

Мотиви занять фізичною культурою і спортом умовно поділяють на загальні і конкретні. Загальні - це бажання займатися фізичною культурою взагалі. До конкретних відносять бажання займатися будь-якими видами спорту або конкретними фізичними вправами. Мотиваційна сфера складається з ідеалів і ціннісних орієнтацій, потреб, мотивів, цілей, інтересів та ін. Вищезазначені спонукання виконують різну роль у загальній картині мотивації. Низька мотивація діяльності студенток пов'язана з низкою факторів - це умови проживання молоді, навколишнє середовище, сімейне виховання. Існують зовнішні та внутрішні фактори, які впливають на мотивацію до систематичного виконання фізичних вправ у студенток. Зовнішні фактори: поради батьків, поради викладача далі йдуть відвідування змагань, поради друзів, телепередачі і преса. Внутрішніми факторами можна вважати знання, переконання, бажання і пошук причин, що заважають реалізувати мету.

До об'єктивних зовнішніх причин можна віднести відсутність груп за інтересами і спроможність оплачувати заняття, до внутрішніх причин, які відбивають нестійкість мотивів та інтересів і низьку мотивацію, належить брак часу. До процесу підвищення мотивації у студенток до занять фізичною культурою треба підходити всебічно. Почати слід з сімейного виховання, яке відіграє значну роль у формуванні фізкультурно - спортивних інтересів молодих дівчат. Залучаючи дитину до спорту з раннього дитинства, батьки заздалегідь піклуються про її здорове майбутнє.

Вплив телебачення на формування мотивів до занять фізичною культурою. Телебачення володіє широкою глядацькою аудиторією і тому може стати діючою силою залучення студенток до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Роль преси. У більшості дівчат мотиви занять фізичною культурою більшою мірою пов'язані з самовдосконаленням організму й оздоровленням. Дівчата шукають інформацію в пресі, яка сприяла б досягненню мети (а саме: самовдосконалення для поліпшення здоров'я, фігури), і такої інформації у пресі повинно бути більше, вона повинна бути доступною, зрозумілою й підготовленою кваліфікованими фахівцями.

Отже, формування позитивної мотивації до занять фізичними вправами у дівчат-студенток - це складний, тривалий процес, до якого потрібен комплексний підхід, а головне - бажання самих дівчат бути здоровими, красивими, сильними духом і тілом.

СТИЛЬОВІ ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ СТУДЕНТІВ ТА ЇХ ЗДАТНІСТЬ ДО САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Чабан Ю.В., студент ННІПП НАВС

Науковий керівник: д.псих., професор, професор кафедри психології та педагогіки ННІПП НАВС Хохліна О.П.

На теоретичному етапі дослідження було визначено сутність поняття спілкування та його стилів, психологічних властивостей особистості та здатності до саморегуляції. На емпіричному етапі дослідження використовувалися: методика «Спрямованість особистості в спілкуванні (СОС)»; діагностика схильності до конфліктної поведінки за К.Томасом в

адаптації Н.В.Гришиної; методика В. І. Моросанової «Стильова саморегуляція поведінки людини». Для аналізу емпіричних даних були застосовані методи кількісної й якісної обробки. Досліджуваними були 25 студентів ННІПН НАВС, які навчаються за напрямом «Психологія».

Прояв індивідуальної своєрідності життєдіяльності (поводження, діяльності, спілкування й т.д.) значною мірою залежить від індивідуальних особливостей усвідомленої саморегуляції - рівня та стилю саморегуляції. Поняття саморегуляції (психічної) визначається як система психічного самовпливу особистості з метою свідомого управління власними психічними станами відповідно до вимог ситуації та доцільності.

У результаті проведеного дослідження виявлено, що досліджувані найбільшою мірою наділені такими видами спрямованості спілкування, як авторитарний та діалогічний, які й визначають його стильові особливості. Усі стилі виходу з конфліктної ситуації («співробітництво», «притосування», «компроміс», «унікнення», окрім стилю «суперництво») майже рівномірно розподілені між студентами досліджуваної категорії. Майже половина досліджуваних характеризується середнім рівнем здатності до саморегуляції. При цьому виявлено, що середній рівень здатності до саморегуляції наявний найбільшою мірою у досліджуваних за шкалами «оцінювання результатів», «моделювання» та «самостійність»; за шкалами «програмування», планування» та «гнучкість» саморегулювання у половини (і більше) студентів знаходиться на низькому рівні.

6. Співставлення даних щодо стильових особливостей спілкування студентів та їх здатністю до саморегуляції показує наявність зв'язку між стилями саморегуляції та стильовими особливостями спілкування. Наявність високого рівня зв'язку виявлено між високим рівнем саморегуляції за шкалами (показниками) планування, моделювання, оцінювання результатів, самостійності та високим загальним рівнем саморегуляції та діалогічного стилю спілкування. Особи з конформним стилем спілкування характеризуються здатністю до саморегуляції за шкалами моделювання та оцінювання результатів. Досліджувані з альтеро-центристським стилем спілкування характеризуються саморегуляцією лише за шкалою гнучкості. Виявлено, що представники авторитарного стилю спілкування характеризуються переважно низьким рівнем саморегуляції за більшістю шкал. Виразного зв'язку між іншими стилями спілкування та здатністю до саморегуляції виявлено не було.

Виявлено наявність виразного та високого рівня зв'язку між деякими стилями виходу з конфліктної ситуації та здатністю до саморегуляції за окремими шкалами. Особи, що використовують при вирішенні конфліктних ситуацій стиль уникнення, здатні до саморегуляції лише за шкалами «моделювання» та «гнучкість»; особи зі стилем виходу конфліктної ситуації «притосування» - за шкалами «програмування» та «оцінювання результатів». Між іншими стилями виходу із конфліктної ситуації та здатністю до саморегуляції виразного взаємозв'язку виявлено не було. Отримані дані свідчать про те, що стильові особливості спілкування визначаються здатністю людини до саморегуляції, і навпаки: розвиток в особистості саморегуляції як ознаки особистості загалом та за окремими показниками сприятиме