

gnostic and heuristic functions in scientific cognition and also in psychology of problematization and problem vision of surrounding reality. The essential aspects of problems and problem situations sources in the professional context are considered. The typology of problems and conditions of origin of problem as a conflict „knowledge” and „lack of knowledge” are studied. The structure of scientific problem, its functions in undergraduates’ educational and research activities is produced.

The problematization technologies based on inversion, lexicographic technique, empathy, making of metaphorical image of problem, resource turn, “subversive analysis” reframing etc. are described. The function of problematization technologies in the development of undergraduates’ methodological culture is considered.

Key words: problem, problematization, problematization technologies, educational activity, research activity, methodological culture.

Стаття надійшла до редакції 17.01.2016 р.

Прийнято до друку 29.02.2016 р.

Рецензент – д.п.н., проф. Савченко С. В.

УДК 796.012-057.875

С. М. Іванчикова

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ

Визначення терміну «фітнес» найбільше асоціюється з вітчизняними уявленнями про здоров’я та культуру здоров’я [2, с. 19; 3, с. 146; 4, с. 85]. За висновками авторів [5, с. 138; 10, с. 111], головною метою фізкультурно-оздоровчої системи фітнесу є прагнення до оптимальної якості життя, що об’єднує духовний, психічний, соціальний і фізичний компоненти. Фізичний фітнес включає досягнення більш високих рівнів фізичної підготовленості по станам тестування, малий ризик порушень здоров’я, що надає можливості мати високу якість життя. В загальному плані фізичний фітнес асоціюється з рівнем фізичної підготовленості. Психічний і соціальний компоненти фітнесу забезпечують адекватну реакцію поведінки, здатність протистояти емоційним стресам і перебувати в стані гармонії з навколишнім світом. Базою для такого динамічного, багатоскладового стану є високий рівень культури здоров’я [1, с. 350], сформованість фізичного, психічного, духовного та соціального аспектів здоров’я.

Хоча особливості застосування фізкультурно-оздоровчої системи фітнес вивчені досить ретельно, проте накопичено небагато матеріалів, що

характеризують комплексний прояв психологічних показників студентів вищих навчальних закладів у процесі занять фітнесом. Ряд авторів [6, с. 83; 7, с. 159; 8, с. 121; 9, с. 130] розкриває значення таких параметрів у різних видах спорту, що надає змогу орієнтуватися на ці дані.

У зв'язку з цим було проведено дослідження, метою якого було визначення психологічних показників студентів вищих навчальних закладів у процесі занять фітнесом протягом двох років, в порівнянні з аналогічними показниками їх сокурсників, які відвідували обов'язкові заняття з фізичного виховання і додатково не займалися будь-якими фізкультурно-оздоровчими системами. Було проведено низку психолого-педагогічних анкетувань щодо визначення інтегральної оцінки поточного суб'єктивного стану студентів за методикою В. Доскіна, дослідження рівня їх нервово-психічної стійкості за методикою В. Бодрова та діагностики студентської молоді на рівень мотивації до успіху за методикою Т. Елерса.

Дослідження було виконано у рамках роботи кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» «Методологія, теорія і практика формування культури здоров'я дітей, учнівської молоді та дорослого населення» Міністерства освіти і науки України, номер державної реєстрації 0110U007020.

За методикою В. Доскіна було визначено поточний стан студентів. Обробка результатів анкетного опитування виявило показники самопочуття, активності, настрою, а також інтегральну оцінку суб'єктивного стану студентів. Між показниками обох груп зафіксовано достовірно значущі відмінності ($p < 0,05$). У групі студентів-початківців показник інтегральної оцінки поточного суб'єктивного стану дорівнював 4,50 балів (середній рівень), проте як у студентів з досвідом фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом – 7,00 балів (високий рівень), що відзначило їх перевагу у 35,71%. Отже загальний стан групи студентів з дворічним досвідом фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом більш стабільний, на що вказують кількісні показники їх самопочуття, активності та настрою.

Результати дослідження за методикою В. Бодрова «Прогноз» відобразили перевагу рівня нервово-психічної стійкості групи студентів, що систематично займалися фітнесом (рис. 1) на 48,08 % ($p < 0,05$) з середнім результатом 11,50 балів (сприятливий прогноз) ніж у їх однокурсників, які не займалися будь-якими фізкультурно-оздоровчими системами з середньою позначкою 22,15 балів (малосприятливий прогноз). Показники рівня нервово-психічної стійкості студентів мали наступну тенденцію: чим нижче були отримані бали, тим спостерігалася вища стійкість нервової системи.

Таким чином, можна зробити висновок про те, що у студентів з досвідом фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом стан нервової системи більш стабільний [9, с. 130] та вони менше піддаються впливу негативних факторів.

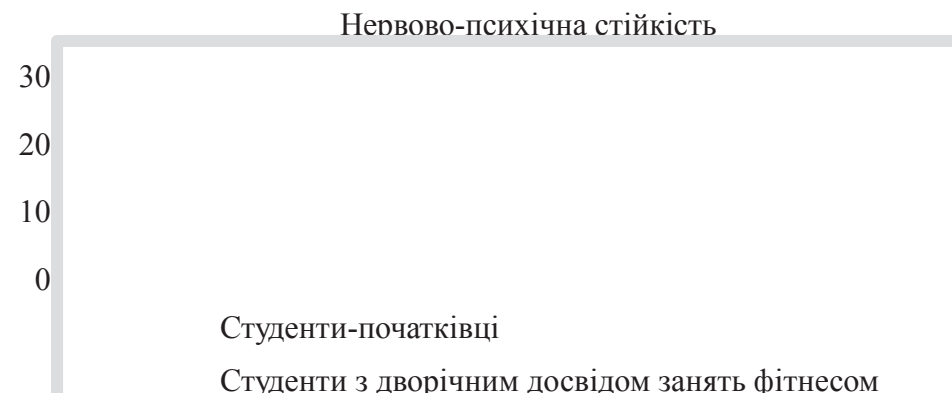


Рис. 1 Показники нервово-психічної стійкості студентів-початківців (n=90) і студентів з досвідом занять фітнесом (n=30)

Аналіз діагностики рівня мотивації до успіху за методикою Т. Елерса визначив перевищення даної характеристики в 2,22 рази у групі студентів, які відвідували позааудиторні фізкультурно-оздоровчі заняття фітнесом ($p < 0,05$), що свідчило про їх значну цілеспрямованість при низькому або середньому рівні ризику. Їх результат 19,00 балів, проте як у групі студентів, які не займалися будь-якими фізкультурно-оздоровчими системами аналогічний середньостатистичний показник 8,55 балів (рис. 2). Це доводить ефективність застосування фізкультурно-оздоровчої системи фітнес та прояв внутрішньої мотивації студентів до власної досконалості.

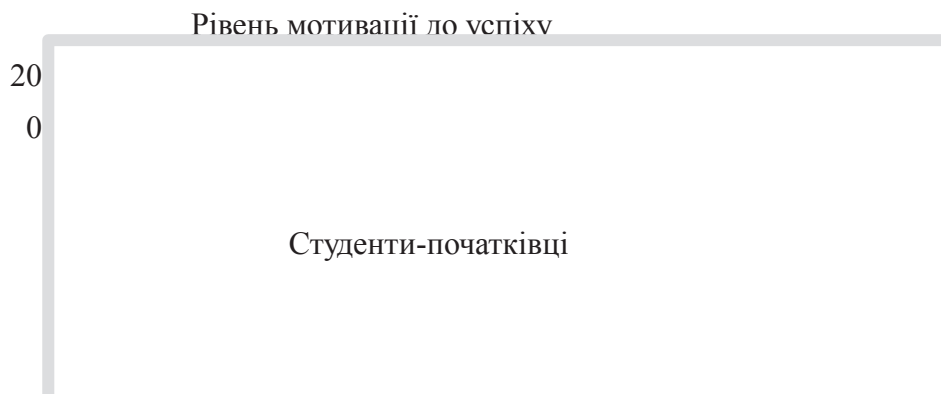


Рис. 2. Показники діагностики рівня мотивації до успіху студентів-початківців (n=90) і студентів з досвідом занять фітнесом (n=30)

Відсоткове порівняння психічних показників студентів-початківців та студентів з дворічним досвідом занять фізкультурно-оздоровчою системою фітнес наведено у таблиці 1.

Таблиця 1

Відсоткове порівняння психічних показників студентів-початківців (n=90) і студентів з досвідом занять фітнесом (n=30)

Контрольні показники	Група студентів-початківців (n=90)		Група студентів з досвідом занять фітнесом (n=30)		Різниця
	Середнє	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	Середнє	Медіана та квартилі (Me (Q1;Q3))	
Інтегральна оцінка суб'єктивного стану, балів	4,50	4,22 (4,22;4,50)	7,00	7,50 (7,00; 7,50)	35,71 %
Рівень нервово-психічної стійкості, балів	11,50	11,50 (11,00; 11,50)	22,15	22,15 (22,00; 22,15)	48,08 %
Діагностика рівня мотивації до успіху, балів	19,00	19,80 (18,80; 20,00)	8,55	8,00 (8,50;8,60)	2,22 раз

Через те, що в обох групах досліджуваних характеристик змінні розподілені не нормально, застосуємо U-критерій Манна-Уїтні (таблиця 2). Аналіз результатів проведених тестів вказує на те, що в процесі занять фізкультурно-оздоровчою системою фітнес у студентів виробляється здатність переборювати вплив негативних факторів за рахунок підвищення нервово-психічної стійкості. Вони здатні успішно протистояти негативному впливу, подавляючи стани збудження, тривожності та стресу, що має велике значення для підвищення ефективності діяльності як у фізкультурно-оздоровчій, так і в інших сферах діяльності. Володіння різноманітними спеціальними вміннями, зокрема таких, як здатність зберігати концентрацію, адаптуватися до незвичайних обставин, залишатися упевненим у собі є необхідною навичкою у повсякденному житті студентської молоді.

Таблиця 2

Перевірка достовірності відмінностей психічних показників студентів-початківців (n=90) і студентів з досвідом занять фітнесом (n=30)

Контрольні випробування	Групи	Ранги		Статистики критерія		Асимптотична значимість	
		Середній ранг	Сума рангів	Статистика U Манна-Уїтні	Статистика W Уїлкоксона	Θ	P
Інтегральна оцінка суб'єктивного стану, балів	Г1	31,37	941,00	198,00	663,00	$0,2 \cdot 10^{-8}$	< 0,05
	Г2	15,72	471,50				
Рівень нервово-психічної стійкості, балів	Г1	45,28	1358,50	162,50	627,50	$0,4 \cdot 10^{-7}$	< 0,05
	Г2	15,72	471,50				
Діагностика рівня мотивації до успіху, балів	Г1	30,17	905,00	22,50	487,50	$0,7 \cdot 10^{-3}$	< 0,05
	Г2	30,83	925,00				

Отже можна казати про те, що фізкультурно-оздоровчі заняття фітнесом сприяють розвитку таких психофізіологічних характеристик, як сміливість і рішучість, рухова активність, психосенсорна чутливість, емоційна стійкість, швидкість сенсомоторних реакцій, інтенсивність і стійкість уваги, оперативне мислення, дисциплінованість, реакція прогнозування, швидкість утворення динамічних стереотипів, фізична працьовитість. Перспективи подальших досліджень вбачаються в проведенні об'єктивної діагностики психічних характеристик студентів, проведенні додаткового аналізу рівня нервово-психічної стійкості студентської молоді.

Список використаної літератури

- 1. Ведмедюк А. Д.** Особливості впливу фізкультурно-оздоровчої діяльності на психічне здоров'я молоді / А. Д. Ведмедюк // Освіта і здоров'я: формування здоров'я дітей, підлітків та молоді у закладах освіти. – Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 428 с.
- 2. Иванчикова С. Н.** Здоровье как педагогическая категория современного образования студенческой молодежи / С. Н. Иванчикова // Образование, спорт, здоровье в современных условиях окружающей среды : Мат. IV Межд. науч. конф. – Ростов н/Д : Изд-во Южного федерального университета, 2015. – С. 17 – 21.
- 3. Иванчикова С.М.** Загальні положення методики формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу / С. М. Иванчикова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка : Зб. наук. праць. – Чернігів : ЧНПУ, 2015. – Вип. 129. Т. III. С. 145 – 149.
- 4. Козлова В. А.** Проблемы формирования мотивации студентов на здоровьесбережение / Козлова В. А. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Харків : ХОВНОКУ – ХДАДМ. – 2011. – № 4. – С. 84 – 87.
- 5. Мьякинченко Е. Б.** Диагностика состояния клиентов в фитнес / велнес-клубе (управление, экономика, продажи, технология проведения) / Е. Б. Мьякинченко, В. И. Нечаев, М. Д. Дидур, Л. Л. Ионова, О. В. Алимova. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 248 с.
- 6. Попрошаев А. В.** Влияние традиционной, традиционно-секционной и секционной форм организации учебных занятий по физическому воспитанию на уровень соматического здоровья студентов (1-4 курсов) / А. В. Попрошаев, О. В. Чумаков, Г.А. Кашинский // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. – Харків : ХОВНОКУ – ХДАДМ.– 2011. – № 12. – С. 81 – 84.
- 7. Саенко В.Г.** Влияние психофизиологических характеристик высококвалифицированных каратистов-легковесов на эффективность реализации ударных приемов ногой в средний уровень противника / В. Г. Саенко // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечение их безопасности : Сб. матер. II междунар. науч. конф. – Ростов-на-Дону :

Изд-во Южного федерального ун-та, 2015. – С. 158 – 167. **8. Саенко В.Г.** Рівень нервово-психічної стійкості у спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате / В.Г. Саенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків : ХДАДМ (ХХІІ), 2007. – № 9. – С. 119 – 122. **9. Толчева Г.В.** Оцінка психофізіологічного стану студенток з досвідом занять хатхайогою / Г.В. Толчева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. – № 11. – С. 128 – 131. **10. Arián R.** Aladro-Gonzalvo. The effect of Pilates exercises on body composition: A systematic review / Journal of Bodywork and Movement Therapies / [Arián R. Aladro-Gonzalvo, Míriam Machado-Díaz, José Moncada-Jiménez, Jessenia Hernández-Elizondo, Gerardo Araya-Vargas] // Vol. 16. – 1, January 2015. – P. 109 – 114.

Иванчикова С. М. Дослідження психологічних показників студентів вищих навчальних закладів у процесі занять фітнесом

В статті викладено результати проведеного дослідження щодо визначення психологічних показників студентів вищих навчальних закладів у процесі занять фітнесом в порівнянні з аналогічними характеристиками їх однокурсників, які не займалися будь-якими фізкультурно-оздоровчими системами. Було проведено низку психолого-педагогічних анкетувань щодо визначення інтегральної оцінки поточного суб'єктивного стану студентів за методикою В. Доскіна, дослідження рівня їх нервово-психічної стійкості за методикою В. Бодрова та діагностики студентської молоді на рівень мотивації до успіху за методикою Т. Елерса. Було зафіксовано, що фізкультурно-оздоровчі заняття фітнесом сприяють розвитку таких психофізіологічних характеристик, як сміливість і рішучість, психосенсорна чутливість, емоційна стійкість, швидкість сенсомоторних реакцій та ін.

Ключові слова: динаміка, заняття, психологічні показники, фітнес.

Иванчикова С. Н. Исследование психологических показателей студентов высших учебных заведений в процессе занятий фитнесом

В статье изложены результаты проведенного исследования по определению психологических показателей студентов высших учебных заведений в процессе занятий фитнесом, в сравнении с аналогичными характеристиками их однокурсников, которые не занимались какими-либо физкультурно-оздоровительными системами. Был проведен ряд психолого-педагогических анкетирований по определению интегральной оценки текущего субъективного состояния студентов по методике В. Доскина, исследования уровня нервно-психической устойчивости по методике В. Бодрова и диагностики студенческой молодежи на уровень мотивации к успеху по методике Т. Елерса. Было зафиксировано, что физкультурно-

оздоровительные занятия фитнесом способствуют развитию таких психофизиологических характеристик, как смелость и решительность, психосенсорная чувствительность, эмоциональная устойчивость, скорость сенсомоторных реакций и др.

Ключевые слова: динамика, занятия, психологические показатели, фитнес.

Ivanchykova S. Study of psychological parameters of students of higher educational institutions in the process of fitness

The article presents the results of the study to determine the psychological indicators university students in the fitness compared with similar features their fellow students who are not engaged in any sport and recreation systems. A series of psychological and pedagogical questionnaires to determine the integrated assessment of the current status of students on subjective method V. Doskina, the study of their neuro-psychological stability by the method V. Bodrov and diagnosis of students to the level of motivation to succeed by the method of T. Elyersa. Analysis of the results of the tests indicates that during the sessions of fitness fitness system produced in students the ability to overcome the impact of negative factors by improving the neuro-psychological stability. It was recorded that sports and health fitness promote the development of physiological characteristics, Sport and Recreation fitness classes promote the development of physiological characteristics as courage and determination, physical activity, psychosensorna sensitivity, emotional stability, rate of sensorimotor reactions, intensity and sustained attention, operational thinking, discipline, response prediction, the rate of dynamic stereotypes, physical hard work. Prospects for further research are seen, as an objective diagnosis of mental characteristics of students, conducting additional analysis of neuro-psychological stability of students.

Key words: dynamics, employment, psychological performance, fitness.

Стаття надійшла до редакції 21.01.2016 р.

Прийнято до друку 29.02.2016 р.

Рецензент – д.п.н., проф. Харченко С. Я.

УДК 378.147:37.013.42:364.442

Н. Б. Ларіонова

**ДИСКУСІЙНИЙ МЕТОД У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНОЇ
ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ
І СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ**

В умовах загострення соціально-політичної нестабільності українського суспільства стрімко зростає суспільна потреба у