

СТАН МОТИВАЦІЇ ДО САМОРОЗВИТКУ І САМООСВІТИ ПІД ЧАС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІВЧАТ У РІЗНИХ ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Віктор Слюсарчук¹

<https://orcid.org/0000-0002-0455-5332>

Володимир Банах²

<https://orcid.org/0000-0002-0903-5002>

¹ Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, м. Чернігів, Україна

² Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, м. Кременець, Україна

кореспондент-автор – В. Слюсарчук: Slysar4ykv@ukr.net

doi: 10.32626/2309-8082.2021-21.29-34

На сучасному етапі актуалізується проблема реалізації персоналізованого підходу під час фізичної активності дівчат і хлопців у закладі вищої освіти задля вирішення різних за змістом завдань, у тому числі зі здійснення фізичного саморозвитку. *Мета дослідження* полягала у визначенні особливостей студенток різних закладів вищої освіти в мотивації їхньої діяльності до здійснення фізичного саморозвитку задля сприяння реалізації персоналізованого підходу. *Матеріал і методи дослідження.* Досягали поставленої мети використанням комплексу адекватних методів дослідження. Аналіз, синтез, систематизацію використовували для опрацювання джерел інформації; необхідні емпіричні дані одержували методом психодіагностичного тестування (тест Л. Бережнова «Рефлексія на саморозвиток»); для організації дослідження використали метод експерименту, для опрацювання одержаних даних – адекватні методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь 168 дівчат, які були студентками різних закладів вищої освіти, їхній вік становив $18,5 \pm 1,3$ років. *Результати.* Навчання дівчат у різних закладах вищої освіти певною мірою позначається на стані сформованості їх мотивації до фізичного саморозвитку і самоосвіти. Високий та середній рівні такої мотивації виявлено практично в однакової кількості дівчат – майбутніх офіцерів та майбутніх учителів фізичного виховання; у перших значно більша кількість результатів низького рівня, ніж у других. Суттєво відрізнялася кількість респондентів, які скеровують на саморозвиток менше однієї та понад 2 години: дівчат – майбутніх офіцерів відповідно більше та менше, ніж дівчат – майбутніх спеціалістів із фізичного виховання. *Висновок.* Використання результатів останніх, як модельних значень, недоцільно у зв'язку з їх відмінністю від необхідних. Потрібно підвищити увагу викладачів фізичного виховання до практичного забезпечення дівчатами саморозвитку і самоосвіти, враховуючи завдання фізичного виховання.

Ключові слова: саморозвиток, самоосвіта, фізична активність, мотивація, студенти.

Viktor Sliusarchuk, Volodymyr Banakh. State of motivation for self-development and self-education during physical education of girls in different higher education institutions

Abstract. At the present stage, the problem of implementing a personalized approach during the physical activity of girls and boys in higher education in order to solve various tasks in terms of content, including the implementation of physical self-development. *The purpose of the study* was to determine the characteristics of students of different institutions of higher education in the motivation of their activities to physical self-development for implementation individual approach. *Material and research methods.* This goal achieved using a set of adequate research methods. Analysis, synthesis, systematization were used to process sources of information; the necessary empirical data were obtained by the method of psychodiagnostic testing (L. Berezhnov's test "Reflection on self-development"); to organize the study used the method of experiment, to process the data – adequate methods of mathematical statistics. The study involved 168 girls who were students of various higher education institutions, their age was $18,5 \pm 1,3$. *Results.* The education of girls in various institutions of higher education to some extent affects the state of formation of their motivation for physical self-development and self-education. High and medium levels of such motivation are found in almost the same number of girls – future officers and future teachers of physical education; the former have a significantly higher number of low-level results different than the last one. The number of respondents who spend less than one and more than 2 hours on self-development differed significantly: girls – future officers, respectively, more and less than girls – future specialists in physical education. *Conclusion.* Using the results of last one as model values is impractical. It is necessary to increase the attention of physical education teachers to the practical provision of girls with self-development and self-education, taking into account the tasks of physical education.

Key words: self-development, self-education, physical activity, motivation, students.

Вступ

Будь-яка професійна діяльність дівчат передбачає наявність та підтримання на високому рівні розвиток психофізіологічних якостей, властивостей, а також вияв рухових навичок і формування нових для забезпечення високоефективної професійної діяльності [9; 14; 22; 26].

Забезпечують зазначене систематичними заняттями фізичними вправами та досить великим обсягом теоретико-методичних знань, а це неможливо без сформованої в індивіда мотивації здійснювати саморозвиток, самовдосконалення [4; 5; 11; 12; 13].

У свою чергу, формування мотивації внутрішнього типу, а саме така забезпечує практичну реалізацію поставленого індивідом завдання, повинно відбуватися до початку професійної діяльності [6; 8; 29]. У зв'язку з цим актуалізується питання формування в дівчат і хлопців означеного виду мотивації під час навчання у закладі вищої освіти.

При цьому, одним із дієвих та перспективних напрямів у реалізації зазначеного є персоналізований підхід [2; 7], у тому числі під час занять фізичним вихованням [1]. Одна з причин цього – персоналізація в освітньому процесі є усвідомлюваною або підсвідомою

основою різних форм спілкування між людьми, прагнення до самовизначення, суспільного визнання тощо [10]. Задоволення потреби в персоналізації, у свою чергу, відбувається тільки під час діяльності, адже саме остання робить можливим продовження себе в інших особах [3; 10]. На сучасному етапі одним із дієвих та популярних видів діяльності є фізична активність, основу якої становлять заняття фізичними вправами.

Проте, дотепер відкритим залишається питання про застосування під час фізичної активності дівчат і хлопців у закладі вищої освіти персоналізованого підходу для вирішення різних за змістом завдань, у тому числі з реалізації фізичного саморозвитку.

Матеріал та методи дослідження

Мета дослідження полягала у визначенні особливостей студенток різних закладів вищої освіти в мотивації їхньої діяльності до здійснення фізичного саморозвитку задля сприяння реалізації персоналізованого підходу. Для досягнення поставленої мети опрацьовували різні джерела інформації з використанням загальнонаукових методів дослідження, зокрема аналізу, узагальнення, систематизації. Емпіричні дані одержували, використовуючи психодіагностичне тестування, зокрема тест Л. Н. Бережнова «Рефлексія на саморозвиток» [24]. Результати використання цього тесту сприяють встановленню рівня прагнення індивіда до саморозвитку, самооцінки якостей, що дозволяють здійснити саморозвиток і оцінку своїх можливостей у реалізації себе в професійній діяльності. Тестом передбачено 18 питань з трьома пропонованими відповідями на кожне. Респондент обирає тільки одну версію відповіді, для цього обводить контуром літеру «а», «б» або «в» з підходящою версією відповіді. Одержані відповіді порівнюють із запропонованим «ключем», встановлюючи так суму набраних балів.

Сумарна кількість балів у межах 18-24 свідчить про дуже низький рівень прагнення індивіда до саморозвитку, число балів у межах 25-29 – про низький рівень прагнення, у межах 30-34 – про нижчий від середнього, 35-39 – середній, 40-44 – вищий від середнього, 45-49 – високий, 50-54 – дуже високий рівні прагнення до саморозвитку. Інтерпретують одержану суму балів так: 17-18 балів – дуже висока самооцінка особистістю досліджуваних якостей, 15-16 балів – завищена самооцінка, 11-14 – нормальна. При порівнянні одержаних емпіричних даних, а саме двох середніх, представлених у відсотках, використовували рекомендовані дослідниками D-критерій та відповідні формули [21; 30].

Що стосується організації дослідження, то у ньому взяли участь 54 дівчини, які здобували вищу освіту в Національній академії державної прикордонної

служби України імені Богдана Хмельницького, інші 54 – в Національній академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (надані військова академія – ВА) та 60 дівчат, які здобували освіту в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка, Національному університеті «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, Кременецькій обласна гуманітарно-педагогічній академії імені Тараса Шевченка на факультеті фізичного виховання. Вік усіх досліджуваних дівчат знаходився у межах 18,5±1,3 років. Відзначаємо також, що під час дослідження враховували положення Гельсінської декларації Всесвітньої асоціації медичних працівників (WMA-2013) про етичні засади медичних досліджень за участі людей (протокол затверджений комісією з етики Національного університету «Чернігівський колегіум» ім. Т. Г. Шевченка і Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка).

Результати дослідження

Результати використання тесту засвідчили, що поміж дівчат, які були студентами цивільних закладів вищої освіти (ЗВО), високим рівнем відзначалося 23,3 %. Такі дівчата чітко орієнтовані на саморозвиток й самоосвіту, у них сильна мотивація до отримання знань зі спеціальності та використання фізичного виховання у відповідному саморозвитку.

Середнім рівнем відзначалося 56,7 % дівчат, їх головна особливість – прагнення розвиватися, самовдосконалюватися, але необхідних знань й практичних умінь, навичок недостатньо для реалізації такої програми у практичній діяльності.

Низьку мотивацію до саморозвитку продемонструвала решта 20 % дівчат. Деякими основними особливостями були: відсутність інтересу до одержання великої кількості нової інформації і практичного досвіду у питаннях фізичного саморозвитку; знаходження у стані пошуку життєвих і професійних цілей; намагання уникати невдач; наслідком зазначеного стало зниження їхньої потреби в досягненні успіху у фізичному саморозвитку.

Дані, одержані у дівчат – майбутніх офіцерів свідчать про такі результати: тільки 17 із усіх або 15,7 % виявляли високий рівень мотивації до фізичного саморозвитку та пов'язаних із цим знань. У таких дівчат фіксували позитивну мотивацію до фізичного саморозвитку після завершення ВВНЗ; усвідомлення важливості та потреби здійснювати такий розвиток; достатнє бажання для виконання заходів, що забезпечують досягнення поставленої мети. Інші дівчата досягли середнього та низького рівнів мотивації до фізичного саморозвитку під час навчання та професійної діяльності. Зокрема одержали такий результат: середнім рівнем відзначалося 44,5 % дівчат, низьким рівнем – 39,8 %.

Вивчаючи вплив чинника, пов'язаного з типом ЗВО, відзначили, що у дівчат – майбутніх офіцерів та студенток ЗВО високим рівнем відзначалася практично однакова кількість досліджуваних. Підтверджував це одержаний результат: значення $D \pm m_d$ становило $7,6 \pm 6,48$; тобто перше значення не було вдвічі більшим, аніж друге, що є свідченням відсутності статистично значущої розбіжності (щонайменше на рівні $\alpha=0.05$) двох середніх, які представлені у відсотках.

Порівнюючи так само розбіжність двох середніх, що відображали кількість дівчат із середнім рівнем мотивації до фізичного саморозвитку, відзначили наступне. У вибірках таких дівчат було 44,5 % та 56,7 %. Значення $D \pm m_d$ складало $12,2 \pm 7,99$, тобто з урахуванням інтерпретації цих значень, розбіжність двох середніх статистично недостовірна ($p > 0.05$).

Що стосується кількості респондентів із низьким рівнем досліджуваного виду мотивації, то при порівнянні їхньої кількості у досліджуваних вибірках одержали такий результат. Значення $D \pm m_d$ складало $19,8 \pm 6,98$. У цьому випадку значення D було більшим, аніж значення m_d , у 2,84 рази, тобто більше, ніж удвічі. Це свідчило, що дві середні відрізнялися між собою на статистично значущу величину ($p < 0.05$).

Іншими словами, низьким рівнем мотивації до саморозвитку й самоосвіти з фізичного виховання відзначалося значно більше дівчат – майбутніх офіцерів, аніж дівчат, які були студентками цивільних ЗВО.

Водночас встановлено, що 55 % студенток ЗВО витрачають на саморозвиток і самоосвіту з фізичного виховання менше однієї години у день, 26,7 % – від 1 до 2 годин, решта 18,3 % – понад 2 години.

Результати дівчат – майбутніх офіцерів були дещо іншими: враховуючи зазначені часові параметри занять, спрямованих на саморозвиток, кількість дівчат становила відповідно 74,1 %, 15,7 % та 10,2 %. Із наведених даних видно, що найбільше відрізнялася кількість респондентів, які скеровують на саморозвиток менше однієї години, а також понад 2 години. При порівнянні 55 % та 74,1 % виявили, що вони відрізняються на статистично значущу величину, адже значення D складало 19,1, значення m_d – 7,68, тобто перше було більшим, аніж друге, у 2,49 разів. Це свідчило, що дві середні, які відображали кількість дівчат із низьким рівнем мотивації до фізичного саморозвитку, відрізнялися на статистично значущу величину, а саме на рівні $\alpha=0.05$.

Водночас, при порівнянні кількості респондентів досліджуваних вибірок, які витрачали на саморозвиток від 1 до 2 годин, зокрема 26,7 % і 15,7 %, відзначили відсутність розбіжності цих двох середніх. Про це свідчило значення $D \pm m_d$: воно становило $11 \pm 6,7$, а перше значення було більшим, аніж друге, у 1,64 рази,

тобто меншим, аніж удвічі. Іншими словами, кількість респондентів із досліджуваною особливістю в обох вибірках дівчат була практично однаковою ($p > 0.05$).

Узагальнюючи одержані дані відзначаємо, що студенток ЗВО з високим та середнім рівнями мотивації до здійснення фізичного саморозвитку була більшість, а саме 80 %. У той же час, дівчат – майбутніх офіцерів із такими рівнями мотивації було 60,2 %. При порівнянні виявили, що останній результат був суттєво меншим, аніж перший, адже $D \pm m_d$ становило $19,8 \pm 6,99$ ($p < 0.05$). Іншими словами, такі результати є свідченням того, що зазначена кількість респондентів спроможна теоретично і практично оцінювати свої можливості, а викладач відповідно – враховувати їх при формуванні персональних програм подальшого розвитку дівчат фізично.

Дискусія

Саморозвиток у психології розглядається, крім іншого, як один із мотивів, притаманних людині [6; 8]. Також його відносять до вищих людських потреб, особливо та етапі професійного становлення [Brian; Tileston]. Останні тенденції засвідчують актуалізацію проблеми саморозвитку індивіда, що здійснюється не тільки під час підготовки до професійної діяльності, але й протягом її реалізації [4; 7; 25].

Період здобуття професійної освіти виокремлюють як чутливий у зміни персональних якостей, властивостей і здібностей молоді людини, що, значною мірою, відбувається завдяки здійсненню саморозвитку [1; 15; 16; 28]. Для забезпечення фізичного саморозвитку студентської молоді одним із перспективних є реалізація персоналізованого підходу до них під час занять фізичним вихованням у різних формах організації [1; 3; 10].

Ураховуючи зазначене провели дослідження, результати якого засвідчили існування розбіжностей у кількості студенток ЗВО та ВА, які мають сформовану позицію щодо фізичного саморозвитку. Як одну з провідних причин виявленої ситуації вважали вибір дівчатами майбутньої професії, адже вступ до закладу ЗВО (ВА) здійснювався більшістю з них за власним бажанням.

Певною мірою зазначене підтверджують фахівці з психології мотивації [6; 8]. Зокрема, градація мотивації вибору професії передбачає внутрішні та зовнішні чинники. До перших відносять власне професійні характеристики (предмет, процес і результат праці), умови праці, надання можливостей реалізовувати свої цілі у вільний час. До зовнішніх належать такі мотиваційні чинники: тиску (вимоги об'єктивного характеру, рекомендації, поради), притягування-відштовхування (прикладі, соціальний престиж), а також інерції (звичні заняття, стереотипи).

У подальшому успішність професійного становлення визначають сила і стійкість структурних мотивів.

Із урахуванням зазначеного одержані результати логічно пояснюють перевагу дівчат – майбутніх фахівців із фізичного виховання над дівчатами – майбутніми офіцерами в кількості тих, у кого сформовано мотивацію до фізичного саморозвитку.

Що стосується іншої виявленої розбіжності, а саме значно більшої кількості дівчат – майбутніх офіцерів, аніж дівчат іншої досліджуваної вибірки, які реалізують фізичну активність у вільний від навчання час тривалістю менше однієї години у день, то тут можливу причину пов'язували із жорсткою регламентацією режиму дня у перших. Як зазначають дослідники [4; 9; 14], режим дня у ВА жорстко регламентує обов'язки і більшість видів діяльності, які повинні здійснювати дівчата – майбутні офіцери. У зв'язку з цим, особливо на початковому етапі навчання, кількість вільного часу в дівчат невелика, а тому переважна більшість не використовує цей час на фізичну активність. Виключення тут становлять дівчата, які займаються в секції з обраного виду спорту, – ці заняття передбачені режимом дня, а отже їх відвідування забезпечує дівчатам достатній обсяг фізичної активності. Саме у зв'язку з недостатньою фізичною активністю майбутніх офіцерів під час навчання у ВА пропонується посилити діяльність викладачів фізичного виховання у підвищенні якості спортивно-масової роботи.

Іншою, але вже спільною для всіх дівчат, причиною було існування в них інтересів, потреб та обов'язків, що відрізнялися від пов'язаних із фізичним саморозвитком, у тому числі індивідуальні побажання щодо пріоритетних видів фізичної активності [1; 2; 5].

Одержані дані свідчать про існування проблеми, передусім у дівчат – майбутніх офіцерів, пов'язаної з відсутністю (у кращому випадку наявності зовнішнього типу) мотивації до здійснення фізичного саморозвитку. Також у таких дівчат не сформовано умінь і навичок організувати свою діяльність

протягом навчального дня та у вільний від навчання час. Сприяти розв'язанню означеної проблеми може саме врахування та реалізація персоналізованого підходу до дівчат під час занять з фізичного виховання та позаурочних заняттях обраним видом спорту. Як зазначають дослідники [5; 6; 29], урахування та пропозиція видів рухової діяльності, що входять до складу інтересів і побажань кожної дівчини, а також надання певної самостійності, формування ситуацій, що сприяють залученню кожної у діяльність колективу, і можливості продемонструвати свої знання, вміння, навички, – все це сприяє посиленню їхньої мотивації до діяльності. У нашому випадку це стосується фізичної активності у вільний від навчання час, як однієї з важливих складових фізичного саморозвитку дівчат, причому незалежно від майбутньої професії.

Висновки

1. Навчання дівчат у різних закладах вищої освіти позначається на стані сформованості у них мотивації до фізичного саморозвитку і самоосвіти.

2. Використання результатів дівчат – майбутніх фахівців із фізичного виховання, що стосуються сформованості їхньої мотивації до саморозвитку і самоосвіти, як модельних значень для використання в інших закладах вищої освіти, недоцільно у зв'язку з відмінним від необхідного результатом.

3. Одержані дані свідчать про необхідність підвищити увагу викладачів фізичного виховання до практичного забезпечення дівчатами саморозвитку і самоосвіти відповідно до завдань фізичного виховання, визначених закладом вищої освіти.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на розроблення методики формування мотивації дівчат, які є студентками різних типів закладів вищої освіти, під час занять з фізичного виховання, у тому числі в умовах дистанційної освіти.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела та література

1. Банах В. І. Персоніфікований підхід до фізичного виховання студентської молоді. Вісник Кам'янець-Подільського нац. у-ту імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2019. Випуск 15. С. 11-15. doi: 10.32626/2309-8082.2019-15.11-15
2. Бойчук Ю., Єдинак Г., Галаманжук Л., Ключ О., Скворонський О. Дослідження інтересу студенток до розвитку фізичних якостей педагогічними засобами й методами. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2019. Вип. 13. С. 29–34. DOI: 10.32626/2227–6246.2019–13.29-33.
3. Братанич О. Г. Персоналізація освітнього процесу у вищій школі як психолого-педагогічна проблема. 2009. – Режим доступу: https://library.udpu.edu.ua/library_files/zbirnik_nayk_praz/2009/1/2009_5.pdf

Reference

1. Banah, V. (2019), "Personifikovanyy pidkhd do fizychnoho vykhovannya student-s'koyi molodi" [Personalized approach to physical education of student youth]. *Bulletin of Kamyanets-Podilskyi Ivan Ogiyenko National University. Physical Education, Sports and Human Health*, Issue 15, pp. 11–15. 15. doi: 10.32626/2309-8082.2019-15.11-15 [in Ukraine].
2. Boychuk, Y. Iedynak, G., Galamanzhuk, L. Klyus, O., Skavronskiy, O. (2019), «Doslidzennya interesu studentok do rozvytky fizychnyh yakostey pedagogichnyimi zasobamy» [Research of students' interest in the development of physical qualities by pedagogical means]. *Bulletin of Kamyanets-Podilskyi Ivan Ogiyenko National University. Physical Education, Sports and Human Health*, Issue 13, pp. 29–34. DOI: 10.32626/2227–6246.2019–13.29–33. [in Ukraine].

4. Гнидюк О. П. Педагогічні умови підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників до фізичного самовдосконалення: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Нац. академія Держ. прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2015. 20 с.
5. Єдинак Г. А., Сцісловський С. В., Галаманжук Л. Л., Заїкін А. В. Сформованість та інноваційні технології посилення мотивації учнів старшої школи до фізичної активності у позанавчальний час. Вісник КПНУ імені Івана Огієнка. 2017. С. 212-218.
6. Занюк С. С. Психологія мотивації: навч. посібник. Київ: Либідь, 2002. 304 с.
7. Кремень В. Г. Філософія людиноцентризму в стратегіях освітнього простору. Київ: Т-во «Знання» України, 2008. 421 с.
8. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб: Питер, 2008. 132 с.
9. Мельніков А. В. Теоретичні та методичні засади підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників до фізичного виховання особового складу: автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.04 НАДПСУ імені Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2020. 40 с.
10. Нестеренко В. В. До проблеми персоналізації освітнього процесу у вищій школі. Науковий вісник Донбасу. 2012. № 3. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvd_2012_3_12
11. Професійний саморозвиток майбутнього фахівця: монографія / За ред. В. А. Ковальчук. – Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 204 с.
12. Психолого-педагогічні основи процесу самотворення особистості: монографія / За ред. Л. З. Сердюк, Т. М. Яблонської, І. В. Данилюк, О. І. Пенькової, Н. Д. Володарської [та ін.]. Київ: Педагогічна думка, 2015. 197 с.
13. Психологічні закономірності професійного самоздійснення особистості: монографія / О. М. Кокун, В. В. Клименко, О. М. Корніяка, О. Р. Малхазов [та ін.]; за ред. О. М. Кокун. Київ: Педагогічна думка, 2015. 297 с.
14. Романчук С. В., Боярчук О. М. Фізична підготовка жіночого контингенту Збройних Сил України: навч.-метод. посібник. Житомир: ЖВІ НАУ, 2008. 160 с.
15. Слюсарчук В. В., Гуска М. Б. Стан мотиваційної готовності дівчат – майбутніх офіцерів-прикордонників до фізичного саморозвитку наприкінці навчання в академії. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2019. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Випуск 5К (113)19. С. 293-298.
16. Слюсарчук В. Сформованість у дівчат – майбутніх офіцерів-прикордонників рефлексії до фізичного самовдосконалення. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2019. Випуск 13. С. 23-27. doi: 10.32626/2227-6246.2019-13.56-60
17. Фетискин Н. П. В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. С. 411–413.
18. Фрейдджер Р. Личность. Теории, упражнения, эксперименты. СПб.: Пройм-ЕВРОЗНАК, 2006. 704 с.
19. Шапаренко Х. А. Теорія і практика особистісного самовдосконалення майбутніх педагогів дошкільної освіти: монографія. Харків: ТОВ «ДІСА ПЛЮС», 2018. 347 с.
20. Шиманович І. В. Формування в майбутніх учителів потреби в професійному самовихованні: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2008. 20 с.
21. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: ПП Видавництво «Оіюм», 2012. 280 с.
3. Bratanych, O. G. (2009), "Personalizatsiya osvith'oho protsesu u vyshchiiy shkoli yak psykholoho-pedahohichna problema" [Personalization of the educational process in higher school as a psychological and pedagogical problem]. – URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/zbirnuk_nayk_praz/2009/1/2009_5.pdf
4. Hnydyuk, O. P. "Pedahohichni umovy pidhotovky maybutnikh ofitseriv-prykordonnykiv do fizychnoho samovdoskonallennya" [Pedagogical conditions of preparation of future officers-frontier guards to physical self-improvement]: abstract of the dissertation for the sciences degree of cand. pedagogical sciences: 13.00.04 Nat. State Academy. Border Guard Service of Ukraine named after Bohdan Khmelnytsky. Khmelnytsky, 2015. 20 p. [in Ukraine].
5. Iedynak, G. A., Stsislovsky, S. V., Galamanzhuk, L. L., Zaikin, A. V. (2017), "Sformovanist' ta innovatsiyni tekhnolohiyi posylennya motyvatsiyi uchniv starshoyi shkoly do fizychnoyi aktyvnosti u pozanavchal'nyy chas" [Formation and innovative technologies of strengthening the motivation of high school students to physical activity in extracurricular time]. *Bulletin of Kamyanskyi Ivan Ogiyenko National University*. pp. 212-218.
6. Zanyuk, S. S. (2002), *Psykhohohiya motyvatsiyi* [Psychology of motivation]. Lybid, Kyiv. 304 p. [in Ukraine].
7. Kremen, V. G. (2008), "Filosofiya lyudynotsentryzmu v stratehiyakh osvith'oho prostoru" [Philosophy of anthropocentrism in the strategies of educational space]. *TV «Knowledge» of Ukraine*, Kyiv. 421 p. [in Ukraine].
8. Maslou, A. (2008), *Motivatsiya i lichnost'* [Motivation and personality]. Piter, Sankt-Peterburg. 132 p. [in Russia].
9. Melnikov, A. V. (2020), "Teoretychni ta metodychni zasady pidhotovky maybutnikh ofitseriv-prykordonnykiv do fizychnoho vykhovannya osobovoho skladu" [Theoretical and methodical bases of preparation of future officers-frontier guards to physical education of personnel]: abstract of the dissertation for the sciences degree of doctor pedagogical sciences: 13.00.04 Nat. State Academy. Border Guard Service of Ukraine named after Bohdan Khmelnytsky. Khmelnytsky. 20 p. [in Ukraine].
10. Nesterenko, V. V. (2012), "Do problemy personalizatsiyi osvith'oho protsesu u vyshchiiy shkoli" [On the problem of personalization of the educational process in higher education]. *Scientific Bulletin of Donbass*. N 3. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvd_2012_3_12 [in Ukraine].
11. *Profesiyyny samorozvytok maybutn'oho fakhivtsya* [Professional self-development of the future specialist] (2011) / Ed. V. A. Kovalchuk. ZhSU named after I. Franko, Zhytomyr. 204 p. [in Ukraine].
12. *Psykhohoho-pedahohichni osnovy protsesu samotvorennya osobystosti* [Psychological and pedagogical foundations of the process of self-creation of personality] (2015) / Ed. L. Z. Serdyuk, T. M. Yablonskaya, I. V. Danyliuk, O. I. Penkova, N. D. Volodarskaya [etc.]. *Pedagogical Thought*, Kyiv. 197 p. [in Ukraine].
13. *Psykhofiziologichni zakonomirnosti profesiyneho samozdiysnennya osobystosti* [Psychophysiological regularities of professional self-realization of the personality] (2015) / O. M. Kokun, V. V. Klimenko, O. M. Korniyaka, O. R. Malkhazov [etc.]. *Pedagogical Thought*, Kyiv. 297 p. [in Ukraine].
14. Romanchuk, S. V., Boyarchuk, O. M. (2008), *Fizychna pidhotovka zhinochoho kontyngentu Zbroynykh Syl Ukrainy* [Physical training of the female contingent of the Armed Forces of Ukraine]. ZhVI NAU, Zhytomyr. 160 p. [in Ukraine].
15. Sliusarchuk, V. V., Guska, M. B. (2019), "Stan motyvatsiynoi hotovnosti divchat – maybutnikh ofitseriv-prykordonnykiv do fizychnoho samorozvytku naprykintsi navchannya v akademiyyi" [The state of motivational readiness of girls - future border guards for physical self-development at the end of studies at the academy]. *Scientific journal of NPU named after M. P. Dragomanova. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, Issue 13, pp. 23-27. [in Ukraine].

22. Banah, V. (2016). The current state of the organization of physical education in higher educational institutions of Ukraine and Poland. *Journal of Education, Health and Sport*, N 6(6), pp. 713-721. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.4592438>
23. Brian Tracy. Professional and personal development through lifelong learning. – URC: <https://www.briantracy.com/blog/business-success/the-pursuit-of-mastery-and-lifelong-learning-personal-development-hard-work/>(Last accessed: 11.03.2021).
24. https://stud.com.ua/17571/psihologiya/diagnostika_rivnya_samorozvitku_profesiyno_pedagogichnoyi_diyalnosti_berezhnova
25. Loyens, S. M., Magda, J., Rikers, R. M. (2008). Self-directed learning in problem-based learning and its relationships with self-regulated learning. *Educational Psychology Review*, N 20, pp. 411–427.
26. Masaryková, D., Labudová, J., Matúš, I. (2016). Physical Activity of University Students with Various Study Profile. *Physical Activity Review*, 4, 107-114. doi: <http://dx.doi.org/10.16926/par.2016.04.13>
27. Shogren, K. A. (2011). Culture and self-determination: A synthesis of the literature and directions for future research and practice. *Career Development for Exceptional Individuals*. N 34. pp. 115–127. doi: 10.1177/0885728811398271
28. Sliusarchuk, V. (2017). The state of ensuring physical self-development of girls – future officers during their studying at the military academy. *Pedagogy and Psychology of Sport*. N 3(2), pp. 57-65. DOI <http://dx.doi.org/10.12775/PPS.2017.011>
29. Tileston, D. W. (2010). *What every teacher should know about student motivation*. 2-nd ed. New-York, NY: CorwinPress.
30. Vincent, W. J. (2005). *Statistic in kinesiology*. 3rd ed. Champaign, IL: Human kinetics.
31. Wolters, C. A. (2011). Regulation of motivation: contextual and social aspects. *Teachers College Record*, N 113, 265–283.
16. Sliusarchuk, V. (2019), "Sformovanist' u divchat – maybutnikh ofitseriv-prykordonnykhiv refleksiyi do fizychnoho samovdoskonalennya" [Formation of girls' future Customs officers a reflection to physical self-improvement]. *Bulletin of Kamyanets-Podilskyi Ivan Ogiyenko National University. Physical Education, Sports and Human Health*, Issue 13, pp. 23-27. doi: 10.32626/2227-6246.2019-13.56-60 [in Ukraine].
17. Fetiskin, N. P., Kozlov, V. V., Manuylov, G. M. (2005), *Sotsial'no-psikhologicheskaya diagnostika razvitiya lichnosti i malykh grupp*. [Social and psychological diagnostics of the development of personality and small groups]. Institute of Psychotherapy, Moscow, pp. 411-413. [in Russia].
18. Freydzher R. (2006), *Lichnost'. Teorii, upravneniya, eksperimenty*. [Personality. Theories, exercises, experiments]. Proym-YEVROZNAK, SPb, 704 p. [in Russia].
19. Shaparenko, Kh. A. (2018), *Teoriya i praktyka osobystisnoho samovdoskonalennya maybutnikh pedahohiv doshkil'noyi osvity* [Theory and practice of personal self-improvement of future teachers of preschool education]: TOV «DISA PLYUS», Kharkiv. 347 p. [in Ukraine].
20. Shymanovych, I. V. (2008), "Formuvannya u maybutnikh uchyteliv potreby v profesiynomu samovykhovanni" [Formation of the need for professional self-education in future teacher]: abstract of the dissertation of the candidate of pedagogical science : 13.00.04 Klasych. pryvat. un-t. Zaporizhzhya. 20 p. [in Ukraine].
21. Shiyan, B. M., Iedynak, G. A., Petryshyn, Yu. V. (2012), *Naukovi doslidzhennya u fizychnomu vykhovanni ta sporti* [Scientific research in physical education and sports]. PE Oyum Publishing House, Kamianets-Podilsky, 280 p. [in Ukraine].
22. Banah, V. (2016). The current state of the organization of physical education in higher educational institutions of Ukraine and Poland. *Journal of Education, Health and Sport*, N 6(6), pp. 713-721. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.4592438>
23. Brian Tracy. Professional and personal development through lifelong learning. – URC: <https://www.briantracy.com/blog/business-success/the-pursuit-of-mastery-and-lifelong-learning-personal-development-hard-work/>(Last accessed: 11.03.2021).
24. https://stud.com.ua/17571/psihologiya/diagnostika_rivnya_samorozvitku_profesiyno_pedagogichnoyi_diyalnosti_berezhnova
25. Loyens, S. M., Magda, J., Rikers, R. M. (2008). Self-directed learning in problem-based learning and its relationships with self-regulated learning. *Educational Psychology Review*, N 20, pp. 411–427.
26. Masaryková, D., Labudová, J., Matúš, I. (2016). Physical Activity of University Students with Various Study Profile. *Physical Activity Review*, 4, 107-114. doi: <http://dx.doi.org/10.16926/par.2016.04.13>
27. Shogren, K. A. (2011). Culture and self-determination: A synthesis of the literature and directions for future research and practice. *Career Development for Exceptional Individuals*. N 34. pp. 115–127. doi: 10.1177/0885728811398271
28. Sliusarchuk, V. (2017). The state of ensuring physical self-development of girls – future officers during their studying at the military academy. *Pedagogy and Psychology of Sport*. N 3(2), pp. 57-65. DOI <http://dx.doi.org/10.12775/PPS.2017.011>
29. Tileston, D. W. (2010). *What every teacher should know about student motivation*. 2-nd ed. New-York, NY: CorwinPress.
30. Vincent, W. J. (2005). *Statistic in kinesiology*. 3rd ed. Champaign, IL: Human kinetics.
31. Wolters, C. A. (2011). Regulation of motivation: contextual and social aspects. *Teachers College Record*, N 113, 265–283.

Надійшла до друку 16.05.2021