурін, О. В. Тиличко, А. Г. Бондаревський, О. В. Козак // Матеріали 70 міжнар. наук.-практ. конфер. «Проблеми і перспективи розвитку залізничного транспорту». – Дніпропетровськ, 2010. – С. 337–338.
 365. Платонов К. К. Структура и развитие личности / К. К. Платонов. – Москва: Наука, 1986. – 254 с.
 366. Поваренков Ю. П. Системогенетическая концепция профессионального становления человека / Ю. П. Поваренков // Идея системности в современной психологии / под ред. В. А. Барабанщикова. – Москва: Институт психологии РАН, 2005. – С. 360–384.
 367. Подлесний О. І. Самоконтроль у фізичному вихованні як засіб підвищення мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-судноводіїв: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. І. Подлесний. – К., 2008. – 22 с.
 368. Полиевский С. А. Физкультура и профессия / С. А. Полиевский, И. Д. Старцев. – Москва: ФиС, 1988. – 160 с.
 369. Положення про заліки з фізичного виховання. Затв.: Наказ Міністерства освіти України 07.08.1998 № 500/2942 / Мін-во освіти України. – Київ, 1998. – 3 с.
 370. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах. Затв.: Наказ Міністерства освіти і науки України 11.01.2006 № 4 / Мін-во освіти і науки України. – Київ, 2006. – 23 с.
 371. Полянский В. П. Теоретико-методические основы совершенствования прикладной физической культуры (ее содержания и форм) в современном обществе : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / В. П. Полянский. – Москва, 1999. – 62 с.

372. Пономарёв Я. А. Методологическое введение в психологию / Я. А. Пономарёв. – Москва: Наука, 1983. – 205 с.
373. Практикум по общей и экспериментальной психологии : учебное пособие / под общ. ред. А. А. Крылова. – Ленинград: ЛГУ, 1987. – 255 с.
374. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие / под ред. Д. Я. Райгородского. – Самара: Изд. Дом "Бахрах - М", 2002. – 672 с.
375. Пристав О. В. Формирование и поддержание психического состояния курсантов военно-транспортного университета железнодорожных войск физическими упражнениями и ментальным тренингом : автореф. дис. ... канд. психол. наук 13.00.04 / О. В. Пристав. – Санкт-Петербург, 2005. – 22 с
376. Прихидько А. И. Социально-психологический анализ адаптации учёных к социальным изменениям : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / А. И. Прихидько. – Москва, 2006. – 29 с.
377. Приходько В. В. Місія сучасних університетів у формуванні особи лідера, інтелігента та патріота своєї країни / В. В. Приходько // Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Сер. 15: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. – 2017. – Вип. 84. – С. 389–394.
378. Приходько В. В. О вузовской дисциплине «Физическое воспитание», которой всё ещё нет / В. В. Приходько // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Сер. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: зб. наук. пр. – 2011. – Т. 1. – С. 370–374.
379. Приходько В. В. Про потребу визначення місця «Фізичного виховання» у реформі вітчизняної вищої школи у контексті компетентнісного підходу / В. В. Приходько // Спортивний вісник придніпров'я. – 2016. – № 1. – С. 215–220.
380. Приходько В. В. Стратегія реформ національної вищої школи: монографія / Володимир Васильович Приходько. – Дніпропетровськ: Журфонд, 2014. – 460 с.
381. Приходько В. В. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я : навча-

- льний посібник / В. В. Приходько, В. П. Кузьмінський. – Дніпропетровськ : НГУ, 2004. – 230 с.
382. Приходько В. В. Стан та перспективи реформування системи фізичного виховання у вищій школі України / В. В. Приходько, С. А. Чернігівська, Г. М. Арзютов // Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Сер. 15: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. – 2015. – № 12 (67) 15. – С. 96–105.
383. Про Державну національну програму «Освіта» (Україна 21 століття)» Затв.: Постанова Кабінету Міністрів України від 03.11.1993 № 896 / Кабінет Міністрів України. – Київ, 1993. – 4 с.
384. Про затвердження Інструкції про порядок організації та проведення психопрофілактичної роботи з персоналом Державної прикордонної служби України: Наказ Адміністрації Державної прикордонної служби України від 14.04.2008 р. № 318. – Офіц. вид. – Київ, 2008. – 43 с.
385. Прядко Н. О. Формування психологічної готовності вчителя до регуляції взаємин між старшокласниками : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Н. О. Прядко. – Київ, 2006. – 20 с.
386. Психологические и психофизиологические особенности студентов / под ред. Н. М. Пейсахова. – Казань : Изд-во Казанского ун-та, 1977. – 296 с.
387. Психология 21 века : учеб. для вузов / под ред. В. Н. Дружинина. – Москва: ПЕР СЭ, 2003. – 863 с.
388. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б. Д. Карвасарского. – Санкт-Петербург: Питер Ком, 1998. – 752 с.
389. Пуни А. Ц. О системе звеньев психологической подготовки спортсмена к соревнованию / А. Ц. Пуни // Теория и практика физической культуры. – 1964. – № 7. – С. 16–19.
390. Пустовой А. П. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений : учебно-методическое пособие / А. П. Пустовой, Н. Г. Скачков, М. Г. Царева. – Санкт-Петербург: СПб ГТУРП, 2008. – 60 с.
391. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технического вуза / Р. Т. Раевский. – Москва: Высш. шк., 1985. – 168 с.

392. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений : учебно-методическое пособие / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – Одесса: Наука и техника, 2010. – 380 с.
393. Райх В. Анализ характера / В. Райх. – М.: «Апрель Прес», «Эксмо-Прес», 2000. – 528 с.
394. Райх В. Функция оргазма / В. Райх. – Санкт-Петербург – Москва: Университетская книга, 1997. – 303 с.
395. Рассказова Е. И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы / Е. И. Рассказова, Т. О. Гордеева // Психологические исследования. – 2011. – № 3 (17). С. 20–26.
396. Ребрина А. А. Ретроспективний аналіз програмного забезпечення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів / А. А. Ребрина // Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова. Сер. 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». Зб. наук. пр. / за ред. Г. М. Арзютова. – Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 30. – С. 242–248.
397. Ребрина А. А. Рухова активність і зміцнення здоров'я в процесі виховання професійно-прикладної фізичної культури учнівської і студентської молоді / А. А. Ребрина, М. М. Рудніченко // Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Сер. 15: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. – 2017. – Вип. 84. – С. 401–404.
398. Рева О. М. Формування емоційної стійкості у ранньому юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / О. М. Рева. – Київ, 2005. – 20 с.
399. Рекало В. І. Принцип багатовимірності знання про особистість в світлі психотерапевтичних завдань / В. І. Рекало // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 7. – С. 77–80.
400. Родин Ю. И. Психическое развитие детей дошкольного возраста в процессе обучения движениям / : автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.13 / Ю. И. Родин. – Тула, 2009. – 43 с.
401. Родионов А. В. Психическая подготовка спортсмена / А. В. Родионов // Современная система спортивной подготовки. – Москва: Изд-во «СААМ», 1995. – С. 194–213.

402. Родионов А. В. Предмет и история психологии спорта / А. В. Родионов, В. Н. Неповалов // Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов. – Москва: Академический проект, 2004. – С. 179–195.
403. Родионов А. В. История развития психологии спорта / А. В. Родионов, Л. Г. Уляева // Психологический журнал. – 2011. – Т. 32, № 1. – С. 111–119.
404. Рождественський А. Ю. Рефлексія тілесного потенціалу в життєвому самовизначенні старшокласників : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / А. Ю. Рождественський. – Київ, 2002. – 19 с.
405. Рожновский А. Ф. Профессионально-прикладная физическая подготовка в инженерно-морских вузах : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. Ф. Рожновский. – Москва, 1988. – 26 с.
406. Романенко В. А. Особенности вестибулярной устойчивости у агрессивных и неагрессивных студенток гуманитарного вуза / В. А. Романенко, В. М. Приходько, В. Ю. Соколова, С. Д. Иванова // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 11. – С. 99–102.
407. Романова М. Л. Технология применения методов и средств контроля учебной деятельности студентов в педагогическом управлении / М. Л. Романова // Фундаментальные исследования. – 2008. – № 3. – С. 42–45.
408. Романчук С. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічного ВНЗ як соціально-економічна проблема / С. В. Романчук, Т. В. Людовик // Фізичне виховання і спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи: зб. наук. праць. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2014. – С. 147–149.
409. Рубинштейн С. Л. Принципы и пути развития психологии / С. Л. Рубинштейн. – Москва: АН СССР, 1959. – 354 с.
410. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Москва: Педагогика, 1973. – 423 с.
411. Руденко Г. В. Индивидуализация профессионально-прикладной физической подготовки к деятельности, связанной с риском для жизни и здоровья (на примере горно-

- геологических специальностей) / : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Г. В. Руденко. – Санкт-Петербург, 2013. – 47 с.
412. Рудестам К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – Санкт-Петербург : ЗАО «Изд-во «Питер», 1999. – 384 с.
 413. Рудик П. А. Актуальные проблемы психологической подготовки спортсмена / П. А. Рудик // Психологическая подготовка спортсменов разных видов спорта к соревнованиям. – Москва : ФиС, 1968. – С. 3–8.
 414. Рудик П. А. Актуальные проблемы психологической подготовки спортсменов / П. А. Рудик // Теория и практика физической культуры. – 1970. – № 5. – С. 61–64.
 415. Рудик П. А. Психология / П. А. Рудик. – Москва: Физкультура и спорт, 1976. – 239 с.
 416. Савина Т. А. Формирование эмоциональной устойчивости будущего педагога : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Т. А. Савина. – Москва, 2010. – 21 с.
 417. Савченков А. В. Развитие эмоциональной устойчивости будущих педагогов в высшем учебном заведении : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / А. В. Савченков. – Челябинск, 2010. – 27 с.
 418. Садовский В. А. Формирование двигательной готовности специалистов железнодорожного транспорта в условиях профессионально ориентированной системы физического воспитания : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / В. А. Садовский. – Улан-Уде, 2012. – 49 с.
 419. Салатенко І. О. Психофізичне вдосконалення студенток економічних спеціальностей під впливом спортивно-орієнтованої технології на основі переважного застосування волейболу / І. О. Салатенко, О. Я. Дубинська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 12. – С. 103–108.
 420. Санжаева Р. Д. Психологические механизмы формирования готовности человека к деятельности : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Р. Д. Санжаева. – Новосибирск, 1997. – 36 с.
 421. Саракул А. Г. Психологическая подготовка личного состава подразделений специального назначения путём применения физических упражнений, сочетаемых с приёмами психоэмоци-

- онального самоуправления : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 13.00.04 / А. Г. Саракул. – Санкт-Петербург, 2005. – 22 с.
422. Сары-Гузель В. Р. Оптимизация эмоциональной устойчивости личности студента через учебную деятельность : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Валерий Русланович Сары-Гузель. – Нижний Новгород, 2002. – 221 с.
 423. Селье Г. От мечты к открытию / Г. Селье. – Москва : Прогресс, 1987. – 368 с.
 424. Семёнов С. А. Управление развитием социально-значимых качеств у студентов высших учебных заведений с использованием средств физической культуры и спорта : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Сергей Александрович Семёнов. – Санкт-Петербург, 2004. – 170 с.
 425. Сенюшина Л. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов геологического факультета : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. Н. Сенюшина. – Ленинград, 1983. – 187 с.
 426. Сергеева А. А. Особенности самореализации личности в спортивной деятельности / А. А. Сергеева // Психологический журнал международного университета природы, общества и человека «Дубна». – 2011. – № 1. – С. 56 – 67.
 427. Сергеева О. Н. Формирование психофизической готовности к профессиональной деятельности будущих специалистов по организации и безопасности движения средствами физической культуры и спорта в вузе : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / О. Н. Сергеева. – Йошкар-Ола, 2012. – 23 с.
 428. Сиваш О. Н. Личностно-ориентированная экспертиза профессиональной пригодности лётчиков : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.03 / О. Н. Сиваш. – Москва, 2009. – 21 с.
 429. Силич Е. В. Индивидуализация психологической подготовки юных спортсменов в сложнокоординированных видах спорта : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е. В. Силич. – Минск, 2012. – 30 с.
 430. Симонов Н. В. Темперамент, характер, личность / Н. В. Симонов, П. М. Ершов. – Москва: Наука, 1984. – 161 с.
 431. Сичов С. О. Теоретико-методичні засади прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.07 / С. О. Сичов. – Київ, 2011. – 39 с.

432. Сишко Д. В. Типологічні особливості вестибуловегетативних реакцій у спортсменів : автореф. дис... д-ра наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.01 / Д. В. Сишко. – Київ, 2009. – 44 с.
433. Скидан С. О. Наукові основи контролю знань студентів / С. О. Скидан // Засоби навчальної та науково-дослідної роботи: зб. наук. пр. за ред. проф. В. І. Євдокімова і проф. О. М. Микитюка. – Харків, 1998. – Вип. 6. – С. 234–241.
434. Склень О. І. Базисні стратегії копінг-поведінки працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України, динаміка та особливості їх зміни в різноманітних стресових ситуаціях / О. І. Склень // Наук. зап. ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – Київ: Міленіум, 2006. – Вип. 27. – С. 476–486.
435. Скляренко И. С. Теория и практика формирования профессиональных ценностных установок у студентов высших учебных заведений : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Инна Сергеевна Скляренко. – Москва, 2011. – 42 с.
436. Скотникова И. Г. Проблема уверенности: история и современное состояние / И. Г. Скотникова // Психологический журнал. – 2002. – Т. 23, № 1. – С. 52–60.
437. Скуратова А. В. Развитие личностно-значимых паттернов поведения как условие преодоления тревожности у учащихся начальных классов / : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / А. В. Скуратова. – Тамбов, 2012. – 23 с.
438. Сметанський М. І. Контроль за навчально-пізнавальною діяльністю студентів: проблеми, шляхи розв'язання [Текст] / М. Сметанський // Вища школа. – 2004. – № 4. – С. 63–68.
439. Смирнов В. Н. Профессионально-психологическая подготовка сотрудников специальных подразделений органов внутренних дел к действиям в экстремальных условиях : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.06/ В. Н. Смирнов. – Москва, 2004. – 60 с.
440. Смирнова В. В. Динамика личностных характеристик спортсменов в процессе психологического сопровождения (на прим. борцов высокой квалификации) : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / В. В. Смирнова. – Санкт-Петербург, 2012. – 26 с.

441. Современная система спортивной подготовки : монография / под общ. ред. Ф. П. Суслова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина. – Москва : Изд-во «СААМ», 1995. – 448 с.
442. Сокольская М. В. Личностное здоровье профессионала : автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.03 / М. В. Сокольская. – Хабаровск, 2012. – 54 с.
443. Солнцева Л. К. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на развитие некоторых психических функций / Л. К. Солнцева, И. Г. Келишев. – Москва: ФиС, 1980. – 47 с.
444. Соломатин Е. В. Совершенствование морально-психологической подготовки начинающих преподавателей вузов ВВ МВД России : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Е. В. Соломатин. – Москва, 2012. – 25 с.
445. Соломко А. Д. Формирование игровых навыков и эмоционально-перцептивной сферы у детей 5 – 7 лет с расстройствами аутистического спектра средствами физического воспитания : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 13.00.04 / Е. В. Соломко. – Краснодар, 2012. – 24 с.
446. Солонский В. Ю. Психологические характеристики курсантов военного вуза как субъектов учебной деятельности и их развитие средствами физической культуры : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / В. Ю. Солонский. – Санкт-Петербург, 2012. – 21 с.
447. Сосонко В. Е. Формы и методы контроля учебной деятельности студентов в средних специальных учебных заведениях с применением рейтинговой системы : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Валерий Ефремович Сосонко. – Москва, 1996. – 159 с.
448. Ставицька С. О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / С. О. Ставицька. – Київ, 1999. – 20 с.
449. Стадник В. А. Розвиток механізмів особистісної корекції емоційної напруженості при діяльності в екстремальних умовах (на прикладі спортивної діяльності) : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.03 / В. А. Стадник. – Київ, 1999. – 19 с.
450. Старовойтов А. В. Психологічні особливості тілесно-орієнтованої корекції поведінки підлітків з акцентуаціями хара-

- ктеру : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / А. В. Старовойтов. – Одеса, 2004. – 18 с.
451. Старченкова Е. С. Концепция проактивного совладающего поведения / Е. С. Старченкова // Вест. СПб. гос. ун-та. Сер. 12. Психология. – 2009. – Вып. 2. Ч. 1. – С. 198–205.
452. Стасюк Р. М. Оптимізація соціальної адаптації студентів початкових курсів засобами фізичної культури : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.02 / Р. М. Стасюк. – Харків, 2008. – 21 с.
453. Стрелец В. Г. Теория и практика управления вестибулярными реакциями человека в спорте и профессиональной деятельности / В. Г. Стрелец, А. А. Горелов. – Санкт-Петербург : ВИФК, 1995. – С. 72–83.
454. Строгова Н. А. Формирование профессионально значимых качеств личности будущих специалистов по адаптивной физической культуре : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.08 / Н. А. Строгова. – Москва, 2012. – 38 с.
455. Строгова Н. А. Формирование профессионально-значимых качеств личности у будущих специалистов по адаптивной физической культуре в процессе профессиональной подготовки / Н. А. Строгова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 1. – С. 26–28.
456. Стуколова Л. З. Психолого-педагогическая составляющая в подготовке современных менеджеров : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Л. З. Стуколова. – Казань, 2010. – 39 с.
457. Суворов Ю. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: учебно-методическое пособие / Ю. А. Суворов, В. А. Платонова. – Санкт-Петербург : СПб ГУИТМО, 2006. – 90 с.
458. Сутула В. О. Особливості формування особистісної фізичної культури студентів / В. О. Сутула, В. В. Шутєєв, В. Г. Ковальов, Т. С. Бондар // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 8. – С. 107–112.
459. Сыркина А. Л. Ценностно-смысловые компоненты профессиональной мотивации (на примере специалистов локомотивных бригад) : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.03 / А. Л. Сыркина. – Москва, 2009. – 26 с.

460. Тарасова С. Ю. Индикаторы школьной тревожности и дезадаптации на начальной ступени обучения : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / С. Ю. Тарасова. – М., 2012. – 25 с.
461. Татенко В. А. Шляхи формування особистості учня / В. А. Татенко. – К., 1985. – 356 с.
462. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физическая культура» / под ред. Б. А. Ашмарина. – Москва: Просвещение, 1990. – 287 с.
463. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К., 2008. – Т. 1. – 391 с.
464. Терещенко В. А. Формування психологічної готовності майбутніх учителів до інтерактивної взаємодії з учнями : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / В. А. Терещенко. – К., 2009. – 20 с.
465. Терещенко О. В. Мотивація та інтерес студенток педагогічних спеціальностей до занять фізичним вихованням на різних етапах навчання у вищому навчальному закладі / О. В. Терещенко // Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Сер. 15: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. – 2017. – Вип. 84. – С. 459–463.
466. Тодорова В. Г. Емоційно-воловий образ «Я» студентів, що займаються різними видами фізичної культури : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / В. Г. Тодорова. – Одеса, 2005. – 20 с.
467. Трефилов В. А. Формирование физической готовности выпускников вуза к профессиональной деятельности / В. А. Трефилов, А. В. Дубровский // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 7. – С. 49–51.
468. Тумаров К. Б. Содержание и организация личностно ориентированного физического воспитания студентов на основе мини-футбола : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / К. Б. Тумаров. – Набережные Челны, 2012. – 24 с.
469. Туревский И. М. Структура психофизической подготовленности человека : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / И. М. Туревский. – Москва, 1998. – 50 с.
470. Тюптя О. В. Формування психологічної готовності до соціономічної професійної діяльності (на прикладі професії «соці-

- альний педагог») : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / О. В. Тюптя. – Київ, 1999. – 22 с.
471. Фальова О. Є. Психологічні особливості особистісного розвитку студентів різних спеціальностей у навчальному процесі вищого навчального закладу : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / О. Є. Фальова. – Харків, 2006. – 20 с.
472. Фарапонтова Э. А. Воспитание психологической готовности к труду / Э. А. Фарапонтова // Вопр. психологии. – 1985. – № 6. – С. 59–68.
473. Федик О. П. Психологічні особливості професійної підготовки студентів до майбутньої спортивно-педагогічної діяльності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / О. П. Федик. – Київ, 1999. – 16 с.
474. Федоренко Т. Н. Личностные особенности машинистов локомотивов, эффективных в профессиональной деятельности : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.03 / Татьяна Николаевна Федоренко. – Хабаровск, 2005. – 226 с.
475. Федотов Л. Ю. Индивидуальный психофизический тренинг как средство повышения эффективности деятельности воинов-десантников в трудных ситуациях : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.03 / Л. Ю. Федотов. – М., 1995. – 18 с.
476. Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. – Москва: Гардарики, 2000. – 448 с.
477. Физическая культура: учебное пособие для подготовки к экзаменам. – Санкт-Петербург: Питер, 2004. – 224 с.
478. Фізичне виховання: навч. пос. / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов та ін. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
479. Філатова І. В. Діагностика та прогнозування професійної придатності до діяльності поїзних диспетчерів : автореф. дис. ... канд. психол. наук 19.00.10 / І. В. Філатова. – Київ, 2010. – 20 с.
480. Формирование учебной деятельности студентов / под. ред. В. Я. Ляудис. – Москва: МГУ, 1989. – 240 с.
481. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – Москва: Прогресс, 1990. – 368 с.
482. Фресс П. Экспериментальная психология / П. Фресс, Ж. Пиаже. – Москва: Прогресс, 1973. – 343 с.

483. Фудимов В. В. Технология использования различных видов спорта для повышения личностно ориентированной направленности тренировочных занятий спортсменов : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. В. Фудимов. – Санкт-Петербург, 2012. – 26 с.
484. Футорний С. М. Шляхи удосконалення організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / С. М. Футорний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 12. – С. 94–100.
485. Хагай В. С. Рукопашный бой как средство формирования психо-эмоциональной устойчивости военнослужащих : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. С. Хагай. – Майкоп, 2008. – 26 с.
486. Хазова С. А. Совладающее поведение одарённых старшеклассников : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Светлана Абдурахмановна Хазова. – Кострома, 2002. – 246 с.
487. Ханин Ю. Л. Управление эмоциональным состоянием студентов средствами физического воспитания / Ю. Л. Ханин, Г. В. Буланова // Стресс и тревога в спорте: международный сб. научн. ст. / сост. Ю. Л. Ханин. – Москва: ФиС, 1983. – С. 261–267.
488. Ханова З. Г. Формирование психологической готовности студентов вуза к предпринимательской деятельности: предикторы и технологии / : автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07 / З. Г. Ханова. – Сочи, 2012. – 46 с.
489. Харченко С. М. Формування фізичної культури студентів у освітянському процесі аграрного ВНЗ / С. М. Харченко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2013, № 4 (30). – С. 316–322.
490. Хасанов М. Х. Погляди на організацію фізичного виховання у вищих навчальних закладах через підготовку студентів до самостійних занять фізичними вправами / М. Х. Хасанов, М. І. Матвієнко // Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Сер. 15: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. – 2017. – Вип. 84. – С. 488–492.

491. Хащенко Т. Г. Личностная готовность студентов к предпринимательской деятельности : автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.13 / Т. Г. Хащенко. – Тамбов, 2012. – 55 с.
492. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – Санкт-Петербург: Питер, – Москва: Смысл, 2003. – 860 с.
493. Хмель Н. М. Формування психологічної готовності майбутніх педагогів до роботи в умовах соціально-економічних змін : автореф. дис. ... канд. психол. наук :19.00.07 / Н. М. Хмель. – Київ, 2011. – 20 с.
494. Холл К. Теории личности / К. Холл, Г. Линдсей. – Москва: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. – 592 с.
495. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособ. для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва: Изд. центр «Академия», 2001. – 480 с.
496. Холтобина А. У. Влияние специальных упражнений на повышение стойкости вестибулярного анализатора у детей 2 – 5 лет : автореф. дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. У. Холтобина. – Харьков, 1994. – 20 с.
497. Хуртенко О. В. Формування у майбутніх організаторів-тренерів психологічної готовності до прийняття рішень у екстремальних ситуаціях : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / О. В. Хуртенко. – Хмельницький, 2008. – 20 с.
498. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – Санкт-Петербург: Питер Пресс, 1997. – 608 с.
499. Царёва О. А. Влияние тревожности учащихся подросткового возраста на стратегии поведения в конфликтных ситуациях : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Оксана Александровна Царёва. – Москва, 2007. – 187 с.
500. Церковна О. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вищих навчальних закладів на основі факторної структури їх рухової та психофізіологічної підготовленості : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02 / О. В. Церковна. – Харків, 2002. – 25 с.
501. Чарнецькі К. Психологія професійного розвитку особистості : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / К. Чарнецькі. – Київ, 1999. – 48 с.

502. Чедова Т. И. Воспитание морально-волевых качеств подростков в условиях школьных спортивных клубов / : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Т. И. Чедова. – Ижевск., 2012. – 22 с.
503. Черепехіна О. А. Особливості психологічної готовності психологів до професійної діяльності у спорті : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / О. А. Черепехіна. – Київ, 2006. – 23 с
504. Чертихина Н. А. Комплексное развитие вестибулярной устойчивости в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н. А. Чертихина. – Волгоград, 2013. – 24 с.
505. Чухланцева Н. В. Оптимізація процесу фізичного виховання студентів транспортних спеціальностей на основі поглибленого курсу професійно-прикладної фізичної підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. В. Чухланцева. – Харків, 2010. – 22 с.
506. Шагарова И. В. Личностные детерминанты и типы копинг-поведения в ситуации потери работы : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.03; 19.00.05 / Ирина Викторовна Шагарова. – Ярославль, 2008. – 228 с.
507. Шадриков В. Д. Психологический анализ деятельности как системы / В. Д. Шадриков // Психологический журнал. – 1980. – № 3. – С. 31–42.
508. Шадриков В. Д. Деятельность и способности / В. Д. Шадриков. – Москва : Логос, 1996. – 320 с.
509. Шадриков В. Д. О содержании понятий «способности» и «одарённость» / В. Д. Шадриков // Психологический журнал. – 1983. – № 5. – С. 3–10.
510. Шебеко В. Н. Формирование личности ребёнка дошкольного возраста средствами физической культуры : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.02 / В. Н. Шебеко. – Москва, 2011. – 53 с.
511. Шевяков О. В. Копінг-стратегії подолання конфлікту в студентському середовищі / О. В. Шевяков, О. В. Сергієні, А. В. Кода, Т. В. Храпко // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. –

- Т. 11. – Вип. 11. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Київ, 2014. – С. 325–332.
512. Шевяков О. В. Психологічне забезпечення розвитку соціотехнічної системи діяльності професіонала / О. В. Шевяков // Сучасні напрямки психологізації професійної підготовки фахівців. – Т. 2. – Запоріжжя: КПУ, 2014. – С. 138–166.
513. Шиян О. Мотиваційне ставлення студентів вищих навчальних закладів до фізичного виховання і спорту / Ольга Шиян, Володимир Шиян, Євгенія Сладковська // Спортивний вісник придніпров'я. – 2016. – № 3. – С. 253–258.
514. Шорохова Е. В. Тенденции исследования личности в современной психологии / Е. В. Шорохова // Психологический журнал. – 1980. – Т. 1, № 1. – С. 45–57.
515. Щёголев В. А. Воспитание и сплочение воинских коллективов в процессе физкультурно-спортивной деятельности: дис. ... д-ра пед. наук / Валерий Александрович Щёголев. – Санкт-Петербург, 1991. – 418 с.
516. Щёголев В. А. Опыт использования физических упражнений для оценки психофизиологических и психологических качеств военнослужащих / В. А. Щёголев, В. Л. Маришук // Межвузовский сб. научн. тр. – Л.: ВДКИФК, 1984. – Вып. 4. – С. 20–25.
517. Эммерт М. С. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов по управлению персоналом / : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М. С. Эммерт. – Москва, 2012. – 24 с.
518. Ювченко С. В. Мотивація до занять фізичним вихованням засобами національних видів єдиноборств з елементами самооборони студенток вищих навчальних закладів / С. В. Ювченко // Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Сер. 15: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. – 2017. – Вип. 84. – С. 541–544.
519. Юревич А. В. Психология и методология / А. В. Юревич // Психологический журнал. – 2000. – Т. 21, № 5. – С. 35–47.
520. Яворський А. І. Дослідження ефективності авторської програми прикладної фізичної підготовки офіцерів-випускників кафедр підготовки офіцерів запасу / А. І. Яворський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 2. – С. 72–77.

521. Ягупов В. В. Морально-психологічне забезпечення : курс лекцій / В. В. Ягупов. – Київ: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2002. – 43 с.
522. Якиманская И. С. Разработка технологии личностно-ориентированного обучения / И. С. Якиманская // Вопр. психологии. – 1995. – № 2. – С. 31–42.
523. Янкевич С. М. Теоретичний аналіз проблеми психологічної готовності до професійної діяльності / С. М. Янкевич // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Махсименка. – Т. 14, ч. 2. – 2012. – С. 417–426.
524. Яныхбаш А. В. Взаимосвязь рискованного поведения с психологическими характеристиками личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / А. В. Яныхбаш. – Москва, 2013. – 24 с.
525. Arnold, M. B. The human person / M. B. Arnold, J.A. Jassov. – New York, 1954. – 368 p.
526. Bedi, G. Optimism, coping style and emotional well-being in cardiac patients / G. Bedi, S. Brown // British Journal of Health Psychology. – 2005. – vol. 1. P.57–70.
527. Bergmann, G. Funktionelle Pathologie / G. Bergmann. – Berlin : Springer, 1936. – 154 p.
528. Birren, J. E. Research on the psychology of aging: Principles, concepts and theory / J. E Birren, W.R. Cunningham // Handbook of the psychology of aging. J.E.Birren and K.W.Schaie, Eds. – New York: Van Nostrand Reinhold, 2nd ed., 1985. – P. 3–34.
529. Bouchard, G. Situational and dispositional coping: an examination of their personality cognitive appraisals and psychological distress / G. Bouchard, A. Guillemette, N. Landry-Leger // European Journal of Personality. – 2004. – vol.18. – P. 221–238.
530. Carver, C. S. Personality and Coping / C. S. Carver, J. Connor-Smith // Annual Review of Psychology. – 2010. – vol. 61. – P. 679–704
531. Clampitt, P. G. Managing organizational uncertainty: conceptualization and measurement / P. G. Clampitt, M. L. Williams // Communication Research Reports. – 2005. –Vol. 22. –№ 4. – P. 315–324.

532. Compas, B. Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress and potential in theory and research / B. Compas, J. Connor-Smith, S. Saltzman, A. Thomsen, S. Wadsworth // *Psychological Bulletin*. – 2001. – vol. 127. – № 1. – P. 87–127.
533. Connor-Smit, J. K. Relations between personality and coping: a meta-analysis / J. K. Connor-Smit, C. Flachsbart // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2007. – vol. 93. – P. 1080–1107.
534. Craik, R. L. A tolerance for ambiguity / R. L. Craik // *Physical Therapy*. – 2001. – July. – Vol. 81. – P. 1292–1298.
535. Datan, N. Life-span developmental psychology / N. Datan & L. Ginsberg (Eds.). – New York: Academic Press, 1975. – 934 p.
536. Davidson, R.J. Affective style and affective disorders: perspectives from affective neuroscience / R. J. Davidson // *Cognition and Emotion*. – 1998. – Vol. 12. – P. 307–330.
537. Dunbar, F. Emotions and bodily changes / F. Dunbar. – New York: Columbia University Press, 1954. – 1192 p.
538. Dunbar, F. Mind and Body: psychosomatic medicine / F. Dunbar. – New York : Random House, 1947. – 263 p.
539. Dunbar, H. F. Psychosomatic Diagnosis / H. F. Dunbar. – New York, Hoeber, 1943. – 741 p.
540. Dunbar, H. F. Synopsis of psychosomatic diagnosis and treatment / H. F. Dunbar. – St. Louis: Mosby, 1948. – 243 p.
541. Farrell, P. A. Influence of endogenous opioids on the response of selected hormones to exercise in humans / P. A. Farrell et al. // *J. of Appl. Physiol.* – 1986. – 61. – P. 1051–1057.
542. Frankl, V. *Jahrbuch fur Psychologie und Psychotherapie* / V. Frankl. – 1953. – 186 s.
543. Goldstein, K. Human nature in the light of psychopathology / K. Goldstein. – Cambridge Harvard university press, 1940. – 258 p.
544. Goldstein, K. The organism. A holistic approach to biology / K. Goldstein. – New Yorks American book, 1939. – 533 p.
545. Gross, J. J. Emotion Regulation: Conceptual foundation / J. J. Gross, R. A. Thompson // *Handbook of Emotion Regulation* / Ed. J.J. Gross. New York : Guilford Press, 2007. – P. 3–24.
546. Gross, J. J. Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being /

- J. J. Gross , O. P. John // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2003. – Vol. 85(2). – P. 348–362.
547. Hammer, W. H. A comparison of differences in manifest anxiety in university athletes and nonathletes / W. H. Hammer // *J. of Sports Medicine and Physical Fitness*. – 1967. – № 7. – P. 31–34.
548. Hammer, W. H. Anxiety and sport performance / W. H. Hammer // Kenion G.S. (ed.) *Contemporary psychology of sport*. – Chicago: Athletic Institute, 1968. – 340 p.
549. Hanin, Y. L. A study of anxiety in sports / Y. L. Hanin // W. F. Straub (ed.). – *Sport psychology: An analysis of athlete behavior*. – Ithaca, New York : Movement Publication, 1980. – P. 236–249
550. Huber, N. An experiential leadership approach for teaching tolerance for ambiguity / N. Huber // *Journal of Education for Business*. – 2003. – Sept. – Oct. – Vol. 79. – P. 52–56.
551. Hull, C. L. *Principles of behavior : An introduction to behavior theory* / C. L. Hull. – New York : Appleton-Century-Crofts, 1943. – 422 p
552. John, O. P. Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences and Life Span Development / O. P. John, J. J. Gross // *Journal of Personality*. – 2004. – Vol. 72. Is. 6. – P. 1301–1334.
553. Jores, A. *Praktische Psychosomatik* / A. Jores. – Bern, Stuttgart, Wien: Huber, 1976. – 473 s.
554. Labouvie-Vief, G. Growth and aging in life-span perspectives / G. Labouvie-Vief // M. L. Commons, F. A. Richards & C. Armon (Eds.) *Beyond formal operations: Late adolescent and adult cognitive development*. – New York: Praeger, 1984. – P. 92–119.
555. Landers, D.M. The arousal-performance relationship revisited / D. M. Landers // *Res. Quart.* – 1980. – P. 77–90.
556. Lazarus, R. Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping / R. Lazarus // *Journal of Personality*. – 2006. – vol. 74. – № 1. – P. 9–43.
557. Lazarus, R. S. Stress, appraisal, and coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. – New York : Springer, 1984. – 445 p.
558. Lewin, K. *A dynamic theory of personality* / K. Lewin. – New York, 1935. – 286 p.

559. Mahoney, M. J. Psychology of elite athlete: an explorational study / M. J. Mahoney, M. Avenier // Cognitive therapy and research. – 1977. – № 1. – P. 135–141.
560. Mayer, John D. Really Big Picture of Personality / John D. Mayer, M. A. Korogodsky // Social and Personality Psychology Compass. – 2011. – Vol. 5, is. 2. – P. 104–117.
561. Morgan, W. P. Exercise and mental health / W. P. Morgan, S. E. Goldson (eds.). – New York: Hemisphere Publishing, 1987. – 196 p.
562. Morgan, W. P. Anxiety reduction following acute physical activity / W. P. Morgan // Psychiatric Annals. – 1979. – 9. – P. 36–45.
563. Morgan, W. P. Influence of competitive wrestling upon state anxiety / W. P. Morgan, W. H. Hammer // Medicine and Science in Sports. – 1974. – 8. – P. 58–61.
564. Morgan, W. P. Physical activity and mental health / W. P. Morgan // Montoye H. J., Eckert H. M. (eds.) Exercise and health.: Human Kinetics Publishers, 1983. – P. 132–145.
565. Neugarten, B. L. Adult personality: towards a psychology of the life cycle in Middle Age and Aging / B. L. Neugarten. – Chicago: University of Chicago Press, 1968. – P. 137–147.
566. Owen, W. Ambiguity tolerance, performance, learning, and satisfaction: a research direction / W. Owen, R. Sweeney // The Proceedings of ISECON (San Antonio). 2002. – Vol. 19. – P. 242–248.
567. Perry, W. G. Forms of intellectual and ethical development in the college years / W. G. Perry. – New York: Holt, Rinehart & Winston. – 1970. – 256 p.
568. Raglin, J. S. Influence of exercise and quiet rest on state anxiety and blood pressure / J. S. Raglin, W. P. Morgan // Medicine and Science in Sports and Exercise. – 1987. – P. 456–463.
569. Raglin, J. S. Influence of vigorous exercise on mood state / J. S. Raglin, W. P. Morgan // Behavior Therapy. – 1985. – 8. – P. 179–183.
570. Riegel, K. F. Dialectical operations: The final period of cognitive development // Human Development, 1973. – 16. – P. 346–370.
571. Riegel, K. F. Adult life crises: A dialectical interpretation of development / K. F. Riegel // M. Datan & L. H. Ginsberg (Eds.). Life-

- span developmental psychology: Normative life crises. — Orlando, F. L.: Academic Press, 1975. — P. 99–128.
572. Schaie, K.W. Beyond calendar definitions of age, period and cohort: The general developmental model revisited / K. W. Schaie // Developmental Review. — 1986. — 6. — P. 252–277.

Додаток А
Тест Мюнстерберга

Інструкція: Серед буквеного тексту є слова. Ваше завдання – переглядаючи рядок за рядком, як можна швидше знайти ці слова. Знайдені слова підкреслюйте. Час виконання завдання - 2 хв.

БЛАНК:

бсолнцевтргщоцрайонзгучновостъхэыгчяфактуекэкзаментроч
ягшгцкпрокуроргурстабюетеорияентсджэбъамхоккейтрсицы
фцуигзхтелевизорсолджщзхюэлгщъбапамятьшогхеюжпждргщ
хэнздвосприятиейцукенгшщзхъвафыапролдблюбовъавфырпл
ослдспектаклячсмитьбюжюерадостьвуфцпэждлорпкнародш
лджъхэшщгиенакуыфйшрепортажэждорлафывюефбьконкурс
йфячыщувскапрличностьзхжъеюдшщгложэпрплаваниедтлж
эзбътрдщшжнпркывкомедияшлджкуйфотчаяниейфоячвтлджэ
хьфтасенлабораториягщдщнруцтргшщтлроснованиезщдэркэ
нтаопрукгвсмтрпсихиатриябплмстчыйсmtзацъагнтэхт

Оцінка результатів:

Методика спрямована на визначення вибіркової уваги. Оцінюється кількість виділених слів і кількість помилок, тобто пропущених і неправильно виділених слів.

У тексті міститься 25 слів.

Ключ:

бсолнцевтргщоцрайонзгучновостъхэыгчяфактуекэкзаментроч
ягшгцкпрокуроргурстабюетеорияентсджэбъамхоккейтрсицы
фцуигзхтелевизорсолджщзхюэлгщъбапамятьшогхеюжпждргщ
хэнздвосприятиейцукенгшщзхъвафыапролдблюбовъавфырпл
ослдспектаклячсмитьбюжюерадостьвуфцпэждлорпкнародш
лджъхэшщгиенакуыфйшрепортажэждорлафывюефбьконкурс
йфячыщувскапрличностьзхжъеюдшщгложэпрплаваниедтлж
эзбътрдщшжнпркывкомедияшлджкуйфотчаяниейфоячвтлджэ
хьфтасенлабораториягщдщнруцтргшщтлроснованиезщдэркэ
нтаопрукгвсмтрпсихиатриябплмстчыйсmtзацъагнтэхт

Додаток Б
Коректурна проба Бурдона
К – підкреслюємо И – закреслюємо

СХАВСХЕВИХНАИСНХВХВКСНАИСЕХВХЕНАИСНЕВХАК
ВНХИВСНАВСАВСНАЕКЕАХВКЕСВСНАИСАИСНАВХНВК
НХИСХВХЕКВХИВХЕИСНЕИНАИЕНКХКХКХЕКВКИСВХИ
ХАКХНСКАИСВЕКВХНАИСНХЕКХИСНАКСКВХКВНАВСН
ИСНАИКАЕХКИСНАИКХЕХЕИСНАХКЕКХВИСНАИХВИКХ
СНАИСВНКХВАИСНАХЕКЕХСНАКСВЕЕВЕАИСНАСНКИВ
КХКЕКНВИСНКХВЕХСНАИСКЕСИКНАЕСНКХКВИХКАКС
АИСНАЕХКВЕНВХКЕАИСНКАИКНВЕВНКВХАВЕИВИСНА
КАХВЕИВНАХИЕНАИКВИЕАКЕИВАКСВЕИКСНАВАКЕСВ
НКЕСНКСВХИЕСВХКНВВСКВЕВКНИЕСАВИЕХЕВНАИЕН
ХЕИВКАИСНАСНАИСКАВННАКСХАИЕНАСНАИСВКХЕВ
ЕВХКХСНЕИСНАИСНКВКХВЕКЕВКВНАИСНАИСНКЕВКХ
АВСНАХКАСЕСНАИСЕСХКВАИСНАСАВКХСНЕИСХИХЕК
ВИКВЕНАИЕНЕКХАВИХНВИХКХЕХНВИСНВСАЕХИСНАИ
НКЕХВИВНАЕИСНВИАЕВАЕНХВХВИСНАЕИЕКАИВЕКЕХ
КЕИСНЕСАЕИХВКЕВЕИСНАЕАИСНКВЕХИКХНКЕАИСНА
ЕАКАЕКХЕВСКХЕКХНАИСНКВЕВЕСНАИСКЕХЕКНАИСН
ИСНЕИСНВИЕХКВХЕИВНАКИСХАИЕВКЕВКИЕХЕИСНАИ
СНАИСАКВСНХАЕСХАИСНАЕНКИСХКЕХВХВСКНЕИЕНА
ЕКХЕКНАИВКВКХЕХИСНАИХКАХЕНАИЕНИКВКЕИСНАИ
ЕХВКВИЕХАИЕХЕКВСНЕИЕСВНЕВИСНАЕАХНХКСНАХС
ИСНАИЕИНЕВИСНАИВЕВХСИСВАИЕВХЕИХСКЕИЕХКИЕ
КЕВХВАЕСНАСНКИСХЕАЕХКВЕХЕАИСНАСВАИСЕВЕКЕ
ХВЕКХСНКИСЕКАЕКСНАИИЕХСЕХСНАИСВНЕКХСНАИА
АВЕНАХИАКХВЕИВЕАИКВАВИХНАХКСВХЕХИВХАИСНА
ВНСИЕАХСНАНАЕСНВКСНХАЕВИКАИКНКНАВСНЕКВХК
СИАЕСВКХЕКСНАКСХВХКВСНХКСВЕХКАСНАИСКСХКЕ
НАИСНХАВКЕВХКИЕИСНАИНХАСНЕХКСХЕВКХЕИХНАИ
ХЕВХЕНВИХНКВХЕКНАИСНХАИВЕНАИХНХКВХЕНАИСН
ВКЕВХАИСНАХКВНВАИЕНСХВКХЕАИСНАВХСВКАХСНА
КИСНКЕКНСВАИСВАЕХСХВАИСНАЕКХЕКАИВНАВЕКВЕ
АЕНКАИСХАИСНХИСВКВСЕКХВЕКИСНАИСНАИСКВЕСВ
ИСКАИКВКНВХСКВНАИЕНИСНАИХАВКНВЕХВАНКИЕХ
ЕВХЕВНАИСКАИАНАКХКВКЕВКВНХИСКАИСНВХАВХВ
НАИСНХСХВКИСНАИЕХЕКХНАИСНВХЕИСНХВКХКВН
ХКВНХВКСНХНАИСНВКАХСВКХВХАИСНАНАХСНХВХВХ
АИСХААИКХАЕВЕХКСНВИВАИСНАХКИВХЕКИАХИНАИС

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ: протягом 10-15 хвилин (час залежить від кількості бланків, але не менше 7 хвилин і не більше 20 хвилин) буква К на кожному рядку підкреслюється, а И - закреслюється. За сигналом «хвилина» ставиться вертикальна риска на тому місці, де вас зупинив сигнал.

ОБРОБКА ДАНИХ: підрахунок проводиться по кожній хвилині за формулою:

$$A1 = \frac{C - W}{C + O}$$
 де: A – показник правильності;

C – загальна кількість закреслених і підкреслених букв;
 W – кількість помилково підкреслених або закреслених букв;
 O – кількість помилково пропущених букв.

Показник продуктивності

$$E = S \times A$$

де S – швидкість перегляду (кількість рядків,
 помножена на кількість знаків у рядку).

Додаток Д
Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності (Ч. Д.
Спілберг, Ю. Л. Ханін)

Бланк для відповідей
Шкала самооцінки.

Прізвище, ім'я _____

Дата _____

Група _____

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

А - Ні, це не так.

В - Мабуть, так.

С – Правильна.

Д - Абсолютно правильно.

	А	В	С	Д
1. Я спокійний	1	2	3	4
2. Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3. Я перебуваю в напруженні	1	2	3	4
4. Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5. Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6. Я засмучений	1	2	3	4
7. Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8. Я відчуваю себе відпочивши	1	2	3	4
9. Я не задоволений собою	1	2	3	4
10. Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11. Я впевнений у собі	1	2	3	4
12. Я нервую	1	2	3	4

13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я збуджений	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скутості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я стурбований	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

	А	В	С	Д
21. Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22. Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23. Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25. Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26. Зазвичай я відчуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27. Я спокійний, холодно-кровний і зібраний	1	2	3	4
28. Очікувані труднощі зазвичай дуже турбують мене	1	2	3	4

29. Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30. Я цілком щасливий	1	2	3	4
31. Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32. Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33. Зазвичай я відчуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій	1	2	3	4
35. У мене буває хандра	1	2	3	4
36. Я задоволений	1	2	3	4
37. Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39. Я врівноважена людина	1	2	3	4
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Показники реактивної (РТ) і особистісної (ОТ) тривожності обчислюються за формулами:

$$РТ = \sum_1 - \sum_2 + 35,$$

де $\sum_1$ – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; $\sum_2$ – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$ОТ = \sum_1 - \sum_2 + 35,$$

де Σ_1 – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; Σ_2 – сума інших цифр по пунктах 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

При інтерпретації результат можна оцінювати так: до 30 – низька тривожність; 31-45 – помірна тривожність; 46 і більше – висока тривожність.

Додаток Ж

Рівень суб'єктивного контролю (РСК).

1. Просування по службі більше залежить від вдалого збігу обставин, ніж від особливостей і власних зусиль людини.
2. Більшість розлучень відбувається від того, що люди не хочуть поступатися і пристосовуватися один до одного.
3. Хвороба – справа випадку, і якщо вже судилося комусь занедужати, то з цим нічого не поробиш.
4. Люди опиняються самотніми через те, що самі не виявляють інтересу і дружелюбності до оточуючих.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від везіння.
6. Марно докладати зусилля для того, щоб завоювати симпатії інших людей.
7. Зовнішні обставини - батьки і добробут - впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли керівники повністю контролюють дії підлеглих, а не покладаються на їх самостійність.
10. Мої оцінки в школі часто залежали від випадкових обставин, наприклад від настрою вчителя, а не від моїх власних зусиль.
11. Коли я будує плани, то загалом вірю в те, що зможу їх здійснити.
12. Те, що багатьом людям здається удачею чи везінням, насправді є результатом довгих цілеспрямованих зусиль.
13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж ліки і лікарі.
14. Якщо люди не підходять один одному, то, як би вони не старалися налагодити спільне життя, у них все одно нічого не вийде.
15. Те хороше, що я роблю в житті, переважно гідно оцінюється іншими.
16. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.
17. Я думаю, що випадок або доля не відіграють важливої ролі в моєму житті.
18. Я не намагаюся планувати своє життя далеко вперед, тому що багато залежить не від мене, а від того, як складуться обставини.

19. Мої оцінки в школі більше залежали від моїх зусиль і ступеня підготовленості.
20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, ніж за протилежною стороною.
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.
22. Я надаю перевагу такому керівництву, при якому можна самостійно визначати, що і як робити.
23. Думаю, що мій спосіб життя жодною мірою не є причиною моїх хвороб.
24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям добитися успіху у своїй справі.
25. Зрештою, за погане управління організацією відповідальні самі люди, які в ній працюють.
26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити у сформованих відносинах в сім'ї.
27. Якщо я дуже захочу, то можу позитивно налаштувати до себе майже будь-яку людину.
28. На підростаюче покоління впливає так багато різних обставин, що зусилля батьків щодо їх виховання часто виявляються марними.
29. Те, що зі мною трапляється, – це справа моїх власних рук.
30. Іноді важко буває зрозуміти, чому керівники чинять так, а не інакше.
31. Людина, яка не змогла досягти успіху у своїй роботі, швидше за все просто не проявила достатньо зусиль.
32. Найчастіше я можу домогтися від членів моєї сім'ї того, що я хочу.
33. У неприємностях і невдачах, які були в моєму житті, частіше були винні інші люди, а не я.
34. Дитину завжди можна вберегти від простуди, якщо за нею стежити і правильно її одягати.
35. У складних обставинах я вважаю за краще почекати, поки проблеми не вирішаться самі собою.
36. Успіх є результатом наполегливої праці й мало залежить від успіху чи везіння.
37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від інших, залежить щастя моєї сім'ї.

38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюсь одним людям і не подобаюсь іншим.
39. Я завжди віддаю перевагу приймати рішення і діяти самостійно, не сподіваючись на допомогу інших людей і не покладаючись на долю.
40. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, незважаючи на всі її старання.
41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо вирішити навіть при дуже сильному бажанні.
42. Здібні люди, які не змогли реалізувати свої можливості, мають звинувачувати в цьому тільки себе.
43. Багато моїх успіхів стали можливими тільки завдяки допомозі інших людей.
44. Більшість невдач у моєму житті відбулися від невміння, незнання чи ліні і мало що залежало від везіння чи невезіння.

Ключ до методики.

Ствердні відповіді «так» на запитання: 2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 43, 44 оцінюються по одному балу і свідчать про розвиненість суб'єктивного контролю. Те ж саме стосується негативних відповідей «ні» на такі питання: 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41. За такі відповіді суб'єктивному контролю особистості також приписується по одному балу.

Максимальна кількість балів, які можна отримати за рівнем розвитку суб'єктивного контролю, дорівнює 44.

Вважається, що особи, які отримали від 33 до 44 балів, здатні взяти на себе відповідальність за те, що відбувається з ними і з іншими залежними від них людьми. Люди, що отримали від 12 до 32 балів, мають середній рівень розвиненості суб'єктивного контролю і майже настільки ж часто в житті беруть на себе відповідальність, скільки покладають її на інших людей, тим самим знімаючи особисто з себе відповідальність за те, що відбувається. Ті, чий сумарний показник у балах за даною методикою виявився 11 і нижче, характеризуються тим, що в більшості випадків знімають із себе відповідальність за події і перекладають її на обставини чи на інших людей, тобто не мають належної відповідальності.

Додаток 3
Тест Кеттелла (16 РР-опитувальник).
Інструкція.

Перед вами питання, які допоможуть визначити деякі властивості вашої особистості. Тут не може бути відповідей правильних або помилкових. Люди різні, і кожен може висловити свою думку. Намагайтеся відповідати щиро і точно

Напишіть своє прізвище та інші дані про себе у верхній частині листка для відповідей.

Відповідаючи на кожне питання, ви повинні вибрати 1 з 3 запропонованих вам відповідей - той, який найбільшою мірою відповідає вашим поглядам, вашій думці про себе. Відповідати треба таким чином: у відповідній клітинці на бланку для відповідей поставте виразний хрестик (ліва клітинка відповідає відповіді «а», середня - відповіді «б», а клітинка праворуч - відповіді «с»).

У самому запитувальникові нічого не пишеть і не підкреслюйте.

Якщо вам що-небудь неясно, запитайте експериментатора. Коли будете відповідати на питання, весь час пам'ятайте 4 таких правила.

1. Не треба багато часу витратити на обдумування відповідей. Давайте ту відповідь, яка першою приходить вам у голову.

Звичайно, питання часто будуть сформульовані не так детально, як вам хотілося б. У такому випадку, відповідаючи, намагайтеся уявити середню, найбільш типову ситуацію, яка відповідає сенсу питання, і на основі цього вибирайте відповідь.

Відповідати треба якомога точніше, але не занадто повільно, приблизно на 5 - 6 питань за 1 хв. Ви повинні затратити на всі відповіді не більше 30 хв.

2. Намагайтеся не вдаватися занадто часто до проміжних, невизначених відповідей типу «не знаю», «щось середнє» тощо.

3. Обов'язково відповідайте на всі питання поспіль, нічого не пропускаючи.

Можливо, деякі питання виявляться для вас не дуже слухними, але і в цьому випадку постарайтесь знайти найбільш точну відповідь. Деякі питання можуть здатися особистими, але ви можете бути впев-

нені, що ваші відповіді не будуть розголошені. Відповіді можуть бути розшифровані тільки за допомогою спеціального ключа, який знаходиться у експериментатора. Причому відповіді на кожне окреме питання взагалі не будуть проглядатися: нас цікавлять тільки узагальнені показники.

4. Відповідайте чесно і щиро.

Не старайтесь справити хороше враження своїми відповідями, вони повинні відповідати дійсності. У цьому випадку:

- 1) ви зможете краще пізнати себе;
- 2) дуже допоможете нам у нашій роботі (заздалегідь дякуємо вам за допомогу у відпрацюванні методики).

Просимо: не перевертати сторінку, поки не отримаєте дозволу.

Тестовий матеріал.

1. Я думаю, що моя пам'ять зараз краще, ніж була раніше:
а) так; б) важко сказати; с) ні.
2. Я б цілком міг жити один, далеко від людей:
а) так; б) іноді; с) ні.
3. Якби я сказав, що небо знаходиться внизу і що взимку «жарко», я мав би назвати злочинця:
а) бандитом; б) святим; с) хмарою.
4. Коли я лягаю спати, я:
а) засинаю швидко; б) щось середнє; с) засинаю важко.
5. Якби я вів машину по дорозі, де багато інших автомобілів, я вважаю за краще:
а) пропустити вперед більшість машин; б) не знаю; с) обійти усі машини, що йдуть попереду.
6. У компанії я вважаю за краще іншим жартувати і розповідати історії:
а) так; б) іноді; с) ні.
7. Мені важливо, щоб у всьому, що мене оточує, не було безладу:
а) так; б) важко сказати; с) ні.
8. Більшість людей, з якими я буваю в компаніях, безперечно, раді мене бачити:
а) так; б) іноді; с) ні.
9. Я б скоріше займався:

а) фехтуванням і танцями; б) важко сказати; с) боротьбою і баскет-болом.

10. Мене тішить, що те, що люди роблять, зовсім не схоже на те, що вони потім розповідають про це:

а) так; б) іноді; с) ні.

11. Читаючи про яку-небудь подію, я цікавлюся всіма подробицями:

а) завжди; б) іноді; с) рідко.

12. Коли друзі глузують з мене, я зазвичай сміюся разом з усіма і зовсім не ображаюся:

а) так; б) не знаю; с) ні.

13. Якщо мені хто-небудь нагрубить, я можу швидко забути про це:

а) так; б) не знаю; с) ні.

14. Мені більше подобається придумувати нові способи у виконанні якої-небудь роботи, ніж дотримуватися випробуваних прийомів:

а) так; б) не знаю; с) ні.

15. Коли я планую що-небудь, я вважаю за краще робити це самостійно, без чиєї-небудь допомоги:

а) так; б) інді; с) ні.

16. Я думаю, що я менш чутливий і збудливий, ніж більшість людей:

а) так; б) важко відповісти; с) ні.

17. Мене дратують люди, які не можуть швидко приймати рішення:

а) так; б) не знаю; с) ні.

18. Іноді, хоч і короткочасно, у мене виникало відчуття роздратування стосовно моїх батьків

а) так; б) не знаю; с) ні.

19. Я швидше розкрив би свої потаємні думки:

а) моїм близьким друзям; б) не знаю; с) у своєму щоденнику.

20. Я думаю, що протилежне за змістом слову «неточний», це:

а) недбалий; б) ретельний; с) приблизний.

21. У мене завжди вистачає енергії, коли мені це необхідно:

а) так; б) важко сказати; с) ні.

22. Мене більше дратують люди, які:

а) своїми грубими жартами змушують людей червоніти; б) важко відповісти; с) створюють незручності для мене, запізнюючись на домовлену зустріч.

23. Мені дуже подобається запрошувати гостей і розважати їх:

а) так; б) не знаю; с) ні.

24. Я думаю, що:

- а) не все треба робити однаково ретельно; б) важко сказати;
с) будь-яку роботу слід виконувати ретельно, якщо ви за неї взяли.
25. Мені завжди доводиться долати збентеження:
а) так; б) можливо; c) ні.
26. Мої друзі частіше:
а) радяться зі мною; б) роблять те й інше порівну; c) дають поради мені.
27. Якщо приятель обманює мене в дрібницях, я скоріше вважаю за краще зробити вигляд, що не помітив цього, ніж викривати його:
а) так; б) іноді; c) ні.
28. Мені подобається товариш:
а) інтереси якого мають діловий і практичний характер; б) не знаю; c) який відрізняється глибоко продуманими поглядами на життя.
29. Я не можу байдуже слухати, як інші люди висловлюють ідеї, протилежні тим, в які я твердо вірю:
а) так; б) важко відповісти; c) ні.
30. Мене хвилюють мої минулі вчинки і помилки:
а) так; б) не знаю; c) ні.
31. Якби я однаково добре вмів і те, і інше, то я б вважав за краще:
а) грати в шахи; б) важко сказати; c) грати в городки.
32. Мені подобаються товариські, компанійські люди:
а) так; б) не знаю; c) ні.
33. Я настільки обережний і практичний, що зі мною трапляється менше неприємних несподіванок, ніж з іншими людьми:
а) так; б) важко сказати; c) ні.
34. Я можу забути про свої турботи і обов'язки, коли мені необхідно:
а) так; б) іноді; c) ні.
35. Мені буває важко сказати, що я неправий:
а) так; б) іноді; c) ні.
36. На підприємстві мені було б цікавіше:
а) працювати з машинами і механізмами і брати участь в основному виробництві; б) важко сказати; c) розмовляти з людьми, займаючись громадською роботою.
37. Яке слово не пов'язане з іншими:
а) кішка; б) близько; c) сонце.
38. Те, що певною мірою відволікає мою увагу:
а) дратує мене; б) щось середнє; c) не турбує мене абсолютно.

а) подбав би про те, щоб не викликати до себе заздрості; б) не знаю;
 в) жив би, не обмежуючи себе ні в чому.

а) важка робота; б) не знаю; в) бути зачиненим наодинці.

a) так; б) іноді; c) ні.

а) спокійним і любив залишатися один; б) не знаю; с) жвавим і рухливим.

а) так; б) не знаю; в) ні.

a) так; б) важко сказати; c) ні.

а) так; б) важко відповісти; в) ні.

а) так; б) не знаю; в) ні.

а) так; б) не знаю; в) ні.

а) маршами у виконанні військових оркестрів; б) не знаю; в) скрипковими соло.

а) в селі з 1 або 2 друзями; б) важко відповісти; с) очолюючи групу в туристичному таборі.

а) ніколи не зайві;
цього.

a) так; б) не знаю; в) ні.

358

- а) завжди; б) іноді; с) рідко.
53. Я волів би скоріше працювати:
а) в установі, де мені довелося б керувати людьми і весь час бути серед них; б) важко відповісти; с) архітектором, який в тихій кімнаті розробляє свій проект.
54. Будинок так відноситься до кімнати, як дерево:
а) до лісу; б) до рослини; с) до листка.
55. Те, що я роблю, у мене не виходить:
а) рідко; б) іноді; с) часто.
56. У більшості справ я:
а) віддаю перевагу ризикнути; б) не знаю; с) віддаю перевагу краще діяти напевно.
57. Ймовірно, деякі люди вважають, що я занадто багато говорю:
а) скоріше це так; б) не знаю; с) думаю, що ні.
58. Мені більше подобається людина:
а) великого розуму, будь він навіть не надійний і не постійний; б) важко сказати; с) із середніми здібностями, але який зате вміє протистояти всяким спокусам.
59. Я приймаю рішення:
а) швидше, ніж більшість людей; б) не знаю; с) повільніше, ніж більшість людей.
60. На мене більше враження справляють:
а) майстерність і витонченість; б) важко сказати; с) сила і міць.
61. Я вважаю, що я людина, схильна до співпраці:
а) так; б) щось середнє; с) ні.
62. Мені більше подобається розмовляти з людьми вишуканими, витонченими, ніж з відвертими і прямолінійними:
а) так; б) не знаю; с) ні.
63. Я віддаю перевагу:
а) вирішувати питання, що стосуються особисто мене, самому; б) важко відповісти; с) радитися з моїми друзями.
64. Якщо людина не відповідає відразу ж після того, як я що-небудь сказав їй, то я відчуваю, що, мабуть, сказав яку-небудь дурість:
а) так; б) не знаю; с) ні.
65. У скільні роки я найбільше одержав знань:
а) на уроках; б) важко сказати; с) читаючи книги.
66. Я уникаю громадської роботи і пов'язаної з цим відповідальності:
а) так; б) іноді; с) ні.

67. Коли питання, яке треба вирішити, дуже важке і вимагає від мене багато зусиль, я намагаюся:

а) зайнятися іншим питанням; б) важко відповісти; с) ще раз спробувати вирішити це питання.

68. У мене виникають сильні емоції: тривога, гнів, напади сміху і так далі, здавалося б, без певної причини:

а) так; б) іноді; с) ні.

69. Іноді я міркую гірше, ніж звичайно:

а) так; б) не знаю; с) ні.

70. Мені приємно зробити людині приємне, погодившись призначити зустріч з ним на час, зручний для нього, навіть якщо це трохи незручно для мене:

а) так; б) іноді; с) ні.

71. Я думаю, що правильне число, яке повинне продовжити ряд 1, 2, 3, 5, 6, - буде:

а) 10; б) 5; с) 7.

72. Іноді в мене бувають нетривалі напади нудоти і запаморочення без певної причини:

а) так; б) не знаю; с) ні.

73. Я віддаю перевагу швидше відмовитися від свого замовлення, ніж завдати офіціантові або офіціантці зайвого неспокою:

а) так; б) іноді; с) ні.

74. Я живу сьогоднішнім днем більшою мірою, ніж інші люди:

а) так; б) важко сказати; с) ні.

75. На вечірці мені подобається:

а) брати участь у цікавій бесіді; б) важко відповісти; с) дивитися, як люди відпочивають, і просто відпочивати самому.

76. Я висловлюю свою думку незалежно від того, скільки людей можуть її почути:

а) так; б) іноді; с) ні.

77. Якби я міг перенестися в минуле, я б більше хотів зустрітися з:

а) Колумбом; б) не знаю; с)

Пушкіним.

78. Я змушений утримувати себе від того, щоб не залагоджувати чужі справи:

а) так; б) іноді; с) ні.

79. Працюючи в магазині, я вважав за краще б:

а) оформляти вітрини; б) не знаю; с) бути касиром.

а) так; б) іноді; в) ні.

94. Я вважаю, що те, що люди говорять віршами, можна так само точно висловити прозою:

a) так; б) іноді; c) ні.

95. Я підозрюю, що люди, з якими я товаришую, можуть виявитися зовсім не друзями за моєю спиною:

а) так, у більшості випадків; б) іноді; с) ні, рідко.

96. Я думаю, що навіть найдраматичніші події через рік вже не залишають в моїй душі жодних слідів

a) так; б) іноді; в) ні.

97. Я думаю, що було б цікавіше бути:

а) натуралістом і працювати з рослинами; б) не знаю; в) страховим агентом.

98. Я схильний до безпричинного страху і огиди стосовно деяких речей, наприклад певних тварин, місць і тощо:

a) так; б) іноді; в) ні.

99. Я люблю розмірковувати про те, як можна було б покращити світ:

a) так; б) важко сказати; c) ні.

100. Я віддаю перевагу іграм:

а) де треба грати в команді або мати партнера; б) не знаю; в) де кожний грає сам за себе.

101. Вночі мені сняться фантастичні або безглузді сни:

a) так; б) іноді; в) ні.

102. Якщо я залишаюся в будинку один, то через деякий час я відчуваю тривогу і страх:

a) так; б) іноді; в) ні.

103. Я можу своїм дружнім ставленням ввести людей в оману, хоча насправді вони мені не подобаються:

a) так; б) іноді; в) ні.

104. Яке слово не відноситься до двох інших?

а) думати; б) бачити; с) чути.

105. Якщо мати Марії є сестрою батька Олександра, то ким є Олександр стосовно батька Марії?

а) двоюрідним братом; б) племінником; с) дядьком.

При оцінці відповідей існує спеціальний ключ, який являє собою матриці з отворами. Він накладається на листи для відповідей і оцінює кожну відповідь за трибальною шкалою: 0, або 1, або 2 (за

фактором В - інтелектуальність - можуть бути отримані тільки 0 або 1).

Кожен особистісний параметр оцінюється через підсумовування оцінок за групою розкиданих по всій тест-брошурі питань. Сумарна оцінка за цим фактором заноситься після відповідної латинської літери на аркуші для текстів. Максимально можлива оцінка по кожному фактору не перевищує 12 балів.

Обробка отриманих матеріалів здійснюється таким чином. Спеціальний ключ, який являє собою матрицю з отворами, накладається на бланк з відповідями. Кожна відповідь (а - так, b - не знаю, c - ні) має свою умовну вартість в очках для кожного питання. Очки потім переводяться в умовні бали (стени). Оцінка за факторами для кожного, хто проходить діагностику, набуває символ при порівнянні її із середніми оцінками.

Оцінка відповідей на запитання за факторами (перша цифра - номер питань, потім вартість відповідей в очках за а, b і c):

1-й фактор (А): 2 - b=1, c=2; 19 - a=2, b=1; 36 - b=1, c=2; 53 - a=2, b=1; 70 - a=2, b=1; 87 - b=1, c=2.

2-й фактор (В): 3 - c=1; 20 - a=1; 37 - b=1; 54 - c=1; 71 - a=1; 88 - c=1; 104 - c=1; 105 - a=1.

3-й фактор (С): 4 - a=2; b=1; 21 - a=2; 38 - b=1, c=2; 55 - a=2, b=1; 72 - b=1, c=2; 89 - b=1, c=2.

4-й фактор (Е): 5 - b=1, c=2; 22 - b=1, c=2; 39 - a=2, b=1; 56 - a=2; 73 - b=1; 90 - b=2, c=1.

5-й фактор (Р): 6 - b=1; c=2; 23 - a=2, b=1; 40 - b=1, c=2; 57 - a=2, b=1; 74 - a=2, b=1; 91 - b=1, c=2.

6-й фактор (G): 7 - a=2, b=1; 24 - b=1, c=2; 41 - a=2, b=1; 58 - b=1, c=2; 75 - a=2, b=1; 92 - b=1, c=2.

7-й фактор (Н): 8 - a=2, b=1; 25 - b=1, c=2; 42 - b=1, c=2; 59 - a=2, b=1; 76 - a=2, b=1; 93 - b=1, c=2.

8-й фактор (J): 9 - a=2, b=1; 26 - a=2, c=1; 43 - b=1, c=2; 60 - a=2, b=1; 77 - b=1, c=2; 94 - b=1, c=2.

9-й фактор (Z): 10 - a=2, b=1; 27 - b=1, c=2; 44 - b=1, c=2; 61 - b=1, c=2; 78 - a=2, b=1; 95 - a=2, b=1.

10-й фактор (М): 11 - b=1, c=2; 28 - b=1, c=2; 45 - b=1, c=2; 62 - a=2, b=1; 79 - a=2, b=1; 96 - b=1, c=2.

11-й фактор (N): 12 - b=1, c=2; 29 - a=2, b=1; 46 - a=1, b=2; 63 - a=2, b=1; 80 - b=1, c=2; 97 - b=1, c=2.

12-й фактор (O): 13 – b=1, c=2; 30 – a=2, b=1; 47 – b=1, c=2; 64 – a=2, b=1; 81 – b=1, c=2; 98 – a=2, b=1.

13-й фактор (Q₁): 14 – a=2, b=1; 31 – a=2, b=1; 48 – b=1, c=2; 65 – b=1, c=2; 82 – b=1, c=2; 99 – a=2, b=1.

14-й фактор (Q₂): 14 – a=2, b=1; 32 – b=1, c=2; 49 – a=2, b=1; 66 – a=2, b=1; 83 – b=1, c=2; 100 – b=1, c=2.

15-й фактор (Q₃): 16 – a=2, b=1; 33 – a=2, b=1; 50 – a=2, b=1; 68 – b=1, c=2; 84 – b=1, c=2; 101 – b=1, c=2.

16-й фактор (Q₄): 27 – a=2, b=1; 34 – b=1, c=2; 51 – b=1, c=2; 68 – a=2, b=1; 85 – b=1, c=2; 102 – a=2, b=1.

Фактор MD: 1 – a=2, b=1; 18 – b=1, c=2; 35 – b=1, c=2; 52 – a=2, b=1; 69 – b=1, c=2; 86 – b=1, c=2; 103 – b=1, c=2.

Отримані очки переводяться в стени (бали) за спеціальною таблицею.

Таблиця переводу очок в стени за методикою Р. Кеттелла

Фактори	Стени									
	Низькі			Середні			Високі			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. A	0-4	5	6	7	8	-	9	10	11	12
2. B	0-2	-	3	-	4	-	5	6	-	7-8
3. C	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
4. E	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10-12
5. P	0-2	-	3	4	5	6	7	8	9	10-12
6. G	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
7. H	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
8. J	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
9. L	0-1	2	-	3	4	-	5	6	7	8-12
10. M	0-3	-	4	5	6	7	8	9	10	11-12
11. N	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10-12
12. O	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10-12
13. Q ₁	0-4	5	6	-	7	8	9	10	11	12
14. Q ₂	0-2	3	-	4	5	6	7	8	9	10-12
15. Q ₃	0-2	3	4	5	6	7	8	9	10	11-12
16. Q ₄	0-1	2	3	4	5	6-7	8	9	10	11-12
17. MD	0-2	3	4	5	6	7	8	9	10	11-12

Інтерпретація факторів.

Фактор А - «Замкнутість - товариськість».

При низьких оцінках людина характеризується нетовариськістю, замкнутістю, байдужістю, деякою ригідністю і зайвою суворістю в оцінці людей. Він скептично налаштований, холодний по відношенню до оточуючих, любить бути на самоті, не має близьких друзів, з якими можна бути відвертим.

При високих оцінках людина відкрита і добродушна. Їй властива природність і невимушеність у поведінці, уважність, доброта, сердечність у відносинах. Вона охоче працює з людьми, активна в усуненні конфліктів, довірлива, не боїться критики, відчуває яскраві емоції, жваво відгукується на будь-які події

У цілому чинник орієнтований на вимірювання особливостей спілкування людини в малих групах.

Фактор В – «інтелект».

При низьких оцінках людині властиві конкретність і деяка ригідність мислення, може мати місце емоційна дезорганізація мислення. При високих оцінках спостерігається абстрактність мислення, кмітливність і здатність швидко навчатися. Існує певний зв'язок з рівнем вербальної культури та ерудицією.

Фактор С – «емоційна нестійкість».

При низьких оцінках виражені низька толерантність стосовно фрустрації, схильність до переживання почуттів, мінливість інтересів, схильність до лабільності настрою, дратівливість, стомлюваність, невротичні симптоми, іпохондрія.

При високих оцінках людина витримана, працездатна, емоційно зріла, реалістично налаштована. Вона краще здатна слідувати вимогам групи, характеризується постійністю інтересів. У неї відсутнє нервово-стомлення.

У крайніх випадках може мати місце емоційна ригідність і нечутливість. За деякими роботами чинник пов'язаний з силою нервової системи, лабільністю і переважанням процесу гальмування.

Фактор Е «підпорядкованість - домінантність».

При низьких оцінках людина сором'язлива, схильна поступати дорогою іншим. Вона часто виявляється залежною, бере провину на себе, тривожиться про можливі свої помилки. Їй властива тактовність, покірливість, шанобливість, покірність до повної пасивності.

При високих оцінках людина владна, незалежна, самовпевнена, вперта до агресивності. Вона незалежна в судженнях і поведінці, свій образ думок схильна вважати законом для себе і оточуючих. У конфліктах звинувачує інших, не визнає влади і тиску з боку, вважає за краще для себе авторитарний стиль керівництва, але і бореться за більш високий статус; конфліктний, норовливий.

Фактор F – «стриманість - експресивність».

При низьких оцінках людина характеризується розсудливістю, обережністю, розважливістю, мовчазливістю. Їй властиві схильність все ускладнювати, деяка стурбованість, песимістичність у сприйнятті дійсності. Турбується про майбутнє, очікує невдач. Оточуючим вона здається нудною, млявою і надмірно манірною.

При високих оцінках людина життєрадісна, імпульсивна, безтурботна, весела, говірка, рухлива, енергійна, соціальні контакти для неї є емоційно значимими. Вона експансивна, щира у відносинах між людьми. Емоційність, динамічність спілкування призводять до того, що вона часто стає лідером і ентузіастом групової діяльності, вірить в удачу.

В цілому, оцінка за цим фактором відображає емоційну забарвленість і динамічність спілкування.

Фактор G «схильність до почуттів - висока нормативність поведінки».

При низьких оцінках людина схильна до непостійності, впливу випадку та обставин. Вона не робить зусиль щодо виконання групових вимог і норм. Вона характеризується безпринципністю, неорганізованістю, безвідповідальністю, гнучкими установками стосовно соціальних норм. Свобода від впливу норм може призвести до антисоціальної поведінки.

При високих оцінках спостерігається усвідомлене дотримання норм і правил поведінки, наполегливість у досягненні мети, точність, відповідальність, ділова спрямованість.

У цілому чинник визначає, якою мірою різні норми і заборони регулюють поведінку і ставлення людини.

Фактор H «боязкість - сміливість».

При низьких оцінках людина сором'язлива, не впевнена у своїх силах, стримана, боязка, воліє перебувати в тіні. Вона віддає перевагу 1 - 2 особам, друзів. Відрізняється підвищеною чутливістю до загрози.

При високих оцінках людині властиві соціальна сміливість, активність, готовність мати справу з незнайомими обставинами і людьми. Вона схильна до ризику, тримається вільно, розкуто. У цілому чинник визначає реактивність на загрозу в соціальних ситуаціях і визначає ступінь активності в соціальних контактах.

Фактор І «жорсткість - чутливість».

При низьких оцінках людині властиві мужність, самовпевненість, розсудливість, реалістичність суджень, практичність, деяка жорсткість, суворість, черствість по відношенню до оточуючих. При високих оцінках спостерігаються м'якість, стійкість, залежність, прагнення до заступництва, схильність до романтизму, артистичність натури, жіночність, художність сприйняття світу. Можна говорити про розвинену здатності до симпатії, співчуття, співпереживання та розуміння інших людей.

Фактор L «довірливість - підозрілість».

При низьких оцінках людина характеризується відвертістю, довірливістю, доброзичливістю стосовно інших людей, терплячістю, уживчивістю, людина вільна від заздрості, легко знаходить спільну мову з людьми і добре працює в колективі

При високих оцінках людина ревнива, заздрісна, характеризується підозрілістю, їй властива велика зарозумілість. Її інтереси звернені до самої себе, вона, зазвичай, обережна у своїх вчинках, егоцентрична.

У цілому чинник говорить про емоційне ставлення до людей.

Фактор М – «практичність - розвинена уява».

При низьких оцінках людина є практичною, сумлінною. Вона орієнтується на зовнішню реальність і наслідує загальноприйняті норми, їй властива деяка обмеженість і надмірна уважність до дрібниць. При високій оцінці можна говорити про розвинену уяву, орієнтування на свій внутрішній світ, про високий творчий потенціал людини.

Фактор N – «прямолінійність - дипломатичність».

При низьких оцінках людині властиві прямолінійність, наївність, природність, безпосередність поведінки. При високих оцінках людина характеризується ощадливістю, проникливістю, розумним і сентиментальним підходом до подій і оточуючим людям.

Фактор О – «впевненість в собі - тривожність».

При низьких оцінках людина безтурботна, холоднокровна, спокійна, впевнена у собі. При високих оцінках людині властиві тривожність, депресивність, вразливість.

Фактор Q_1 – «консерватизм - радикалізм».

При низьких оцінках людина характеризується консервативністю, стійкістю стосовно традиційних труднощів, вона знає, у що повинна вірити, і, незважаючи на неспроможність якихось принципів, не шукає нових, із сумнівом ставиться до нових ідей, схильна до моралізації. Вона протриває змінам і не цікавиться аналітичними та інтелектуальними міркуваннями.

При високих оцінках людина критично налаштована, характеризується наявністю інтелектуальних інтересів, аналітичністю мислення, прагне бути добре поінформованою. Вона більше схильна до експериментування, спокійно сприймає нові погляди і зміни, не довіряє авторитетам, на віру нічого не приймає.

Фактор Q_2 – «конформізм - нонконформізм».

При низьких оцінках людина залежна від групи, слідує за громадською думкою, віддає перевагу і працювати і приймати рішення разом з іншими людьми, орієнтується на соціальне схвалення. При цьому у неї часто відсутня ініціатива прийняття рішень.

При високій оцінці людина воліє приймати власні рішення, незалежна, йде самостійно обраним шляхом, сама приймає рішення і сама діє. Однак вона не завжди є домінантою, тобто, маючи власну думку, вона не прагне нав'язувати її оточуючим. Не можна сказати, що вона не любить людей, вона просто не потребує їх схвалення та підтримки.

Фактор Q_3 – «низький самоконтроль - високий самоконтроль».

При низьких оцінках спостерігається недисциплінованість, внутрішня конфліктність уявлень про себе, людина не стурбована виконанням соціальних вимог.

При високих оцінках - розвинений самоконтроль, точність виконання соціальних вимог. Людина слідує своєму уявленню про себе, добре контролює свої емоції і поведінку, доводить всяку справу до кінця. Їй властива цілеспрямованість та інтегрованість особистості. На відміну від соціальної нормативності поведінки (фактор G) цей фактор вимірює рівень внутрішнього контролю поведінки.

Фактор Q_4 – «розслабленість - напруженість».

При низьких оцінках людині властиві розслабленість, млявість, спокій, низька мотивація, лінощі, зайва задоволеність і незворушність.

Висока оцінка свідчить про напруженість, фрустрованість, наявність збудження та занепокоєння. Стан фрустрації, у якому людина перебуває, являє собою результат підвищеної мотивації. Для неї властиве активне незадоволення прагнень.

Фактор MD – «адекватність самооцінки».

Чим вище оцінка за цим фактором, тим більшою мірою людині властиво завищувати свої можливості і переоцінювати себе.

На основі якісного та кількісного аналізу змісту особистісних чинників та їх взаємозв'язків можуть бути виділені такі блоки факторів.

1. Інтелектуальні особливості: фактори B, M, Q₁.
2. Емоційно-вольові особливості: фактори C, G, I, O, Q₃, Q₄.
3. Комунікативні властивості й особливості міжособистісної взаємодії: фактори A, H, F, E, Q₂, N, L.

Додаток К

Спеціальні фізичні вправи для розвитку сенсомоторних процесів і координації рухів

Вправи для розвитку характеристик уваги

1. «Заборонений рух». Під час виконання низки рухів поточним способом завчасно домовляються не виконувати один або два рухи (наприклад, руки на пояс і нахил вперед). Хто помиляється і виконує «заборонений» рух услід за викладачем, робить крок уперед, при наступній помилці – ще крок і т. д. У кінці виконання вправи відмічають неуважних студентів.

2. «Роби навпаки». Під час виконання загальнорозвиваючих вправ за методикою «роби за мною» студенти повинні робити вправи дзеркальним способом, тобто якщо викладач піднімає праву руку, студенти – ліву, викладач виконує нахил вліво, студенти – вправо і т. д.

3. «Роби як я». Викладач на місці або рухаючись швидко виконує низку послідовних вправ, студенти повторюють їх і слідкують один за одним, визначаючи хто робить помилки, хто повільно переключається від однієї вправи до іншої.

4. «Виконай точні рухи». Студенти розміщуються у двох шеренгах обличчям до обличчя. Подається команда, що включає 3 – 4 дії (наприклад: «Ліву руку вгору, праву в бік, крок вперед і крок вправо»). Студенти по чергово визначають точність виконання команд. Більш складний варіант, коли всі виконують команду одночасно і контролюють один одного.

5. «Слідкуй за командою». Виконується комплекс фізичних вправ за підрозділами. Кожен рух виконується за командою «роби – раз, роби два» і т. д. Умовою є пропускати рухи, якщо в команді пропущене слово «роби».

5. «Роби навпаки». Дається завдання під час якої-небудь вправи виконувати всі рухи протилежно поданим командам (у протилежну сторону). Наприклад, за командою «Ліву руку вгору» треба підняти праву руку.

6. Різні вправи на узгодження рухів. Наприклад: поплескування по голові лівою рукою і виконання одночасно рухів вгору і вниз по животі правою; виконання зустрічних кругових рухів руками одночасно в протилежні боки; виконання різноманітних загальнорозвиваючих вправ з узгодженням рухів руками з кроком на місці і в русі.

7. Ведення м'яча навколо стояків за сигналами. На баскетбольному майданчику розставлено два стояки: перший на відстані 5 м від лінії старту, другий – через 5 м по ходу. Студент повинен, перебуваючи на лицьовій лінії, за командою «Марш» добігти до протилежного щита, взяти м'яч і повести його баскетбольним способом до стояків. При підході до першого стояка за 2–3 м він отримує команду від викладача, який піднімає певну кількість прапорців у лівій або правій руці, що означає напрямок оббігання і кількість кіл. Сума всіх кіл навколо стояків – 4. Реєструється загальний час виконання завдання, кількість помилок, штрафний час за помилки. Нормативні оцінки за вправу: «відмінно» – 25,3 с, «добре» – 25,4–28,1 с, «задовільно» – 28,2–30,9 с, «незадовільно» – 31 с і більше.

8. Естафета з акробатикою. Укладаються два ряди по 3 – 4 мати. Перед кожним матом студентам подаються сигнали (свистком або прапорцем), які вказують, скільки і яких перекидань необхідно виконати на кожному маті.

Вправи для розвитку швидкості у діях

1. Удари баскетбольним м'ячем у коло. Виконати якомога швидше 20 ударів м'ячем у стіну (в коло діаметром 50 см) з відстані 2 метри. Кидки повз коло не зараховуються.

2. Кидки тенісного м'яча в коло. Виконати якомога швидше 20 кидків в коло діаметром 30 см на стіні. Кидки повз коло не зараховуються. Дозволяється виконання 10 кидків правою і 10 кидків лівою рукою.

3. Кидки у баскетбольне кільце. Виконати якомога швидше 10 кидків-попадань в кільце.

4. Удари баскетбольним м'ячем у стіну. Виконати якомога швидше 30 ударів баскетбольним м'ячем у стіну за найкоротший час (стоячи на відстані 2 метри від стіни) або зробити максимальну кількість ударів за 30 секунд.

5. Удари футбольним м'ячем у стіну. Виконати якомога швидше 20 – 30 ударів у стіну (стоячи на відстані 2 метри від стіни). Удари можуть виконуватися правою а потім лівою ногою або поперемінно тією і іншою.

6. Кидки тенісного м'яча у стіну. Виконати 20 – 30 кидків у стіну з відстані 2,5 – 3 м за найкоротший час або за 20 – 30 секунд най-

більшу кількість ударів. Кидки можуть виконуватися правою а потім лівою рукою або поперемінно тією і іншою.

7. Хлопки. Вихідне положення – основна стійка. Виконати 20 хлопків прямими руками над головою і по бедрам за найкоротший час.

8. Нахили. Вихідне положення – основна стійка. Виконати 20 нахилів вперед до торкання полу кінчиками пальців за найкоротший час. Після кожного нахилу необхідно випрямлятися до вертикального положення.

Вправи для розвитку стійкості вестибулярних реакцій

1. Біг на 25 м з одночасним виконанням 5 поворотів. Біг виконується в коридорі шириною 150 см. Спочатку проводиться гладкий біг, потім – про бігання з поворотами. Враховується збільшення часу пробігання і кількість виходів із коридору.

2. Оцінка напрямку. Виконується з пов'язкою на очах. Студент виконує 2 перекиди за 3 секунди, слідом за ними 3 повороти в положенні стоячи за 6 секунд; потім він повинен зробити 3 кроки із закритими очима у визначеному заздалегідь напрямку, намагаючись попасти у коло діаметром 1 метр.

3. Стійкість після перекидів. Виконується 5 перекидів вперед за 10 секунд. Студент намагається впевнено зберігати основну стійку після виконання перекидань. У цій вправі після виконання перекидань можуть також застосовуватися підстрибування на місці.

Вправи для розвитку м'язових відчуттів

1. Рівновага в розніжці на грифі штанги.

2. Рівновага в пробі Ромберга із заплющеними очима.

3. Визначення відмінностей у масі штанги за рахунок м'язового відчуття.

Вправи для розвитку оперативної пам'яті

Сутність завдання полягає у подаючі команд, які виконує студент. Кількість одиниць інформації, яка міститься в командах, поступово збільшується. Починається з простих команд, які містять вимоги на 2 дії, потім на 3 і т.д. Кожна команда подається 2 – 3 рази і вважається виконаною, якщо студент виконав її не менше 2 раз.

Наприклад:

1. Крок вперед – поворот направо.
2. Крок вперед – поворот направо – поворот кругом.
3. Поворот кругом – крок вперед – поворот наліво – крок назад.
4. Крок вперед – поворот кругом – поворот наліво – крок вперед.
5. Крок вперед – крок вліво – поворот кругом – крок вперед – поворот наліво.
6. Поворот направо – поворот кругом – крок вперед – поворот наліво – крок вперед – поворот кругом.
7. Крок вперед – поворот наліво – крок вперед – поворот кругом – поворот направо – крок назад – поворот наліво.

Додаток Л
PCRS (Personal change readiness survey), переклад і адаптація
Н.А.Бажанова і Г.Л.Бардієр
Діагностичні конструкти:

Пристрасність (passion) трактується як енергійність, невтомність, підвищений життєвий тонус.

Винахідливість (resourcefulness) розглядається як вміння знаходити вихід із складних ситуацій, звертатися до нових джерел для вирішення нових проблем.

Оптимізм (optimism) – це великі надії, віра в успіх, небажання орієнтуватись на гірший розвиток подій, намагання фіксуватись не на проблемах, а на можливостях їх вирішення.

Сміливість, підприємливість (adventurousness) трактується як потяг до нового, невідомого, відмова від випробуваного і надійного.

Адаптивність (adaptability) передбачає уміння змінювати свої плани і рішення, перебудовуватися в нових ситуаціях, не наполягати на своєму, якщо того вимагає ситуація.

Упевненість (confidence) заснована на вірі в себе, в свої гідності і в свої сили, у те, що все є можливим, варто тільки захотіти.

Толерантність до двозначності (tolerance for ambiguity) спирається на спокійне ставлення до відсутності ясних відповідей, самовладання в ситуаціях, коли не зрозуміла суть того, що відбувається, і результат справи, коли не визначені цілі і очікування, коли розпочата справа залишається незавершеною.

Інструкція.

Обведіть кружечком число (напроти кожного із тверджень), яке найбільшою мірою відповідає вашій позиції. 1 – максимально не відповідає. 6 – максимально відповідає.

Текст методики:

- | | |
|--|--------|
| 1.Я віддаю перевагу звичному перед невідомим | 123456 |
| 2.Я рідко «відміряю сім разів» | 123456 |
| 3.Я не з тих, хто змінює свої плани | 123456 |
| 4.Не можу дочекатися початку дня, коли зможу взятися за справу | 123456 |
| 5.Я вважаю, що нікому не варто давати занадто багато надій | 123456 |
| 6.Якщо щось не працює, я знайду спосіб усунути неполадку | 123456 |
| 7.Мене дратує відсутність ясних і чітких відповідей | 123456 |

- 8.Я схильний створювати звичний стан справ і притримуватися його
123456
- 9.Я можу зробити так, що будь-яка ситуація буде працювати на мене
123456
- 10.Мені потрібен певний час, щоб звикнути з тим, що щось не виходить 123456
- 11.Мені важко розслабитись і нічого не робити 123456
- 12.Якщо є вірогідність, що щось може не вийти, то воно і станеться
123456
- 13.Коли я загруз, я віддаю перевагу імпровізації при пошуку
виходу із ситуації 123456
- 14.Я гублюся, коли не вловлюю суті того, що відбувається 123456
- 15.Я віддаю перевагу знайомій сфері діяльності, в якій відчуваю себе
комфортно 123456
- 16.Я впораюся з усім, з чим доводиться стикатись 123456
- 17.Якщо я щось твердо вирішив, змінити це рішення мені буде нелег-
ко 123456
- 18.Я віддаю перевагу викладатися до кінця 123456
- 19.Я зазвичай зосереджуюся на тому, що може не вийти 123456
- 20.Коли люди намагаються знайти вихід із ситуації, вони приходять
до мене 123456
- 21.Якщо результат справи неясний, я намагаюся прояснити все
негайно 123456
- 22.Варто притримуватися випробуваного і надійного 123456
- 23.Я зосереджуюся на своїх достоїнствах, а не на недоліках 123456
- 24.Мені важко здатися, навіть якщо щось зовсім не виходить 123456
- 25.Я невтомний і повний енергії 123456
- 26.Рідко все виходить так, як мені б хотілося 123456
- 27.Сильна сторона моєї особистості – уміння долати труднощі 123456
- 28.Терпіти не можу залишати справу незавершеною 123456
- 29.Я віддаю перевагу руху по головній, а не по другорядній дорозі
123456
- 30.Моя віра у власні сили непохитна 123456
- 31.Зі своїм уставом у чужий монастир не ходи! 123456
- 32.Я пристрасний і рішучий 123456
- 33.Я схильний бачити проблеми, а не можливості їх вирішення
123456

34.Я звертаюсь до незвичайних джерел для вирішення проблем
123456

35.Я дію непродуктивно, якщо цілі і очікування невизначені 123456

Ключ:

Шкала

Номера тверджень

Пристрасність

Прямі твердження: 4,11, 18, 25, 32

Винахідливість

Прямі твердження: 6, 13, 20, 27, 34

Оптимізм

Зворотні твердження:5, 12, 19, 26, 33

Сміливість, підприємливість

Зворотні твердження: 1, 8, 15, 22, 29

Адаптивність

Зворотні твердження: 3, 10, 17, 24,31

Упевненість

Прямі твердження: 2, 9 16, 23, 30

Толерантність до двозначності

Зворотні твердження:7, 14, 21, 28, 35

Обробка результатів.

Підраховується кількість балів за кожною із семи шкал, а також загальний бал за всіма шкалами. Для шкал, до складу яких входять прямі твердження, кожній відповіді присвоюється бал від 1 до 6 (1 бал – «ні», 6 балів – «да»). Для шкал зі зворотніми твердженнями бали присвоюються у дзеркальному порядку від 6 до 1 балу (6 балів – «ні», 1 бал – «да»). Методика включає сім шкал, які вимірюють особистісну готовність до змін.

Інтерпретація.

Сума менше ніж 21 бал за кожною шкалою свідчить про низький рівень розвитку вимірюваної властивості. Середній рівень розвитку властивості (оптимальний варіант) знаходиться в діапазоні від 22 до 26 балів. Сума понад 27 балів оцінюється як високий рівень розвитку вимірюваної властивості.

Додаток М

Методика для психологічної діагностики копінг-механізмів Е.Неім в адаптації Л.І.Вассермана

Опис методики.

Методика Е.Неім дозволяє дослідити 26 ситуаційно-специфічних варіантів копінгу, розподілених відповідно до трьох головних сфер психічної діяльності на когнітивні, емоційні і поведінкові копінг-механізми.

Інструкція.

Вам буде запропоновано ряд тверджень, що стосуються особливостей Вашої поведінки. Постарайтеся згадати, яким чином Ви найчастіше вирішуєте важкі і стресові ситуації та ситуації високої емоційної напруги. Обведіть кружечком той варіант, який Вам підходить. В кожному розділі тверджень необхідно обрати тільки один варіант, використовуючи який Ви вирішуєте свої труднощі.

Відповідайте, будь ласка, у відповідності до того, як Ви справляєтесь з важкими ситуаціями протягом останнього часу. Не розмірковуйте довго – важлива Ваша перша реакція. Будьте уважними!

А

- «Кажу собі: зараз є щось важливіше, ніж труднощі»
- «Кажу собі: це доля, потрібно з цим змиритися»
- «Це несуттєві труднощі, не все так погано, в основному все добре»
- «Я втрачаю самовладання і контроль над собою у важкі хвилини і намагаюся нікому не показувати свій стан»
- «Я намагаюся проаналізувати, усе зважити і пояснити собі, що ж відбулося»
- «Я кажу собі: у порівнянні з проблемами інших людей мої – це дрібниці»
- «Якщо щось відбулося, то так завгодно Богу»
- «Я не знаю що робити і мені здається, що мені не виплутатися із цих труднощів»
- «Я надаю своїм труднощам особливий сенс, долаючи їх, я вдосконалююсь сам»
- «Сьогодні я повністю не можу впоратися з цими труднощами, але з часом зможу впоратися і з ними, і з більш складними»

Б

- «Я завжди глибоко обурений несправедливістю долі до мене і протестую»
- «Я впадаю у відчай, я ридаю і плачу»
- «Я пригнічую емоції в собі»
- «Я завжди упевнений, що є вихід із важкої ситуації»
- «Я довіряю подолання своїх труднощів іншим людям, які готові допомогти мені»
- «Я впадаю у стан безнадії»
- «Я вважаю себе винним і отримую по заслугам»
- «Я впадаю в сказ, стаю агресивним»

В

- «Я занурююся в улюблену справу, намагаюся забути про труднощі»
- «Я намагаюся допомогти людям і в турботах про них забуваю про свої прикрощі»
- «Намагаюся не думати, всіляко уникаю зосереджуватися на своїх неприємностях»
- «Намагаюся відволіктися і розслабитися (з допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі тощо.)»
- «Щоб пережити труднощі, я берусь за здійснення давньої мрії (їду подорожувати, вступаю на курси іноземної мови тощо.)»
- «Я ізолююся, намагаюся залишитись наодинці з собою»
- «Я використовую співробітництво зі знайомими мені людьми для подолання труднощів»
- «Я зазвичай шукаю людей, здатних допомогти мені порадою»

Обробка й інтерпретація результатів.

Варіанти допінг-поведінки за методикою Е.Нейт

А. Когнітивні копінг-стратегії

- Ігнорування – «Кажу собі: в даний момент є щось важливіше, ніж труднощі»
- Смирненість – «Кажу собі: це доля, потрібно з цим змиритися»

- Дисимуляція – «Це несуттєві труднощі, не все так погано, в основному все добре»
- Збереження самовладання – «Я не втрачаю самовладання і контроль над собою у важкі хвилини і намагаюся нікому не показувати свій стан»
- Проблемний аналіз – «Я намагаюся проаналізувати, все зважити і пояснити собі, що ж відбулося»
- Відносність – «Я кажу собі: у порівнянні з проблемами інших людей мої – це дрібниця»
- Релігійність – «Якщо щось відбулося, то так завгодно Богу»
- Розгубленість – «Я не знаю що робити і мені здається, що мені не виплутатися із цих труднощів»
- Надання сенсу – «Я придаю своїм труднощам особливий сенс, долаючи їх, я вдосконалююсь сам»
- Встановлення власної цінності – «В даний час я повністю не можу впоратися з цими труднощами, але з часом зможу впоратися і з ними, і з більш складними»

Б. Емоційні копінг-стратегії

- Протест – «Я завжди глибоко обурений несправедливістю долі до мене і протестую»
- Емоційна розрядка – «Я впадаю у відчай, я ридаю і плачу»
- Придушення емоцій – «Я подавляю емоції в собі»
- Оптимізм – «Я завжди упевнений, що є вихід із важкої ситуації»
- Пасивна кооперація – «Я довіряю подолання своїх труднощів іншим людям, які готові допомогти мені»
- Покірність – «Я впадаю у стан безнадії»
- Самозвинувачення – «Я вважаю себе винним і отримую по заслугам»
- Агресивність – «Я впадаю в сказ, стаю агресивним»

В. Поведінкові копінг-стратегії

- Відволікання – «Я занурююся влюбиму справу, намагаюся забути про труднощі»
- Альтруїзм – «Я намагаюся допомогти людям і в турботах про них забуваю про свої прикромі»

- Активне уникнення – «Намагаюся не думати, всіляко уникаю зосереджуватися на своїх неприємностях»
- Компенсація – «Намагаюся відволіктися і розслабитися (з допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їди і т.п.)»
- Конструктивна активність – «Щоб пережити труднощі, я беруся за здійснення давньої мрії (їду подорожувати, поступаю на курси іноземної мови і т.п.)»
- Відступ – «Я ізолююся, намагаюся залишитись наодинці з собою»
- Співробітництво – «Я використовую співробітництво зі знайомими мені людьми для подолання труднощів»
- Звернення – «Я зазвичай шукаю людей, здатних допомогти мені порадою»

Види копінг-поведінки розподілені Е.Нейт на три головні групи за мірою їх адаптивних можливостей: адаптивні, відносно адаптивні і неадаптивні.

Адаптивні варіанти копінг-поведінки

Серед *когнітивних копінг-стратегій* до них віднесено: «Проблемний аналіз», «Встановлення власної цінності», «Збереження самовладання». Це форми поведінки, які спрямовані на аналіз труднощів, що виникли, і можливих шляхів виходу із них, підвищення самооцінки і самоконтролю, більш глибоке усвідомлення власної особистості як цінності, наявності віри у власні ресурси при подоланні важких ситуацій.

Серед *емоційних копінг-стратегій* до них віднесено: «Протест», «Оптимізм». Це форми поведінки, які характеризуються емоційним станом з активним обуренням і протестом стосовно труднощів і впевненістю в наявності виходу з будь-якої, навіть найскладнішої ситуації.

Серед *поведінкових копінг-стратегій* до них віднесено: «Співробітництво», «Звернення», «Альтруїзм». Це така поведінка особистості, за якої вона вступає у співробітництво зі значимими (більш досвідченими) людьми, шукає підтримки у найближчому соціальному оточенні або сама пропонує її близьким у подоланні труднощів.

Неадаптивні варіанти копінг-поведінки

Серед *когнітивних копінг-стратегій* до них віднесено такі, як: «Смирненість», «Розгубленість», «Дисимуляція», «Ігнорування». Це пасивні форми поведінки з відмовою від подолання труднощів через невіру у власні сили і інтелектуальні ресурси, зі свідомою недооцінкою неприємностей.

Серед *емоційних копінг-стратегій* до них віднесено: «Придушення емоцій», «Покірність», «Самозвинувачення», «Агресивність». Це варіанти поведінки, що характеризуються пригніченим емоційним станом, станом безнадійності, покірності і недопущення інших почуттів, переживанням злості і покладанням вини на себе та інших.

Серед *поведінкових копінг-стратегій* до них віднесено: «Активне уникнення», «Відступ». Це варіанти поведінки, що передбачають уникнення думок про неприємності, пасивність, усамітнення, спокій, ізоляцію, намагання піти від активних інтерперсональних контактів, відмову від вирішення проблем.

Відносно адаптивні варіанти копінг-поведінки (їх конструктивність залежить від значущості й вираженості ситуації подолання)

Серед *когнітивних копінг-стратегій* до них віднесено: «Відносність», «Надання сенсу», «Релігійність». Це форми поведінки, спрямовані на оцінку труднощів у порівнянні з іншими, надання особливого сенсу їх подоланню, віра у Бога і стійкість у вірі при зіткненні зі складними проблемами.

Серед *емоційних копінг-стратегій* до них віднесено такі, як: «Емоційна розрядка», «Пасивна кооперація». Це поведінка, яка спрямована або на зняття напруження, пов'язаного з проблемами, емоційним реагуванням, або на передачу відповідальності з вирішення труднощів іншим особам.

Серед *поведінкових копінг-стратегій* до них віднесено такі, як: «Компенсація», «Відволікання», «Конструктивна активність». Це поведінка, що характеризується прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем з допомогою алкоголю, лікарських засобів, занурення улюбиму справу, подорожі, виконання своїх заповітних бажань.

Додаток Н

Тест життєстійкості С.Мадді в адаптації Д.О.Леонтьєва і О.І.Рассказовой

Теоретичні основи

Англомовне поняття *hardiness* Д.О.Леонтьєв запропонував перекладати як *життєстійкість*.

Життєстійкість (*hardiness*) розглядається як система переконань про себе, про світ, про відношення зі світом. До її складу включають три порівняно автономних компоненти: залученість, контроль, прийняття ризику. Розвиненість цих компонентів і життєстійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого оволодіння (*hardy coping*) стресами і прийняття їх як менш значущих.

Залученість (*commitment*) визначають як впевненість у тому, що залученість у те, що відбувається, дає максимальний шанс знайти щось вартісне і цікаве для особистості. Вважається, що людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, у випадку відсутності подібної впевненості, виникає відчуття відкинутості, відчуття власного перебування поза межами життя.

Контроль (*control*) розглядається як впевненість у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, навіть у випадку коли цей вплив не є абсолютним і успіх не є гарантованим. Протилежність цьому – відчуття власної безпорадності. Людина, у якої добре розвинений компонент контролю, відчуває, що сама обирає власну діяльність, свій шлях.

Прийняття ризику (*challenge*) розглядається як впевненість людини в тому, що все те, що з нею відбувається, сприяє її розвитку за рахунок знань, здобутих із досвіду. При цьому не є важливим, позитивний це досвід чи негативний. Людина, яка розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за умови відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик. Вона вважає прагнення до простого комфорту і безпеки таким, що збіднює життя особистості.

Інструкція

Дайте відповідь, будь ласка, на декілька питань про себе. Обирайте ту відповідь, яка найкращим чином відображає Вашу думку.

Тут немає правильних чи неправильних відповідей, оскільки важливою є тільки Ваша думка. Прохання працювати в темпі, довго не задумуючись над відповідями. Працюйте послідовно, не пропускаючи питань.

Твердження	Ні	Скоріше ні	Скоріше да	Да
1 Я часто не впевнений у власних рішеннях				
2 Іноді мені здається, що нікому до мене немає справи				
3 Часто, навіть добре виспавшись, мені складно встати з ліжка				
4 Я постійно зайнятий, і мені це подобається				
5 Часто я надаю перевагу «плисти за течією»				
6 Я змінюю свої плани залежно від обставин				
7 Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня				
8 Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене				
9 Я завжди контролюю ситуацію, наскільки це необхідно				
10 Інколи я так стомлююсь, що вже ніщо не може зацікавити мене				
11 Інколи все, що я роблю, здається мені марним				
12 Я намагаюся бути в курсі усього, що відбувається навколо мене				
13 Краще синиця в руці, ніж журавель у небі				
14 Ввечері я часто відчуваю себе цілковито розбитим				
15 Я віддаю перевагу ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх				
16 Іноді мене лякають думки про майбутнє				
17 Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав				
18 Мені здається, що я не живу повним життям, а тільки граю роль				
19 Мені здається, що якби у минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі				
20 Проблеми, що виникають, часто здаються мені нерозв'язними				

Твердження	Ні	Скоріше ні	Скоріше да	Да
21 Отримавши поразку, я буду намагатися взяти реванш				
22 Я люблю знайомитися з новими людьми				
23 Коли хтось скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве				
24 Мені завжди є чим зайнятися				
25 Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо				
26 Я часто шкодую про те, що вже зроблено				
27 Якщо проблема вимагає великих зусиль, я віддаю перевагу відкласти її до кращих часів				
28 Мені важко зближуватися з іншими людьми				
29 Як правило, оточуючі слухають мене уважно				
30 Якби я міг, я багато чого змінив би у минулому				
31 Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, у чому я не впевнений				
32 Мені здається, життя проходить мимо мене				
33 Мої мрії рідко здійснюються				
34 Несподіванки дарують мені інтерес до життя				
35 Інколи мені здається, що всі мої зусилля марні				
36 Інколи я мрію про спокійне розмірене життя				
37 Мені бракує завзятості закінчити розпочате				
38 Буває, життя здається мені нудним і безбарвним				
39 У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми				
40 Оточуючі мене недооцінюють				
41 Як правило, я працюю із задоволенням				
42 Інколи я відчуваю себе зайвим навіть у колі друзів				

43 Буває, на мене звалюється стільки проблем, що просто руки опускаються				
44 Друзі поважають мене за завзятість і непохитність				
45 Я охоче берусь втілювати нові ідеї				

Інтерпретація

Для підрахунку балів відповідям на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» – 0 балів, «скоріше ні, ніж да» – 1 бал, «скоріше да, ніж ні» – 2 бали, «да» – 3 бали), відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» – 3 бали, «скоріше ні, ніж да» – 2 бали, «скоріше да, ніж ні» – 1 бал, «да» – 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життестійкості і показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику). Отриманий результат може бути порівняний з нормативним.

Підрахунок «сирих» балів

Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
Залученість	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Прийняття ризику	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Нормативні значення

Норми	Життестійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Середнє значення	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартне відхилення	18,53	8,08	8,43	4,39

Додаток П

Перелік питань для оцінки студентів з розділу психологічної просвіти

1. У чому полягає пояснювальна і передбачальна функція теорій особистості.
2. Назвіть компоненти теорій особистості і дайте їх характеристику.
3. Назвіть критерії оцінки теорій особистості і дайте їх характеристику.
4. Назвіть головні положення теорій особистості стосовно природи людини і дайте їх характеристику.
5. Назвіть типи копінг-стратегій і і дайте їх характеристику.
6. Назвіть компоненти структури особистості за Е.Берном.
7. Поясніть сутність понять «реакція на стимули», «потік зміщення», «кордони Я», «зісковзування в стани Я», «критерії станів Я» в теорії Е.Берна.
8. У чому полягає аналіз трансакцій по Е.Берну.
9. У чому полягає аналіз ігор за Е.Берном.
10. Назвіть компоненти структури професійної придатності фахівця і дайте їх характеристику.
11. У чому полягає використання засобів фізичного виховання для підготовки студентів до професійної діяльності.
12. Охарактеризуйте якості, які сприяють, і якості, які перешкоджають роботі диспетчера на залізниці.
13. Охарактеризуйте якості, які сприяють, і якості, які перешкоджають роботі фахівця спеціальності «Вагони та вагонне господарство» та «Локомотиви та локомотивне господарство».
14. Охарактеризуйте якості, які сприяють, і якості, які перешкоджають роботі фахівця спеціальності «Електричний транспорт» і «Електричні системи автоматизації та електропривід».
15. Охарактеризуйте якості, які сприяють, і якості, які перешкоджають роботі фахівця спеціальності «Залізничні споруди та колійне господарство».
16. Охарактеризуйте якості, які сприяють, і якості, які перешкоджають роботі фахівця спеціальності «Мости та транспортні тунелі».

17. Охарактеризуйте головні напрямки психофізичної підготовки у фізичному вихованні студентів-залізничників.
18. Охарактеризуйте засоби оцінки психофізичної підготовленості студентів.
19. Охарактеризуйте засоби розвитку професійно значущих психофізичних якостей особистості у фізичному вихованні.
20. Поясніть, як ви розумієте поняття «професійно значущі види спорту». Назвіть їх перелік для своєї спеціальності.

Додаток Р

Загальна структура навчальних занять студентів контрольної групи при проведенні експерименту

Зміст занять	1 семестр		2 семестр		3 семестр		4 семестр		Всього
	міся- ці	к-ть навч. год.	міся- ці	к-ть навч. год.	міся- ці	к-ть навч. год.	міся- ці	к-ть навч. год.	
Теоретичні заняття									4
Лекції: - Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах - Спорт в системі формування особистості	9	2			9	2			
Практичні заняття									
Удосконалення головних життєво важливих рухових якостей (витривалості, сили, швидкості, гнучкості, спритності), навичок і умінь засобами легкої атлетики, кросової підготовки, аеробіки, атлетичної гімнастики, спортивних ігор, плавання	9-12	58	2-5	60	9-12	58	2-5	60	236
Контрольні заходи	12	4	6	4	12	4	6	4	16
Всього, навчальних годин		64		64		64		64	256

**Зміст самостійних занять студентів контрольної групи при про-
веденні експерименту**

Зміст	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	Всього
	кількість навчальних годин	кількість навчальних годин	кількість навчальних годин	кількість навчальних годин	
Самостійне опрацювання тем теоретичного розділу:					
Фізична культура і основи здорового способу життя студента	2				2
Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності	2				2
Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини		2			2
Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення		2			2
Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом			2		2
Основи професійно-прикладної фізичної підготовки			2		2
Основи атлетизму				2	2
Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту				2	2
Заняття загальною фізичною підготовкою	76	76	76	76	304
Всього	80	80	80	80	320

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
Розділ 1. СУЧАСНИЙ СТАН РОЗРОБКИ ПРОБЛЕМИ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОСОБИСТОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ.....	6
1.1. Психофізична підготовка як об'єкт наукових досліджень.....	6
1.2. Психофізична підготовленість як складова професійної придатності фахівця.....	24
1.3. Професійно-прикладна фізична підготовка в системі підготовки спеціалістів до професійної діяльності.....	34
1.4. Сучасні підходи щодо використання засобів психофізичної підготовки до професійної діяльності.....	47
1.5. Висновки до розділу.....	52
Розділ 2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ КОНЦЕПЦІЇ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ.....	55
2.1. Базові положення досліджень психофізичної проблеми та особливості їх використання в контексті психофізичної підготовки у фізичному вихованні.....	55
2.2. Теоретичні підходи до розуміння взаємозв'язку організму і психіки людини як методологічна передумова концепції психофізичної підготовки у фізичному вихованні.....	62
2.3. Теоретичний потенціал психології особистості в контексті психофізичної підготовки у фізичному вихованні.....	69
2.4. Висновки до розділу.....	76
Розділ 3. НАУКОВЕ ОБГРУНТУВАННЯ КОНЦЕПЦІЇ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	79
3.1. Професійна діяльність на залізничному транспорті як детермінанта психофізичної підготовки студентів залізничних закладів вищої освіти.....	79
3.2. Вимоги основних інженерних спеціальностей залізничного транспорту до психофізичної підготовленості фахівця.....	87
3.3. Діагностика фізичної і психофізичної підготовленості студентів-залізничників.....	102

3.4. Взаємозв'язок фізичної і психофізичної підготовленості студентів як передумова обґрунтування концепції психофізичної підготовки у фізичному вихованні.....	129
3.5. Особливості сформованості характеристик особистості у студентів основного і спортивного відділення.....	132
3.6. Особливості розвитку уваги як інтегрального показника особливостей функціонування психіки у студентів, які займаються спортивними іграми (на прикладі футболу).....	143
3.7. Аналіз системи організації фізичного виховання у закладах вищої освіти.....	149
3.8. Висновки до розділу.....	163
Розділ 4. КОНЦЕПЦІЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	166
4.1. Структура концепції професійно спрямованої психофізичної підготовки студентів закладів вищої освіти залізничного транспорту..	166
4.2. Етапи впровадження концепції психофізичної підготовки у фізичне виховання.....	176
4.3. Висновки до розділу.....	207
Розділ 5. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ АВТОРСЬКОЇ КОНЦЕПЦІЇ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ...210	210
5.1. Формування професійно значущих рис особистості студентів в процесі психофізичної підготовки як складової фізичного виховання.....	213
5.2. Формування копінг-стратегій у студентів як складових психофізичної готовності до професійної діяльності в процесі психофізичної підготовки у фізичному вихованні.....	232
5.3. Формування толерантності до невизначеності як складової психологічної готовності до професійної діяльності в процесі психофізичної підготовки у фізичному вихованні.....	239
5.4. Психофізична підготовка у фізичному вихованні як фактор зниження особистісної тривожності у студентів.....	244
5.5. Розвиток концентрації і стійкості уваги в студентів у процесі психофізичної підготовки як складової фізичного виховання.....	252
5.6. Розвиток вестибулярної стійкості в студентів у процесі психофізичної підготовки як складової фізичного виховання.....	256
5.7. Психологічна просвіта студентів в процесі психофізичної підготовки.....	261

5.8. Психофізична підготовка як чинник динаміки фізичної підготовленості студентів.....	264
5.9. Висновки до розділу.....	267
Розділ 6. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	270
ВИСНОВКИ.....	280
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	286
ДОДАТКИ.....	344

Наукове видання
Пічурін Валерій Васильович

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПСИХОФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ІНЖЕНЕРНИХ
СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

МОНОГРАФІЯ

Редактор О. О. Котова
Комп'ютерна верстка О. М. Гончаренко

Підписано до друку 14.09.2017 р. Формат 60×84 1/16.
Папір офсетний. Друк ризографічний.
Ум. друк. арк. 23,25. Обл.-вид. арк. 19,1.
Наклад 300 пр. Зам. № 802/1016

Видавництво «Свідлер А.Л.»
49041, м. Дніпро, а/с 2493, тел./факс +38 (056) 717-00-57
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єктів
видавничої справи: Серія ДК № 3876 від 10.09.2010 р.
Надруковано в типографії видавництва «Свідлер А.Л.»
<http://www.garant-sv.com.ua>