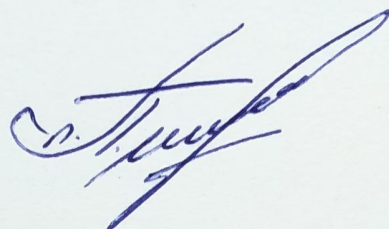


ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

ПЕТРИЦА ПЕТРО МИКОЛАЙОВИЧ



УДК 796.011.3:378.016

**ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА
ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

24.00.02 – фізична культура,
фізичне виховання різних груп населення

АВТОРЕФЕРАТ
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту

Львів – 2019

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Тернопільському національному педагогічному університеті імені Володимира Гнатюка, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Огнистий Андрій Володимирович,
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка,
завідувач кафедри фізичного виховання

Офіційні опоненти: доктор наук з фізичного виховання та спорту,
старший науковий співробітник
Павлова Юлія Олександрівна,
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського,
професор кафедри теорії та методики фізичної культури;

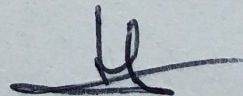
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Андрес Андрій Степанович,
Національний університет «Львівська політехніка»,
доцент кафедри фізичного виховання

Захист відбудеться 25 жовтня 2019 року о 15.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 35.829.01 Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Із дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Автореферат розіслано 20 вересня 2019 року.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



А. С. Вовканич

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Сучасні умови розвитку українського суспільства висувають нові вимоги до молодого покоління. Україні сьогодні вкрай необхідні громадяни з високим рівнем освіченості, самосвідомості, культури й здоров'я, соціальної активності, здатні сприймати загальнолюдські цінності, діяти свідомо і відповідально, творчо, продуктивно та довго працювати в будь-якій галузі соціальної практики (Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року, 2016).

Молоді люди часто мають незадовільний стан здоров'я, низьку фізичну підготовленість, фізичну та розумову працездатність. Рівень фізичної підготовленості більшості молодих людей нижчий за середній, обсяги рухової активності суттєво нижчі від рекомендованих (Ю. О. Павлова, 2016; А. С. Андрес, 2017). За даними Міністерства охорони здоров'я України, у 2 % молодих людей віком 17–18 років спостерігаються функціональні відхилення в серцево-судинній системі, у 17 % – захворювання органів травлення (М. І. Євтух, 2012), у 10 % – захворювання ендокринної системи (Ю. Козерук, 2013). Загалом понад 50 % молоді має проблеми зі здоров'ям (В. В. Золочевський, 2011). Молоді люди часто не вміють контролювати свій фізичний стан, запобігати захворюванням, добирати вправи для відновлення розумової та фізичної працездатності, виконувати профілактичні вправи; не знають про руховий режим упродовж дня, правил самостійних занять фізичними вправами, елементарних правил техніки безпеки під час виконання фізичних вправ, не володіють вправами для розвитку фізичних якостей (В. Ковальчук, 2012; М. А. Колос, 2014; М. І. Матвієнко, 2017). Тобто нинішній рівень компонентів, які визначають та характеризують фізичну культуру особистості в українських студентів, становить загрозу розвитку українського суспільства.

Велике значення у формуванні особистості належить системі освіти. Фізичну культуру цілеспрямовано формують у процесі фізичного виховання. Тож варто змінити стратегії, зміст, форми та засоби фізичного виховання в закладах вищої освіти (ЗВО) на ті, які сприятимуть дієвому формуванню фізичної культури особистості студента, що своєю чергою забезпечить соціальну успішність кожного з них і життєздатність суспільства у цілому.

Наукові праці щодо формування фізичної культури особистості студентів у галузі педагогічної, культурологічної й валеологічної освіти та виховання, на жаль, вирізняються обмеженістю і фрагментарністю. Шляхи формування культури особистості науковці вбачають у формуванні функціонально-мотиваційного компонента (Є. П. Козак, 2011; Н. Л. Корж, 2016), підвищення рівня культури зміцнення здоров'я (О. Г. Глагошук, 2013), культури дозвілля, рекреаційної культури (Л. К. Кожевников, 2013; О. О. Садовський, 2017), пізнавальної активності до цінностей фізичної культури та фізкультурної освіти (О. А. Томенко, 2012; Н. Л. Корж, 2016). Напрацювання В. П. Горащук (2004), О. Ю. Марченко (2008), З. Я. Меркулової (2008), Л. І. Безуглої (2009), Л. М. Волкової, Д. Н. Давиденко (2013), А. Х. Дейнеко (2015) містять деякі рекомендації щодо формування фізичної культури особистості студентів, проте цілісної програми фізичного виховання

студентів, спрямованої на цілеспрямоване формування фізичної культури особистості, не запропоновано. Це перешкоджає підвищенню ефективності процесу формування фізичної культури особистості під час навчання студентської молоді у ЗВО.

Попри суттєвий науковий доробок, досі не з'ясованими залишаються основні умови та шляхи формування в студентській молоді фізичної культури особистості в процесі фізичного виховання під час навчання у ЗВО в умовах реформування системи фізичного виховання в освіті. Особливу актуальність має з'ясування складових компонентів фізичної культури особистості, їх змісту й структури, виявлення інформативних критеріїв оцінювання рівня фізичної культури особистості студента. Викладене вище свідчить про необхідність більш широкого дослідження питання формування фізичної культури особистості студентів, що забезпечить реальне поліпшення рівня їх фізичної культури в усіх аспектах.

Зв'язок роботи з науковими темами та планами. Дослідження виконано відповідно до тем науково-дослідних робіт Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка «Особистісно-професійний розвиток педагога в процесі підготовки до інноваційної діяльності» (номер державної реєстрації 0114U003081) на 2014–2016 рр., роль автора у виконанні зазначеної теми полягає у визначенні рівня фізичної культури особистості педагога, компонентів і критеріїв оцінювання та «Теорія і практика підготовки учителів до роботи з фізичного виховання учнів» (номер державної реєстрації 0113U005924) на 2013–2018 рр., роль автора полягала в науковому і методичному обґрунтуванні застосування моделі формування фізичної культури особистості студента закладу вищої освіти в процесі фізичного виховання.

Мета дослідження – обґрунтувати модель формування фізичної культури особистості студентів в умовах реформування системи фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити сучасні дані з питань формування фізичної культури особистості студентів.
2. Визначити структурні компоненти та критерії оцінювання рівня фізичної культури особистості студентів.
3. Установити рівень сформованості фізичної культури особистості студентів.
4. Розробити програму з фізичного виховання студентів, спрямовану на формування фізичної культури особистості в сучасних умовах реформування системи фізичного виховання у закладах вищої освіти та перевірити її ефективність в межах моделі формування фізичної культури особистості студентів.

Об'єкт дослідження: фізичне виховання студентів.

Предмет дослідження: зміст, форми та методи формування фізичної культури особистості студента.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використано такі методи:

– **теоретичні:** аналіз філософської, психолого-педагогічної, культурологічної, медичної літератури з теорії і методики фізичної культури щодо

стратегічних завдань і перспектив розв'язання проблеми виховання здорового покоління для теоретичного узагальнення проблеми формування фізичної культури особистості, для аналізу стану фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів, шляхів їх формування, а також власних емпіричних даних;

– **емпіричні:** експертне опитування провели для з'ясування змісту й організації процесу формування фізичної культури особистості; педагогічне спостереження було застосовано, щоб визначити ставлення студентів до занять із фізичного виховання, їхні інтереси і бажання, форми активного відпочинку студентів на перервах, види рухової активності студентів у режимі навчального дня та в позааудиторний час; анкетування студентів – для з'ясування їх ставлення до занять фізичними вправами; методи вимірювання показників фізичного розвитку, тестування фізичної та теоретичної підготовленості студентської молоді застосовували для визначення вхідного і вихідного рівня фізичної підготовленості студентів; констатувальний педагогічний експеримент провели, щоб з'ясувати вхідний рівень складників фізичної культури особистості студентів; формувальний педагогічний експеримент – для апробації програми з фізичного виховання студентів, спрямованої на формування фізичної культури особистості студентів у процесі фізичного виховання й перевірки її ефективності;

– **методи математичної статистики** використано для обробки експериментальних даних і встановлення їх достовірності.

Наукова новизна одержаних результатів.

Уперше обґрунтовано модель формування фізичної культури особистості студента, що складається з трьох блоків: компонентів фізичної культури особистості студента та їх показників; програми з фізичного виховання студентів; системи оцінювання фізичної культури особистості студента.

Уперше обґрунтовано програму з фізичного виховання студентів, спрямовану на формування фізичної культури особистості студента в процесі фізичного виховання, значущість її компонентів (функціонально-мотиваційного, пізнавального та поведінкового) та як пріоритетний напрям цієї програми визначено розвиток показників функціонально-мотиваційного компонента.

Уперше розроблено спосіб визначення рівня сформованості фізичної культури особистості студента, визначено критерії оцінювання та охарактеризовано рівні сформованості фізичної культури особистості студента.

Удосконалено наукові положення щодо визначальної ролі особистості самого студента у формуванні фізичної культури особистості, важливості самостійних занять фізичними вправами, фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів.

Набули подальшого розвитку наукові дані про рівень функціонального стану, загальної фізичної підготовленості та морфологічних показників студентів перших та других курсів закладів вищої освіти.

Набули подальшого розвитку наукові положення про зміст компонентів фізичного виховання студентів, що сприятиме оптимізації процесу формування фізичної культури особистості студентів.

Практичне значення роботи полягає в тому, що на основі результатів дослідження розроблено і впроваджено у практику фізичного виховання студентів

ЗВО (Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, Львівського національного університету імені Івана Франка, Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, Тернопільського національного економічного університету, Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії імені Тараса Шевченка) програму з фізичного виховання студентів, спрямовану на формування фізичної культури особистості студентів.

Окрім цього, створено методичні рекомендації для формування фізичної культури особистості студентів, які можуть бути використані в процесі фізичного виховання студентів.

Особистий внесок здобувача полягає в конкретизації напрямку, мети, завдань дослідження, нагромадженні теоретичного й експериментального матеріалу, аналізі й інтерпретації отриманих даних. Дисертант самостійно провів педагогічний експеримент, який полягав у впровадженні авторської програми з фізичного виховання студентів, спрямованої на формування фізичної культури особистості студентів. Планування педагогічного експерименту та добір методів дослідження, а саме показників та критеріїв оцінювання фізичної культури особистості студентів, методів, засобів, форм навчально-виховної роботи і педагогічних умов, спрямованих на формування фізичної культури особистості студентів, проведено спільно з науковим керівником.

Апробація результатів дослідження. Основні положення дисертаційної роботи апробовано на V Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту» (Київ, 2014); VI Міжнародній науково-практичній конференції «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (Луцьк, 2015); XIX та XX наукових конференціях «Молода спортивна наука України» (Львів, 2015, 2016); VII Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту» (Київ, 2016); IV Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві» (Івано-Франківськ, 2017); X (V) Всеукраїнській науково-практичній конференції студентів, магістрів та аспірантів «Проблема формування здорового життя молоді» (Львів, 2015); IX Всеукраїнській науковій конференції «Проблеми та перспективи наук в умовах глобалізації» (Тернопіль, 2013); V Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції» (Тернопіль, 2016); Регіональному науково-методичному семінарі «Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодення» (Тернопіль, 2015), а також на щорічних звітних конференціях і семінарах кафедри фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.

Публікації. Основні положення дисертаційної роботи викладено у 14 публікаціях, серед яких 5 статей – у наукових фахових виданнях України, 1 – у періодичному закордонному виданні.

Структура й обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел (200 джерел, з яких – 12 іноземних), додатків. Роботу викладено на 222 сторінках друкованого тексту, із них 158 сторінок основного тексту, містить 35 таблиць, 6 рисунків, 18 додатків.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми дослідження, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання дослідження; розкрито наукову новизну та практичну значущість одержаних результатів; подано інформацію про апробацію результатів дослідження.

У першому розділі **«Теоретичні засади формування фізичної культури особистості студентів закладів вищої освіти»** проаналізовано наукову літературу з обраної проблеми.

Установлено, що фізичне виховання як органічна частина загальної системи національного виховання в сучасній вітчизняній школі повинно забезпечувати повноцінний фізичний і психічний розвиток студентів; зберігати і зміцнювати їхнє фізичне і духовне здоров'я; формувати особисту фізичну культуру.

Аналіз наукової і методичної літератури з питань формування фізичної культури особистості студентів виявив, що її трактують як сукупність властивостей людини, яких набувають у процесі фізичного виховання і які виражаються в її активній діяльності, спрямованій на всебічне удосконалення фізичної природи та ведення здорового способу життя.

Вивчено окремі показники фізичної культури особистості студента, водночас фактично відсутні наукові дослідження щодо вагомості і значущості компонентів фізичної культури особистості в студентів закладів вищої освіти.

Узагальнивши дані опрацьованої літератури, вважаємо, що поняття фізичної культури особистості студента має охоплювати такі компоненти: функціонально-мотиваційний (фізичний розвиток та фізичну підготовленість), пізнавальний (знання та вміння), поведінковий (участь у різних формах фізичного виховання).

Аналіз та узагальнення наукових і нормативних джерел виявили, що в системі вищої освіти оцінюють ефективність фізичного виховання за динамікою якісних параметрів фізичної підготовленості. Разом з тим вчені рекомендують при оцінюванні ефективності фізичного виховання враховувати не лише фізичну підготовленість, але й показники фізичного здоров'я, рівень знань, умінь та навичок, самостійні заняття фізичними вправами.

Фізична культура і спорт є важливим засобом у системі освіти та виховання студентської молоді. В умовах реформування системи фізичного виховання студентів закладів вищої освіти актуальним залишається пошук критеріїв оцінювання фізичної культури особистості студента та способу визначення сформованості рівня фізичної культури особистості, напрямів поліпшення фізичної культури особистості студентів, що зумовило вибір напрямку нашого дослідження.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** представлено відомості про організацію і контингент досліджуваних та етапи дослідження.

Для розв'язання поставлених завдань використано такі методи: аналіз та узагальнення наукової літератури, документальних матеріалів та емпіричних даних, педагогічне спостереження, експертне опитування, опитування студентів, методи вимірювання фізичного розвитку, тестування фізичної та теоретичної підготовленості, моделювання, констатувальний педагогічний експеримент, формувальний педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Для оцінювання фізичної культури особистості студентів використано спосіб оцінювання за перцентилями. Шкали оцінювання містили п'ять рівнів: 1) високий; 2) вищий за середній; 3) середній; 4) нижчий за середній; 5) низький.

Розроблено спосіб оцінювання рівня сформованості фізичної культури особистості студента.

Рівень сформованості окремого (i) показника фізичної культури особистості студента оцінювали за формулою 1:

$$M_i = V_i \times 100\% / V_{\max}, \quad (1)$$

де M_i – оцінка за окремий (i) показник (%);

V_i – сума отриманих студентом балів за показник;

V_{\max} – максимально можлива сума балів за показник.

Додавши оцінки за усі показники, що входять у структуру компонента, і поділивши на кількість показників, одержуємо середнє значення оцінки за компонент.

Оцінювання окремих компонентів фізичної культури особистості студента проводили з урахуванням коефіцієнта його значущості (табл. 1) та обчислювали за формулою 2:

$$P = M \times A / 100\%, \quad (2)$$

де P – оцінка за окремий компонент із урахуванням коефіцієнта значущості;

M – оцінка за окремий показник;

A – коефіцієнт значущості показника.

Додавши оцінки за окремі компоненти, отримали оцінку фізичної культури особистості студента (у балах):

$$ФКО = P_1 + P_2 + P_3, \quad (3)$$

де ФКО – фізична культура особистості (у балах);

P_1, P_2, P_3 – компоненти фізичної культури особистості студента.

Дослідження проведено чотирма етапами.

На *першому етапі* (жовтень – грудень 2014 р.) було конкретизовано тему, мету, сформовано завдання, визначено об'єкт та предмет дослідження, розроблено та затверджено обґрунтування дисертаційної роботи, проведено аналіз наукової та навчально-методичної літератури за напрямом дослідження.

На *другому етапі* (січень – листопад 2015 р.) проведено експертне опитування, яке стосувалося проблематики формування фізичної культури особистості студентів. У ньому взяли участь 82 викладачі з фізичного виховання (ФВ), з яких 71,9 % мали стаж роботи у вищій школі не менше ніж 10 років, 65,9 % мали наукові ступені. Опитано 125 студентів, щоб з'ясувати їхнє ставлення до занять фізичними вправами.

Упродовж цього етапу вивчено рівень сформованості компонентів фізичної культури особистості студентів. Для цього визначено антропометричні і

функціональні показники, обчислено відповідні індекси, встановлено рівень показників поведінкового, функціонально-мотиваційного та пізнавального компонентів фізичної культури особистості студентів. Проведено педагогічне спостереження за студентами під час занять із ФВ.

На *третьому етапі* (листопад 2015 р. – жовтень 2016 р.) для перевірки ефективності програми з фізичного виховання, спрямованої на формування фізичної культури особистості студента, проведено педагогічний експеримент. На початку і після педагогічного експерименту визначено антропометричні і функціональні показники та їхні індекси, встановлено рівень показників поведінкового, функціонально-мотиваційного та пізнавального компонентів.

На *четвертому етапі* (листопад 2016 р. – січень 2019 р.) проведено узагальнення результатів дослідження, упроваджено основні результати та підготовлено текст дисертаційної роботи.

У третьому розділі «**Рівень сформованості фізичної культури особистості студента та його оцінювання**» описано результати констатувального етапу педагогічного експерименту.

Проаналізовано результати опитування професорсько-викладацького складу факультетів і кафедр фізичного виховання закладів вищої освіти. Визначено значущості окремих критеріїв оцінювання фізичної культури особистості студентів (табл. 1).

Таблиця 1

**Коефіцієнти значущості окремих компонентів
та показників фізичної культури особистості студентів**

Показники оцінювання фізичної культури особистості студента	Коефіцієнти значущості, %
Поведінковий	61
Відвідування спеціально організованих занять із фізичного виховання	30
Самостійні заняття оздоровчої спрямованості	20
Участь у фізкультурно-оздоровчих заходах	6
Відвідування спортивних секцій	5
Функціонально-мотиваційний	22
Рівень сформованості фізичної підготовленості	12
Рівень фізичного здоров'я	10
Пізнавальний	17
Рівень сформованості умінь і навичок	10
Рівень знань із фізичного виховання	7
Разом	100

Застосувавши розроблений спосіб оцінювання, з'ясували, що у 46,70 % студентів фізична культура особистості перебуває на нижчому за середній рівневі, у 23,90 % – на низькому, у 17,53 % – на середньому, у 7,89 % – на вищому за середній і в 3,98 % – на високому рівні. Середній рівень фізичної культури особистості

студентів можна оцінити як нижчий за середній ($34,01 \pm 17,08$ бала), що свідчить про необхідність його поліпшення. Рівні розвитку усіх трьох компонентів фізичної культури особистості обстежених студентів низькі (табл. 2): пізнавальний – 36,5 %, поведінковий – 29,4 %, функціонально-мотиваційний – 21,2 %. Тож розроблена програма з ФВ була спрямована на підвищення усіх компонентів фізичної культури особистості студентів, але особливо того, рівень розвитку якого низький.

Таблиця 2

**Сформованість показників і компонентів
фізичної культури особистості студентів (n=125)**

Показники фізичної культури особистості студента	Сформованість, %
Поведінковий компонент	29,4
Відвідування спеціально організованих занять фізичного виховання	55,04
Участь у фізкультурно-оздоровчих заходах	30,58
Самостійні заняття оздоровчої спрямованості	19,73
Відвідування спортивних секцій	12,53
Пізнавальний компонент	36,5
Рівень знань із фізичної культури	36,88
Рівень сформованості умінь і навичок	36,09
Функціонально-мотиваційний компонент	21,2
Рівень сформованості фізичної підготовленості	33,28
Рівень фізичного здоров'я	9,07

Найгірше засвоєними з теоретичного розділу є питання, визначені експертами як пріоритетні для фізичної культури особистості студента: про способи контролю за власним фізичним станом (92,8 %), правила самостійних занять фізичними вправами (87,2 %) та методики розвитку фізичних якостей (88,8 %). Натомість студенти добре орієнтуються в методиці проведення українських рухливих ігор, забав, танців, в українській спортивній термінології, значущість яких для фізичної культури особистості є низькою. Більшість студентів не вміють контролювати свій фізичний стан (92,8 %), запобігати захворюванням та травмам, надавати першу медичну допомогу (88,0 %), організувати різні фізкультурно-оздоровчі заходи (88,0 %).

Показники соматичного здоров'я студентів були на низькому рівні в 75,95 % студентів, на нижчому за середній – 20,11 %, середньому – 3,94 % студентів. Вищого за середній та високого рівнів фізичного здоров'я не виявлено. Більша частина студентів має низький рівень фізичної підготовленості – 66,4 %, середній рівень фізичної підготовленості спостерігали у 31,2 %, достатній – у 2,4 %, середня оцінка за фізичну підготовленість становить 1,7 бала.

Рухова активність більшості студентів (92,8 %) нижча від гігієнічно виправданих норм, студенти пропускають 45,3 % академічних занять із фізичного виховання, більше ніж половина (54,6 %) з них самостійно не виконують фізичних

вправ, більшість (72,0 %) не займається в секціях із видів спорту. Проте студенти декларують середню участь у фізкультурно-оздоровчих заходах (у днях здоров'я, рухливих іграх і забавах групи, у спортивному святі (групи) до 55,2 %).

У четвертому розділі **«Програма з фізичного виховання студентів, спрямована на формування фізичної культури особистості студентів, та експериментальна перевірка її ефективності»** описано модель формування фізичної культури особистості та здійснено експериментальну перевірку ефективності програми ФВ, спрямованої на формування фізичної культури особистості студентів.

Експериментальна програма із фізичного виховання характеризується навчальним матеріалом, який складався з теоретичного і практичного розділу, індивідуальної роботи, самостійної роботи та контрольного розділу. Експериментальна програма відрізнялася від традиційної змістом викладу матеріалу, його плануванням, кількістю годин за розділами програми, посиленням розвитком фізичних якостей, активізацією самостійної роботи та розвитку умінь і навичок з ФВ, проте не передбачала використання додаткових навчальних годин.

В авторській програмі з фізичного виховання значне місце у формуванні фізичної культури особистості студента посідають організаційно-методичні засади формування фізичної культури особистості студентів. Серед них виокремлюють такі: забезпечувати високий виховний ефект занять шляхом поєднання предмета «Фізичне виховання» з безпосереднім життям студентів; забезпечувати оптимальну рухову активність студентів; створювати відповідні умови, які б сприяли оптимальному фізичному розвитку й поліпшенню фізичної підготовленості; формувати систему академічних занять та самостійних занять студентів, поєднуючи кожне заняття з попередніми і наступними заняттями; організовувати самостійну навчальну діяльність студентів щодо удосконалення пізнавального компонента фізичної культури особистості студента; здійснювати контроль знань, умінь і навичок студентів упродовж кожного заняття, навчати та залучати їх до самоконтролю, самооцінювання, взаємоконтролю та взаємооцінювання; застосовувати засоби фізичного виховання для вдосконалення когнітивних процесів (пам'ять, увага, сприйняття, розуміння, мислення) студентів; налагодити співпрацю з викладачами інших предметів.

На підставі даних літератури, результатів констатувального педагогічного експерименту, власного досвіду роботи укладено модель формування фізичної культури особистості студента (рис. 1). Вона складається з трьох блоків: 1) компонентів фізичної культури особистості (функціонально-мотиваційного, пізнавального та поведінкового); 2) програми з фізичного виховання студентів, яка містить організаційно-методичні засади, принципи, ефективні засоби, форми, методи; 3) системи оцінювання з розробленими критеріями оцінювання, рівнями сформованості фізичної культури особистості студента, очікуваними результатами.

Загальний рівень сформованості фізичної культури особистості студентів після застосування експериментальної програми достовірно ($p < 0,001$) поліпшився. Приріст показників рівня фізичної культури особистості становив 27,7 бала, отже, рівень фізичної культури особистості студентів експериментальної групи (ЕГ) наприкінці експерименту дорівнював 61,94 бала, що відповідало високому рівневі

сформованості фізичної культури особистості студентів. Під впливом традиційної програми занять у студентів контрольної групи (КГ) загальний рівень фізичної культури особистості становив 39,17 бала (що відповідало середньому рівневі фізичної культури особистості студента).

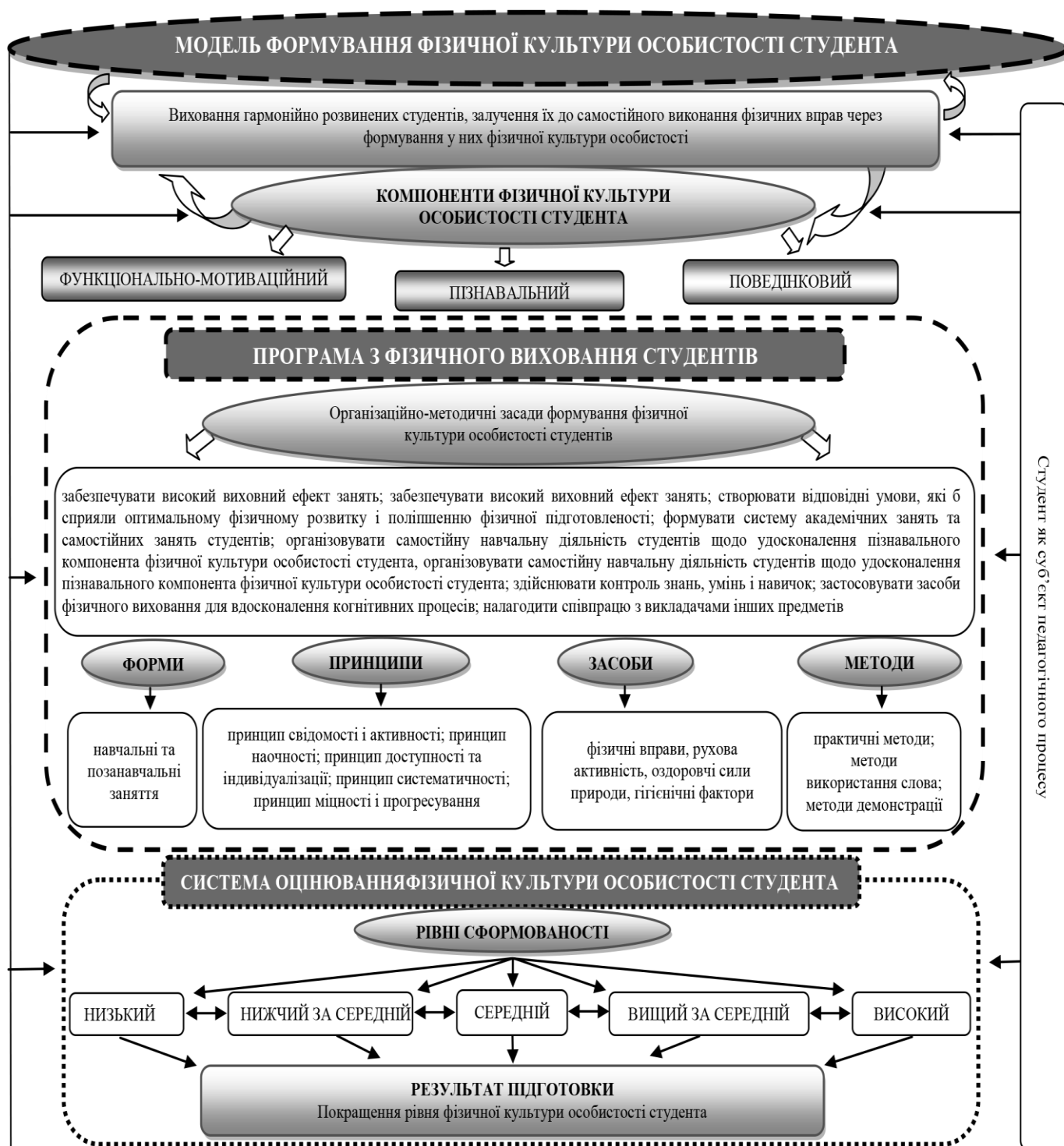


Рис. 1. Модель формування фізичної культури особистості студента

Аналіз показників фізичної підготовленості, проведений після експерименту (табл. 3), виявив позитивні зміни в ЕГ. У студентів КГ не відбулося достовірного

зростання результатів окреслених випробувань ($p > 0,05$). Показники фізичної підготовленості в ЕГ значно поліпшилися.

Таблиця 3

Показники фізичної підготовленості студентів (n=125)

Види випробувань	Середні результати студентів				Оцінка ймовірності			
	до експерименту		після експерименту		t	p _{ЕГ-ЕГ}	t	p _{КГ-ЕГ}
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ				
	n=64	n=61	n=64	n=61				
Стрибок у довжину з місця, см	170,31± 16,18	176,56± 16,8	173,52± 16,87	182,86± 17,98	1,99	<0,05	2,99	<0,01
Нахил тулуба вперед, см	12,52± 5,64	12,51± 5,29	13,68± 5,04	17,18± 5,98	4,57	<0,001	3,54	<0,001
Човниковий біг, с	11,57± 0,52	11,64± 0,66	11,53± 0,70	11,28± 0,70	2,90	<0,01	2,00	<0,05
Біг 100 м, с	16,44± 0,91	16,41± 0,78	16,35± 1,14	15,98± 0,88	2,86	<0,01	2,02	<0,05
Біг на 2000 м, хв	12,55± 1,32	12,51± 1,01	12,57± 1,12	11,39± 0,96	2,28	<0,001	2,45	<0,05

Використання експериментальної програми ФВ сприяло достовірним змінам показників фізичного здоров'я студентів (табл. 4).

Таблиця 4

Зміни показників фізичного здоров'я студентів в умовах педагогічного експерименту

Показники	Середні результати студентів				Оцінка ймовірності			
	до експерименту		після експерименту		t	P _{ЕГ-ЕГ}	t	P _{КГ-ЕГ}
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ				
	n=64	n=61	n=64	n=61				
<i>I</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>
Довжина тіла, м	1,66± 0,06	1,66± 0,07	1,67± 0,06	1,67± 0,06	0,79	>0,05	0,04	>0,05
Маса, кг	57,77± 6,20	58,39± 7,64	58,09± 6,98	55,80± 6,65	2,00	>0,05	1,87	>0,05
ЖЄЛ, мл	2217,19± 435,18	2260,66± 447,69	2325,00± 388,32	2570,49± 543,24	3,44	<0,01	2,89	<0,01

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Динамометрія сильнішої руки, кг	28,05± 6,63	27,26± 5,82	29,17± 6,97	30,03± 6,71	2,44	<0,05	0,70	>0,05
ЧСС, ударів/ хв	78,59± 4,40	78,67± 4,72	78,98± 8,83	76,79± 5,47	2,04	<0,05	2,64	<0,01
АТ _{сист.} , (мм рт. ст.)	115,44± 10,91	117,49± 7,88	113,92± 11,37	115,13± 8,49	1,59	>0,05	0,68	>0,05
АТ _{діаст.} , (мм рт. ст.)	73,53± 9,47	74,85± 9,19	71,47± 8,77	75,08± 9,02	0,14	>0,05	2,27	<0,01
Час відновлення, хв	2,35± 0,78	2,17± 0,67	2,14± 0,78	1,67± 0,94	3,41	<0,01	3,06	<0,01

В ЕГ суттєво зросла кількість студентів із середнім, вищим за середній та високим рівнями фізичного здоров'я за рахунок зменшення кількості осіб з низьким і нижчим за середній рівнями. Підсумковий показник середнього рівня фізичного здоров'я студентів ЕГ зріс на 36,07 % від початкового показника. У студентів КГ суттєвого зростання показників фізичної культури особистості студента не спостерігали.

Виявлено достовірні ($p < 0,01 - 0,001$) зміни середніх показників компонентів фізичної культури особистості (табл. 5). Рівень фізичної підготовленості студентів ЕГ зріс на 2,50 бала, рівень фізичного здоров'я у студентів ЕГ поліпшився на 2,33 бала, частота самостійних занять фізичними вправами – на 7,05 бала, участь студентів у фізкультурно-оздоровчих заходах – на 2,71 бала, теоретична підготовленість – на 2,21 бала, методична підготовленість – на 3,59 бала.

Таблиця 5

Зміни показників фізичної культури особистості студентів

Показники фізичної культури особистості студента	Бали				Оцінка ймовірності			
	до експерименту		після експерименту		t	p ЕГ-ЕГ	t	p КГ-ЕГ
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Поведінковий компонент								
Відвідування академічних занять фізичного виховання	16,45	16,57	17,81	23,07	6,13	<0,001	4,78	<0,001
Самостійні заняття оздоровчої спрямованості	4,01	3,88	5,26	10,93	6,89	<0,001	5,26	<0,001

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Участь у фізкультурно-оздоровчих заходах	1,82	1,85	2,29	4,56	11,40	<0,001	9,59	<0,001
Відвідування спортивних секцій	0,60	0,66	0,73	1,45	2,83	<0,01	2,66	<0,01
Функціонально-мотиваційний компонент								
Рівень сформованості фізичної підготовленості	3,78	4,22	4,50	6,72	4,52	<0,001	4,05	<0,001
Рівень фізичного здоров'я	0,94	0,87	1,27	3,21	7,29	<0,001	6,10	<0,001
Пізнавальний компонент								
Рівень сформованості умінь і навичок	3,59	3,62	4,29	7,21	11,01	<0,001	6,97	<0,001
Рівень знань із фізичного виховання	2,58	2,58	3,02	4,80	10,72	<0,001	6,79	<0,001
Загалом	33,78	34,26	39,17	61,94	9,11	<0,001	7,12	<0,001

У студентів КГ аналогічні показники статистично достовірно не поліпилися ($p > 0,05$).

Відбулося суттєве зростання в ЕГ кількості студентів (на 65,57 %), які мали високий рівень фізичної культури особистості. Кількість студентів із середнім рівнем фізичної культури особистості зменшилася на 37,70 %. Нижчий за середній та низький рівні у студентів ЕГ після експерименту були відсутні. У студентів КГ суттєвого зростання показників фізичної культури особистості не спостерігали.

Достовірні поліпшення усіх показників студентів ЕГ (фізичної підготовленості, фізичного розвитку, теоретичної і методичної підготовленості, збільшення їх участі у різних формах фізичного виховання), суттєвіші, ніж у респондентів КГ, свідчать про переваги експериментальної програми з фізичного виховання, ніж традиційної, для формування фізичної культури особистості студентів.

У п'ятому розділі «Аналіз і узагальнення результатів дослідження» підсумовано дисертаційне дослідження, представлено порівняння одержаних результатів з аналогічними результатами вітчизняних і зарубіжних дослідників, обґрунтовано необхідність додаткових досліджень.

Уперше обґрунтовано програму з фізичного виховання студентів, спрямовану на формування фізичної культури особистості студента з пріоритетним розвитком показників функціонально-мотиваційного компонента. Уперше обґрунтовано значущість функціонально-мотиваційного, пізнавального й поведінкового компонентів у структурі фізичної культури особистості студентів. Уперше розроблено спосіб визначення рівня сформованості фізичної культури особистості студента, визначено критерії її оцінювання (сформованість рухових умінь і навичок, рівень розвитку фізичних якостей, рівень здоров'я, ступінь володіння знаннями з

фізичної культури та поведінкові операції) та охарактеризовано рівні сформованості фізичної культури особистості студента. У результаті власних наукових досліджень укладено модель формування фізичної культури особистості студента в сучасних умовах реформування системи фізичного виховання у закладах вищої освіти, що складається з трьох блоків.

Удосконалено наукові положення щодо визначальної ролі особистості самого студента у формуванні фізичної культури особистості, важливості самостійних занять фізичними вправами та фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів.

Наші дані *доповнюють* доробки відомих науковців (Б. М. Шиян, 2008; О. Мусієнко, 2016) щодо чинників і контрольних якостей, які є в основі поняття «фізична культура особистості студента»; праці провідних учених (Н. Л. Корж, 2012; Г. В. Власов, 2013) стосовно шляхів, за допомогою яких можна формувати потребу студентів у заняттях фізичними вправами та бажання постійно займатися фізичною культурою і спортом.

Набули подальшого розвитку результати наукових пошуків Є. А. Захаріної (2008) та інших науковців (В. М. Лисяк, 2014; Н. В. Москаленко, 2016; М. І. Матвієнко, 2017) про важливість для процесу фізичного виховання студентів ЗВО самостійних занять фізичними вправами та фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів.

Набули подальшого розвитку наукові дані про рівень функціонального стану, загальної фізичної підготовленості та морфологічних показників студентів перших та других курсів закладів вищої освіти; про зміст компонентів фізичного виховання студентів, що сприятиме оптимізації процесу формування фізичної культури особистості студентів.

ВИСНОВКИ

1. Відомості опрацьованої літератури свідчать про те, що поняття «фізична культура особистості студента» охоплює такі компоненти: функціонально-мотиваційний (що містить показники фізичного здоров'я та фізичної підготовленості), пізнавальний (знання, уміння та навички з фізичного виховання) та поведінковий (участь у різних формах фізичного виховання).

Фахівці вивчають окремі показники фізичної культури особистості студента, водночас фактично відсутні наукові дані щодо вагомості і значущості структурних компонентів фізичної культури особистості студентів закладів вищої освіти. Досі не з'ясованими залишаються питання організаційно-методичних умов та шляхів формування фізичної культури особистості студентів в умовах реформування системи фізичного виховання в закладах вищої освіти.

2. З'ясовано критерії оцінювання рівня фізичної культури особистості студента: відвідування занять із фізичного виховання (30 балів); самостійні заняття оздоровчої спрямованості (20 балів); фізична підготовленість (12 балів); фізичне здоров'я (10 балів); уміння і навички з фізичного виховання (10 балів); знання з фізичного виховання (7 балів); фізкультурно-оздоровчі заходи (6 балів); спортивні секції (5 балів). Загальна сума показників становить 100 балів.

З'ясовано коефіцієнти значущості кожного структурного компонента фізичної культури особистості студента. Найвищий коефіцієнт значущості в структурі фізичної культури особистості студента відповідає поведінковому компоненту і становить 61 %, функціонально-мотиваційний компонент – 22 % коефіцієнта значущості. Найменший коефіцієнт значущості припадає на пізнавальний компонент, який дорівнює 17%.

3. Установлено, що студентам притаманний нижчий за середній рівень сформованості фізичної культури особистості ($34,01 \pm 17,08$ бала), що свідчить про необхідність його поліпшення.

З'ясовано, що низькими були показники розвитку усіх трьох компонентів фізичної культури особистості обстежених студентів: пізнавального – 36,5 %, поведінкового – 29,4 % та функціонально-мотиваційного – 21,2 %. Студенти (44,96 %) пропускали обов'язкові (академічні) заняття з фізичного виховання, більшість із них не виконували фізичних вправ самостійно (80,27 %), не займалися в спортивних секціях (87,45 %). Більшість студентів мала низький рівень соматичного здоров'я (75,99 %), низький рівень фізичної підготовленості (66,40 %). Середня оцінка за фізичну підготовленість наближалася до оцінки «погано» (становила 1,7 бала). Більшість студентів (92,8 %) не вміли контролювати свій фізичний стан, (88,0 %) запобігати захворюванням та травмам, надавати першу медичну допомогу. Пріоритетні питання для фізичної культури особистості – правила самостійних занять фізичними вправами (87,2 %) та методики розвитку фізичних якостей (88,8 %) – виявилися найгірше засвоєними. Натомість молоді люди добре орієнтувалися в питаннях, значущість яких для фізичної культури особистості студента вважається низькою (з методики проведення українських рухливих ігор, забав, танців, звичаїв, основ української спортивної термінології).

4. Розроблено та перевірено програму з фізичного виховання студентів, спрямовану на формування фізичної культури особистості студента. У змісті експериментальної програми передбачено формування фізичної культури особистості студентів у сучасних умовах реформування системи фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Авторська програма містила навчальний матеріал із теоретичного, практичного розділів, індивідуальної роботи, самостійної роботи та контрольного розділу. Експериментальна програма відрізнялася від традиційної змістом викладу матеріалу, його плануванням, кількістю годин за розділами програми, посиленням розвитком фізичних якостей, залученням студентів до самостійної роботи та розвитком умінь і навичок із фізичного виховання, важливих у формуванні фізичної культури особистості, проте не передбачено використання додаткових навчальних годин. Обсяги академічного часу, відведені в авторській програмі на формування фізичної культури особистості студента, визначено відповідно до ступеня важливості окремих знань і вмінь, необхідних для формування фізичної культури особистості студента. Особливу увагу приділено формуванню недостатньо сформованих показників фізичної культури особистості студентів (функціонально-мотиваційного компонента).

Після використання новоствореної програми з фізичного виховання студентів спостережено підвищення загального рівня сформованості фізичної культури

особистості студентів ЕГ на 27,68 бала ($p < 0,001$). Рівень фізичної культури особистості студента наприкінці експерименту відповідав вищому за середній рівневі (61,94 бала).

У студентів КГ під впливом традиційної програми занять загальний рівень фізичної культури особистості студента поліпшився на 5,39 бала і становив 39,17 бала, що відповідало нижчому за середній рівневі фізичної культури особистості студента, проте поліпшення не підтвердилося статистично.

Суттєве зростання в ЕГ кількості студентів із високим (на 36,15 %) та вищим за середній рівнями фізичної культури особистості студента (на 31,15 %) відбулося за рахунок зменшення осіб із середнім, нижчим за середній і низьким рівнями. Достовірність розбіжностей між показниками після завершення педагогічного експерименту свідчить про ефективність програми з фізичного виховання, спрямованої на формування фізичної культури особистості студента.

Під впливом розробленої експериментальної програми виявлено достовірні ($p < 0,01-0,001$) зміни показників компонентів фізичної культури особистості студентів ЕГ. Так, рівень фізичної підготовленості зріс на 20,85 %, показники фізичного розвитку поліпшилися на 39,23 %, рівень фізичного здоров'я підвищився на 23,32 %, знань з фізичного виховання – на 31,64 %, частота самостійних занять фізичними вправами збільшилася на 35,25%, участь студентів у фізкультурно-оздоровчих заходах – на 45,17 %, уміння і навички з фізичного виховання поліпшилися – на 35,88 %.

Достовірні ($p < 0,01-0,001$) зміни показників компонентів фізичної культури особистості студентів свідчать про переваги розробленої експериментальної програми з фізичного виховання студентів, спрямованої на формування фізичної культури особистості студента в умовах реформування системи фізичного виховання у закладах вищої освіти.

5. Модель формування фізичної культури особистості студента в сучасних умовах реформування системи фізичного виховання у закладах вищої освіти складається з трьох блоків. Перший блок містить структурні компоненти фізичної культури особистості студента: функціонально-мотиваційний (складається з показників рівня сформованості фізичної підготовленості та фізичного здоров'я студентів), пізнавальний (складається з показників знань, умінь та навичок із фізичного виховання); поведінковий (передбачає відвідування академічних занять фізичного виховання, участь у самостійних заняттях оздоровчої спрямованості, у фізкультурно-оздоровчих заходах та відвідування спортивних секцій). Другий блок представлено у вигляді програми із фізичного виховання студентів, що складається з організаційно-методичних засад, форм, принципів, засобів і методів фізичного виховання. Третій блок містить спосіб оцінювання фізичної культури особистості студента, який окреслює рівні фізичної культури особистості: низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній, високий.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробленні та апробації теоретичних, організаційних і методичних аспектів формування фізичної культури особистості студента закладів вищої освіти.

СПИСОК НАУКОВИХ ПРАЦЬ, ОПУБЛІКОВАНИХ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Петрица П. Формування особистої фізичної культури студентів / Петро Петрица // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – Івано-Франк., 2017. – С. 234–237.
2. Петрица П. Педагоги про зміст та організацію формування особистої фізичної культури студентів [електронний ресурс] / Петро Петрица // Спортивна наука України. – Львів, 2017. – № 4(80). – С. 33–37. Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/issue/archive>
3. Петрица П. Фізична підготовленість як компонент особистої фізичної культури / Петро Петрица // Науковий часопис Національного педагогічного ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Київ, 2016. – Вип. 3К 2 (71) 16. – С. 255–259.
4. Петрица П. Значення самостійних занять фізичними вправами для студентів / Петро Петрица // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2015. – С. 91–94.
5. Петрица П. Фізичне здоров'я студентів та шляхи його покращення / Петро Петрица // Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2018. – Вип. 32. – С. 18–21.
6. Petrytsa P. Assessment of the Formation of a Student's Personal Physical Culture / P. Petrytsa // Intellectual Archive. – 2017. – Vol 6, N4. – P. 62–68. (ISSN 1929-4700).
Видання внесено до наукометричної бази Index Copernicus International.

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

7. Петрица П. Фізична підготовленість студентів та шляхи її покращення [електронний ресурс] / Петро Петрица // Спортивна наука України. – Львів, 2018. – № 6(88). Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/issue/archive>
8. Петрица П. Показники фізичного здоров'я як чинник особистої фізичної культури студента / Петро Петрица // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2016. – Вип. 20, Т. 3, 4. – С. 122–127.
9. Петрица П. Ставлення студентів до фізичної культури і спорту в процесі їх фізичного виховання / Петро Петрица // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2015. – Вип. 19, Т. 2. – С. 212–216.
10. Петрица П. Критерії оцінки формування особистої фізичної культури / Петро Петрица // Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції : матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. – Тернопіль, 2016. – С. 59–61.
11. Петрица П. Шляхи та засоби формування культури здоров'я студентів [електронний ресурс] / Петро Петрица // Проблеми та перспективи наук в умовах глобалізації : матеріали Всеукр. наук. конф. – Тернопіль, 2013. Режим доступу: http://nauka.uagate.com/?page_id=422

12. Петрица П. Олімпійська освіта як компонент особистої фізичної культури студента / Петро Петрица // Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодення : матеріали регіон. наук.-метод. семінару. – Тернопіль, 2015. – С. 102–106.

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

13. Петрица П. Динаміка захворюваності студентів спеціальної медичної групи / Петро Петрица // Науковий часопис Націон. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спор). – Київ, 2014. – Вип. 3К (45) 14-520. – С. 261–264.

14. Петрица П. Культура здоров'я студентів як соціально-педагогічна проблема / Петро Петрица // Проблеми формування здорового способу життя молоді: матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, магістрів та аспірантів. – Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2015. – С. 93–100.

АНОТАЦІЯ

Петрица П. М. Формування фізичної культури особистості студента засобами фізичного виховання. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, 2019.

Дисертаційне дослідження присвячено проблемі формування фізичної культури особистості студентів. Розкрито поняття фізичної культури особистості студента, компоненти та критерії її оцінювання. З'ясовано коефіцієнти значущості кожного структурного компонента фізичної культури особистості студента. Проаналізовано форми, засоби, методи та методичні прийоми ефективного формування фізичної культури особистості студента. Розроблено та перевірено програму з фізичного виховання, спрямовану на формування фізичної культури особистості студентів. Розроблено модель формування фізичної культури особистості студентів. Висновки підтверджено даними тестових випробувань, результати впроваджено в практику фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.

Ключові слова: фізична культура, фізична культура особистості студента, компоненти, критерії оцінювання фізичної культури особистості, модель.

АННОТАЦИЯ

Петрица П. Н. Формирование физической культуры личности студента средствами физического воспитания. – Квалификационный научный труд на правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Львовский государственный университет физической культуры имени Ивана Боберського, Львов, 2019.

Диссертационное исследование посвящено проблеме формирования личной физической культуры студентов. Раскрыто понятие физической культуры личности студента, компоненты и критерии ее оценки. Выявлены коэффициенты значимости каждого структурного компонента физической культуры личности студента. Проанализированы формы, средства, методы и методические приемы эффективного формирования физической культуры личности студентов. Разработана и проверена программа по физическому воспитанию, направленная на формирование физической культуры личности студента. Разработана модель формирования физической культуры личности студентов. Выводы подтверждены данными тестовых испытаний, результаты внедрены в практику физического воспитания студентов заведений высшего образования.

Ключевые слова: физическая культура, физическая культура личности студента, компоненты, критерии оценки физической культуры личности, модель.

ABSTRACT

Petrytsa P. M. Student's personal physical culture formation by means of physical education. – Qualifying scientific work on the rights of manuscripts.

Thesis for a Candidate Degree in Physical Education and Sports in the specialty 24.00.02 – Physical Culture, Physical Education of Different Groups of the Population, Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyj, Lviv, 2019.

The dissertation is devoted to the problem of formation of personal physical culture of students. It covers the concept of personal physical culture, its components and the criteria for its evaluation. The analysis of forms, means, methods and methodical techniques of effective formation of personal physical culture was carried out. The results are checked according to the tests, the results are introduced into the practice of physical education of students of higher education institutions.

The analysis of literature in the formation of the student's personal physical culture showed that: physical culture is a part of the general culture of the individual, which is expressed by the degree of development of its physical and spiritual forces, its motor skills and the state of health; many scholars erroneously interpret the physical culture of the individual only as a performance of her physical exercises and do not understand that in the broader understanding of the concept of "physical culture of an individual" means the

embodiment in the person of the results of the use of the material and spiritual values of physical culture; little attention is paid to ways of forming a person as a person.

The main priority indicator of the formation of students' physical culture is the proper state of health, which should become the core of this process, the knowledge of a healthy lifestyle and knowledge of safety rules in exercising should be a dominant factor. The leading role in the formation of the student's personal physical culture is given to the student himself, the second position is occupied by the teachers who should guide this process. The most effective process of forming a student's personal physical culture takes place at classroom lessons. But important content is devoted to individual and independent forms of training.

Components of the student's personal physical culture: the motivation was determined by assessing the level of physical health and functional capabilities, motor qualities and assessment of physical education; Cognitive provides an understanding of the essence of personal physical culture and is determined through verification of the level of knowledge and methodological skills of physical education; Behavioral manifestation is due to the love of physical education, which consists of attending physical education classes, independent exercises, classes in the chosen sport, participation in physical culture, health and sporting events and competitions.

Among the pedagogical conditions for the formation of the student's personal physical culture, the following are distinguished: creative use of national traditions of physical education, taking into account their regional features; taking into account interests, needs and motives of students – the main engines of their activity; detailed development of programs for improving the level of formation of components of personal physical culture; active participation in the process of formation of personal physical culture of each student; taking into account individual typological peculiarities of students' development and levels of their preparedness; structural perfection of the process of formation of personal physical culture by modeling its components, which determines the availability of their use in and out classroom physical education activities; assessment of the pedagogical efficiency of the process of forming the personal physical education of students to improve its content and forms.

Keywords: physical culture, personal physical culture of a student, components, criteria of evaluation of personal physical culture, model.

Підписано до друку 16.09.2019 р.
Формат 60x84/16.
Папір друкарський. Ум. друк. арк. 0,9.
Зам. № 70. Наклад 100 пр.

Видавництво «ПАІС»
Реєстраційне свідоцтво ДК № 3173 від 23 квітня 2008 р.
вул. Гребінки 5, оф. 1, м. Львів, 79007
тел.: (032) 255-49-00, (032) 261-24-15
e-mail: pais.druk@gmail.com; <http://www.pais.com.ua>