

ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА  
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО  
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Кваліфікаційна наукова  
праця на правах рукопису

ПЕТРИЦА ПЕТРО МИКОЛАЙОВИЧ

УДК 796.011.3:378.016

**ДИСЕРТАЦІЯ**

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА  
ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

24.00.02 - фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного  
виховання та спорту

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,  
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

\_\_\_\_\_.

Науковий керівник:

Огнистий Андрій Володимирович,  
кандидат наук з фізичного виховання  
та спорту, доцент.

Тернопіль - 2019

## АНОТАЦІЯ

Петрица ПМ. **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. – Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Тернопіль, 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.

Мета дослідження полягала в обґрунтуванні моделі формування фізичної культури особистості студентів в умовах реформування системи фізичного виховання у закладах вищої освіти.

У вступі обґрунтовано актуальність теми дослідження, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання дослідження; розкрито наукову новизну та практичне значення 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 проблеми формування фізичної культури особистості та визначено, що фізична культура є тією частиною загальної культури людини,

що виражається ступенем розвитку її духовних і фізичних сил, рухових умінь навичок та здоров'я культури людини, яка виражається ступенем розвитку її фізичних сил, рухових навичок та здоров'я. Поряд з цим виявлено, що більшість науковців під особистою фізичною культурою розуміють лише виконання фізичних вправ, а не втілення в самій людині результатів використання матеріальних і духовних цінностей фізичної культури в широкому розумінні цього поняття.

У другому розділі – **«Методи та організація дослідження»** представлені відомості про організацію і контингент досліджуваних та етапи дослідження, розкрито методика його проведення.

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.

У третьому розділі **«Рівень сформованості фізичної культури особистості студента та її оцінювання»** описано констатувальний етап педагогічного експерименту. Проаналізовано результати опитування професорсько-викладацького складу факультетів фізичного виховання України, студентів-педагогів закладу вищої освіти. Визначено на основі науково-методичної літератури пріоритетні компоненти для формування фізичної культури особистості студента. Оцінка рівня сформованості фізичної культури особистості студента складається з оцінок окремих показників, які об'єднують три компоненти.

Результати анкетування викладачів вказують на те, що до пріоритетних компонентів (функціонально-мотиваційний, поведінковий, пізнавальний) в оцінюванні фізичної культури особистості студентів притаманні наступні показники (загальна сума показників складає 100 балів): 1) поведінковий:

відвідування академічних занять із ФВ, участь у самостійних заняттях оздоровчої та рекреаційної спрямованості, а також у фізкультурно-оздоровчих заходах та відвідування спортивних секцій; 2) функціонально-мотиваційний: рівень сформованості рухових якостей та рівень фізичного здоров'я; 3) пізнавальний: рівень сформованості умінь і навичок та рівень знань із фізичного виховання.

Загальний рівень сформованості фізичної культури особистості студента визначався на основі перцентильного аналізу. Шкали оцінювання містили п'ять рівнів: 1) високий; 2) вищий за середній; 3) середній; 4) нижчий за середній; 5) низький.

З'ясовано, що фізична культура особистості більшості студентів перебуває на нижче за середній рівневі (46,70%).

Найменша кількість студентів, а саме 3,98% мають «високий» рівень сформованості фізичної культури особистості студента. Рівень «вище за середній» фізичної культури особистості студента становить – 7,89%. «Середній» рівень сформованості фізичної культури особистості мають – 17,53% студентів. «Низький» рівень сформованості фізичної культури особистості студента – 23,90%.

В 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 її ефективності

Зміст авторської моделі окреслює шляхи впровадження теоретичних ідей в практику, розкриваються форми, засоби, методи, методичні прийоми та організаційно-методичні засади формування фізичної культури особистості студентів. Для досягнення позитивного ефекту в процесі формування фізичної культури особистості студентів використовувалися форми, засоби та методи. Таким чином вони виступали ключовими складовими формування фізичної культури особистості студентів.

В авторській програмі з фізичного виховання значне місце у формуванні фізичної культури особистості студента посідають організаційно-методичні засади формування фізичної культури особистості студентів.

З метою перевірки ефективності експериментальної програми проведений порівняльний аналіз сформованості фізичної культури особистості студентів та її показників у експериментальній і контрольній груп, який виявив перевагу експериментальної програми над традиційною.

Аналіз результатів дослідження встановив у студентів ЕГ достовірне ( $p < 0,001$ ) поліпшення показників фізичної культури особистості студента. Після завершення експерименту покращилися початкові показники фізичної підготовленості студентів на 20,85% , рівень здоров'я – 23,32%, участь студентів у фізкультурно-оздоровчих заходах на 45,17%. Не менш суттєво достовірно ( $p < 0,001$ ) покращились і підсумкові показники самостійних занять студентами, поліпшення склало - 35,25%; рівень сформованості умінь і навичок – 35,88%; рівень знань з фізичного виховання – 31,64%.

У студентів КГ аналогічні показники зазнали незначних покращень. Найкраще поліпшення початкового показника участі у фізкультурно-оздоровчих заходах склало на 7,81%. Такі підсумкові показники як: самостійні заняття з оздоровчої та рекреаційної спрямованості та рівень знань із фізичного виховання покращилися на 6,25%; рівень сформованості умінь і навичок -6,94%; рівень сформованості фізичної підготовленості -6%; відвідування спортивних секцій 5,39%; відвідування академічних занять з ФВ поліпшився на 4,53%; рівень фізичного здоров'я – 3,30%; Найменше поліпшення початкового показника склало 2,60% у відвідуванні студентами спортивних секцій. Однак поліпшення даних показників не зафіксувало достовірно значущих змін ( $p > 0,05$ ) між початковими та підсумковими показниками у студентів КГ.

Більш детальніший аналіз показників оцінки фізичної культури особистості студента показав, що позитивно покращилися не тільки підсумкові показники студентів ЕГ над початковими, але й достовірне поліпшення спостерігається при оцінці імовірності підсумкових показників оцінки фізичної

культури особистості студентів ЕГ над підсумковими показниками студентів КГ. Тим самим показуючи ефективність програми з фізичного виховання, спрямовану на формування фізичної культури особистості студента, яка має перевагу над традиційною.

Таким чином, аналіз результатів дослідження виявив у студентів ЕГ позитивну динаміку усіх показників фізичної культури особистості студента, що дає можливість стверджувати позитивний вплив експериментальної програми з фізичного виховання, спрямованої на формування фізичної культури особистості студента.

Здійснивши аналіз загального рівня сформованості фізичної культури особистості студентів, виявили, що у студентів ЕГ показники високого рівня фізичної культури особистості дістали позитивних змін. Так, у студентів ЕГ спостерігався значний приріст кількості студентів з високим та вище за середнім рівнем фізичної культури особистості, який до експерименту був однаковий у двох рівнів і складав 3,28% студентів. Так, за рахунок зменшення кількості осіб низького, нижче за середнього та середнього рівнів фізичної культури особистості студента приріст початкового показника: високого рівня фізичної культури особистості склав 36,07% і становив 39,34% студентів; приріст вище за середнього рівня фізичної культури особистості склав 31,15% студентів і у підсумку становив 34,43% студентів.

У студентів КГ підсумковий показник високого рівня фізичної культури особистості студента погіршився на 1,56% і становив 3,13% студентів. Показник вище за середнього рівня поліпшився на 9,38% і становив 21,88%. Проте, загальний рівень фізичної культури особистості студентів КГ не зазнав достовірних змін.

Отже, можна зробити висновок, що загальний рівень фізичної культури особистості студентів ЕГ склав 61,94% – вище середнього рівня фізичної культури особистості студента, де виявив достовірну ( $p < 0,001$ ) перевагу експериментальної програми над традиційною, за якою займалися студенти КГ

і загальний рівень фізичної культури особистості у них склав 39,17% – нижче середній рівень фізичної культури особистості студента.

В п'ятому розділі «**Аналіз і узагальнення результатів дослідження**» зроблено підсумок дисертаційного дослідження, представлено порівняння одержаних результатів з аналогічними результатами вітчизняних і зарубіжних дослідників, обґрунтовано необхідність додаткових досліджень. Подано три групи наукових результатів.

#### **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 морфофізіологічних 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.

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

### ***Публікації.***

#### ***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](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 спорт). – 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.

**SUMMARY**

Petrytsa P. M. **The physical culture formation of the student personality by means of physical education.** – A qualified scientific work on the rights of the manuscript.

A dissertation for a Candidate of Science Degree in Physical Education and Sports in the specialty 24.00.02 - Physical Culture, Physical Education of Different Population Groups. - Ternopil National Pedagogical University named after Volodymyr Hnatiuk, Ternopil.

The dissertation research is devoted to the problem of the physical culture formation of student personality. The concept of physical culture of a student personality, components and criteria of its evaluation were revealed. The coefficients of significance of each structural component of the physical culture of the student personality were determined. The forms, means, methods and methodical techniques of the effective formation of physical culture of a student's personality were analyzed. The program of physical education aimed at forming the physical culture of student personality was developed and tested. The model of the physical culture formation of students' personality was developed. The conclusions are confirmed by test data, the results are incorporated into the practice of the physical education of the higher education institutions students.

The purpose of the research was to justify the model of the physical culture formation of student personality in the conditions of reforming the physical education system in the higher education institutions.

The introduction substantiates the relevance of the research topic, identifies the object, the subject, the purpose, tasks of the research; the scientific novelty and practical significance of the obtained results are revealed; the information on validation of research results is provided.

In chapter 1 **"Theoretical bases of the physical culture formation of student personality of the higher education institutions"** - the scientific literature on a problem of the physical culture formation of personality is analyzed and it is determined that physical culture is that part of the general culture of the person which is expressed by the degree of development of its spiritual and physical forces, motive the skill and health of a person's culture, which is expressed by the degree of development of their physical strength, motor skills and health. In addition, it is revealed that most scientists under the personal physical culture understand only doing physical exercises, and not the embodiment in the person of the results of the use of material and spiritual values of the physical culture in the broad sense of the term.

Chapter 2 «**Research Methods and Organization**» presents the information about the organization and the contingent of subjects and stages of the research, the methodology of its realization.

To solve these problems, the following methods were used: analysis and generalization of scientific literature, documentary materials and empirical data, pedagogical observation, expert survey, student survey, methods of measuring physical development, testing of physical and theoretical readiness, modeling, ascertaining pedagogical experiment, experiment, methods of mathematical statistics.

Chapter 3 "**The level of physical culture formation of the student's personality and its assessment**" describes the ascertaining stage of pedagogical experiment. The survey results of the teaching staff of the faculties of physical education of Ukraine, students-teachers of the higher education institutions are analyzed. The priority components for forming the physical culture of the student personality are determined on the basis of scientific and methodological literature. Assessment of the level of the physical culture formation of a student personality consists of estimates of individual indicators, which combine three components.

The results of the teachers survey indicate that the priority components (functionally - motivational, behavioral, cognitive) to the primary components of the visitors of the following results (total threatens 100 points) are: 1) behavioral: attending academic classes at the Faculty of Physical Education, participation in independent classes of wellness and recreational orientation, as well as in sports and health events and visits to sports sections; 2) functionally-motivational: the level of the motor qualities formation and the level of physical health; 3) cognitive: the level of the skills and knowledge development in physical education.

The overall level of the physical education of the student personality was determined on the basis of percentile analysis. The rating scales contained five levels: 1) high; 2) higher than average; 3) average; 4) lower than average; 5) low.

It is found that most students' physical culture is below average (46.70%).

The smallest number of students, namely 3.98% has a "high" level of physical education of the student personality. The level of "above average" physical culture of

the student's personality is –7, 89%. 17.53% of students have a "medium" level of the physical culture formation of personality. "Low" level of the physical culture formation of the student personality - 23.90%.

In chapter 4 **"The program on physical education of students, aimed at the physical culture formation of the personality of students, and experimental verification of its effectiveness"** describes the model of the physical culture formation of personality is described and the experimental verification of its effectiveness is made.

The content of the author's model outlines the ways of introducing theoretical ideas into practice, reveals the forms, means, methods, methodical techniques and organizational and methodological foundations of forming the physical culture of student personality. To achieve a positive effect in the process of the physical culture formation of the personality of students used forms, tools and methods. Thus, they acted as the key components of the physical culture formation of students.

In the author's program on physical education a significant place in the formation of physical culture of the student personality is occupied by organizational and methodological foundations of forming the physical culture of the student personality.

In order to test the effectiveness of the experimental program, a comparative analysis of the physical culture formation of personality of the students and its indicators in the experimental and control groups, which expressed the advantage of the experimental program over the traditional.

The analysis of the research results found that students of experimental group significant ( $p < 0.001$ ) improvement in the indicators of physical and cultural personality of the student. After completion of the experiment, the initial performance indicators of students' physical preparedness improved by 20.85%, the level of health - 23.32%, and the participation of students in physical and health events by 45.17%. No less significantly ( $p < 0.001$ ) improved and the total indicators of self-employed students, an improvement was 35.25%; the level of the skills formation – 35,88%; level of the knowledge of physical education - 31,64% (table. 4).

The students in control group have similar indicators of slight improvements. The best improvement in the initial indicator of participation in physical and fitness activities was 7.81%. Such total indicators such as: self-concept of health and recreational orientation and the level of knowledge of physical education improved by 6.25%; the level of skills formation 6,94%; the level of the physical preparedness formation 6%; attending sports sections 5.39%; attendance at academic classes at the PE improved by 4.53%; physical health level - 3.30%; The smallest improvement in baseline was 2.60% in student attendance at sports sections.

However, the improvement of these indicators did not record significant changes ( $p > 0.05$ ) between the initial and final indicators in the control group of students.

A more detailed analysis of the physical and cultural personality assessments of the student showed that not only did the final results of experimental group students over the initial, but also a significant improvement in the assessment of the likelihood of the final indicators of the evaluations of the students' physical personality and personality. Thus showing the effectiveness of physical education programs aimed at forming physical cultural personality of the student, which has preference over the traditional one.

Thus, the analysis of the research results revealed the positive dynamics of all indicators of the physical culture of the student's personality in the experimental group, which gives the opportunity to assert a positive influence of the experimental program of physical education aimed at the formation of the physical culture of the student personality.

Carrying out an analysis of the general level of the physical culture formation of the personality, found that the experimental group students indicators of the high level became positive changes. Thus, in experimental group it was observed a significant increase in the number of students with high and above average level of physical culture personality, who before the experiment was the same at two levels and was 3.28% of students. Thus, by reducing the number of individuals, below the average and average levels of physical and cultural personality of the student growth

of the initial indicator: high level of physical and cultural personality amounted to 36.07% and was 39.34% of students; The average level of physical and cultural personality was 31.15% of students and as a result constituted 34.43% of students (pic. 3).

In control group of students the final indicator of the high level of physical culture of the student's personality became worse by 1, 56% and made 3,13% of students. The above-average indicator improved by 9.38% to 21.88%. However, the general level of physical and cultural personality of control group students did not undergo significant changes.

So, we can conclude that the overall level of physical culture of the personality of students of the experimental group was 61.94 points - higher than the average level of physical culture of the student's personality (table 4), where it found a significant ( $p < 0.001$ ) superiority of the experimental program over the traditional, for which the students of the control group and general culture where they amounted to 39.17 points - below the average level of physical cultural personality of the student.

In chapter 5 "**The analysis and generalization of the research results**" the final conclusion of the dissertation research is made, the comparison of the obtained results with the similar results of domestic and foreign researchers, the need for additional research is substantiated. Three sets of scientific results are presented.

**The scientific novelty** of the obtained results:

*For the first time* the model of the physical culture formation of a student personality, consisting of three blocks: components of physical culture of a student's personality and their indicators, is substantiated; physical education programs for students; systems of the assessment of physical culture of the student personality.

*For the first time* the program for physical education of students, aimed at the physical culture formation of the student's personality in the process of physical education is justified, the importance of its components (functional-motivational, cognitive and behavioral) and the development of functional-motivational indicators as a priority direction of this program.

*For the first time* a method of determining the level of physical education of a student's personality is developed, the assessment criteria are defined, and the levels of formation of a student's physical culture are characterized.

The scientific principles concerning the determining role of the personality of the student in the physical culture formation of the personality, the importance of independent exercises, physical health and sports and mass events *are improved*.

Scientific data on the level of functional status, general physical preparedness and morphophysiological indicators of students of the first and second courses of higher education institutions *have been further developed*.

The scientific principles on the content of the components of physical education of students *have been further developed*, which will help to optimize the process of the physical culture formation of student personality.

**The practical significance** of the work is that, based on the research results, the students of higher education institutions physical education were developed and put into practice (Ternopil National Pedagogical University named after Volodymyr Hnatiuk, Lviv National University named after Ivan Franko, Precarpathian National University named after Vasyl Stefannyk, Ternopil National Economic University, Taras Shevchenko Kremenets Regional Humanities and Pedagogical Academy) program on physical education of students, aimed at the physical culture formation of student personality.

In addition, methodological recommendations have been created for the physical culture formation of students' personalities that can be used in the process of physical education of students.

**Key words:** physical culture, physical culture of the student personality, components, criteria for the assessment of physical culture of personality, model.



## ЗМІСТ

<b>АНОТАЦІЯ</b>	<b>2</b>
<b>ПЕРЕЛІК_УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ</b>	<b>19</b>
<b>ВСТУП</b>	<b>20</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ</b>	<b>27</b>
1.1. Формування фізичної культури особистості студента у процесі фізичного виховання	27
1.2. Стан формування фізичної культури особистості студентів в сучасній науці	38
1.3. Фізичний розвиток студентів, як компонент фізичної культури особистості	45
1.4. Мотивація як основа для формування фізичної культури особистості студентів	48
Висновки до 1 розділу	55
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ</b>	<b>57</b>
2.1. Методи дослідження	57
2.2. Організація дослідження	73
<b>РОЗДІЛ 3. РІВЕНЬ СФОРМОВАНОСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА ТА ЇЇ ОЦІНЮВАННЯ</b>	<b>77</b>
3.1. Зміст і організація фізичного виховання, спрямованого на формування фізичної культури особистості студента	77
3.2. Рівні сформованості фізичної культури особистості студентів	83

3.2.1. Рівень сформованості поведінкового компонента фізичної культури особистості студентів	83
3.2.2. Рівень сформованості функціонально-мотиваційного компонента фізичної культури особистості студентів	87
3.2.3. Рівень сформованості пізнавального компонента фізичної культури особистості студентів.	92
3.3. Загальний рівень фізичної культури особистості студентів	95
Висновки до 3 розділу	98
<b>РОЗДІЛ 4. ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ, СПРЯМОВАНА НА ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ, ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ</b>	<b>100</b>
4.1. Обґрунтування змісту експериментальної програми формування фізичної культури особистості студентів	100
4.2. Результати експериментальної перевірки ефективності програми формування фізичної культури особистості студентів	129
4.3. Характеристика моделі формування фізичної культури особистості студента	150
Висновки до 4 розділу	157
<b>РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ</b>	<b>159</b>
<b>ВИСНОВКИ</b>	<b>174</b>
<b>ПОСИЛАННЯ</b>	<b>178</b>
<b>ДОДАТКИ</b>	<b>198</b>

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ**

МОН - Міністерство освіти і науки;

ЗВО – заклад вищої освіти;

ФВ – фізичне виховання;

ФКО – фізична культура особистості;

ЧСС – частота серцевих скорочень;

ЖЄЛ - життєва ємність легенів;

ЕГ - експериментальна група;

КГ - контрольна група;

$M_x$  - середнє арифметичне;

$S_x$  - стандартне відхилення середнього арифметичного;

$S_{ms}$  - стандартна похибка вибіркового середнього;

$X_{\max} \div X_{\min}$  - розмах варіації;

P - показник достовірності.

## ВСТУП

**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. Гладошук, 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 морфофізіологічних 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 наряду, 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.

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

#### **1.1. Формування фізичної культури особистості студента у процесі фізичного виховання**

«Вимоги до системи фізичного виховання (ФВ) студентів, учнівської і студентської молоді України» [62, 150] є підґрунтям для визначення пріоритетних напрямків удосконалення ФВ підростаючого покоління. У цьому документі зазначається, що система ФВ передбачає такі компоненти, як: ідеологічні та організаційно-педагогічні основи; наукове, нормативне, методичне, кадрове, матеріально-технічне та фінансове забезпечення, а також міжнародні зв'язки. На думку Г. Богданової [18], такі структурні елементи, що становлять систему ФВ, повинні як забезпечити формування фізичної культури молоді (у тому числі студентів), так і підвищити інтерес молодих людей до ФВ.

Проте, як зазначає А. Левченко [91] критеріями успішного формування здорового способу життя за допомогою фізичної культури є: інформаційно-орієнтовний, мотиваційний, організаційно-вольовий, ціннісний, діяльнісно-практичний і критерій самооцінки, на основі яких можна судити про ступінь готовності студентів до діяльності з освоєння і ведення здорового способу життя і до пропаганди його серед молоді.

Так, О. Ю. Марченко [101], встановила недостатню сформованість ціннісного ставлення студентів до фізичної культури, що виявляється у низькому рейтингу таких цінностей, як фізичне здоров'я, рухова активність, здоровий спосіб життя, а також наявність негативних переживань на заняттях фізичною культурою, відсутність основних збудників активності студентів до занять фізичними вправами.

У своєму дисертаційному дослідженні, О. Шкітирь [179], показує що найбільш важливими педагогічними умовами формування культури здоров'я

майбутніх вчителів в процесі навчання у вузі є: включення студентів в діяльність, спрямовану на збереження здоров'я; використання нових видів фізкультурно-спортивної діяльності в освітньому процесі вишу; застосування оздоровчих технологій, використання активних форм і методів навчання.

Аналіз сучасних підходів до розвитку фізичної культури в Україні визначає пріоритет рухової активності у відриві від особистісних якостей людини. Не розглядаються і не враховуються ціннісні орієнтири особистості, формування її духовної культури, а не тільки духовного здоров'я. У дослідженнях, як зазначають автори [100, 113] простежується недостатня сформованість ціннісного ставлення студентів до фізичної культури, а також наявність негативних переживань при заняттях фізичним вихованням та відсутність основних збудників активності студентів до занять фізичними вправами.

У дисертаційному дослідженні, Г. В. Кубая [87], теоретичний аналіз засвідчує не розробленість напряму, пов'язаного з визначенням засад організації, формування і реалізації змісту фізичного виховання, що забезпечують залучення студентів до рухової активності, передусім у поза навчальний час. Відсутність таких даних практично унеможливорює досягнення необхідного результату у вирішенні оздоровчих, розвивальних й інших завдань соціально важливих завдань, а отже потребує спеціальних досліджень.

Проведений аналіз педагогічної, психологічної та спеціальної спортивної літератури, Л. Р. Щур [184], вказує на те, що проблема оптимізації процесу формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів не була предметом спеціального дослідження. Вона стверджує що, вийшли лише окремі статті щодо виховання у студентів потреби дотримання здорового способу життя в процесі обов'язкових та самостійних занять фізичними вправами.

Питання щодо формування потреб, мотивів і ставлення студентів до занять фізичними вправами розглянуті в дослідженнях В. Азаренков [2], Г. Безверхня [14], Є. Козак [72], Н. Москаленко [109], К. Николаєв [114] та ін.

Формування потреб фізичного вдосконалення у студентів закладів вищої освіти проаналізовано у дисертаційних роботах, зокрема, Н.Л Корж [80] та Л. Р. Щур [184]. При цьому аналіз літературних джерел і дисертаційних досліджень свідчить, що проблема формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів сучасних вишів до самостійних занять фізичною культурою не була предметом спеціального вивчення.

Учений Ю. В. Драгнєв [47] вважає, що заняття фізичною культурою будуть виконувати свою роль лише за умови турботи про здоров'я, гармонію фізичного і духовного у процесі навчально-виховної роботи. Заняття фізичними вправами повинні давати насолоду, стати щоденною потребою. Для цього потрібно виробляти у молоді переконання у необхідності занять із фізичної культури. Молода людина, яка регулярно займається фізичними вправами, має красиве тіло, їй притаманний гармонійний дух, твердий характер, вона має загартовану волю. На основі сказаного вище, можна зробити висновок, що саме в цьому і полягає значення фізичної культури для всебічного розвитку підростаючого покоління.

Культура здоров'я студента характеризує його ставлення до життя, до свого здоров'я, прагнення до самопізнання [192].

Так, Г. Л. Кривошеєва [84] зазначає що необхідність формування культури здоров'я студентів зумовлена подальшим розвитком і стабілізацією у студентські роки самосвідомості особистості, а також стабілізацією певного «студентського» способу життя, який, як відомо, більше ніж на 50% впливає на здоров'я молоді. Тому культуру здоров'я студентів автор розглядає як найважливішу умову їхньої найбільш повної самореалізації, активного плодотворного життя, міцного здоров'я.

Нові підходи до здоров'я як категорії життєвої цінності знаменували собою рішучу відмову від традиційних соматичних теорій формування здоров'я людини, зазначають автори [38, 52, 113, 190, 192, 196]. У зв'язку з цим на порядок денний поставлено питання про конкретні аспекти формування здоров'я та сучасні шляхи його формування.

Так, В. Горащук [38] визначив що здоров'я особистості – це інтегративна характеристика якості духовного, психічного та фізичного розвитку індивіда, яка забезпечує його повноцінну участь у різноманітних сферах соціального життя й діяльності як суб'єкта праці, пізнання, спілкування й творчості.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що, незважаючи на велику кількість досліджень, недостатньо розроблені питання комплексного урахування мотиваційних пріоритетів, стану й рівня здоров'я студентської молоді. Це значною мірою знижує ефективність фізичного виховання у ВНЗ [74].

Теоретики сучасної фізичної культури часто виокремлюють тенденцію до філософсько-культурологічного підходу, коли розглядають феномен «фізична культура» і механізм його становлення. Тому вони вважають, що в сучасних умовах слід говорити не про «фізичне» виховання людини, а про фізкультурне. Якщо мова йде про «фізичне виховання», то акцент робиться на руховому, біологічному. Термін «фізкультурне виховання» містить посилання на культуру і означає виховання, яке здійснюється шляхом реалізації ціннісного потенціалу фізичної культури [120, 193].

Від соціальних чинників, вважають О. Ажиппо і А. Бондар [1], в основному і залежить онтогенетичний розвиток людини. А розвиток саме фізичної культури студентів у переважній більшості залежить від того, якою є фахова підготовка педагогів; як ставиться до фізичної культури адміністрація закладу; як організований процес навчання; чи якісним є навчально-методичне і матеріальне забезпечення; який рівень фізичної культури мають батьки студентів.

Останнім часом все частіше з'являються публікації, автори яких виділяють різні аспекти у формуванні позитивної мотивації і вихованні інтересу студентів до фізичної культури і спорту [54, 63, 95, 108, 156, 183].

Проблеми виховання інтересу до фізичної культури і спорту у молоді, а також етапи його розвитку є предметом дослідження таких відомих науковців:

З. Філатової, П. Щербака, В. Благініна [167, 183]. Так, П. Щербак і В. Благінін вважають, що інтерес до фізичної культури і спорту є не тільки одним із інтегральних показників у складних процесах мотиваційної сфери студентів, але й наслідком їх внутрішньої мотивації (мотивація вважається джерелом, а інтерес – наслідком).

Правильне розуміння мотивів, стверджує автор [29], достатньо високий рівень активності на заняттях, успіх в оволодінні окремими видами вправ, формують активний пізнавальний інтерес школярів до різних видів спортивної діяльності, що виступає як діючий мотив. Зрештою, автор зазначає що методично правильна постановка навчальної і виховної роботи як на заняттях фізичним вихованням, так і в спортивних секціях, сприяє виникненню активного пізнавального інтересу до спортивної діяльності та її результатів, формує позитивні особистісні мотиви.

Автори науково-теоретичних та науково-методичних праць, зокрема В. Винник [29], Н. Завидівська [59], К. Пантелєєв [127], виділяють ті засоби і методи, які сприяють у формуванні інтересу до занять фізичною культурою. До таких засобів і методів відносяться: систематичне проведення занять із фізичної культури; використання під час занять із фізичної культури міжпредметних зв'язків з іншими дисциплінами, проведення комбінованих занять; організація та проведення спортивних свят і розваг; залучення відомих спортсменів до проведення спортивних свят; використання ігор та ігрових вправ, збагачених новими руховими завданнями; застосування на заняттях пошукових ситуаційних завдань; використання різних форм і прийомів роботи із фізичного виховання в позакласній та поза навчальний час; проведення прогулянок, екскурсій на стадіон, у басейн, відвідування спортивної школи; організація і проведення тижнів здоров'я; проведення бесід про спортивне життя, перегляд художніх та документальних фільмів про відомих спортсменів та їх досягнення у спорті, ознайомлення з цікавими історіями із царини спорту і фізичної культури.

Предметом дослідження науковців [63, 183, 187] стали і такі питання: формування потреби у фізичному вдосконаленні студентів; формування інтересу до занять фізичною культурою.

Так, В. Філь і А. Чепелюк [168] вважають: якщо заняття із фізичної культури, ігри та різноманітні вправи для здоров'я, а також спортивні свята проводити просто неба, то вони будуть підвищувати інтерес до фізичної культури.

Система, в основі якої лежить принцип систематичності, пропонується у дослідженні «Фізична культура особистості і здоров'я людини» [49].

Такий принцип пропонується реалізовувати на заняттях фізичними вправами (поряд із використанням ігрового напрямку) [92, 187]. З'ясовано, що саме ігрова діяльність може знімати нервові напруження студентів, сприяти старанному виконанню ними вправ, приваблювати студентів, а також викликати у них позитивні емоції. Умовно-рефлекторні зв'язки, які становлять основу володіння студентом руховими діями, завдяки позитивним емоціям утворюються значно швидше, внаслідок чого підвищується інтерес студентів до виконання ними фізичних вправ.

Знання, уміння, вихованість, діяльність у певних природних і соціальних умовах є складовими фізичної культури. Вони формують і відповідну фізичну підготовку, і загартованість студента, що також належать до складових фізичної культури [46, 54].

Народні оздоровчі, гартувальні звичаї, а також обряди і традиції потрібно теж брати за основу формування фізичної культури особистості студентів. Вони становлять частину української культури й адекватно відображають сутність, зміст та характер подій і явищ, які мають місце і в трудовій діяльності, і в побуті, і в дозвіллі людей [103].

Також автор [103] зазначає поетапний характер формування фізичної культури студентів. Ним встановлено, що її розвиток залежить від дотримання у виховному процесі відповідних організаційно-педагогічних умов: створення матеріальної спортивної бази; методичного забезпечення студентів; організації



спортивно-оздоровчої роботи за інтересами; формування активних спортивних груп; використання в поза аудиторній діяльності особистісно-орієнтованого підходу; наявності позитивної мотивації й установки на активну участь в поза аудиторній оздоровчій роботі; достатній рівень знань, умінь і навичок з фізичної культури; наявності постійного інтересу до здорового образу життя; введення в поза аудиторну практику з фізичного виховання діагностичних методик для оперативної корекції та контролю за станом формування фізичної культури; формування навичок самостійної роботи; впровадження у поза аудиторні заняття нетрадиційних форм і методик з фізичної культури.

Учений А. Ялович [186], з'ясував, що готовність студентів до формування рухових навичок визначають три передумови: а) фізична підготовленість, адже розв'язання рухових завдань вимагає певного рівня розвитку фізичних якостей; б) рухова, зокрема й координаційна, готовність, оскільки швидкість оволодіння новою руховою дією залежить від швидкості формування його орієнтовної основи; в) психічна готовність, основою якої є мотивація навчальної діяльності, оскільки навчання буде успішним лише тоді, коли досягнення мети навчання стане домінантним мотивом вчення.

О. Г. Гладощук [35] вважає, що обов'язковим фактором зміцнення здоров'я, а відтак і формування фізичної культури особистості є рухова активність, яка повсякчас супроводжує життя людини. Народні традиції у цьому також відіграють не останню роль. Х. Лібович, Н. Лібович («Українські народні рухливі ігри як засіб досягнення фізичної досконалості студентів») [92], Н. Деделюк, А. Цьось («Традиції фізичного виховання в Київській Русі») [43] глибоко переконані, що різні забави, народні ігри, танці, розваги, змагання перегони, двобої, дужання, лазіння, штовхання, кидання, плавання, веслування тощо споконвічно розвивали фізичний потенціал людини.

Фізична культура формується в процесі навчання й виховання молоді на різних рівнях освіти (загальної, середньоспеціальної, вищої), поповнюється національними традиціями та надбаннями інших культур, ґрунтуючись на світовідчутті свого народу, його філософії. На думку автора [103] формування

фізичної культури студентів у поза аудиторний час носить поетапний характер і є педагогічно-керованим процесом, що припускає особистісну спрямованість поза аудиторної роботи з фізичного виховання, використання різноманітних форм фізичного виховання в поза аудиторний час, надання свободи вибору фізичних вправ і видів спортивно-оздоровчої діяльності, забезпечення психологічного комфорту.

До принципів народної фізичної культури відносяться природо відповідність, народність і культуро відповідність, а також самодіяльність людей. Відомий український учений, доктор педагогічних наук Б. М. Шиян («Теорія фізичного виховання») [176] вважає, що ці принципи необхідно реалізовувати у процесі формування фізичної культури особистості студента.

Низка авторів (О. Винничук, О. Глагощук) [30, 35] переконані, що у навчанні і вихованні потрібно використовувати також інші принципи, які визнає світова педагогічна думка (провідної ролі педагога, практичності, міцності засвоєння навчального матеріалу, самостійності).

За допомогою контрольних якісних показників [136], можна визначати рівень фізичної культури особистості студентів. Ці контрольні якісні показники можуть слугувати критеріями оцінювання студентів з ФВ і передбачають:

1) знання основних прийомів контролю свого фізичного стану, дозування, змісту й призначення простих гартувальних процедур, правил проведення самостійних тренувальних занять;

2) вміння самостійно провести ранкову гігієнічну гімнастику, фізкультпаузу, індивідуальне тренувальне заняття;

3) вміння організувати спортивну або рухливу гру з ровесниками; різнобічну фізичну підготовленість на рівні вікових нормативів;

4) систематичне проведення ранкової гімнастики, участь у колективних тренувальних заняттях, регулярне проведення самостійних занять за завданням викладача з ФВ;

5) постійну зацікавленість підвищенням рівня своєї фізичної підготовленості і загартованості організму;

6) знання цікавих фактів з історії спорту і прикладів досягнень у вдосконаленні здоров'я людей засобами фізичної культури і спорту.

Проте, нажаль, авторами не запропоновано системи оцінювання загального рівня фізичної культури особистості студента з урахуванням ступеней значущості складових компонентів.

Шлях навчального пізнання скорочує засвоєння теоретичних знань, тому що викладач, оперуючи сформованими і чітко обґрунтованими науковими положеннями, звільняється від необхідності деталізованих доказів, водночас студенти також звільняються від необхідності перевірити на практиці достовірність запропонованих їм знань [46]. Засвоївши теоретичний матеріал, студенти повинні бути готовими до того, щоб свідомо вибрати найдоцільніші для себе форми індивідуальних занять із фізичної культури, зрозумівши їх спрямованість, завдання і зміст [15]. Водночас вищі навчальні заклади також повинні дати студентам ті знання, які необхідні їм для подальшого життя [26, 27, 159, 177].

Викладач ФВ у виші повинен (за вимогами програми з ФВ) під час занять у формі розповіді чи бесіди доносити до студентів теоретичні знання і при цьому намагатися не знизити щільність заняття. Така форма викладу теоретичного матеріалу, як свідчить практика (у тому числі власний педагогічний досвід), не дає позитивних результатів [26, 159].

Від того, хто навчає, в першу чергу залежить рівень знань і умінь тих, хто навчається. Тому можна стверджувати, що саме викладач відповідає за ефективність теоретичної підготовки студентів, за ефективність фізичних вправ, а також за їх добір [15, 46, 103].

Сьогодні викладач повинен бути носієм фізкультурної просвіти студентів, тому його роль набуває нового значення і перед ним постають нові завдання. З цією метою викладач зобов'язаний використовувати арсенал різноманітних методів формування фізичної культури особистості студентів, реалізовувати індивідуальний підхід до кожного студента зокрема [27].

Викладачеві треба вміти пояснити кожну вправу таким чином, щоб студенти запам'ятали не тільки назву вправи, але й засвоїли техніку її виконання і зрозуміли, який позитивний вплив вона здійснює на організм. Педагог також повинен вміти добирати до занять цікаву й доступну для

студентів навчальну інформацію, супроводжувати її позитивними емоціями, використовувати ігрові елементи [15].

Низка авторів [23, 24, 27] пропонують найважливіші умовами оптимізації процесу фізичного виховання, які сприяють залученню студентів до фізкультурно-спортивної діяльності, де є актуалізація системи значущих потреб, мотивів, інтересів та фундаментальний підхід до дидактичного наповнення змісту занять. Це можливо в разі тісного особистого співробітництва між викладачем і студентом, зазначає автор. Викладач має детально аналізувати методи впливу, які використовувалися раніше та які він використовує сьогодні під час залучення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності, і стимулювати в ньому здатність активно реагувати на виховний вплив, тобто справді бути суб'єктом конкретної педагогічної ситуації. У процесі виконання вправ має формуватися стійкий позитивний досвід, а це дієвий засіб оптимізації та стимулювання самостійних занять.

Л. І. Іванова [66] фізкультурно-оздоровчу роботу розглядає як один з основних напрямків упровадження фізичної культури в освітнє середовище, що спрямований на підтримання та зміцнення здоров'я молоді та здійснюється з урахуванням стану їх здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку. Автором визначено, що підготовка майбутніх педагогів до фізкультурно-оздоровчої роботи має забезпечувати набуття наступних знань та вмінь: застосовувати форми, методи, засобів.

Із метою підвищення рівня фізичної культури студентів потрібно видавати нові підручники, посібники, методичні рекомендації, популярну літературу з фізичної культури; поліпшувати матеріально-технічну базу навчальних закладів; постійно закуповувати нове обладнання, спортивний інвентар; покращувати гігієнічні умови занять фізичною культурою [3].

На основі аналізу доступної наукової літератури з теми дослідження, спостережень, опитування фахівців у галузі наук з ФВ та спорту, педагогіки, олімпійського та професійного спорту, власного досвіду викладацької

діяльності робимо висновок, що поняття «фізична культура» охоплює знання, уміння, певні якості та діяльність студентів.

Знання передбачають мету занять фізичними вправами, правила загартування і фізичні процедури [73, 149]; рівень своєї фізичної підготовленості і загартованості [22, 138]; елементарні способи контролю свого фізичного стану [173]; техніку безпеки під час занять фізичними вправами й елементарні способи надання першої медичної допомоги [31, 67]; вправи для розвитку фізичних якостей та розуміння їх впливу на організм [9]; правила формування правильної постави, збереження зору [103]; правила самостійних занять фізичними вправами [82, 91, 177]; режим дня і місце в ньому засобів ФВ (у буденні, святкові і вихідні дні) [17]; засоби підвищення розумової і фізичної працездатності [37]; українські рухливі народні ігри, забави, звичаї [77]; основи української спортивної термінології [28, 149].

Уміння передбачають самостійну підготовку до занять фізичними вправами [15, 56, 82]; елементарні способи контролювати фізичний стан [67]; запобігання захворюванням та пошкодженням, а також надання першої медичної допомоги [67, 37]; самостійне проведення ранкової гігієнічної гімнастики, індивідуального тренувального заняття [91, 79, 115]; виконання вправ для відновлення розумової та фізичної працездатності [53,80]; організацію спортивної або рухливої гри, забави, змагання з ровесниками [9, 122]; технічне виконання вправ, передбачених програмою [20, 149]; участь в українських народних іграх, танцях та загартовуватися за народними традиціями [122, 147, 172, 182]; виконання спеціальних лікувальних вправ під керівництвом фахівця в разі захворювання [11, 67].

Якості: емоційно-вольові, інтелектуальні, спроможні забезпечити ведення здорового способу життя та всебічне удосконалення своєї фізичної природи [35, 41, 177]; фізичні якості (сила, спритність, швидкість, витривалість, гнучкість) [32]; організаторські [64].

Діяльність передбачає дотримання раціонального розпорядку дня [80]; відвідування фізкультурних, спортивних заходів [9]; участь у змаганнях та

інших спортивних заходах [78]; сприяння забезпеченості доступних матеріально-технічних умов для занять [149, 62].

Вважаємо, що проблема формування фізичної культури особистості студента була і залишається актуальною, що обумовлено перш за все потребою нашої держави у висококваліфікованих здорових фахівцях, здатних швидко адаптуватися до наявних умов та ефективно конкурувати на сучасному ринку праці.

На даний час питання формування фізичної культури особистості студентів, практично не досліджені. Значні вимоги, що пред'являються до сучасних фахівців, висока соціальна значущість їхньої трудової діяльності, роблять особливо актуальною розробку та впровадження у процес фізичного виховання закладів вищої освіти посиленого курсу по формуванню фізичної культури особистості, з метою придбання майбутніми фахівцями високого рівня професійної фізичної і психофізіологічної підготовленості.

## **1.2. Стан формування фізичної культури особистості студентів в сучасній науці**

Визначено, що кожна історична епоха формує свій ідеал культурної людини, яка завжди піклувалася про особистий фізичний стан, а формування певного рівня фізичної культури молоді протягом існування людства вважалося необхідним для її успішного активного життя й майбутнього існування [103].

Так, О. А. Томенко [165] визначив, що світовими тенденціями студентської неспеціальної фізкультурної освіти є: акцент на здоров'я збережених технологіях, скорочення часу, необхідного для навчання рухових умінь і навичок, широке використання різноманітних технічних засобів, розширення мережі спортивно-масових та оздоровчих заходів у другій половині дня. У програмах з фізичного виховання різних країн спостерігається постійне збільшення кількості спортивних ігор як найбільш ефективних засобів для гармонійного розвитку рухового потенціалу.

Зміст як складова загального виховання визначає педагогічну сутність ФВ. Як і виховання загалом, так і його фізичний компонент вважаються цілеспрямованим процесом, під час якого розв'язуються певні завдання виховного, освітнього і розвивального характеру. Зауважимо, що ФВ при цьому має усі загальні ознаки, притаманні педагогічному процесу (організація діяльності відповідно до педагогічних принципів, спрямовуюча роль педагога тощо), або відбувається як форма самовиховання. До специфічних функцій фізичного виховання відносяться навчання рухів (рухових дій) і виховання (управління розвитком) і виховання фізичних якостей особистості [94, 192].

Автор Н. А. Цеева [169], вважає, що склад базової фізичної культури являє собою сукупність компонентів, умовно розподіляються на комунікативний, гносеологічний, ціннісно-орієнтовний, поведінковий.

Фізичне виховання, будучи складовою, органічною частиною загальної системи національного виховання у сучасній вітчизняній школі, ставить перед собою таку мету: забезпечувати повноцінний фізичний і психічний розвиток студентів; зберігати і зміцнювати їх фізичне і духовне здоров'я; формувати особисту фізичну культуру.

Процес формування навичок здорового способу життя студентів, як зазначає автор, є соціально-педагогічною проблемою, що вимагає удосконалення системи фізичного виховання. Зміст наявної системи фізичного виховання вичерпав себе та потребує оновлення на засадах валеологічної концепції через розроблення сучасної, інтегративної технології формування навичок здорового способу життя студентів [184].

Українські і зарубіжні психологи, педагоги, лікарі не випадково постійно звертають увагу на різноманітні аспекти ФВ студентів [69, 85, 176]. О. Г. Глагощук [35] зазначає, що сьогодні пошук оптимальних підходів до розв'язання локальних завдань фізичного вдосконалення особистості пов'язаний і безпосередньо залежить від тих соціальних завдань, які є актуальними і вирішуються суспільством в освітньо-виховній галузі.

У нашому дослідженні необхідно з'ясувати найсуттєвіші аспекти окресленої проблеми, у першу чергу конкретизувати, в чому ж полягає своєрідність формування фізичної культури особистості студентів та які історико-педагогічні ідеї у зв'язку з цим доцільно переосмислити або осмислити по-новому.

Для успішного формування готовності до здорового способу життя студентів необхідно орієнтувати їх на цінності фізичної культури і цілеспрямовано формувати і закріплювати засновані на знаннях і переконаннях в регулярних заняттях фізичною культурою і спортом [89].

У структурі готовності, М. І. Матвієнко [102], відокремлює такі компоненти: мотиваційний, когнітивний та діяльнісний (практичний), що включають відповідно позитивне ставлення, наявність стійкої потреби та звички до фізичного самовдосконалення; спеціальні знання, уміння та навички самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності; залучення студентів педагогічного фаху до фізичного самовдосконалення.

Фізична культура особистості являє собою багатокomпонентну особистісну освіту, яка визначається відповідно до наявності у людини обов'язкового мінімуму знань, норм і правил поведінки в процесі фізичного виховання, розуміння цінностей фізичної культури, рухової активності, що дозволяє відповідати основним вимогам суспільства за показниками здоров'я, рівня фізичної підготовленості, працездатності [169].

Так, А. В. Левченко [89] зазначає що формування здорового способу життя повинен забезпечуватися особистісно-орієнтованими засобами фізичної культури, які сприяють вирішенню професійно-педагогічних завдань: формування потреби в здоровому способі життя, інтересу до здорового способу життя, зміцненню фізичного і психічного здоров'я, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення механізмів адаптації найважливіших систем організму (серцево-судинної і дихальної), розвитку рухових якостей як специфічних якостей особистості, інших професійно значущих якостей особистості.



На підставі аналізу літератури та узагальнення педагогічного досвіду сформульована гіпотеза дослідження (С. Лебедченко [88]), яка полягає в припущенні про те, що формування культури здоров'я майбутнього педагога в процесі його професійної підготовки буде ефективним, якщо: культура здоров'я вчителя розглядається всіма суб'єктами освітнього процесу вишу як цілісна якість особистості майбутнього педагога і кінцева мета спеціально організованої роботи в рамках його професійної підготовки; педагогічні засоби на першому етапі під час занять будуть акцентувати увагу студентів на важливості оволодіння ними вміннями і технологіями формування особистої культури здоров'я.

Ю. О. Марченко [99] у своїх дослідженнях зазначає, що вивчення сформованості цінностей індивідуальної фізичної культури студентів спортивного, основного та спеціального відділень ВНЗ дозволяють зробити висновок про низький рівень неспеціальної фізкультурної освіти, яку молоді люди мали отримати у загальноосвітній школі при опануванні навчального предмета «Фізична культура». Автор стверджує, що їх уявлення у цій галузі базується переважно на практичному досвіді та меншою мірою – на теоретичних знаннях. Про це свідчить і різниця у способі життя, захопленнях та індивідуальних цінностях студентів, які займаються чи не займаються спортом, і студентів, які мають відхилення у стані здоров'я.

У контексті нашого дослідження цікавими видаються також прогресивні ідеї німецьких філантропістів щодо ФВ в школі [38]. Вони були переконані в тому, що всебічне ФВ слід здійснювати з раннього дитинства і вдома, і в школі за такими напрямками: засвоювати елементарні правила гігієни; використовувати фізичні вправи, в основі яких лежать природні рухи людини; застосовувати рухливі ігри спеціального призначення; запроваджувати у школі викладання гімнастики.

Заняття фізичними вправами є дуже важливою частиною професійної підготовки студентів вишу, зазначає у своєму дисертаційному дослідженні Ю. Яковлев [185]. Однак, зазначає автор, як показав аналіз науково-методичної

літератури , існуюча система фізичної підготовки в вузах країни не в повній мірі вирішує завдання фізичної підготовки фахівців до майбутньої професійної діяльності.

М. Віленський і В. Черняєв із цього приводу також переконані в дієвості принципу гармонійної освіти, який вимагає розвитку і тіла, і духу (здоровий дух у здоровому тілі!). Водночас учені наголошують на домінантній ролі ЗВО і пріоритеті викладача у процесі ФВ студентів [26].

Мету ФВ науковці [81] вбачають у гармонійному поєднанні розумового, морального і фізичного розвитку, а в основі теорії ФВ – поруч із даними анатомії й фізіології також і дані психологічної науки .

Одним із авторів, які приділили свою увагу фізичній культурі особистості є Е. В. Морозова [107]. У своєму дослідженні автор обґрунтовує положення про те, що фізична культура особистості являє собою вміння керувати фізичними та психічними силами організму на основі сукупності компетенції, які розкривають наукові уявлення про можливості збереження і зміцнення здоров'я людини з урахуванням його індивідуальних особливостей. Також автор підкреслює, що фізична культура особистості передбачає не тільки оволодіння засобами підвищення фізичних (комплекси вправ, методи оздоровлення та ін.) або володіння фізично розвиненим тілом, а реалізовану потреба особистості в вдосконаленні своєї тілесності, усвідомлення тіла як особистісної та соціальної цінності [107].

Зміцнення здоров'я людини – одне з основних завдань дисципліни «Фізичне виховання». Тому останнім часом все частіше наголошується на тому, що необхідно переглянути систему ФВ, оскільки існує негативна тенденція динаміки показників здоров'я студентів; відсутні суттєві результати поліпшення їх фізичної підготовленості; переважна більшість студентів веде малорухливий спосіб життя [66].

Вивчення уявлень про свої фізичні якості, пізнання свого тіла та його оцінки дає можливість виявити регулятори поведінки особистості, спрямованість на самовдосконалення. Дослідження, О. Ю Марченко [99],

індивідуального профілю самооцінки фізичного «Я» свідчить, що найближче до фактичних результатів перебувають студенти спортивного відділення. Найбільші неспівпадання автор відзначає у студентів основного та спеціального відділень, де розбіжність становить понад 20%. Студенти основного відділення переоцінюють свої фізичні здібності у координації на 36%, у силі – на 37%, у гнучкості – на 25% та витривалості – на 14%.

Це підтверджує думку авторів [7, 88, 89, 103], що програма фізичного виховання у школі та ВНЗ мало сприяє формуванню реалістичного уявлення особистості про її фізичний розвиток. Знижені фактичні показники фізичної активності та фізичних якостей, підвищена самооцінка зменшує значимість оздоровчого, освітнього та виховного ефекту занять, оскільки студенти не можуть оцінити внесок вправ у розвиток власних можливостей та здібностей.

П. І. Щербаков стверджує, що лише приблизно 35% студентів ЗВО охоплені організованими формами занять із ФВ і лише приблизно 7% студентів виконують домашні завдання із фізичного виховання[183].

Аналізуючи зміст фізкультурної освіти в Україні, Б. М. Шиян [178] особливу увагу звертає на те, що фізичні вправи мають недостатню виховну і освітню спрямованість, тому необхідно вдосконалювати методику їх проведення.

В останніх дослідженнях Д. Анікєєва [9], Є. Козак [72], А. Лошицької [94] звертається увага на низьку рухову активність студентів. Заняття з ФВ забезпечують тільки 13–18% добової активності у хлопців та 10,2–13,6% у дівчат [13]. Щоденно ранковою гігієнічною гімнастикою займаються лише 23% із опитаних студентів ЗВО [72]; у спортивних секціях займаються 60% хлопців і 19,2% дівчат [94].

Сучасна молодь, зазначають науковці Л. Івашук і С. Онишкевич, витрачає лише 1,4% свого вільного часу фізичні вправи. Якщо ж говорити про заняття з ФВ, то вони компенсують тільки 11% необхідного добового обсягу рухів (оптимальні межі рухової активності для молоді складають 7–12 годин на тиждень). Взимку рухова активність знижується на 30–40%. Тому спортивні

заняття студентів повинні відзначатися різнобічністю, невеликим обсягом (оптимально 7–8 годин на тиждень) [67]. М. Євтух [53] вважає, що варто тренуватися 4–5 разів на тиждень (тривалість занять – 1–1,5 години). Дослідженнями встановлено, що не менше 5–6 годин на тиждень студенти повинні перебувати на свіжому повітрі, займаючись при цьому фізичними вправами.

На жаль, багато педагогів, а також батьків студентів вважають, що проблема формування фізичної культури особистості студентів буде вирішена, а потреба в заняттях фізичними вправами буде сформована на все життя, якщо студенти займаються спортом. Ця думка є хибною. Позаяк, Н. Корж [80] стверджує, що із 840 студентів, котрі раніше займалися спортом, 620 ще в школі перестали ним займатися; 540 студентів після припинення занять спортом самостійно більше не займалися ніякими видами фізичних вправ; 60 студентів продовжували займатися епізодично; тільки 50 студентів самостійно продовжили займатися різними видами фізичних вправ.

Анкетне опитування молоді виявило ставлення студентів до занять із ФВ. Так, на першій і другій парі у них були передбачені семінари, а лише на третій парі – заняття з ФВ [48].

Дослідженнями [9, 125, 197] встановлено, що найчастіше причиною відхилення у фізичному розвитку та стані здоров'я молоді є недостатня рухова активність – гіподинамія. Водночас у студентів ЗВО рухової активності знижується (порівняно зі школярами) на 40-50%.

Результати досліджень, проведених у ЗВО, свідчать, що наші студенти потерпають від недостатньої рухової активності, внаслідок чого в них знижується кількість еритроцитів у крові, погіршується зір, помітно знижується розумова працездатність та сповільнюється ріст [114].

Тільки 20–22% студентів мають правильну поставу, а 15% студентів мають різні відхилення у стані здоров'я через малоефективну організацію і недостатньо продуману методику ФВ у ЗВО [103].

### **1.3. Фізичний розвиток студентів, як компонент фізичної культури особистості**

Для формування фізичної культури особистості студента треба знати і враховувати особливості його фізичного розвитку. Студента не можна розглядати як школяра. Зміни, що супроводжують розвиток молодого організму, мають кількісні та якісні показники росту і розвитку; вони також залежать від біологічних та соціальних факторів. Кожен вік має притаманні йому особливості [23, 23, 59, 90,155].

Якщо студенти постійно займаються фізичними вправами, то це створює сприятливі умови для розвитку їхнього сприйняття і пам'яті; виховує в молоді працьовитість, активність, правдивість, чесність, вольові риси характеру; підвищує у студентів рівень фізичного розвитку і загальної працездатності. Дослідження Г. Безверхньої і М. Маєвського [15], Г. Грибан [40] засвідчують: успішність тих студентів, котрі активно займаються фізичними вправами, значно вища, аніж тих, хто зовсім не займається фізичними вправами.

У цьому віці молодь виявляє свою волю у різних формах, тому, як слушно зазначає В. Савченко [155], у студента потрібно розвивати наполегливість, рішучість, витримку, уміння стримувати власні почуття, скеровувати вчинки на досягнення певної мети, тобто ті вольові якості, які безпосередньо пов'язані із здатністю долати труднощі та розвивати свій фізичний розвиток.

Студентський вік можна вважати початком буття людини як суб'єкта діяльності (у нашому випадку навчальної). Студент у цій якості відзначається намаганням адаптуватися до процесу навчання і готовий включитися у навчання. Пристосування, власне, і визначається рівнями розвитку (фізіологічний (анатомо-морфологічний), психологічний, інтелектуальний), що забезпечують можливість навчатися [32, 77, 97, 168, 189].

Із початком навчання у ЗВО у студента виникає низка труднощів, пов'язаних із новим режимом, новими відносинами з викладачами, колективом групи. Початкова радість знайомства із ЗВО зазвичай перетворюється на

байдужість, апатію, що виникають через неможливість подолати спричинені труднощі. Педагогу особливо необхідно врахувати основні психічні зміни цього віку – довільність, внутрішній план дій та рефлексію, що має місце у процесі оволодіння будь-якою навчальною дисципліною. Цей вік характеризується початком усвідомлення себе у ролі суб'єкта навчання. Змінюються і пріоритетні авторитети студента через зміну умов його життя та переключення із сім'ї або школи на студентські умови. Авторитетна думка батьків продовжує залишатися, водночас з'являється і авторитет викладача, який повинен допомогти студентові поставити власні пріоритети студента, які будуть спрямовані на вдосконалення фізичного розвитку студента [100].

На думку В. Азаренка [2] для формування у студентів мотивації, як компонента фізичної культури особистості, до занять фізичною культурою для поліпшення фізичного розвитку необхідно: з першого курсу прищеплювати сучасні погляди на роль фізичної культури у процесі становлення особистості; пропагувати фізичну культуру і спорт; стимулювати прагнення бути здоровим і потреби у фізичному самовдосконаленні. Також, зазначає автор, важливо скерувати студентів на опанування системою загальнотеоретичних, спеціальних і методичних знань із використанням фізичної культури у виховній роботі з подальшим їх використанням за фахом.

Як показують дослідження [32, 77, 90], під час планування фізичних навантажень на організм студента потрібно враховувати анатомо-фізіологічні особливості організму, які має кожен віковий період.

У 18–20 років довжина тіла збільшується на 1–2 см, при щорічному збільшенні маси на 2–3 кілограми [67].

Як зазначає З. Меркулова [104], у дівчат різного віку (порівняно з хлопцями) нижчі в багатьох випадках як морфологічні, так і особливо функціональні показники, а саме: життєва ємність легень, екскурсія грудної клітки, сила м'язів, витривалість за статичного навантаження та динамічної роботи, обмін речовин, енергетичні витрати організму.

Так у дисертаційному дослідженні Н. Л. Корж [80], наведені дані про особливості рухової активності студентів. Дослідження показало, що студенти ведуть малорухомий спосіб життя, багато часу приділяють роботі за комп'ютером, підготовці до навчальних занять, перегляду телепередач і майже не надають належної уваги руховій активності. На малий рівень рухової активності студенти відводять 36,1% добового часу, 32,8% на базовий рівень, 19,4% на сидячий, 7,1% – середній, 3,2% – на високий.

Також, аналіз способу життя та вивчення теорії та практики фізичного виховання студентів дають змогу констатувати фізичний розвиток студентів. На стан свого здоров'я як задовільний вказали 62,3 % респондентів, 24,7 % студентів зазначили його середнім, 5 % осіб визнали його поганим і лише 8 % опитаних наголосили, що стан їхнього здоров'я є добрим, зазначає у своєму дисертаційному дослідженні Л. Р. Щур [184].

Аналіз результатів підтверджує той факт, що формування навичок здорового способу життя у студентів закладів вищої освіти потребує ефективних змін і вдосконалення.

Як зазначає О. О. Садовський [157] у своєму дисертаційному дослідженні що рухова активність студентів у період навчальних занять становить 56 % - 65 % від її величини в період канікул, а під час екзаменів — 39% - 46%. Тому можна обґрунтовано констатувати наявність дефіциту рухової активності у студентів протягом більшої частини навчального року, що позначається на їх фізичному здоров'ї - серед досліджуваного контингенту взагалі немає осіб, які мали високий рівень, тільки у 11,3% дівчат та у 31,0 % юнаків спостерігається вище за середній рівень фізичного здоров'я.

У працях [32, 90, 99] наголошується, що студентський вік - найсприятливіший період для того, щоб удосконалити майже всі фізичні якості. Якщо студенти не розвиватимуть свій фізичний розвиток, то можна стверджувати, що часу на формування морфо-функціональної основи майбутнього фізичного потенціалу не залишиться.

Рівень здоров'я, зазначав М. Амосов [4, 5], визначається функціональними резервами систем організму людини, а також адаптаційними можливостями.

Системи людського організму дуже добре розвиваються у зв'язку з розвитком рухових якостей. Водночас для оптимального виховання студента не можна організувати систему всебічного оберігання. Оптимальний розвиток молодого організму вимагає стресогенних впливів, методів стимуляції, які б забезпечили приріст здоров'я людини [5].

#### **1.4. Мотивація як основа для формування фізичної культури особистості студентів**

Відомо, що вже в середньому та старшому шкільному віці школярі можуть бути суб'єктами своєї мотиваційної сфери, тобто можуть свідомо аналізувати і змінювати її. Це суттєво впливає на становлення інтересу до того чи іншого виду діяльності. Однак практика показує, що студенти вишів абсолютно не підготовлені для самовиховання мотивації до занять з ФВ. Ця обставина, безумовно, гальмує, а в деяких випадках робить неможливим формування у них інтересу до занять [168].

У результаті вивчення теорії і практики підготовки майбутніх учителів, автори [102, 191], виділяють передумови для формування умінь та навичок самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності майбутніх учителів, зокрема він виділяє мотивація, фізичний стан та професійно важливі психофізіологічні показники розвитку організму.

Щоб здійснювати самовиховання мотивації, студентам необхідно опанувати відповідні знання для аналізу мотиваційної сфери. Студент як особистість, повинен знати, де, коли і як його мотивація зростає і чому у нього відсутній або, навпаки формується стійкий інтерес до занять із ФВ. Водночас такий аналіз повинен допомогти йому усвідомлено вибрати ті чи інші мотиви занять фізичними вправами залежно від конкретних умов, щоб систематично зміцнювати своє здоров'я, підвищувати фізичну працездатність [19, 54].



Як показали дослідження [5, 14, 29, 37, 64, 76, 114, 123], мотиви до занять фізичними вправами можуть бути різними.

*Результативні мотиви* формуються на основі прагнення показати кращий результат, виконати норматив, зайняти високе місце у конкурсі, досягти результату в спортивних змаганнях тощо. На при великий жаль, ці мотиви, найбільш ефективні для фізичної підготовки, поступово втрачають свою силу в студентському середовищі. Тому саме вони, перш за все, повинні стати предметом самовихованням студентів.

Студентам необхідно самостійно ставити ціль для фізичного вдосконалення, планувати конкретні результати в певних видах вправ, місця в спортивних змаганнях та, безперечно, намічати оцінку з ФВ, яка залежатиме від мети, місця та поміток, котрі поставить студент і буде до них прагнути.

*Пізнавальні мотиви* базуються на природній потребі людини в нових враженнях та інформації. Вони можуть і повинні виховуватися під час навчального процесу з ФВ. Це досягається свідомістю опанування технікою вправ і розвитком рухових якостей. Студент повинен постійно шукати відповіді на такі запитання: навіщо? чому? як? Інакше інтерес до занять фізичними вправами в цьому випадку падає або не формується.

*Процесуальні мотиви* засновані на бажанні отримати позитивні емоції від процесу занять, методики викладання, умов, взаємовідносин із товаришами в групі та викладачем.

У кожного студента характер процесуальної мотивації індивідуальний, однак усі неодмінно повинні налаштовувати себе на той чи інший процесуальний мотив, а для цього, в разі необхідності змінювати рівень своїх претензій, характер стосунків із товаришами, викладачем.

Важливо спробувати вловити і закріпити відчуття здоров'я, «м'язової радості», задоволення від фізичного вдосконалення.

*Мотив «оцінка»* ґрунтується на бажанні отримати хорошу оцінку. Багато викладачів виставляють оцінку за технічне виконання вправ і за показані результати. Якщо такі оцінки викладачем не використовуються, студенти

можуть попросити його зробити це. Якісне використання оцінювальних мотивів може зіграти важливу роль у формуванні інтересу до занять фізичними вправами та для сприятливих умов щодо формування фізичної культури особистості студента.

Студенту слід завжди бачити і підкреслювати для себе зв'язок оцінки із соціально значущими показниками, що стоять за цією оцінкою (наприклад, показниками рівня фізичної підготовленості). Необхідно, щоб бажання отримати високу оцінку за виконання вправ переросло в бажання покращити своє здоров'я, вдосконалити фізичні якості.

*Мотиви благополуччя* ґрунтуються на бажанні отримати схвалення викладача, товаришів, батьків, завоювати авторитет, доброзичливе ставлення до себе тощо. Ці природні бажання людини в практиці ФВ студентів часто відсутні. Основна причина відсутності мотивів благополуччя - недооцінка суспільством, окремими студентами, їх батьками, викладачами інших дисциплін про значення фізичної підготовленості та міцного здоров'я для майбутніх фахівців.

Щоб виховати такі мотиви, студент повинен побороти в собі байдужість до результатів занять із ФВ і прагнути досягти найкращих показників.

Студентському активу слід створити здорову громадську думку у групі, на факультеті щодо відвідування занять із ФВ, показників фізичної підготовленості, занять спортом та самостійних занять фізичними вправами. Все це повинно призвести до кращої відвідуваності занять студентами.

*Мотиви уникнення неприємностей* відносяться до негативних мотивів занять фізичними вправами. На ці мотиви викладачі опираються лише в тих випадках, коли вплив на позитивні мотиви не дає бажаних результатів. Студенти повинні правильно реагувати на вимоги викладача, на його попередження не виставити залік, повідомити в деканат про погане відвідування заняття. Треба завжди внутрішньо запевнити себе в тому, що вимоги педагога справедливі, а реакція його природна, оскільки бажає зробити майбутніх фахівців здоровими і фізіологічно підготовленими для успішної

виробничої діяльності та сформувати у них особисту фізичну культуру. Але не завжди такі бажання є й і у самих студентів.

*Соціально значущі мотиви* ґрунтуються на бажанні бути здоровим, готовим до високопродуктивної праці та захисту сім'ї, родини. Ці мотиви, можна сказати, є найбільш високоморальними. Для їх реалізації вимагаються значні вольові зусилля. Вони також на одному рівні з результативними мотивами, повинні бути, перш за все, предметом самостійної роботи студента. Для цього студентам необхідно прочитати спеціальну літературу про позитивний вплив фізичних вправ на всі органи та системи організму.

Соціально значущі мотиви повинні рухати особистість спочатку шляхом фізичного самовдосконалення, а потім підтримки і збереження здоров'я та фізичної підготовленості на належному рівні [58]. Студентам слід пам'ятати, що здоров'я потрібно берегти і зміцнювати упродовж життя, починаючи ще зі школи, але зауважити, що це робити ніколи не пізно. Нехтування власним здоров'ям, впевненість у тому, що поки воно не турбує - турбуватися не варто, обов'язково обернеться раптовими хворобами в найбільш творчому і зрілому віці. Ці хвороби будуть у кожного свої, вони різні, але будуть обов'язково.

Тільки фізичні вправи, робота над собою можуть запобігти багатьох хвороб і передчасної старості. Фізично здорова і розвинена молодь буде сприяти народженню здорових нащадків.

Окрім мотивів, мотивація до занять із ФВ передбачає мету, емоції та значення занять. Інтерес є інтегрованим результатом складних процесів, що відбуваються в мотиваційній сфері, тобто інтерес у своєму розвитку залежить від стану мотивації. Для того, щоб формувати інтерес до занять фізичними вправами, на думку Є Захарової [64], необхідно, перш за все, виховувати мотиви до занять цими вправами .

Мета - це орієнтація студента на проміжні результати занять фізичними вправами. Постановка мети – полягає в умінні ставити мету самостійно. Реалізацією мети є уміння створювати сукупність умов для досягнення мети.

Для постановки мети необхідно спробувати усвідомити недоліки у своїй фізичній підготовленості. У цьому завжди готові допомогти викладачі ФВ. Дуже важливо з погляду психологів, щоб мета ставилась самим студентом. Якщо студент не може цього зробити сам, тому слід доброзичливо прийняти мету, яку поставив викладач перед студентом, далі потрібно спробувати (краще знову ж таки за допомогою педагога) підібрати систему завдань і методів для реалізації мети.

Емоції - це психічний стан, викликаний виконанням вправ, поясненням, показом, інвентарем, інвентарем, умовами, за яких проводиться заняття. Студенту важливо, щоб емоції керувалися розумом. Емоції мають більш давнє, тваринне походження, тому центри емоційних реакцій знаходяться в підкоркових утвореннях і їх діяльність може керуватися за допомогою свідомості [81].

Далеко не у всіх студентів у процесі занять із ФВ та навіть під час самостійних занять фізичними вправами виникають позитивні емоції. Але студент повинен приймати несприятливі фактори не тільки як неприємні, але і як необхідні, обов'язкові для поліпшення здоров'я, виховання волі, наполегливості, терплячості. Якщо у студента поставлена мета і він хоче її досягти - можна багато перенести, стерпіти. Але якщо студент не поставив мети, а заздалегідь налаштував себе лише на сприятливі фактори, які йому подобаються (але таких умов немає), то він наперед знищив усі мотиви, усю позитивну мотивацію і, безумовно, свідомо закрити шлях формування інтересу до занять із фізичного виховання.

Учені С. Бєлых, В. Дудоров, Є. Захаріна [16, 48, 64], зазначають, що значення заняття фізичними вправами теж відноситься до мотивації. Сюди входить значення занять, пов'язані з пізнанням студентом об'єктивної значущості фізичних вправ; із розумінням суб'єктивної важливості вправ для себе; з рівнем своїх вимог. Про суспільне значення заняття фізичними вправами студент може дізнатися зі спеціальної літератури, рекомендацій та лекцій

викладачів, а сам факт запровадження занять з ФВ у виші говорить про важливість і суспільну значущість заняття фізичною культурою.

Значення таких занять забезпечується й особистою потребою отримання заліків із ФВ, виконання встановлених норм, вимог і, безумовно, зміцнення власного здоров'я.

Студентам у процесі самовиховання мотивації до занять фізичними вправами слід пам'ятати, що результативна мотивація є обов'язковою умовою повноцінної рухової діяльності. Без орієнтації на результат жодна діяльність непродуктивна. Тому приймати навчальні нормативи потрібно найбільш доброзичливим чином. На жаль, багато студентів вважають, що головне займатися тими вправами чи видом спорту, які подобаються (грати в футбол, волейбол, кататися на лижах, плавати в басейні тощо), а навчальні нормативи зовсім не потрібні. Це велика помилка. Поряд із процесуальними мотивами обов'язково повинна бути орієнтація на результат, а сам результат повинен бути доступним і відповідати можливостям студента.

Педагогічними дослідженнями Т. Кручевич [85] і Б. Шияна [173, 174] встановлено, що інтерес до фізичних вправ формується у творчій руховій діяльності. Якщо організовується лише адаптивна діяльність (без розуміння суті, значення вправ, без виховання відповідної, а головне - результативної мотивації), то інтерес не тільки не формується, але і згасає. І навпаки, для досягнення запланованого результату необхідна виражена спрямованість студента на пошук різних і найкращих шляхів. У цьому й полягає особлива цінність інтересу до змісту рухової діяльності, способу виконання рухових дій, до вдосконалення функцій та систем організму.

Педагогічні дослідження та експерименти [42, 85, 86, 178], а також практичний досвід показують, що мотивація занять фізичними вправами як у школярів, так і у студентів носить індивідуальний характер. Вона залежить від багатьох факторів, в тому числі й особистістю педагога.

У кожній групі є, як правило, фізично добре підготовлені студенти, які керуються результативними мотивами. На жаль, із кожним роком кількість таких студентів зменшується [156].

Є і такі студенти (на превеликий жаль, їхня кількість постійно зростає [10]), які займаються фізичними вправами тільки тому, що хочуть отримати залік із ФВ. Їм потрібно самим перейти на процесуальну або результативну мотивацію, адже не обов'язково перед собою ставити за мету високі результати, спочатку доцільно просто орієнтуватися хоча б на невелике зрушення в результатах і, безумовно, на відчуття здоров'я, «м'язової радості», підвищення настрою після занять фізичними вправами, тобто на процесуальну мотивацію.

Потрібно завжди пам'ятати, що мотивація до занять фізичними вправами перебуває в динаміці. У ній відбувається зміна мотивів, їх боротьба: один мотив поступається головною роллю іншому, і навпаки [191].

Рідко студент протягом усіх занять керується одним мотивом. В основі занять фізичними вправами лежить цілий комплект різних мотивів. Однак у кожному конкретному випадку, як вважає Н. Москаленко [109, 110], головна роль, як правило, належить одному мотивові. І тут важливо зупинитися на «самоаналізі»: чому я займаюся сьогодні? чому виконую цю вправу? – тобто починати налаштовувати себе на позитивні мотиви.

Надзвичайно важливо знайти індивідуальні форми завдань, види вправ, а також методи їх реалізації відповідно до своєї мотивацією. Тільки у цьому випадку можна формувати особисту фізичну культуру студента. Слід також порадитися з викладачем і в разі необхідності пояснити свої наміри щодо самовиховання мотивації. Тоді викладач зможе зрозуміти студента і підібрати методи, засоби вирішення поставленої мети [3, 82, 91].

Потрібно завжди пам'ятати, що позитивна мотивація тісно пов'язана з емоційним та психічним станом людини. Важливо вміти використовувати прийоми саморегуляції психічного стану. Але найголовніше - це вміння студента планувати й організувати свою роботу так, щоб не було надмірного нервового напруження, дефіциту часу, негараздів у навчанні, щоденної

метушні. Потрібно правильно проявляти свої стосунки з викладачем, одногрупниками, вести здоровий спосіб життя. Дуже важливо бути дисциплінованим, проявляти працьовитість, наполегливість, виконувати вимоги викладача, адже емоційно-психологічний стан викладача легко передається усій групі і погано, коли викладачеві доводиться починати заняття із зауважень через негативну поведінку студентів [19, 41, 154, 175].

### **Висновки до 1 розділу**

Фізичне виховання, будучи складовою, органічною частиною загальної системи національного виховання у сучасній вітчизняній школі, ставить перед собою таку мету: забезпечувати повноцінний фізичний і психічний розвиток студентів; зберігати і зміцнювати їх фізичне і духовне здоров'я; формувати особисту фізичну культуру.

Аналіз науково-методичної літератури з питань формування фізичної культури особистості виявив, що вона трактується як сукупність властивостей людини, які набуваються у процесі фізичного виховання і виражаються в її активній діяльності, спрямованій на всебічне удосконалення своєї фізичної природи та ведення здорового способу життя.

Аналіз та узагальнення наукових і нормативних джерел виявив, що у системі вищої освіти прийнято оцінювати ефективність фізичного виховання за динамікою якісних параметрів фізичної підготовленості. Разом з тим ряд вчених 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. Фахівці вивчають окремі показники фізичної культури особистості студента, в той же час фактично відсутні наукові дослідження щодо вагомості і значимості компонентів фізичної культури особистої у студентів закладів вищої освіти.

Узагальнивши дані опрацьованої літератури, вважаємо, що поняття фізична культура особистості студента має охоплювати такі компоненти:

функціонально-мотиваційний (фізичний розвиток та фізичну підготовленість, а також ставлення до фізичного виховання), пізнавальний (знання та вміння), поведінковий (участь у різних формах фізичного виховання).

Фізична культура і спорт є важливим засобом у системі освіти та виховання студентської молоді. В умовах реформування системи фізичного виховання студентів закладів вищої освіти актуальними залишаються питання щодо пошуку критеріїв оцінювання фізичної культури особистості студента та способу визначення сформованості рівня фізичної культури особистості, напрямків поліпшення фізичної культури особистості студентів, що і послужило вибором напрямку нашого дослідження.

Результати дослідження цього розділу викладено у таких публікаціях: [128, 130, 132, 135].



## РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1. Методи дослідження

- аналіз та узагальнення наукової літератури, документальних матеріалів та емпіричних даних
- педагогічне спостереження
- опитування
- методи вимірювання (морфометричні, фізіометричні вимірювання, функціональні проби)
- тестування
- моделювання
- педагогічний експеримент
- методи математичної статистики (якісний й кількісний аналіз результатів дослідження, перевірки їх достовірності й ефективності).

**2.1.1. Аналіз та узагальнення літературних джерел і документальних матеріалів.** У процесі вивчення літературних джерел і опрацювання документальних матеріалів отримали інформацію щодо стану розгляду питань, актуальних і для нашого дослідження. Особливу увагу звернули на такі з них: 1) постанови, інструкції і нормативні документи ЗВО; 2) дидактичні дослідження із питань формування основ фізичної культури студентів; 3) психолого-педагогічні дослідження із питань формування фізичної культури студентів; 4) публікації авторів, що стосуються проблеми вдосконалення та системи формування фізичної культури студентів; 5) методичні розробки, документи контролю навчальної діяльності студентів (робочі журнали, відомості складання контрольних нормативів); 6) роботи із питань використання методів математичної статистики у педагогічних дослідженнях.

Із метою вибору теми дослідження, визначення його концепції застосовувався теоретичний аналіз і синтез (відповідно до рекомендацій [175]).

За допомогою теоретичного аналізу і синтезу здійснено розгляд та класифікацію складових процесу формування фізичної культури, вивчення найсуттєвіших ознак та специфічних рис цього процесу.

Аналіз здійснювалися на усіх етапах дослідження. У процесі роботи над дисертацією було здійснено аналіз та синтез наукових, навчально-методичних праць, у яких висвітлено питання системи підготовки студентів в Україні та світі, а також порівняння, систематизацію та узагальнення здобутих теоретичних та експериментальних даних. Загалом нами було опрацьовано понад 200 джерел науково та навчально методичних, інформаційних даних мережі Інтернет, які містять результати досліджень вітчизняних і зарубіжних авторів.

Для отримання навчально-методичної інформації, що використовувалася у дослідженнях, були опрацьовані фонди наукових бібліотек. Було опрацьовано матеріали наукових періодичних видань у галузі фізичної культури та спорту, зокрема журнали та збірники наукових статей: «Науковий часопис», «Вісник прикарпатського університету. Фізична культура», «Фізична культура, спорт та здоров'я нації», «Проблеми формування здорового способу життя», «Фізична активність, здоров'я і спорт», «Придніпровський спортивний вісник», «Молода спортивна наука України», «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві», «Спортивна наука України».

Аналіз даних, наведених у науковій і методичній літературі, дозволив оцінити стан проблеми, визначити рівень актуальності питань і розв'язання їх у процесі дослідження, теоретично обґрунтувати мету і завдання роботи, проаналізувати результати власних досліджень. Вивчалися теоретичні положення і практичні рекомендації, як у педагогічних, так і суміжних науках. Аналізу також піддавалися літературні дані. Матеріали вивченої літератури дозволили оцінити теоретичний і експериментальний стан досліджуваної проблеми, сприяли постановці завдань і підбору методів дослідження, дали можливість коректно інтерпретувати отримані дані.

*Відвідування студентами спортивних секцій* визначалося шляхом аналізу журналу обліку відвідування секції та під час бесід із викладачами ФВ і тренерами з тих видів спорту, якими займаються студенти. Відвідавши заняття спортивної секції один раз на тиждень, студенти отримували один бал, за два заняття – два бали, за три і більше – п'ять балів.

**2.1.2. Педагогічне спостереження.** Об'єктом спостережень стали поведінка студентів та дії педагога. Педагогічне спостереження було застосовано з метою: вивчити ставлення студентів до засобів ФВ; їх інтереси і бажання; визначити форми активного відпочинку студентів на перервах; види рухової активності студентів у режимі навчального дня та в позааудиторний час. Педагогічне спостереження проводилось впродовж січня-травня 2015 року.

**Методичні уміння з фізичного виховання.** Уміння оцінювалися на заняттях ФВ та на індивідуальних заняттях, під час спостережень за студентами. Студентам було запропоновано виконати завдання, за результатами виконання цих завдань визначався ступінь сформованості у студентів того чи іншого уміння. Для прикладу, студентові давалося завдання поділити групу на три команди і провести з ними зустрічну естафету. Нами оцінювалося уміння студента поділити групу, пояснити правила естафети, його дії упродовж проведення естафети та у процесі визначення переможців.

Методичні уміння, які оцінювалися, були базовими. Перевіряючи їх, застосовували різні інтерпретації форм, однак основний зміст лишався незмінним.

**2.1.3. Опитування.** Із метою отримання інформації щодо окремих проблем дослідження використовувався метод опитування. Анкети передбачали врахування загальноприйнятих вимог [175].

Для того, щоб знати думки фахівців у галузі ФВ щодо змісту й організації процесу формування фізичної культури особистості студентів, було проведене *опитування експертів* у вигляді анкетування професорсько-викладацького складу в інститутах фізичної культури та на факультетах фізичного виховання ЗВО України Тернопільського національного

педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, Національного педагогічного університету імені Михайла Драгоманова, Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, Львівського державного університету фізичної культури, Тернопільського національного економічного університету, Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка.

Нами не випадково обраний саме такий склад респондентів, адже в успішному формуванні фізичної культури особистості студентів повинні бути зацікавлені не лише самі студенти. У цьому мають бути зацікавлені педагогічні колективи ЗВО, які хочуть бачити своїх вихованців здоровими, високоосвіченими, культурними, гармонійно фізично і духовно розвиненими.

Професорсько-викладацький склад давав відповіді на запитання анкети, які стосувалася процесу формування фізичної культури особистості студентів та значущості кожного окремого показника фізичної культури особистості (Додаток Б). Кількісний склад представлено в таблиці 2.1.

*Таблиця 2.1*

### Склад респондентів

Опитані	Кількість опитаних	Загальна кількість опитаних, %
а) викладачі з фізичного виховання;	82	100
<b>Усього:</b>	<b>82</b>	<b>100</b>
Із стажем роботи		
а) до 10 років;	23	28,1
б) більше 10 років;	59	71,9
<b>Усього:</b>	<b>82</b>	<b>100</b>
Наукова ступінь, вчене звання		
а) без наукових ступенів і вчених звань;	28	34,1
б) кандидати наук, доктор наук, доценти, професори	54	65,9
<b>Усього:</b>	<b>82</b>	<b>100</b>

*Опитування студентів.* Анкетування також проводили серед 125 студентів 1–2 курсів Тернопільського національного педагогічного

університету імені Володимира Гнатюка для з'ясування їх ставлення до занять фізичними вправами (Додаток А1, А2).

Для з'ясування частоти самостійного виконання фізичних вправ студенти давали відповіді на такі питання: чи виконуєте Ви самостійно фізичні вправи?; якщо так, то скільки разів на тиждень Ви виконуєте фізичні вправи?

**2.1.4. Вимірювання.** Визначення показників фізичного розвитку є найбільш поширеним у масових дослідженнях. У зв'язку з цим проводилося дослідження цих показників студентів, які здобувають освіту, навчаючись у закладі вищої освіти.

Вимірювання антропометричних показників проводили за загальноприйнятими методиками.

*Довжину тіла* вимірювали за допомогою ростоміра, дотримуючись стандартних умов.

*Масу тіла* вимірювали на вагах, дотримуючись стандартних умов. Порівнявши довжину і масу тіла студентів, отримали якісну оцінку їхнього фізичного розвитку. Цей показник важливий для проведення діагностування рівня соматичного здоров'я студентів, оскільки надає можливість оцінити ступінь гармонійності фізичного розвитку.

*Життєва ємність легень.* Оцінку стану дихальної системи проводили на підставі вимірювання життєвої ємності легень (ЖЄЛ) за допомогою спірометра.

Після двох–трьох глибоких вдихів та видихів, обстежуваний робив максимальний видих у трубку спірометра. Пробу проводили двічі, враховували кращий результат.

Отриманий показник характеризує об'єм повітря, що міститься у легенях, тобто їх анатомічну спроможність.

*Сила м'язів кисті.* Рівень розвитку сили м'язів кисті вимірювали кистьовим динамометром, користуючись загальноприйнятою методикою.

Оцінювання показників фізичного розвитку студентів проводили за індексами. Так співвідношення маси тіла із довжиною тіла оцінювали за індексом маси тіла (ІМТ „Body-Mass-Index”), який розраховували за формулою:

$$\text{ІМТ} = \frac{\text{маса тіла (кг)}}{(\text{довжина тіла, м})^2}$$

Стабільні показники маси тіла (якщо вони знаходяться у межах фізіологічної норми) є однією з ознак здорової людини.

Уявлення про стан дихальної функції дає життєвий індекс (ЖІ) – відношення ЖЄЛ до маси тіла:

$$\text{ЖІ} = \frac{\text{ЖЄЛ (мл)}}{\text{маса тіла (кг)}}$$

Середні величини цього показника у чоловіків 65 – 70 мл/кг і 55 – 60 мл/кг у жінок.

Відношення показників ЖЄЛ до маси тіла свідчить про резервні можливості дихальної системи студентів. ЖІ оцінювали в балах, використовуючи експрес-оцінку здоров'я [12].

Важливою характеристикою фізичного стану студентів стали показники, які свідчать про силу м'язів. Найчастіше їх визначають за допомогою методу кистьової і станової динамометрії. В умовах нашого дослідження використовувався метод кистьової динамометрії, а з метою оцінити резервні можливості м'язової системи – силовий індекс.

*Силовий індекс (СІ)*, тобто відношення абсолютного показника сили, що фіксують на динамометрі, до маси тіла, визначають за формулою:

$$\text{СІ} = \frac{\text{динамометрія кисті}}{\text{маса тіла (кг)}}$$

Вважається, що силовий індекс для сильнішої руки у чоловіків дорівнює 65 – 70 % від маси тіла. У жінок цей показник знаходиться у межах 45 – 50 % від маси тіла.

Функціональний стан серцево-судинної системи визначали за *частотою серцевих скорочень*. Частота серцевих скорочень (ЧСС) – є інтегральним показником діяльності серцево-судинної системи, який віддзеркалює ступінь

напруження киснево-транспортної функціональної системи під дією фізичних навантажень.

Вимірювання ЧСС проводили пальпаторним методом на променевій (сонній) артерії у стані спокою. Фіксували показники ЧСС протягом 10 с із наступним перерахуванням за 1 хв.

За середні величини приймали 60 – 80 ударів за хвилину, більше 80 уд/хв розцінювали як тахікардію, менше 60 уд/хв – як брадикардію.

*Проба Мартіне-Кушелевського* – (20 присідань за 30 секунд). Підраховали ЧСС за 10 с в положенні сидячи. За 30 с студент робив 20 присідань, піднімаючи руки вперед. Потім фіксували час відновлення пульсу до вихідних значень.

Враховували час відновлення частоти пульсу після стандартного навантаження: величини 1 хв. 30 с – 1 хв. 59 с свідчать про середній рівень розвитку працездатності серцево-судинної системи; 1 хв. – 1 хв. 29 с – вище середнього; 59 с і менше – високий; 2 - 3 хв. – нижче середнього; 3 хв. і більше – низький рівень працездатності серцево-судинної системи.

*Артеріальний тиск крові* визначали методом Короткова медичним тонометром. Величини артеріального тиску в межах 100/60 – 120/80 мм.рт.ст. вважали фізіологічною нормою.

*Індекс Робінсона (ІР)*. Цей індекс є добутком частоти серцевих скорочень і рівня артеріального систолічного тиску, поділеним на 100:

$$IP = \frac{\text{ЧСС} \times \text{АТ сист.}}{100}$$

Рівень фізичного здоров'я оцінювали за допомогою експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я (табл. 2.2) [12, 13].

**2.1.5. Тестування** проводили відповідно до рекомендацій науковців [22, 32] для отримання інформації про рівень сформованості компонентів фізичної культури особистості студентів. **Рівень фізичної підготовленості** визначали за допомогою тестів та нормативів фізичної підготовленості (табл. 2.3; 2.4) [163].

Таблиця 2.2

**Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я (за Г.Л. Апанасенком)**

Показники	Рівні здоров'я				
	I	II	III	IV	V
	низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий
1. Індекс маси тіла $\frac{\text{маса тіла, кг}}{(\text{довжина тіла, м})^2}$	16,9 і менше	17,0-18,6	18,7-23,8	23,9-26,0	26,1 і більше
Бали	-2	-1	0	1	2
2. Життєва ємність легень ЖЄЛ $\frac{\text{ЖЄЛ, мл}}{\text{маса тіла, кг}}$	40 і менше	41-45	46-50	51-55	56 і більше
Бали	-1	0	1	2	3
3. Динамометрія кисті % $\frac{\text{кг} \times 100}{\text{маса тіла, кг}}$	40 і менше	41-50	51-55	56-60	61 і більше
Бали	-1	0	1	2	3
4. ЧСС х АТ систол., $\frac{100}{100}$	111 і більше	95-110	85-94	70-84	69 і менше
Бали	-2	-1	0	3	5
5. Час відновлення ЧСС після 20 присідів за 30с	3 хв. і більше	2-3 хв.	1,30-1,59 хв.	1,0-1,29 хв.	59 с і менше
Бали	-2	1	3	5	7
6. Загальна оцінка рівня здоров'я <b>Сума балів</b>	3 і менше	4-6	7-11	12-15	16-18



Таблиця 2.3

## Вплив рухових тестів на фізичні якості

Рухові тести	Досліджувана якість
Згинання і розгинання рук в упорі, підтягування	Силові можливості м'язів рук
Біг 100 метрів	Швидкісно-силові можливості м'язів ніг
Човниковий біг 4x9 метрів	Координаційні можливості, спритність
Нахил вперед із положення сидячи	Розвиток гнучкості
Біг 2000	Рівень загальної витривалості

Перевірка *знань* проводилася під час занять із ФВ та упродовж індивідуальних занять. Засобами контролю служили тести, опитувальники, кросворди, ребуси, які спеціально добиралися і розроблялися так, щоб викладач мав змогу перевірити рівень знань студентів із ФВ [101, 102]. Запропоновані нами запитання є базовими, вони ставилися студентам у різних варіантах, причому загальна суть зберігалася. За кожну правильну відповідь студентові нараховувався один бал. Наприклад, під час визначення рівня знань щодо національних рухливих ігор студенту пропонувався кросворд.

Таблиця 2.4

## Тести і нормативи фізичної підготовленості студентів

Тести	Стать	Бали			
		5	4	3	2
1	2	3	4	5	6
Човниковий біг 4x9 м.	д	10,4	10,8	11,3	11,6
	х	9	9,6	10	10,4
Біг на 100 м., сек.	д	14,8	15,5	16,3	17
	х	13,2	14	14,3	15
Нахил тулуба вперед, см.	д	20	18	16	9
	х	13	11	9	6

Продовження табл. 2.4

1	2	3	4	5	6
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи <i>або</i> Стрибок в довжину з місця	д	25	21	18	15
	д	210	200	185	165
Підтягування на перекладені <i>або</i> Стрибок в довжину з місця	х	14	12	11	10
	х	260	240	235	205
Рівномірний біг 2000м. - дів.,	д	10,3	11,15	11,5	12,3
3000м - хл.	х	13	13,3	14,2	15,3

**2.1.6. Моделювання.** Моделювання - це метод дослідження реальних і абстрактних об'єктів-прототипів на умовних образах, схемах, фізичних об'єктах, що відрізняються від прототипу, але аналогічні до нього за будовою чи типом поведінки, із застосуванням методів аналогії, теорії подібності й теорії обробки даних експерименту [93]).

Для отримання нової інформації про досліджуваній об'єкт і з позиції перенесення результатів з моделі на реальний процес фізичного виховання - розглядається з позиції моделювання. «Поняття моделювання є гносеологічною категорією, що характеризує один із важливих шляхів пізнання. Можливість моделювання, тобто перенесення результатів, отриманих під час побудови і дослідження моделей, на оригінал, базується на тому, що модель у певному значенні відображає (відтворює, моделює) кількісні його риси; при цьому таке відображення (і пов'язана з ним ідея подібності) засноване, явно чи неявно, на точних поняттях або їх узагальненнях між об'єктом, що вивчається, і якимсь іншим об'єктом «оригіналом», і часто здійснюється за допомогою попереднього дослідження (теоретичного або експериментального) того й іншого.

Фізичну культуру особистості студентів потрібно оцінювати на основі розрахунків. Це допоможе порівняти рівень сформованості окремих компонентів (незалежно від кількості показників). Використання коефіцієнта

значущості дасть змогу виокремити ті показники, які є вагомими для оцінювання, і відокремити їх від незначних.

У результаті аналізу даних спеціальної літератури нами визначено перелік компонентів фізичної культури особистості студента. Цілком очевидним є той факт, що деякі компоненти та їх показники відрізняються своєю значущістю у процесі формування та визначення фізичної культури особистості студента. З метою оцінювання значущості компонентів і показників фізичної культури студентів нами було проведено анкетування викладачів факультетів ФВ ЗВО України (Додаток Б1), які виступали у якості експертів (82 експерти з фізичного виховання працівників закладів вищої освіти).

Педагогам пропонувалося переглянути показники сформованості фізичної культури особистості студентів і визначити значущість кожного з них у відсотках таким чином, щоб у сумі було 100% (табл. 2.5).

*Таблиця 2.5*

**Коефіцієнти значущості окремих показників  
фізичної культури особистості студентів, %**

<b>Компо- ненти</b>	<b>Критерії оцінювання фізичної культури особистості студента</b>	<b>Коефіцієнти значущості</b>
1	Відвідування академічних занять із фізичного виховання	30
	Самостійні заняття оздоровчої та рекреаційної спрямованості	20
	Участь у фізкультурно-оздоровчих заходах	6
	Відвідування спортивних секцій	5
2	Рівень сформованості фізичної підготовленості	12
	Рівень фізичного здоров'я	10
3	Рівень сформованості умінь і навичок	10
	Рівень знань із фізичного виховання	7

На основі аналізу відвідування занять з ФВ, можна опосередковано визначити бажання студентів виконувати фізичні вправи. Водночас, здійснивши аналіз розвитку рухових якостей, маємо змогу визначити ефективність тієї чи іншої форми занять. Поряд із відвідуванням спеціально організованих занять із ФВ викладачі наголошують на важливості ролі розвитку рухових якостей, що становлять показник не тільки ефективності сформованості фізичної культури особистості студента, але й ефективності проведення самостійних форм занять.

Опитування респондентів дало змогу сформувати коефіцієнти значущості, які дають можливість якісно оцінити досягнення студента; визначити оцінку за окремий компонент та загальну оцінку сформованості фізичної культури особистості (табл. 2.6). За даними таблиці 2.6 видно що найвищий коефіцієнт значущості відповідає поведінковому компоненту і складає 61, функціонально-мотиваційний компонент складає 22 коефіцієнта значущості. Найменший коефіцієнт значущості припадає на пізнавальний компонент, який складає 17.

Таблиця 2.6

**Коефіцієнти значущості оцінювання  
компонентів фізичної культури особистості студентів**

<b>№ п/п</b>	<b>Компоненти</b>	<b>Коефіцієнт значущості</b>
1	поведінковий	61
2	функціонально-мотиваційний	22
3	пізнавальний	17

Проаналізувавши отримані результати, запропонували спосіб визначення сформованості фізичної культури особистості студентів (за стобальною шкалою). Застосування математичних формул (формули 2.1–2.2) дає змогу якісно оцінити індивідуальний рівень сформованості фізичної культури особистості кожного студента у процесі семестру і в кінці навчального року.

Наводимо формулу для визначення оцінки сформованості окремого ( $i$ ) показника фізичної культури особистості студента:

$$M_i = \frac{B_i \times 100\%}{B_{max}} \quad (2.1)$$

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

$B_i$  – сума отриманих студентом балів за показник;

$B_{max}$  – максимально можлива сума балів за показник.

Введення до математичної формули числового значення, що становить максимально можливу кількість балів, дозволяє визначити рівень сформованості показника фізичної культури особистості, котрий оцінюється у відсотках.

Щоб оцінити ступінь розвитку кожного окремого компонента фізичної культури особистості за стобальною шкалою, використовуємо коефіцієнти значущості, які визначили за результатами анкетування викладачів (відображено у таблиці 2.3).

Оцінка за окремий компонент фізичної культури особистості з врахуванням коефіцієнта його значущості (табл.2.3) обчислюється за формулою 2.2:

$$P = \frac{M \times A}{100\%} \quad (2.2)$$

де:  $P$  – оцінка за окремий компонент з врахуванням коефіцієнта значущості,

$M$  – оцінка за окремий показник,

$A$  – коефіцієнт значущості показника.

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

Шляхом додавання оцінок за окремі компоненти отримуємо оцінку фізичної культури особистості (у балах).

$$\text{ФКО} = P_1 + P_2 + P_3 \quad (2.3)$$

де: ФКО – фізична культура особистості (у балах);

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

Переваги розробленого способу оцінювання у тому, що він дозволяє визначити оцінку як за кожен окремо взятий компонент, так і загальну оцінку сформованості фізичної культури особистості студентів. Сильні сторони запропонованого способу оцінювання у доступності показників, і в тому, що запропоновані формули дозволяють зменшувати кількість показників. Це дозволить застосовувати його не тільки протягом його навчання у ЗВО, але й після закінчення навчання, тобто у його подальшому житті.

Введення до математичної формули числового значення, що становить максимально можливу суму балів, дозволяє визначити рівень сформованості показника фізичної культури особистості у відсотках.

Для оцінювання фізичної культури особистості студентів використали спосіб оцінювання за перцентилями.

Шкали оцінювання містили п'ять рівнів: 1) високий; 2) вище середнього; 3) середній; 4) нижче середнього; 5) низький (відповідно до рекомендацій за В. М. Зациорский, 1979) [65]. Перцентильні шкали відносяться до сигмовидних шкал. Адже сигмовидні шкали - це, по суті, функції нормального розподілу. Перцентильні шкали дуже наочні і тому широко використовуються. Для отримання значень відповідних перцентилей використовується наступна

формула:  $P_i = L_{p1} + c / f \times e$ , де  $L_{p1}$  - число випадків, в якому знаходиться відповідний перцентиль;  $c$  - число випадків, яке потрібно додати до кумулятивного ряду, щоб отримати порядкове число перцентильного випадку;  $f$  - число випадків перцентильного інтервалу.

У практиці зазвичай застосовуються тільки деякі з перцентилей: P3, P10, P25, P50, P75, P90, P97. Вважається, що якщо індивідуально спостережується ознака яка знаходиться в межах від P25 до P75, то величина його відповідає нормі (отже, в норму входять 50% всіх випадків). Якщо вона знаходиться в межах від P10 до P25 і від P75 до P90, то оцінка його відповідно вище або нижче середньої (отже, 15% всіх випадків отримують оцінку нижче середньої і 15% - вище середньої). Якщо величина розглянутої ознаки знаходиться в межах кордонів від P3 до P10 і від P90 і до P97, то оцінка буде відповідно низькою або високою (отже, низьку отримують 7% всіх випадків і високу - теж 7%).

На основі сто рангової шкали (табл. 2.7) нами сформовано перцентильну шкалу. Перцентильна шкала сформована за стобальною шкалою (від 0 до 100, де нуль – низьке значення). В зону низьких результатів віднесені оцінки від 0 до 18 балів, до нижче від середніх – 19–43; до середніх – 44–50 бала; до вище від середніх – 51–73 та високих – 74–100 балів.

Для кращого розуміння студентами своєї оцінки з фізичного виховання було перцентильну шкалу оцінки фізичної культури особистості студента наклали на кредитно-трансверну систему оцінювання, яка зараз практикується у вишах. Під час складання шкали оцінки сформованості фізичної культури особистості студента максимально наблизити її до шкали оцінок за болонською системою, оскільки болонська система оцінювання, передбачає максимальну оцінку 100 балів (відмінно), а мінімальну – 0 балів (незадовільно) де шкала оцінювання фізичної культури особистості студента передбачає 100 балів – це максимальний результат (високий рівень сформованості фізичної культури особистості), а 0 балів – мінімальний результат (низький рівень сформованості фізичної культури особистості студента).

Таблиця 2.7

**Рівні сформованості фізичної культури особистості студентів  
(у балах)**

<b>Рівень</b>	<b>Перцентилі</b>	<b>Оцінка в балах</b>
Високий	90-100%	74-100
Вище середнього	75-90%	51-73
Середній	25-75%	44-50
Нижче середнього	10-25%	19-43
Низький	1-10%	0-18

**2.1.7. Педагогічний експеримент.** Педагогічний експеримент проводили відповідно до загальноприйнятих норм [160, 175].

Із метою визначення рівня фізичної культури особистості студентів провели *констатувальний* експеримент. Оцінювання фізичної культури особистості студентів здійснювали протягом січня-листопада 2015 року зі студентами Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. У дослідженні взяло участь 125 студентів.

Для перевірки ефективності програми формування фізичної культури особистості студентів у листопаді 2015 року - жовтні 2016 року було проведено *формувальний* експеримент.

Ефективність експериментальної програми перевірялася шляхом порівняння результатів, показаних студентами експериментальної та контрольної груп, а також з'ясування достовірності приростів результатів в експериментальній групі.



У дослідженні взяло участь 125 студентів другого курсу Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Для аналізу брали дві групи: контрольна група (64 студенти), яка навчалася за традиційною програмою (без акцентування на формування фізичної культури особистості студента) та експериментальна група (61 студент), в якій заняття проводили за програмою формування фізичної культури особистості студента. Оцінки за названі компоненти заносилися до картки фізичної культури особистості.

**2.1.9. Методи математично-статистичної обробки даних.** Методи математично-статистичної обробки даних [45, 164] забезпечили визначення таких кількісних показників: середнє арифметичне ( $Mx$ ); стандартне відхилення середнього арифметичного ( $Sx$ ); стандартна похибка вибіркового середнього ( $Sms$ ); розмах варіації ( $Xmin-Xmax$ ); показник достовірності ( $P$ ).

Дані, отримані в дослідженнях, були опрацьовані на комп'ютері за допомогою програми обробки даних Microsoft EXCEL.

## **2.2. Організація дослідження**

Організовуючи дослідження послуговувалися вимогами до проведення досліджень, які запропоновані науковцями у спеціальній літературі [106, 177] і зумовлюють достовірність отримання результатів [9, 45, 164] щодо 1) вибору об'єкта дослідження; 2) визначення ознак об'єкта дослідження; 3) визначення необхідної кількості спостережень та обстежених.

Оскільки експеримент, як вважає відомий учений Б. М. Шиян [175], – найважливіший засіб наукового пізнання, то його проведення вимагало дотримання таких вимог: 1) чіткості під час планування; 2) послідовності введення нових умов; 3) усунення сторонніх впливів; 4) визначення кількісних та якісних змін, що відбувалися.

Таким чином, окреслені положення і характер дослідження дали змогу встановити багатоаспектність його проведення, яка ґрунтується на: а) вивченні науково-методичних джерел із теми дослідження; б) створенні й апробації

експериментальної системи для визначення та формування фізичної культури особистості студентів; в) аналізі отриманих результатів і підсумовуванні.

*Дослідження проводилося у чотири етапи*

**1-ий етап (жовтень – грудень 2014 року).** 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.

**2-ий етап (січень-листопад 2015 року).** 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.

Визначення рівня фізичної культури особистості студентів відбувалося шляхом оцінки окремих її компонентів, які склалися з низки показників, а саме: відвідування занять фізичного виховання, фізичної підготовленості, знань, умінь і навичок із фізичного виховання, участі у фізкультурно-оздоровчих заходах, рівня здоров'я, виконання студентом фізичних вправ самостійно і відвідування спортивної секції. Отримані оцінки заносилися до картки фізичної культури особистості студента (Додаток Д1), а студент вносив їх в особистий зошит [141].

*Функціонально-мотиваційний компонент.* Рівень розвитку рухових якостей визначався на основі тестування фізичної підготовленості за «Тестами і нормативами для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» [163] (табл.2.4, Додаток Д3).

Показники фізичного здоров'я визначалися за методиками експрес-оцінки здоров'я [12, 13] (табл.2.2, Додаток Д8).

*Пізнавальний компонент.* Уміння і навички визначалися на занятті, під час індивідуальних занять та шляхом спостережень педагога (Додаток Д5).

Знання визначалися в процесі проведення аудиторних занять, позааудиторних і індивідуальних форм занять та під час особистого спілкування педагога із студентом (методом опитування) (Додаток Д6).

*Поведінковий компонент.* Відвідування занять ФВ визначалося на основі аналізу записів в академічному журналі та у робочому зошиті викладача з ФВ (Додаток Д2).

Самостійні заняття оздоровчої та рекреаційної спрямованості. Визначалося у процесі бесід зі студентом і з товаришами, які проживають з ним у гуртожитку (на квартирі) (Додаток Д4).

Участь у фізкультурно-оздоровчих заходах визначалася на занятті, у режимі індивідуальних занять, під час спостережень за самостійними заняттями студентів (Додаток Д7). Дані спостережень заносилися у картку фізичної культури особистості студента.

Відвідування спортивної секції студентом визначалося під час бесід зі студентами та тренерами з видів спорту (Додаток Д9).

**3-ий етап (листопад 2015 – жовтень 2016 року).** Провели педагогічний експеримент, у якому було перевірено ефективність програми формування фізичної культури особистості студента. На початку і в кінці педагогічного експерименту було здійснене визначення антропометричних і функціональних показників та їх індексів, визначення рівня показників поведінкового,

функціонально-мотиваційного та пізнавального компонентів. Також була здійснена математична обробка результатів експерименту.

**4-ий етап (листопад 2016 – січень 2019 року).** На цьому етапі відбулось узагальнення результатів дослідження, підготовка робочого тексту дисертаційної роботи, складання актів впровадження, проходження попереднього захисту дисертаційної роботи.

### РОЗДІЛ 3.

## РІВЕНЬ СФОРМОВАНOSTІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА ТА ЇЇ ОЦІНЮВАННЯ

### 3.1. Зміст і організація фізичного виховання, спрямованого на формування фізичної культури особистості студента.

Згідно першого питання анкети, респондентам необхідно було розставити пріоритети за показниками фізичної культури особистості студента. Більшість опитаних фахівців, а саме 53,86%, вважають, що основним пріоритетним показником сформованості фізичної культури особистості студентів є відповідна рухова активність студентів (табл. 3.1). Наступним показником у ранжуванні є належний стан здоров'я, який повинен стати стрижнем цього процесу, фізичний розвиток і фізична підготовленість (53,66%). Варто звернути увагу на те, що автори сучасних концепцій, за якими визначається здоров'я як стан організму, також передбачають підвищення двох вище названих компонентів упродовж покращання і зміцнення організму [85, 103].

*Таблиця 3.1*

#### Пріоритети показників фізичної культури особистості

Показники	Кількість викладачів, які віддали перевагу показнику, %				
	Пріоритет показника				
	1	2	3	4	5
Достатня рухова активність	<b>53,86</b>	28,05	6,10	6,10	6,10
Належний стан здоров'я, фізичний розвиток та фізична підготовленість	9,76	<b>53,66</b>	24,39	6,10	6,10
Знання, передбачені програмою з фізичного виховання	12,20	0,00	<b>42,68</b>	26,83	18,29
Уміння виконувати основні вправи з розділу програми з фізичного виховання	6,10	12,20	17,07	<b>46,34</b>	18,29
Духовні цінності	18,29	6,10	12,20	14,63	<b>48,78</b>

На третій позиції ранжування перебувають знання, передбачені програмою з ФВ. У цьому переконані 42,68% респондентів.

Результати табл. 3.1 показують нам, що уміння виконувати основні вправи з розділу програми з ФВ посідають четверту позицію у ранжуванні відносно опитування респондентів, цю позицію розділяє 46,34% опитаних.

Занепокоєння викликає остання позиція показника щодо духовних, моральних, соціальних цінностей.

Пріоритетні показники фізичної культури особистості були використані нами при формуванні моделі фізичної культури особистості студента.

Наступне питання анкети стосувалося визначення значущості окремих умінь як показника оцінки фізичної культури особистості студента. Більшість респондентів – 64,63%, висловилися за те, що у процесі формування фізичної культури особистості студентів домінуючими повинні бути уміння самостійно виконувати ранкову гігієнічну гімнастику (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

**Пріоритет умінь з фізичного виховання,  
як показника фізичної культури особистості**

Показники	Кількість викладачів, які визначили пріоритет показникам %				
	Пріоритет показника				
	1	2	3	4	5
Самостійно виконувати ранкову гімнастику	<b>64,63</b>	17,07	10,98	7,32	0,00
Виконувати вправи для відновлення розумової та фізичної працездатності	20,73	<b>51,22</b>	13,41	9,76	4,88
Володіння вправами для формування правильної постави	8,54	15,85	<b>54,88</b>	9,76	10,98
Самостійно організовувати рухливі ігри	7,32	6,10	10,98	<b>50,00</b>	25,61
Самостійно виконувати фізкультпаузу	0,00	9,76	9,76	21,95	<b>58,54</b>

Другу і третю позицію у ранжуванні респондентами займають вправи для відновлення розумової, фізичної працездатності та володіння вправами для формування правильної постави.

З'ясовані нами знання про пріоритетні уміння з ФВ, як показника фізичної культури особистості, були застосовані під час формування змісту програми формування фізичної культури особистості студентів. Відповідно до отриманих пріоритетів формували зміст практичного розділу програми.

Якщо говорити про значущість теоретичних знань, то респонденти – 53,66%, виділяють першими в ранжуванні елементарні знання студентів про визначення функціонального стану їхнього організму. Другою позицією у ранжуванні займають знання про здоровий спосіб життя (режим дня, харчування, особиста гігієна і т. д.), знання про загартування. Наступними йдуть знання елементарних прийомів надання першої допомоги. З даним пріоритетом погоджуються – 59,76% респондентів. Четверту позицію пріоритету знань займають знання з техніки безпеки під час занять фізичними вправами – 40,24%.

Результати пріоритету знань з ФВ показують, що п'яту та шосту позицію у ранжуванні займають знання з правил поведінки у спортивному залі (на майданчику), на воді – 35,37% та знання про загартування – 36,59% у відповідності (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

**Пріоритет знань з фізичного виховання,  
як показника фізичної культури особистості**

Показники	Кількість викладачів, які визначили пріоритет показникам, %						
	Пріоритет показника						
	1	2	3	4	5	6	7
Елементарні знання про визначення стану власного організму	<b>53,66</b>	18,29	4,88	6,10	17,07	0,00	0,00
Знання про здоровий спосіб життя (режим дня, харчування, особиста гігієна)	18,29	<b>52,44</b>	4,88	0,00	6,10	6,10	12,20
Знання елементарних прийомів надання першої допомоги	6,10	12,20	<b>59,76</b>	12,20	0,00	9,76	0,00

Продовження табл. 3.3

Знання про техніку безпеки під час занять фізичними вправами	15,85	0,00	6,10	<b>40,24</b>	15,85	9,76	12,20
Правила поведінки у спортивному залі (на майданчику), на воді	0,00	17,07	0,00	17,07	<b>35,37</b>	24,39	6,10
Знання про загартування	0,00	0,00	18,29	14,63	17,07	<b>36,59</b>	13,41
Знання українських національних рухливих ігор	6,10	0,00	6,10	9,76	10,98	13,41	<b>53,66</b>

Підсумовуючи результати табл. 3.3 виявили, що останнє місце по пріоритету знань з ФВ займають знання українських національних рухливих ігор. Це підтримали 53,66% опитаних.

Згідно отриманих даних щодо пріоритету окремих знань з ФВ, було сформовано зміст теоретичного матеріалу програми формування фізичної культури особистості студентів.

Немає єдиної думки серед респондентів щодо ролі учасників процесу ФВ у формуванні фізичної культури особистості студента (рис. 3.4), проте, перевагу у цьому ранжуванні респонденти надають самому студенту 58,54% опитаних.

Таблиця 3.4

### Пріоритет ролі учасників процесу формування фізичної культури особистості студентів

Показники	Кількість викладачів, які визначили пріоритет показникам, %					
	Пріоритет показника					
	1	2	3	4	5	6
Сам студент	<b>58,54</b>	21,95	13,41	6,10	0,00	0,00
Педагоги	9,76	<b>47,56</b>	24,39	6,10	12,20	0,00
Спортивні організації	25,61	12,20	<b>50,00</b>	6,10	0,00	6,10
Громадські організації	0,00	18,29	12,20	<b>69,51</b>	0,00	0,00
Релігійні громади	0,00	0,00	6,10	12,20	<b>81,71</b>	0,00
Батьки	6,10	0,00	0,00	0,00	0,00	<b>93,90</b>



Другу позицію займають педагоги – 47,56%, які повинні скеровувати цей процес. Спортивні організації значно знизили свій вплив на молоде покоління через обмеженість фінансування, про що свідчить результат опитування – 50% третя позиція ранжування респондентами.

У цьому контексті цікавою є отримана нами інформація про те, яке значення мають різні форми занять під час формування фізичної культури особистості студентів. Більшість респондентів висловилися за те, що найефективніше процес формування фізичної культури особистості студента проходить під час аудиторних занять (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

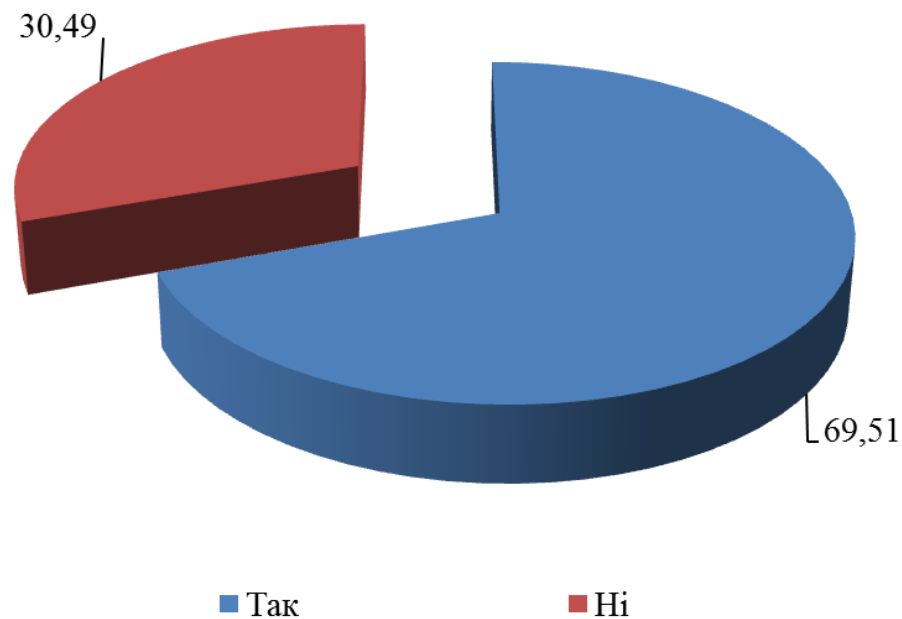
**Пріоритет форм занять для ефективного процесу формування фізичної культури особистості студентів**

Показники	Кількість викладачів, які визначили пріоритет показникам, %		
	Пріоритет показника		
	1	2	3
Аудиторні	<b>65,85</b>	14,63	19,51
Індивідуальні	14,63	<b>63,41</b>	21,95
Самостійні	19,51	21,95	<b>58,54</b>

Другу позицію займають індивідуальні форми занять, третя відводиться самостійним заняттям студентів. Таку відповідь респондентів можна пояснити тим, що інтерес студентів до самостійних форм занять фізичними вправами поступово знижується у зв'язку з розвитком технічного прогресу, зокрема комп'ютерних ігор, Інтернет-систем тощо.

Останнє питання в анкеті, мало за мету виявити, наскільки якісно в умовах сучасного суспільства може відбуватися процес формування фізичної культури особистості студентів. Більшість респондентів (68,75%) висловилися

за те, що проводити якісно процес формування фізичної культури особистості студента в умовах сьогодення можливо (рис. 3.1).



**Рис. 3.1. Думка респондентів щодо можливості якісно формувати особисту фізичну культуру студентів в сучасних умовах**

Водночас усе залежить, у першу чергу, від педагога, який зможе залучити до цього процесу інші зацікавлені сторони, від його професійної підготовки, нормативної та матеріальної бази з ФВ факультетів та вишів.

Респондентам було запропоновано, окрім відповіді на останнє питання, ще й аргументувати свої судження. На основі проведеного аналізу було об'єднано їх у чотири групи:

- досягнення якісних результатів видається неможливим за тієї кількості годин, що сьогодні виділяється на процес ФВ (заняття один раз на тиждень; ФВ планується тільки на першому і другому курсах);

- респонденти вважають, що матеріальне забезпечення галузі ФВ має бути значно кращим, оскільки воно сприяє формуванню фізичної культури молоді, зокрема у студентів, підвищує їх інтерес до ФВ;

- забезпечення компетентного професорсько-викладацького складу знаходиться на недостатньому для формування фізичної культури особистості студента рівні, а з окремих позицій зовсім відсутнє.;

- відсутність комплексного підходу до процесу формування фізичної культури особистості студентів. Для сучасного навчального процесу є лише окремо розроблені і впроваджені методики оздоровлення, навчання рухливих ігор, засвоєння теоретичних знань, формування окремих умінь.

### 3.2. Рівні сформованості фізичної культури особистості студентів

Для того, щоб оцінити загальний рівень фізичної культури особистості студентів необхідно було провести оцінювання окремих її компонентів, а саме: поведінкового, функціонально-мотиваційного, пізнавального.

#### 3.2.1. Рівень сформованості поведінкового компонента фізичної культури особистості студентів

*Відвідування студентами занять фізичного виховання.* Аналіз середнього показника відвідування занять із ФВ студентами ( $16,38 \pm 0,94$  разів) засвідчив, що вони посередньо люблять відвідувати заняття з ФВ. Показники  $X_{\max} \div X_{\min}$  дають змогу нам зрозуміти, що розбіжності за цим показником у групі студентів великі (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

#### Відвідування студентами занять з фізичного виховання (n=125)

	Середня кількість занять, які відвідали студенти (максимальна кількість – 30 занять )	
Студенти	$Mx \pm Sms$	$X_{\max} \div X_{\min}$
	$16,38 \pm 0,94$	$27 \div 0$

Одні студенти відвідують заняття майже в повному обсязі, коли водночас інші студенти не відвідали заняття з ФВ жодного разу.

Занепокоєння викликає невисокий рівень відвідування студентів занять з ФВ (45,3%). Таке становище, на нашу думку, спричинене тим, що студент ще зі школи не розуміє значущості занять із ФВ не тільки як предмета, але і як занять для гармонійного фізичного розвитку свого організму, профілактики різних захворювань, відновлення організму у різних життєвих ситуаціях та практичних умінь і навичок, які буде використовувати упродовж свого життя.

*Самостійне виконання студентами фізичних вправ.* Аналіз самостійного виконання фізичних вправ засвідчив, що студенти займаються самостійно вправами від 1 до 3 разів на тиждень. Як бачимо з табл. 3.7 найчастіше самостійно студенти виконують фізичні вправи лише раз на тиждень (24,0%). Невелика кількість студентів (16,8%) самостійно займається двічі на тиждень. Зовсім незначна кількість (7,2%) студентів самостійно займається тричі на тиждень. Чотири рази на тиждень виконують фізичні вправи (1,07%) студентів, п'ять разів (4%), шість разів на тиждень – 8%. За результатами даної таблиці спостерігаємо рухова активність більшості студентів нижча від гігієнічно виправданих норм.

Підсумувавши ці дані, побачимо що самостійно виконують фізичні вправи менше половини (48%) студентів.

*Таблиця 3.7*

**Самостійне виконання фізичних вправ студентами (n=125)**

Кількість разів	Кількість студентів які виконують фізичні вправи самостійно, %.
1 раз на тиждень	24,00
2 рази на тиждень	16,80
3 рази на тиждень	7,20
4 рази на тиждень	1,07
5 разів на тиждень	4,00
6 разів на тиждень	8,00

*Відвідування студентами спортивних секцій.* Більшість (72,0%) студентів не займаються в секціях видів спорту. Аналіз відвідування спортивних секцій студентами засвідчив, що незначна їх частина відвідує секції від одного (21,60%) до двох (3,20%) разів на тиждень. Відвідування заняття спортивних секцій три і більше разів на тиждень становить - 3,20% (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

**Відвідування студентами спортивних секцій (n=125)**

Частота відвідування спортивної секції	%
1 раз на тиждень	21,60
2 рази на тиждень	3,20
3 і більше разів на тиждень	3,20

Поглиблений аналіз даного питання виявив, що студенти переважно відвідують ті спортивні секції, які організовані при виші. Це секції з баскетболу, легкої атлетики, футболу, аеробіки, армспорту, волейболу, боротьби, бадмінтону, настільного тенісу.

Під час розробки програми для формування фізичної культури особистості студентів враховувалися отримані результати.

*Участь студентів у фізкультурно-оздоровчих заходах.* Проаналізувавши ті форми ФВ, які використовуються у практиці сучасного ФВ, можемо зробити висновок, що ранкову гігієнічну гімнастику виконують тільки 11,2% студентів. Такі результати отримані шляхом опитування студентів, тому ставитися до них слід дещо умовно.

Аналізуючи форми ФВ, що використовуються у виші, можна констатувати, що ранкова гігієнічна гімнастика виконується студентами частково. Це пояснюється тим, що більшість студентів не має змоги виконувати фізичні вправи зранку, оскільки вони після тривалої вечірньої підготовки до занять з інших дисциплін приділяють більше часу для сну. У більшості

випадків студенти проживають в різних куточках міста, а то й поза містом і витрачають багато часу на дорогу до університету.

Порівнюючи середні показники участі студентів у різних формах ФВ, можемо зазначити, що студенти беруть активну участь у фізкультурно-оздоровчій діяльності (табл. 3.9).

*Таблиця 3.9*

**Участь студентів у фізкультурно-оздоровчих заходах (n=125)**

Види	Кількість студентів, %
Участь у дні здоров'я	55,20
Участь у рухливих іграх і забавах групи	55,20
Участь у спортивному святі (групи)	55,20
Участь у спортивних змаганнях	28,00
Участь у туристичному поході	28,80
Виконання ранкової гігієнічної гімнастики	12,80
Виконання процедур загартування	12,80
Виконання вправ фізкультпаузи	12,80
Виконання вправ фізкультхвилинки	12,00

За даними таблиці бачимо що найбільша кількість студентів ЕГ і КГ беруть активну участь у днях здоров'я, рухливих іграх та забавах, які проводяться у групі та спортивних святах. Дана кількість студентів становить 55,20%, таку кількість студентів пояснюється тим, що дані види фізкультурно-оздоровчих заходів зазвичай проводяться організаторами зі сторони студента залишається тільки прийняти участь. Проте, деякі види фізкультурно-оздоровчих заходів, де студент повинен проявити свої особисті знання та уміння реалізуються студентами на 42,40% менше за попередні види.

Так, ранкову гігієнічну гімнастику виконують 12,80% студентів. Такі ж низькі показники мають наступні види фізкультурно-оздоровчих заходів: виконання процедур загартування, вправ фізкультпаузи та фізкульхвилинок. Кількість досліджуваних студентів, які беруть участь у спортивних змаганнях та туристичному поході становить 28,80%.

**3.2.2. Рівень сформованості функціонально-мотиваційного компонента фізичної культури особистості студентів.** Шляхом оцінювання рівня фізичного здоров'я, функціональних можливостей і рухових якостей, а також ставлення до ФВ нами вивчався *функціонально-мотиваційний компонент* фізичної культури особистості студентів.

*Стан здоров'я фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів.* Вивчення стану здоров'я студентів – надзвичайно важливий фактор для обґрунтування заходів профілактики і визначення спрямованості дисципліни «Фізичне виховання» на формування фізичної культури особистості студентів ЗВО.

Для визначення вихідного рівня загальної фізичної підготовленості, соматометричних показників та функціонального стану студентів експериментальної (n=61) та контрольної (n=64) груп було проведено комплексне дослідження. Підсумовуючи аналіз результатів вихідного рівня комплексного дослідження студентів обох груп виявив відсутність статистично значущих розбіжностей ( $p > 0,05$ ) за всіма показниками які досліджувалися.

На основі аналізу соматичних показників фізичного розвитку визначено, що середня довжина тіла студентів експериментальної та контрольної груп знаходиться у межах вікової норми  $1,66 \pm 0,06$  м. Початковий рівень маси тіла у досліджуваних студентів знаходиться на середньому рівневі і становить  $58,08 \pm 6,92$  кг. Показники середньої величини ЖЄЛ у студентів становить  $2271,20 \pm 415,78$  мл та відповідає низькому рівневі (табл. 3.10).

Під час аналізу показників фізичного здоров'я студентів виявлено, що середні показники ручної динамометрії (сильнішої руки) становлять  $27,66 \pm 6,23$  кг. Так, даний середній показник ручної динамометрії відповідає рівневі –

нижче за середній. Показники ЧСС у стані спокою у студентів ЕГ і КГ відповідають середнім, для яких 60-80 уд/хв вважається нормою.

Показники довжини і маси тіла, ЖЄЛ, кистьової динамометрії, ЧСС визначені у ході дослідження, використовувалися також і з метою визначення рівня соматичного здоров'я студентів [12].

Таблиця 3.10

**Показники фізичного здоров'я студентів (n=125)**

Показники	$Mx \pm Sx$	Рівень	$X_{max} \div X_{min}$
Довжина тіла, м	1,66±0,06	Відповідає стандартам регіону	1,87 ÷ 1,49
Маса тіла, кг	58,08±6,92	Середній	80,00 ÷ 45,00
Життєва ємність легень, мл	2238,40±440,09	Низький	3400,00 ÷ 1000,00
Кистьова динамометрія (сильнішої руки), кг	27,66±6,23	Нижче середнього	45,00 ÷ 15,00
Частота серцевих скорочень, уд/хв	78,63±4,54	Середній	90,00 ÷ 60,00

Одним із головних елементів подальшого педагогічного контролю є дослідження фізичного та функціонального стану. Для їхнього визначення слугував метод індексів. Так, за допомогою даного методу здійснювалася оцінка окремих астрометричних показників та їх співвідношення.

За допомогою методу індексів визначили, що у обстежених студентів середні показники індексу маси тіла знаходяться у межах  $21,10 \pm 2,45$  (кг/м<sup>2</sup>). Дані показники студентів відповідають середньому рівневі (табл. 3.11). Показники життєвого індексу у студентів відповідають низькому рівневі і становлять  $39,00 \pm 8,55$  (мл/кг).



Таблиця 3.11

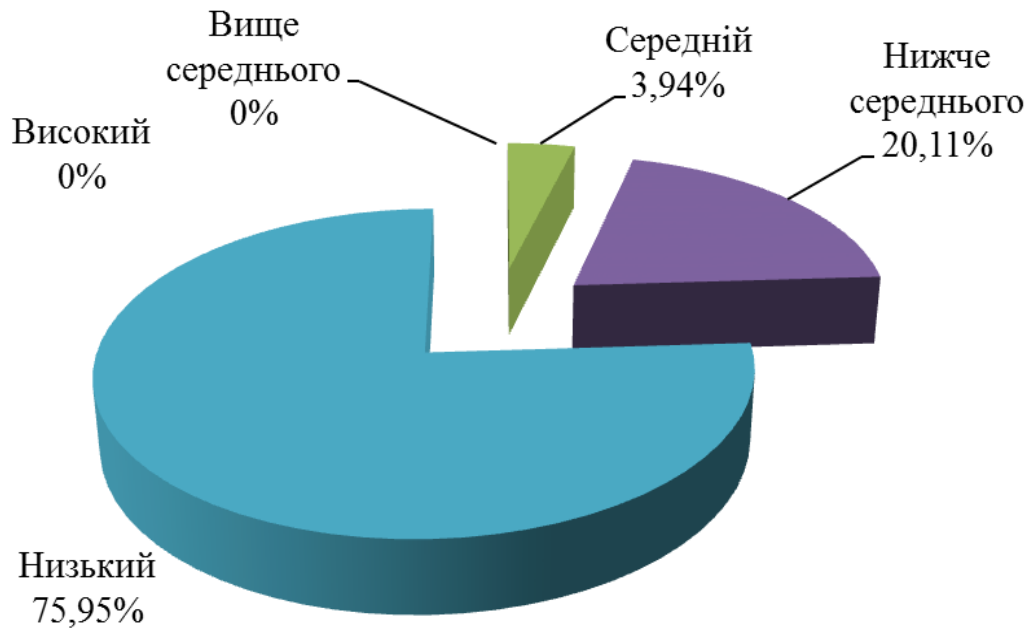
**Індекси фізичного здоров'я студентів (n=125)**

<b>Індекси</b>	<b>Mx±Sx</b>	<b>Рівень</b>
Індекс маси тіла (кг/м <sup>2</sup> )	21,10±2,45	Середній
Життєвий індекс (мл/кг)	39,00±8,55	Низький
Силовий індекс (%)	47,79±10,00	Нижче середнього
Індекс Робінсона (ум.од.)	79,85±7,88	Вище середнього

Для визначення сили кистьової мускулатури використовується силовий індекс, який свідчить про рівень нижче за середнього 47,79±10,00%. Перебування силового індексу на нижче за середнього рівневі, що цілком слушно, викликає занепокоєння. Становище, яке склалося, вважаємо, пояснюється тим, що вчителі у школах мало приділяють уваги розвитку фізичних якостей майбутніх абітурієнтів [38, 56].

Здійснюючи аналіз результатів дослідження функціонального стану серцево-судинної системи за допомогою індексу Робінсона, визначили рівень обмінно-енергетичних процесів, що відбуваються у міокарді. Отримані показники індексу Робінсона свідчать, що у студентів вони відповідають рівню вищому від середнього (79,85±7,88).

Загалом результати дослідження свідчать, що 75,95% студентів мають низький рівень здоров'я (рис. 3.2). Все це вказує на необхідність розширення на заняттях ФВ комплексу оздоровчих заходів, перегляду змісту занять і нормування навантажень у студентів.



**Рис. 3.2 Рівні фізичного здоров'я студентів (n=125)**

На основі проведеного дослідження спостерігаємо, що показники соматичного здоров'я студентів знаходилися на низькому рівні у 75,95% студентів, на нижчому від середнього рівня – у 20,11%, середньому – у 3,94% студентів. Вище середнього та високого рівнів фізичного здоров'я не виявлено. У процесі укладання програми формування фізичної культури особистості студентів враховуватимемо отримані дані.

Фізична підготовленість обстежених студентів. Для формування фізичної культури особистості студента треба знати і враховувати рівень розвитку його фізичних якостей. Таким чином, перед нами постало завдання вивчити показники фізичної підготовленості студентів.

Аналіз середніх результатів фізичної підготовленості студентів (табл. 3.12) показав низький рівень середніх абсолютних показників.

З результатів таблиці бачимо, що середній результат стрибка у довжину з місця становить  $173,36 \pm 16,71$  см. і оцінка за цей тест складає 1,7 бала. Рівень розвитку гнучкості у студентів оцінили в 2 бали, середнє значення результату нахилу уперед –  $12,51 \pm 5,45$  см. Результат човникового бігу склав  $11,60 \pm 0,59$  с, оцінка за цей тест – 1,7 бала. Студенти показали середній результат у бігу на 100 метрів  $16,43 \pm 0,85$  с. Швидкісні можливості студентів були оцінені у 1,4

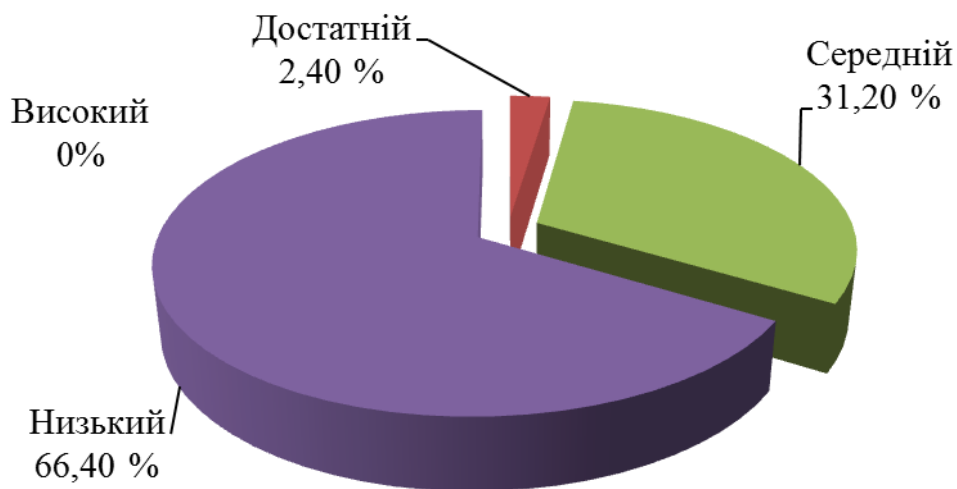
бали. Біг на витривалість зайняв  $12,53 \pm 1,18$  хв. Рівень розвитку витривалості оцінили на 0,7 балів.

Таблиця 3.12

**Результати фізичної підготовленості студентів (n=125)**

Види випробувань (тестів)	Середні абсолютні показники виконання тестів	Середні показники, оцінені в балах за методикою Державних тестів, балів
Стрибок в довжину з місця, см	$173,36 \pm 16,71$	$1,7 \pm 1,4$
Нахил тулуба вперед, см	$12,51 \pm 5,45$	$2,1 \pm 1,7$
Човниковий біг, с	$11,60 \pm 0,59$	$1,7 \pm 1,4$
Біг 100 м, с	$16,43 \pm 0,85$	$2,1 \pm 1,4$
Біг 2000 м, хв	$12,53 \pm 1,18$	$0,7 \pm 1,2$

Результати тестування свідчать, що більша половина студентів має низький рівень фізичної підготовленості – 66,4% студентів, середній рівень фізичної підготовленості спостерігали у 31,2%, достатній – у 2,4% (рис. 3.3).



**Рис. 3.3 Рівень фізичної підготовленості студентів (n=125)**

Аналізуючи дані анкети (додаток Б2), метою якої було вивчення ставлення студентів до фізичної культури і спорту, з'ясували що фактичні дані стану фізичної підготовленості та фізичного здоров'я суттєво відрізняються від даних анкети. Так, при з'ясуванні думки опитаних щодо оцінки стану свого здоров'я, встановлено, що абсолютно здоровими вважають себе 9,3% студентів, мають відхилення у стані здоров'я – 68% респондентів, не визначились у відповіді – 22,7%. Також кожний другий опитаний студент оцінює стан своєї фізичної підготовленості на рівні «достатній», «середній» – 24,7%, «високий» – 8% і «низкий» – 9,3%. Порівнюючи фактичні дані з даними анкети вкотре переконуємося що студенти не володіють інформацією про власне фізичне здоров'я, фізичну підготовленість та в більшості випадків не знають як оцінити стан здоров'я і фізичну підготовленість [136].

При з'ясуванні інтересу студентів до фізичного виховання і спорту у закладі вищої освіти визначили підвищення його у 36% студентів, залишився без змін у 62,7%. Тільки невелика частка респондентів 1,3% вважає, що інтерес до фізичного виховання у них знизився. Це говорить про резерв шляхів покращення методики проведення занять, впровадження нових засобів фізичного виховання. Також, результати анкетування виявили, що 29,3% студентів цікавляться та намагається якомога більше дізнатися про фізичну культуру і спорт, ще 38% цікавиться спортом тільки в період Олімпійських ігор, Чемпіонатів Світу, Європи. Викликає занепокоєння, що 32,7% практично не цікавиться фізичною культурою.

Майже третина опитаних студентів (31,3%) вважають себе фізкультурниками, 14,7% спортсменами. Не мають інтересів в сфері активних занять фізичними вправами 55,3% респондентів. Це свідчить про те, що студенти ще не до кінця усвідомлюють важливість фізичної культури або безвідповідально поставились до свого здоров'я. Більша половина опитаних – 57,3% – визначає заняття фізичними вправами дієвим засобом підтримання своєї фізичної підготовленості на належному рівні. Лише 1,3% хотіли б домогтися вищих спортивних результатів [136].

### 3.2.3. Рівень сформованості пізнавального компонента фізичної культури особистості студентів.

На основі аналізу результатів, було отримано у процесі перевірки рівень теоретичних знань студентів із ФВ, не важко визначити, що вони не мають елементарних знань щодо способів контролю власного фізичного стану (92,8%), не знають правил самостійних занять фізичними вправами (87,2%) та не знають методики розвитку фізичних якостей (88,8%) та їх впливу на свій організм (табл. 3.13).

Таблиця 3.13

#### Володіння студентами теоретичними знаннями з фізичного виховання (n=125)

Знання	Кількість студентів, %
Рухливими іграми, забави, танці, звичаї	55,20
Основи української спортивної термінології (назви вправ, процедур, заходів, обладнання та інвентарю)	51,20
Руховий режим дня	51,20
Правила формування і збереження правильної постави, стопи, гострого зору	48,00
Засоби підвищення розумової і фізичної працездатності	47,20
Цікаві факти з історії спорту фізичної культури в Україні та за її межами	46,40
Правила самостійних занять фізичними вправами	12,80
Вправи для розвитку фізичних якостей та їх вплив на організм	11,20
Елементарні способи контролю свого фізичного стану	7,20

На питання щодо техніки безпеки під час занять фізичними вправами і способів надання першої медичної допомоги відповіло 38,40% студентів, про засоби підвищення розумової і фізичної працездатності – 47,20%, основи української спортивної термінології – 51,20%, про руховий режим дня –

51,20%, правила формування і збереження правильної постави – 48,00%, про рухливі ігри, забави, танці, звичаї – 51,20%. Низький рівень знань із окреслених питань говорить про те, що вчителі фізичної культури не приділяють достатньо уваги цим знанням.

Низький рівень знань, показаний студентами у питаннях, пов'язаних із фактами історії спорту і ФВ як в Україні, так і за кордоном – лише 46,40% опитаних знали відповідь. Перш за все зумовлений низькою інформативністю, а також незадовільною просвітницькою діяльністю.

Результати визначення теоретичних знань із ФВ (див. табл. 3.7) показують, що студенти найбільш зорієнтовані у тому, що стосується дотримання ними елементарних правил техніки безпеки упродовж виконання фізичних вправ; формування правильної постави; збереження зору. Також студенти добре знають рухливі ігри і забави. Засвідчені результати ґрунтуються на тому, що окреслені питання були предметом розгляду не тільки на заняттях із ФВ, але й на заняттях з інших дисциплін (для прикладу, валеологія, основи безпеки життєдіяльності), де педагоги постійно наголошували на них.

Найгірше студенти володіють знаннями, які пов'язані з теоретико-методичними основами з ФВ. Вони навіть не знають того, як можна оцінити свій власний фізичний стан. Така ситуація пояснюється складністю матеріалу.

Таким чином у студентів, обстежених нами найгірші знання спостерігалися за показниками, визначеними експертами як пріоритетні (див. табл. 3.3), і навпаки: студенти найкраще засвоїли ту інформацію, яка не важлива для формування фізичної культури особистості.

Методичні уміння з фізичного виховання. Проаналізувавши результати умінь студентів – учасників експерименту – із фізичного виховання, можна зробити висновок, що студенти володіють цими уміннями по-різному. Студенти мають недостатні уміння в контролюванні свого фізичного стану; не знають, як запобігти захворюванням і пошкодженням; не вміють надавати першу медичну допомогу. Підтвердженням сказаного є низький рівень знань

студентів із окреслених вище питань. Із таблиці 3.14 видно, які середні результати практичних умінь із фізичного виховання показують студенти.

У половини студентів сформовані уміння грати в рухливі ігри та гартуватися за народними звичаями і традиціями – 52,00%.

*Таблиця 3.14*

**Володіння студентами уміннями і навичками із фізичного виховання**

(n=125)

Уміння і навички	Кількість студентів %
Грати в рухливі ігри, танцювати та гартуватися за народними традиціями	52,0
Самостійно проводити ранкову гігієнічну гімнастику, фізкультпаузу, фізкультхвилинку, гімнастику до занять, індивідуальне тренувальне заняття	51,2
Підібрати вправи для відновлення розумової та фізичної працездатності	47,2
Організувати спортивну або рухливу гру, забаву, змагання з ровесниками	46,4
Виконувати вправи для профілактики захворюваності	34,4
Самостійно підготуватися до занять фізичними вправами	31,2
Попередити захворювання та пошкодження, а також надати першу медичну допомогу	12,0
Організувати різні фізкультурно-оздоровчі заходи	12,0
Контролювати елементарними вміннями свій фізичний стан	7,2

Порівнюючи отримані дані можемо зауважити, що у студентів добре розвинуті вміння, визначені експертами як пріоритетні для фізичної культури особистості: вони посідають перші місця у рейтингу (див. табл.3.2).

Разом із тим, у студентів посередньо сформовані уміння, які полягають у підготовці до проведення занять фізичними вправами на 31,20%; недостатньо сформовані уміння виконувати вправи для профілактики захворюваності –

34,40%; також студенти зазвичай не мають елементарних умінь здійснювати контроль свого фізичного стану – 7,20% студентів.

Проте, за даними таблиці більше як половина студентів, а саме 51,2% самостійно проводять ранкову гігієнічну гімнастику та 47,2% студентів володіють знаннями щоб підібрати вправи для відновлення розумової та фізичної працездатності. Менша половина досліджуваних володіють знаннями, які їм допомагають організувати рухливу гру, забаву та змагання серед ровесників. Даний показник становить 46,4% студентів. Малий відсоток студентів (12%) володіють знаннями, які дозволяють їм попередити захворювання, надати першу медичну допомогу та організувати різні фізкультурно-оздоровчі заходи.

### **3.3. Загальний рівень фізичної культури особистості студентів**

Аналізуючи загальний рівень сформованості фізичної культури особистості студентів, слід обов'язково враховувати й оцінювати ті показники, що лежать в основі формування змісту її структурних компонентів.

Рівні розвитку усіх трьох компонентів фізичної культури особистості обстежених нами студентів низькі. Серед компонентів фізичної культури особистості студента відносно найкраще розвинутий пізнавальний (36,5%), трохи гірше від нього – поведінковий (29,4%), відносно найслабше – функціонально-мотиваційний компонент (21,2%) (табл. 3.15).

Спостерігаючи на даними таблиці 3.15 бачимо, що найвищий рівень сформованості серед показників фізичної культури особистості спостерігається у відвідуваності занять з ФВ – 55,04%.

Сформованість умінь і навичок з ФВ обстежених студентів представлено у табл. 3.15 становить – 36,09%. Приблизно такий самий розподіл спостерігався нами при аналізі рівня знань із ФВ, що підтверджує залежність практичних умінь від теоретичних знань із ФВ (33,88%).



В тому ж самому діапазоні спостерігається такі показники як рівень сформованості фізичної підготовленості – 33,28% та участь у фізкультурно-оздоровчих заходах – 30,31%.

Таблиця 3.15

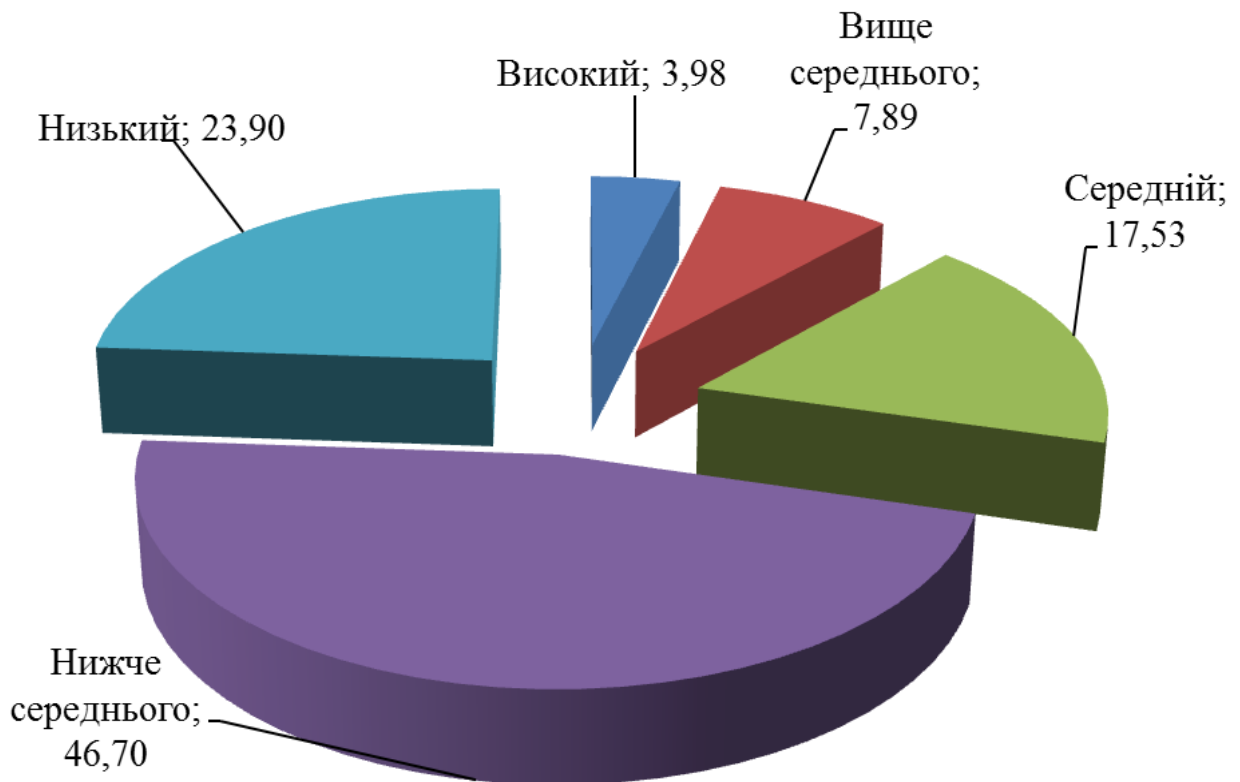
**Рівень сформованості показників і компонентів  
фізичної культури особистості студентів (n=125)**

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

Такі показники фізичної культури особистості, як самостійні заняття з оздоровчої та рекреаційної спрямованості та відвідування спортивних секцій мають наступний рівень сформованості: це 19,73% та 12,53% відповідно.

Найнижчий рівень сформованості спостерігається у показника «рівень фізичного здоров'я» – 9,07%.

Ми визначили, скільки студентів мають кожен з рівнів сформованості фізичної культури особистості студентів (рис. 3.4).



**Рис. 3.4 Кількість студентів з різними рівнями фізичної культури особистості у % (n=125)**

Аналіз показників фізичної культури особистості студентів виявив, що найменша кількість студентів, а саме 3,98% належать до «високого» рівня сформованості фізичної культури особистості студента. Відсоток, який припадає на рівень «вище середнього» фізичної культури особистості студента становить – 7,89%. «Середній» рівень сформованості фізичної культури особистості студента становить 17,53% студентів. Відсотковий показник – 46,70% показав нам рівень «нижче середнього». «Низький» рівень сформованості фізичної культури особистості студента – 23,90%.

Розроблена нами експериментальна програма спрямована була на удосконалення, насамперед, відстаючих компонентів.

### Висновки до 3 розділу

1. Перші місця у структурі фізичної культури особистості поділяють поведінковий компонент (достатня рухова активність, участь в різних формах рухової активності) – 53,7% та функціонально-мотиваційний компонент (належний стан здоров'я, фізичний розвиток та фізична підготовленість) – 53,7%, третє за рейтингом місце посідає пізнавальний компонент (знання, передбачені програмою з ФВ та уміння виконувати основні вправи з розділу програми з ФВ) 42,7% та 46,3%.

2. Фізична культура особистості студентів перебуває на нижчому за середній рівень (46,70%). У середньому рівень фізичної культури особистості студента оцінюється ( $34,01 \pm 17,08$  бала) як нижче за середній рівень, що свідчить про необхідність його поліпшення. Рівні розвитку усіх трьох компонентів фізичної культури особистості обстежених нами студентів низькі: пізнавальний (36,5%), поведінковий (29,4%), функціонально-мотиваційний (21,2%). Тому, розроблена модель, спрямована була на підвищення усіх компонентів, але особливо – відстаючих.

Найгірше засвоєними з теоретичного розділу є питання, визначені експертами як пріоритетні для фізичної культури особистості: про способи контролю власного фізичного стану (92,8%), правила самостійних занять фізичними вправами (87,2%) та методики розвитку фізичних якостей (88,8%). Натомість студенти добре орієнтуються у питаннях методики українських рухливих ігор, забав, танців, звичаїв, основ української спортивної термінології, значущість яких для фізичної культури особистості вважається низькою. Більшість студентів не вміють контролювати свій фізичний стан (92,8%), попередити захворювання та пошкодження, надати першу медичну допомогу (88,0%), також не вміють організовувати різні фізкультурно-оздоровчі заходи (88,0%).

Низький рівень фізичної підготовленості притаманний більше ніж для половини (66,4%) студентів, середня оцінка за фізичну підготовленість складає

1,7 бала. Більшість студентів мають низький рівень соматичного здоров'я (71,9%).

Рухова активність більшості студентів (92,8%) нижча від гігієнічно виправданих норм, студенти пропускають 45,3% академічних занять з фізичного виховання, більше половини (54,6%) з них самостійно не виконують фізичних вправ, більшість (72,0%) не займаються в секціях з 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%).

Результати дослідження цього розділу викладено у таких публікаціях [129, 131, 133, 137, 138, 140].

**РОЗДІЛ 4.**  
**ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ, СПРЯМОВАНА**  
**НА ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ**  
**СТУДЕНТІВ, ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЇЇ**  
**ЕФЕКТИВНОСТІ**

**4.1. Обґрунтування змісту експериментальної програми формування фізичної культури особистості студентів**

Авторська програми занять з фізичного виховання включала в себе основи змісту Базової навчальної програми з ФВ для ЗВО III–IV рівнів акредитації з урахуванням з'ясованих рівнів знань, умінь та навичок студентів з фізичного виховання; функціонально стану організму; стану фізичної підготовленості.

Експериментальна програма відрізнялась від традиційної у змісті викладу матеріалу, його плануванні, кількості годин за розділами програми, залученням студентів до самостійної роботи та розвитком умінь та навичок з ФВ, посиленому розвитку фізичних якостей, проте, не передбачалось використання додаткових навчальних годин (табл. 4.1)

Реалізація завдань дослідження передбачала використання оптимального поєднання методів: словесних: опис, розповідь, пояснення, бесіда, розбір, лекція, коментарі та зауваження, вказівки, команди; наочних: безпосередня наочність, опосередкована наочність; методів строго регламентованої вправи; переважно спрямованих на навчання руховим діям: цілісний і метод розчленованої вправи; ігровий; змагальний; переважно спрямованих на розвиток фізичних якостей: рівномірний, інтервальний, перемінний, повторний, колового тренування.

*Таблиця 4.1*

**Співвідношення навчальних годин відведених для засвоєння основних розділів експериментальної та традиційної навчальних програм з фізичного виховання для студентів I – II курсів**

Кількість годин відповідно до розділів програми														
Навчальні курси	у тому числі													
	Теоретичний розділ		Практичний розділ				Індивідуальна робота	Самостійна робота	Контрольний	Всього годин				
			Методична підготовка		Навчальні заняття									
	Експериментальна програма	Традиційна програма	Експериментальна програма	Традиційна програма	Експериментальна програма	Традиційна програма	Експериментальна програма	Традиційна програма	Експериментальна програма	Традиційна програма	Експериментальна програма	Традиційна програма		
1 курс	8	10	8	6	56	56	4	4	56	56	12	12	144	144
2 курс	4	6	8	6	58	58	4	4	58	58	12	12	144	144
Всього	12	16	16	12	114	114	8	8	114	114	24	24	288	288

Експериментальна програма покликана вирішувати комплексні завдання з метою формування фізичної культури особистості та вдосконалення фізичних якостей на властивостей протягом двох років занять ФВ. Щоб формувати у студентів відповідні поведінкові та мотиваційні спонукання до активної організації по формуванню фізичної культури особистості та здорового способу життя підвищення рухової активності, поліпшення загального рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я, підвищення інтересу до занять ФВ були переглянуті організаційно-методичні засади для реалізації мотиваційного підходу до організації ФВ у ЗВО [64, 85, 106, 114].

Для студентів ЕГ, які навчалися за авторською програмою, на заняттях ФВ вирішувались основні завдання, а саме:

- зміцнення стану здоров'я, поліпшення рівня фізіологічного стану;

- розвиток основних фізичних якостей: сила, швидкісні здібності, витривалість, гнучкість, координація, які в подальшому слугуватимуть підґрунтям для формування фізичної культури особистості;
- поліпшення участі студентів у фізкультурно-оздоровчих заходах, відвідуваності спортивних секцій;
- підвищення зацікавленості у студентів до занять ФВ та у систематичному виконанні фізичних вправ самостійно;
- формування знань з фізичного виховання;
- формування і вдосконалення рухових умінь та навичок студентів з фізичного виховання;
- організація взаємоконтролю та оцінювання.

Навчальний матеріал програми складався з теоретичного, практичного, індивідуальної роботи, самостійної роботи та контрольного розділів (Додаток Е). Теоретичний розділ забезпечував формування науково-практичних знань, які необхідні для формування фізичної культури особистості студента та позитивного їх відношення до занять ФВ. Спрямованість практичного розділу забезпечувалось високим рівнем фізичної підготовленості студентів, формування та розвиток важливих умінь та навичок, які необхідні будуть їм у майбутній професійній діяльності. Індивідуальна та самостійна робота передбачали самостійне вивчення та творче відтворення студентами основних способів та методів формування навчальних, та побутових умінь і навичок, які необхідні для ефективного формування фізичної культури особистості. Використання контрольного розділу було спрямовано для перевірки та об'єктивної оцінки ефективності процесу формування фізичної культури особистості.

Експериментальна програма для студентів перших других курсів включала в себе розширений теоретичний розділ до 16 годин і методико-практичні заняття до 14 годин, для засвоєння та повноцінного самостійного використання засобів і методів формування фізичної культури особистості. На попередньому етапі дослідження (3 розділ) виявили пріоритетні знання та

вміння, насамперед необхідні для формування фізичної культури особистості студента. Відповідно до рейтинг-місця кожного показника визначали обсяги академічного часу, що відводився на викладання змісту теоретичного та методичного розділів програми формування фізичної культури особистості.

Викладання матеріалу проходило протягом чотирьох семестрів навчання (1 і 2 курс), а також у формі індивідуальних консультацій на практичних заняттях, бесід, реалізація проходила через виконання контрольних завдань і самостійної роботи студентів ЕГ. Формування позитивного ставлення до занять фізичними вправами, фізичним вихованням, участі у фізкультурно-оздоровчих заходах здійснювалося на кожному занятті, яке містило ключові поняття, принципи, основні положення, що розкривають суть явищ, які відбуваються у фізичному вихованні. Також студентам давався список рекомендованої літератури.

Реалізацію практичного розділу експериментальної програми проводили під час методичних занять. Список рекомендованої літератури видавався студентам на початку семестру, вони повинні були з ним ознайомитися. При необхідності надавалися пояснення щодо засвоєння матеріалу. Також надавалися терміни, відведенні для ознайомлення літературними джерелами.

Методика навчання та способи виконання вправ, рухових дій і відповідних прийомів, необхідних для досягнення позитивних результатів з даної методики викладач пояснював на заняттях. Студенти виконували завдання під контролем викладача. Після виконань завдань здійснювався аналіз і обговорення результатів виконання, надання рекомендацій (як індивідуальних так і групових) з практичного вдосконалення рухових дій, способів та прийомів навчання (додаток Е1).

Закріплення методичних прийомів у подальшому відбувалося через відтворення їх у різних умовах навчальних занять.

За два роки навчання в період експериментальної програми практичний розділ, індивідуальні та самостійні заняття становили 288 годин (по 144 години в кожному). Виховання у студентів прагнення поліпшити загальну



працездатність організму, зміцнити стан власного здоров'я; формування та розвиток фізичних якостей; оволодіння методами та засобами ФВ для цілеспрямованого самостійного застосування засобів ФВ у побуті та професійній діяльності – був спрямований навчальний матеріал практичного розділу.

Такі розділи з діючої Базової навчальної програми з ФВ, як загальна фізична підготовка, легка атлетика, гімнастика, бадмінтон, футбол, волейбол, баскетбол, фрізбі, рухливі ігри склали основу практичного розділу, які у повній мірі сприяють формуванню фізичної культури особистості студента. Використовувались підготовчі, загально-розвиваючі, спеціально-підготовчі та прикладні фізичні вправи.

У зміст експериментальної програми формування фізичної культури особистості на підставі аналізу даних літератури було прийнято рішення ввести засоби, ефективність яких доведена [6, 44, 105, 115, 119, 186]:

– заняття бадмінтоном, спеціальні комплекси вправ для бадмінтоністів, що сприяють розвитку сили, загальної та спеціальної витривалості, координації, покращують функціональний стан вестибулярного апарату, впливають на виховання наполегливості, витримки, вольових якостей;

– заняття з гімнастики, за допомогою яких розвивали гнучкість у студентів, удосконалюються координація і спритність, тренується вестибулярний апарат.

– заняття із використанням пошукових ситуацій, імпровізацією, психологічної саморегуляція, які формують зосередженість на відчуттях, умінні розслаблятися, знімати нервову напругу, покращують вольові якості.

У роботі з експериментальною групою використовувались основні засоби, які були спрямовані на розвиток загальної витривалості, сили, швидкісні здібності, гнучкості, координації рухів, розвиток функцій уваги (Додаток Е2).

Використовувались такі засоби ФВ:

– загальнопідготовчі вправи передбачали забезпечення функціонального розвитку організму студентів та всебічної фізичної підготовки;

– спеціально-підготовчі вправи, зміст яких передбачав спрямованість на ті рухові навички та дії, які найбільш важливі для успішного формування фізичної культури особистості;

– змагальні вправи використовувались під час занять з різних видів спорту (баскетбол, волейбол, футбол та ін.) відповідно до правил змагань, безпосередньо увага зверталась на бадмінтон.

Заняттям з ФВ у процесі формування фізичної культури особистості студентів ЕГ надавали надзвичайно важливе значення. У них були:

1) чітко вираженою дидактичною спрямованістю, спричиненою вирішенням освітніх завдань (пріоритетних у ході у формування фізичної культури особистості студента);

2) провідною роллю викладача як центральної постаті у процесі формування фізичної культури особистості студентів, який на високому професійному рівні забезпечує і викладання дисципліни, і виховання студентів;

3) виразною регламентацією діяльності студентів щодо їхніх особистих можливостей, що дуже добре узгоджується із поняттям «фізична культура особистості»;

4) постійним складом студентів та їх віковою однорідністю, що дає змогу проводити упродовж формування фізичної культури особистості як заходи індивідуального впливу, так і заходи колективного впливу [49].

У процесі проведення занять в ЕГ з метою формувати фізичну культуру особистості слідували за такими вимогами:

○ забезпечити високий виховний ефект на кожному занятті шляхом поєднання предмета «Фізичне виховання» з безпосереднім життям студентів;

○ формували систему занять, тісно пов'язуючи кожен проведений пар у попередніми заняттями і наступними;

○ організовували самостійну навчальну діяльність студентів;

- забезпечували оптимальну рухову активність усіх студентів упродовж усієї пари;
- здійснювали контроль знань, умінь і навичок студентів протягом кожного заняття;
- забезпечували відповідні навчально-матеріальні, гігієнічні та морально-психологічні умови для проведення занять з ФВ .

Заняття (тривалістю 80 хв) проводили один раз на тиждень. Під час побудови навчальних занять використовували загальноприйнятту структуру заняття, в якій виокремлювали: підготовчу, основну і заключну частини. Також строго дотримувалися взаємозв'язку зі змістом, співвідношенням навчальних, виховних, оздоровчих завдань, які відповідали рівневі здоров'я студентів.

У підготовчу частину заняття входила інтенсивне розминання, що складалось з комплексу загальнорозвивальних вправ, підготовчих та спеціальних вправ для усіх груп м'язів організму. Метою розминання було підготувати організм в цілому та окремі його м'язові групи до основної частини заняття, для адекватного перенесення навантаження та уникнення травм. В умовах експериментальної програми підготовча частина заняття тривала 12-15 хвилин (15% – 18,75% тривалості заняття), що дало можливість збільшити час, відведений на основну частину заняття, водночас це не позначалося негативно на процесі підготовки організму студентів до виконання запланованої роботи протягом заняття.

На основну частину заняття відводилось 60 хвилин (75% тривалості заняття). В основній частині заняття вирішували освітні, оздоровчі та виховні завдання. Початок основної частини заняття був присвячений навчання новим складним руховим діям, а середина заняття цієї частини приділяли увагу закріпленню та вдосконаленню рухових дій. Поступово збільшували кількість повторень окремої вправи, а комплекси вправ змінювали та ускладнювали по мірі підвищення рівня тренуваності студентів.

Для підвищення рівня загальної витривалості, рівня життєдіяльності та функціонального стану організму студентів ЕГ віддавалась перевага

відповідним видам спорту та вправам аеробного характеру. Для розвитку аеробних можливостей та загальної витривалості, відомо, що позитивний тренувальний ефект досягається при пульсі 144-156 уд/хв. Для людей фізично підготовлених – 130-150 уд/хв, а для новачків цей показник знаходиться в межах – 120-130 уд/хв. Для розрахунку ЧСС використовували формулу:  $ЧСС = 0,8 \times (220 - \text{вік})$  [90].

При плануванні навантаження аеробного характеру обов'язково враховували рівень фізичної підготовленості та рівень здоров'я студентів. Для кожного студента ЕГ була індивідуально розрахована рекомендована ЧСС, яка була в межах 60-80% від максимально допустимої вікової ЧСС. Для студентів ЕГ, що мали низький рівень фізичної підготовленості, було тренування аеробного характеру рекомендованою тривалістю 25-35 хв, інтенсивністю 60-70% від максимально можливої ЧСС. Студенти, які мали середній рівень фізичної підготовленості аеробне тренування складало 25хв, інтенсивність 70-75% від максимально можливої ЧСС. При рівні фізичної підготовленості вище середнього, тривалість аеробного тренування складала – 15-20 хв., інтенсивність – 75-80% від максимально можливої ЧСС.

Зміст занять бадмінтоном головним чином був спрямований на розвиток загальної витривалості, швидкісних якостей, гнучкості, спритності та аеробної витривалості. Заняття проводилися в спортивному залі з використанням спеціального інвентарю для бадмінтону та спеціальних комплексів вправ для бадмінтоніста. Розвиток загальної витривалості у даних заняттях відбувався завдяки декількох складових – уміння протистояти не тільки фізичним навантаженням, але і навантаженням емоційним, а також навантаженням на органи зору (сенсорне стомлення) і розумовим навантаженням (розумове стомлення). Існує думка [116], що кращий спосіб удосконалювати фізичну підготовку – якомога більше грати на рахунок. Для розвитку аеробної витривалості застосовували режим інтервального тренування засобом бадмінтону. Для цього дотримувалися рекомендацій поданих в табл. 4.2.

Таблиця 4.2

**Режим інтервального тренування для розвитку аеробної витривалості**

Вид діяльності	Час
Тривалість роботи	1–1,5 хв
Тривалість відпочинку	45 с
Число повторень в серії	5
Тривалість відпочинку між серіями	3–4 хв
Кількість серій	2-8
Загальна тривалість такого тренування	20–120 хв

Вправи, які використовували при інтервальному тренуванні, направленому на розвиток аеробної витривалості (розвитку м'язів тулуба; м'язів рук та плечового пояса; швидкості; сили; гнучкості) засобом бадмінтону [139]. Зазначимо, що в зміст заняття потрібно складати комбінації з двох-трьох ударів і переміщень, в яких кожен студент виконує по три різні удари при повздовжньому переміщенні, та по два різні удари при діагональному переміщенні [139]. Вони допомагають комплексно вирішувати питання, пов'язані як з оволодінням раціональною технікою і тактикою, так і з розвитком аеробної витривалості.

Подаючи студентам необхідні знання, формуючи у них необхідні уміння і навички виконувати фізичні вправи, вирішували освітні завдання. Водночас – і це найголовніше – вчили студентів використовувати набуті знання, уміння і навички у повсякденному житті, а також упродовж процесу самовдосконалення.

Одним із шляхів формування фізичної культури особистості студентів були пошукові ситуації. Вони сприяли органічному поєднанню рухової активності студентів із розумовою. Так, наприклад, призначаючи на заняття чергових, щоб підготувати усе необхідне для проведення заняття, повідомляли їм лише назви вправ, які виконуватимуться на занятті. Студенти самі вирішували, яке обладнання для цього необхідне. Це допомагало їм свідомо підготуватися до занять з фізичного виховання. Були й інші випадки: оголошували студентам про проведення на занятті естафет з пролізанням в

обруч, а от сам спосіб пролізання студенти мали змогу обрати самостійно. За повторного проведення естафети студентам пропонували скористатися й іншими способами і визначити, який із них є найраціональнішим. Цей найпростіший, на нашу думку, порівняльний аналіз відчутно сприяв активізації діяльності студентів.

Створюючи на заняттях пошукові ситуації, що полягали у вирішенні рухових завдань, викладач допомагав студентам спрямовуючи їх діяльність, але не поспішав пропонувати правильне рішення. Студенти мали відчутти «радість відкриття».

Водночас, заняття проходили у природних умовах, зокрема у парку, заняття з ФВ, передбачені експериментом, пропонували студентам завдання відтворити рухами явища природи, які можна використати у фізичному вихованні; фізичні вправи, рухливі ігри, під час яких студенти повинні були використати свої знання з ФВ [139]. Студенти відтворювали рухи, komponуючи їх, давали назви своїм рухам і рухам товаришів. Вважаємо, що найбільш вдало прийом імітування можна реалізувати упродовж ігрової діяльності. Також заняття на свіжому повітрі сприяли використанню природних факторів навколишнього середовища і оздоровчі сили природи.

Всі студенти на такі завдання реагували бурхливими емоціями і виконували їх із великою радістю. Проте, висували певні умови до гри: студенти повинні бути унікальними, неповторними і не повторювати рухів. Саме це і сприяло удосконаленню такого важливого фактора розвитку студентів, як моторика. Студенти постійно заохочувалися до нових рухів. Тому, якщо на початковому етапі запровадження таких рухів студенти часто наслідували рухи однокласників, то через деякий час варіативність їх помітно розширилася. Студенти називали виконувані рухи, мотивуючи свій вибір. Також на заняттях використовували прийоми перевтілення: «стань схожим на видатного спортсмена (футболіста, баскетболіста, волейболіста, легкоатлета і т. д.)». Використання названих прийомів сприяло 1) збагаченню студентів в інтелектуальному і фізичному розвитку; 2) формуванню у студентів потреби у

фізичних вправах; 3) формуванню у студентів потреби виконувати активну рухову діяльність; 4) вихованню відчуття колективізму; 5) набуттю умінь оцінювати і проводити взаємооцінювання. Названі чинники позитивно впливали на формування фізичної культури особистості студентів.

Ускладнюючи завдання, пропонували відтворювати те, чого в їхньому досвіді зі школи ще не було, але про це була точна інформація. Наприклад: «Уявіть, що ваш друг не знає, що таке загартованість і яке вона має значення для людини. Як би ви усунули цей недолік?», «Якби ви мали товариша, який не знає, як виконувати фізичні вправи, яку б пораду ви йому дали?», Перше запитання спрямовувало мислення студентів на усвідомлення важливості фізичних вправ, загартовування для пристосування організму молодих людей до умов довкілля. У другому випадку студенти повинні були визначити самостійно умови, яких треба дотримуватися, виконуючи фізичні вправи, а також запропонувати декілька придуманих ними вправ.

На наступному рівні ускладнення завдань передбачалося, що фантазія студентів буде розвиватися у тому випадку, коли вони, виконуючи вправи, уявлятимуть та відтворюватимуть своїми рухами конкретні образи.

Протягом занять часто використовувалися так звані «імпровізації» (імпровізація – це дія, яка не була відтворена до остаточного виступу, виконання дії). Така дія не планувалася раніше, вона складалася з інсценування-драматизацій, коли спочатку пропонувалося студентам придумати коротенькі тематичні сюжети, а потім свої рухові сюжети пропонував педагог. Основою сюжету можуть бути фольклорні твори, матеріал із художньої літератури, реальні події з життя, вигадані історії на спортивну тематику. Використовуючи такий прийом, маємо змогу формувати у студентів уяву, вміння творчо мислити, а також збагачувати руховий досвід.

Із метою розвивати у студентів здатність здійснювати самоконтроль і самооцінку, сприяти творчій і пізнавальній активності студентів вчили їх аналізувати свої помилки і помилки товаришів. Тому на заняттях із ФВ студентам пропонували придумати нові способи застосування фізкультурного

інвентарю («малювати» у повітрі та на підлозі скакалкою чи обручем невидимі контури різних предметів; переносити фрісбі на голові – замість головного убору) [139]. Згодом завдання ускладнювалися через індивідуальні та групові дії. Для прикладу, пропонувалося студентам за допомогою фізичних вправ спочатку зобразити різні букви, а потім із цих букв скласти слова. Також студенти, крім букв, «відтворювали» різноманітні геометричні фігури, музичні ноти, розділові знаки тощо. Ці прийоми, як і рухова діяльність, забезпечували міжпредметні зв'язки дисципліни «Фізичне виховання» з іншими предметами.

Використовували підхід М. Матвієнко [100], що впровадження на занятті з ФВ навчальної роботи в парах із метою здійснення взаємного контролю і взаємної оцінки зможе полегшити і стимулювати перехід від зовнішнього контролю до самоконтролю і зовнішньої оцінки до взаємної оцінки. Протягом такої роботи студенти можуть засвоїти показники правильного виконання фізичних вправ, набуті уміння порівнювати взірцеве виконання фізичних вправ із реальним.

Студенти постійно отримували завдання самостійно оцінити себе в балах за виконання фізичних вправ, а потім порівняти свою оцінку з тими балами, що виставив викладач. Якщо бали різнилися, то викладач скрупульозно пояснював причину, чому так сталося. Через кілька місяців занять фізичною культурою невідповідність у само оцінках і оцінках педагога (бали) кардинально скорочувалася. Студенти стали критично ставитися до себе, частіше помічали свої помилки.

Упродовж обговорення невідповідності в оцінюванні студенти засвоювали еталонні ознаки правильного виконання вправ, а також стали усвідомлювати і засвоювати техніку виконання вправ. Схожі дослідження проводив В. Ковальчук [69]. Він зауважив, що думки студентів щодо комплексного оцінювання навчальних досягнень із ФВ є неоднозначними і відрізняються за етапами анкетування. Відповідаючи на непрямі запитання анкети, 84,3 % студентів висловили думку, що їм не вистачає знань, які вони могли б отримати на заняттях із ФВ й використати в процесі самостійних



занять фізичними вправами. Однак із доцільністю оцінювання цієї складової частини погодилися лише 43,4 % опитаних.

Щоб інтерес студентів до таких занять не зникав, заняття урізноманітнювали, вводили різні ігрові елементи, організовували змагання з метою визначення точності самооцінки студентів за виконання ними фізичних вправ [139]. Для створення ситуації оцінювання практикували навчальну гру «Гра в суддів» [139]. Призначали суддів із тих студентів, які не займалися фізичними вправами. Тим самим залучали таких студентів до активної діяльності на занятті і підвищували зацікавленість цього контингенту студентів до занять. Роль суддів виконували й студенти, які заслужили право оцінювати інших, тому що самі краще за однокласників виконували фізичні вправи. Це і був стимул для студентів групи покращити власні результати.

Підготовка до виконання ролі суддів підвищувала зацікавлення студентів тими критеріями, за якими здійснюється суддівство правильності виконання вправ. Засвоєння критеріїв суддівства також сприяло розвитку у студентів об'єктивної самооцінки. Залучали студентів не тільки до оцінювання умінь, але й до участі в оцінюванні (вимірах) затверджених навчальною програмою з ФВ контрольних нормативів фізичної підготовленості. Таким чином, сприяли удосконаленню умінь студентів працювати з сантиметровою стрічною, лінійкою, частково із секундоміром, щоб у майбутньому кожен студент зміг перевірити свою фізичну підготовленість правильно. Також ці результати записувалися в особистий зошит самоконтролю з ФВ [141].

Із метою підвищити зацікавлення студентів роботою з розвитку самооцінки було звернено їхню увагу на такий постулат: той, хто добре знає свої можливості, той впевненіше виконує вправи. Підсумовуючи висловлення у своїх дослідженнях Л. Ярославська [188], стверджує, що контроль і самоконтроль є невід'ємними частинами педагогічного, виховного процесу, а також й оздоровчого тренування, що забезпечує дієвість принципів свідомості, активності у навчанні та дає можливість планувати й контролювати фізичне

навантаження особистості й підвищувати якість навчання студентів, а це, власне, і сприяє підвищенню рівня навчально-пізнавальної діяльності студентів.

Студенти ЕГ на цьому етапі дослідження повинні були розуміти, які фізичні вправи відповідають за розвиток м'язів рук, а які – за розвиток м'язів ніг, тулуба тощо, і, виконуючи завдання викладача (наприклад, підібрати вправи для м'язів шиї), відібрати та виконати загальнорозвиваючі вправи для окремих частин тіла. У процесі ускладнення завдань студентам пропонували підбір вправ для розвитку фізичних якостей [90]. Однак, за нашими спостереженнями, більшість викладачів не забезпечують студентів знаннями щодо впливу, який здійснюють фізичні вправи на розвиток тієї чи іншої якості. Усвідомлення упродовж виконання фізичних вправ має проявлятися, як слушно зазначає А. І. Сергеева [159], не тільки у технічно правильному виконанні вправи студентом, але й у знанні про ті зміни, які спричиняють фізичні вправи на організм людини. Саме тому виконання фізичних вправ під час занять із фізичного виховання перебувало у тісному взаємозв'язку із набуттям студентами знань про будову тіла людини та призначення різних систем організму.

Для формування у студентів ЕГ спеціальних знань із фізичного виховання, крім опрацювання навчально-методичної літератури, нами була проведена серія бесід [139]. Під час таких бесід формували 1) елементарні знання та уявлення студентів про спорт, про історію національного і світового фізичного виховання, значення фізичної культури у житті людини; 2) пригадували зі студентами будову тіла людини, загострювали увагу на функціях окремих органів, повторювали правила особистої гігієни; 3) обговорювали корисні та шкідливі звички; 4) навчали студентів прийомів розслаблення і самомасажу; 5) виховували у студентів моральні якості. Особливу увагу приділяли таким темам: «Кого можна вважати справжнім спортсменом?», «Спортивна слава і гордість України», «Роль гартування організму людини та способи його здійснення», «Історія виникнення і розвитку

Олімпійських ігор», «Українці – учасники Олімпійських ігор – і їх досягнення», «Режим дня видатних спортсменів».

Такі заняття сприяли закріпленню знань щодо гігієнічних умов занять фізичними вправами. Студенти отримували відомості про спортивний одяг і спортивне взуття, про те, як потрібно доглядати за ними. Цьому сприяла і дидактична гра «Одягни спортсмена на змагання». Упродовж занять із фізичного виховання на повітрі (зауважимо, що заняття проводилися в різні пори року) навчали студентів, як доглядати за спортивним одягом і взуттям для вулиці і де їх зберігати. Одержані під час занять відомості від викладача сприяли тому, що студенти самі вибирали собі спортивний одяг і спортивне взуття, вчилися доглядати за ними.

Ми неодноразово наголошували на необхідності проведення гігієнічних процедур після кожного заняття фізичними вправами. З цією метою нами проводилися такі заняття: «Будьте чистими та охайними», «Людина чиста і здорова», розвага валеологічно-спортивного спрямування «Чистота – запорука здоров'я» тощо [71, 179].

На заняттях нами використовувались так звані «образні» фізичні вправи за картками. На картках було зображено біг із високим підніманням стегна, біг із підскоками і рухами руками, біг з положенням рук в сторони, нахили, присіди в широкій стійці, почергові рухи руками вперед із вихідного положення руки до плечей та ін. Використання карток із зображеннями, на яких виконуються фізичні вправи, допомагало студентам за допомогою зорових рецепторів краще запам'ятати вправи, а також згодом активно використовувати їх упродовж самостійної рухової діяльності [139].

Для поширення знань студентів про фізичну культуру і спорт використовували журнальні ілюстрації, приносилися на заняття яскраві альбоми, плакати Національної олімпійської академії. Такі дидактичні матеріали допомагали у проведенні розповідей про різні види спорту (в тому числі й олімпійські), про відомих рекордсменів світу, про досягнення українських спортсменів. Також під час занять послуговувалося відео

фрагментами із цікавих змагань і використовували твори художньої літератури про спортсменів [139].

Для формування системи знань студентів були застосовувані спортивні кросворди [139]. Процес розгадування кросвордів приносив студентам велике задоволення. Дидактичні ігри сприяли запам'ятовуванню студентами спортивної лексики на позначення назв фізкультурного інвентарю, спортивного обладнання, назв рухливих і спортивних ігор. За допомогою таких форм занять, як слушно вважає Х. Лісович та В. Шахматов [88, 176], студенти можуть засвоювати спортивну термінологію, запам'ятовувати прізвища видатних спортсменів та переможців Олімпійських ігор тощо.

Для того, щоб студенти змогли усвідомити, наскільки важливими є набуті ними рухові навички, було продемонстровано їм різні ілюстрації: пожежники по драбині піднімаються на значну висоту і рятують з полум'я людей; пожежники вистрибують із високих приміщень і вдало приземляються на землю. На ілюстраціях були зображені альпіністи, гімнасти, тобто ті люди, чия професія становить ризик травматизму та небезпеку для життя; звичайні люди, які опинилися в екстремальній ситуації і змогли подолати труднощі самостійно, оскільки мали належну фізичну підготовку і володіли знаннями про те, як врятуватися, потрапивши у водяну пастку; як зупинити кровотечу; як завдяки умілим рухам зігрітися на сильному морозі. Застосування такого прийому сприяло формуванню розуміння студентами того значення, яке має фізична культура для життя людини [139].

Упродовж занять із фізичного виховання постійно звертали увагу на те, щоб прищепити студентам елементарні знання щодо правил поведінки і дотримання безпеки під час виконання фізичних вправ; ознайомлювали їх із правилами використання фізкультурного обладнання на заняттях, навчали студентів елементів страхування та самострахування, а також вчили наших вихованців готувати м'язи до здійснення наступної рухової діяльності. Необхідним атрибутом було ознайомлення студентів із місцем занять фізичною культурою (спортивний майданчик, природне середовище).

Коли заняття проходили на місцевості з нерівним рельєфом, викладач нагадував студентам, що потрібно ногою ступати на пальці під час бігу вгору, кроки робити коротшими, а тулуб нахилити вперед; під час спускання з гори ногу потрібно ставити на всю ступню чи робити переكات з п'ятки на пальці, при цьому ледь зігнувши в колінах ноги, тулуб дещо відхилити назад. Щоб уникнути травм, викладач постійно звертав увагу студентів на різні перешкоди: пеньки, кущі, дерева тощо. Педагог пояснював студентам, яку роль відіграють вправи на розминку, як правильно підготуватися до бігу на різні дистанції, до стрибків, метання тощо. Це робилося з метою поповнити знання студентів щодо підготовки організму до великих фізичних навантажень. Знання такого типу засвоювалися і через сюжетні заняття, які відзначалися ігровим характером.

За допомогою демонстрацій, постійних нагадувань і зауважень, запитань, різних уточнень студенти навчалися самострахуванню. Спочатку засвоювали окремі рухи: лазіння, вправи на рівновагу, стрибки тощо. Студентам повсякчас нагадувалися правила виконання рухів: як триматися за щабель гімнастичної драбини, як здійснювати вдаль приземлення після стрибків, як лазити по канату. Така робота викладача, переконливо доводить С. О. Мехоношин [105], дозволяє захистити студентів від травм, допомагає усвідомленому самострахуванню під час виконання різних рухів

Створювали відповідні умови, які б сприяли оптимальному фізичному розвитку і покращанню фізичної підготовленості, тим самим забезпечували оздоровчий вплив на студента. Важливими для вирішення питань оздоровлення були такі чинники: 1) правильне дозування фізичного навантаження; 2) відповідні гігієнічні умови для проведення занять фізичними вправами; 3) організація занять із фізичного виховання у природних умовах; 4) процедури гартування.

Вирішення оздоровчих завдань потребувало особливої організації занять зі студентами, які тимчасово були звільнені від фізичних навантажень чи пропустили кілька занять у зв'язку із хворобою.

Оскільки, як зауважує В. Савченко [155], тіло і психіку людини пов'язують складні відношення, добиралися вправи не тільки для фізичного вдосконалення студентів, але й для розвитку таких психічних чинників, як пам'ять, увага, воля, уява, а також розвивали творчі здібності своїх підопічних. Виконуючи такі вправи, студенти розвивали свої здатності концентрувати увагу, пластично рухатися, координувати рухи. Зазвичай вправи виконувалися у супроводі текстів, за допомогою яких можна було не тільки краще уявити той чи інший образ, але й зрозуміти його.

Для розвитку психічних чинників студентів використовувалися психологічні ігри, запропоновані В. А. Шахматовим [172] і модифіковані нами відповідно до умов занять і віку студентів, для прикладу одні із них: «Оса», «Фокусування» [139]. Для вдосконалення функцій уваги, пам'яті, вольових зусиль широко використовували рухливі і спортивні ігри з когнітивними завданнями зі збиваючими факторами з лімітом часу та на фоні втомленості студентів.

Для підвищення розвитку фізичних якостей на заняттях використовували метод колового тренування, а також широко використовували ігровий та змагальний методи. При плануванні проведення занять з колового тренування віддавалася перевага вправам на розвиток загальної та силової витривалості, координації і точності рухів, сили, пружкості, гнучкості. Для реалізації методу колового тренування для кожної вправи виділялось певне місце, яке умовно другими словами називається «станція». Колове тренування включало в себе 8-10 вправ («станцій»), на кожній студент виконував ту чи іншу вправу, яка відповідала завданням заняття, та проходив коло 1-3 рази.

Наприкінці заняття вважаємо за доцільне використати ті вправи, які були спрямовані на розслаблення м'язів у студентів, та пропонували психом'язове тренування з фіксацією уваги на диханні [139]. Цей етап був для нас особливо важливим, оскільки його завершення передбачало виникнення у студентів мотиваційної установки на наступні заняття фізичними вправами. У цьому контексті слід зауважити, що саме позитивна оцінка виконання

студентами рухів, участь студентів у спортивній грі і є одним із важливих факторів формування мотивації до подальшої рухової діяльності.

Стійкість людини до несприятливих факторів та інших впливів довкілля. Розвиток цього компонента забезпечувалося включенням до занять із фізичного виховання ігор («Телефон», «Замкнутий поїзд», «Польові тренування») [139]. Такі ігри практикувалися у кінці практичних занять [122]. Стійкість до несприятливих факторів розвивалося шляхом проведення регулярних контрольних та відкритих занять, на які запрошували завідувачів кафедр, кураторів груп, деканів факультетів. Студенти брали участь у показових виступах, під час яких проходило звання до присутності глядацької публіки, в результаті чого і формувалася стійка психіка і позитивний вплив на становлення фізичної культури особистості студентів.

На основі впливу фізичних вправ на розвиток моральних і вольових якостей; єдності фізичного і духовного у розвитку особи студента вирішуються завдання виховання, у тому числі фізичного, розумового, морального, естетичного [176, 177]. Науковець не рекомендує розглядати їх окремо, оскільки завдання виховання пов'язані між собою, як окремі частини цілого.

Під час експерименту постійно зверталися до традиційних форм організації занять, тому що вони мали велике виховне значення, висували до студентів конкретні вимоги: 1) ретельно готуватися до занять, шанувати роботу кожного на занятті, відповідально ставитися до навчального часу; 2) на занятті дотримуватися дисципліни; 3) дотримуватися норм етики у стосунках з іншими учасниками навчального процесу; 4) організувати під час занять взаємоконтроль і взаємодопомогу; 5) дбайливо ставитися до навчального обладнання, інвентарю; 6) чітко виконувати команди, шиккування; 7) брати участь у підготовці і прибиранні приладів, місць проведення занять; 8) дотримуватися вимог єдиної форми на занятті із фізичного виховання, емблеми; 9) забороняти прилюдні висміювання невдач одногрупників, замість цього плекати співпереживання як елемент гуманізму.

У процесі виконання фізичних вправ студентами послуговувалися різними формами їх розташування: у зімкнутому і розімкнутому строю, у колі (двох-трьох колах), у квадраті, у трикутнику, дугами та ін. За умови, коли приладдя чи допоміжне обладнання було завчасу (до початку занять) розставлене, студенти довільно розташовувалися таким чином, щоб зручніше було виконувати вправи, добре бачити викладача, не заважати одногрупникам і не травмуватися самим. Саме так готувалися студенти до самостійних занять фізичною культурою [120].

Студентів втомлює багаторазове й одноманітне виконання фізичних вправ для формування рухової навички. Оскільки без цього не обійтися, було використано рекомендації А. В. Огністого [121], де змінювалися такі параметри: 1) умови виконання фізичних вправ; 2) вихідне і кінцеве положення студентів; 3) напрямки рухів і дій.

Для ефективного виконання студентами загально розвиваючих вправ великого значення набувало правильне поєднання методів демонстрації і словесного оформлення практичного заняття. Результати проведеного експерименту свідчать про те, що найбільш дієвим для студентів першого курсу є таке їх поєднання, за якого викладач один раз називає вправу і сам її виконує, а студенти повторюють цю вправу за педагогом. На другому (закріплення і вдосконалення) етапі студенти, почувши назву вправи, одразу її виконують. Така методика дає змогу 1) підвищити розумову активність студентів; 2) збагатити словниковий запас студентів (перш за все спортивною лексикою, зокрема спортивними термінами); 3) розвивати логічне мислення студентів; 4) формувати у студентів вміння складати план рухової дії і чинити відповідно до плану, що має першочергове значення для організації самостійної роботи студентів.

У заключній частині заняття пропонувалося студентам пройти групою, співаючи пісню. Цей прийом вважаємо оригінальним і доцільним із позиції методики, оскільки студенти дисциплінувалися, відновлювали ритм дихання після фізичних навантажень в основній частині практичного заняття. У



студентів з'являвся веселий, життєрадісний настрій, що свідчило про бажання й надалі відвідувати заняття із фізичного виховання. Підбиралися до занять такі пісні, під які можна рухатися стройовим кроком [139].

Заняття на свіжому повітрі в природних умовах в переважній більшості передбачали 1) рухливі ігри та спортивні ігри; 2) фізичні вправи; 3) змагання на краще виконання фізичних вправ. На таких заняттях студенти почувалися вільно, невимушено. Під час руху студенти не проявляють жодного напруження, виявляють творчість, винахідливість, демонструють спритність.

На заняттях із фізичного виховання звертали особливу увагу на малорухливих студентів, залучали їх до активної діяльності, намагалися розвинути зацікавлення до спортивних ігор та фізичних вправ. Надзвичайно активних та емоційних студентів спонукали виконувати вправи на точність рухів (наприклад, метати в ціль, осилювати вправи на рівновагу). Реалізуючи індивідуальний підхід до навчання враховувалися зацікавлення студентів рухливими іграми й різноманітними видами фізичних вправ.

Здійснивши детальний аналіз проведених занять, можемо дійти висновку, що важливими для досягнення позитивного результату в процесі формування фізичної культури особистості студента є два чинники: по-перше, підготовленість і професійна компетентність педагога; по-друге, діяльність самих студентів. Вони взаємозумовлені і взаємопов'язані між собою, але перевагу все ж таки віддавалося саме діяльності студентів, їх активності, ініціативності і творчості. Діяльність студентів, як зауважують науковці М. Матвієнко [102], при цьому виражається у тому, як вони осмислюють сприйняте; як самостійно шукають раціональні способи виконання вправ; як здійснюють самоконтроль і самооцінку; як колективно обговорюють питання, що виникли, з викладачем і одногрупниками, як регулюють свої емоційні прояви.

Конкретна дія кожного студента і групи загалом викликали певну реакцію педагога, що полягала у визначенні і для окремих студентів, і для всієї групи конкретних навчальних завдань, створенні зручних умов для їх

виконання. Водночас викладач 1) вів спостереження за студентським колективом; 2) оцінював і корегував дії студентів; 3) дозував навантаження. Можна зробити висновок, що він керував процесом навчання студентів, налагоджуючи стосунки між ними.

Через кризу здоров'я студентської молоді, що призводить до зниження життєвого і професійного потенціалу випускників ЗВО Цільовою комплексною програмою «Фізичне виховання – здоров'я нації», наказом МОН України № 757 від 14.11.2003 року визначено введення 4-х годин на тиждень із фізичного виховання упродовж усього терміну навчання й забезпечення загального обсягу індивідуальної рухової активності студентів в середньому не менше 8–10 годин на тиждень. Однак не в усіх вищих навчальних закладах України дотримуються цих вимог. Самостійно займатися фізичними вправами і спортом, переконаний Ю. Субота [635], значна кількість студентів через несприятливі економічні й соціальні фактори, що негативно впливають на всі сторони життя людей в Україні, не буде. Саме це, на думку О. Вацеби [23], стає чинником посилення ролі фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, особливо таких видів поза навчальних занять, що проводяться у процесі фізичного виховання, як фізкультурна пауза, фізкультурна хвилинка та мікропауза .

Основними засобами цих фізкультурно-оздоровчих заходів є спеціально дібрані фізичні вправи, що проводяться упродовж дня і спрямовані на забезпечення оптимального режиму рухової активності, попередження й зняття втоми, відновлення розумової працездатності й активізації навчальної діяльності студентів [148 ]. Упродовж навчального дня необхідно виконувати 1-2 фізкультурні паузи, 2-3 фізкультурні хвилинки і 4-6 фізкультурних мікропауз. У цілому на активний відпочинок протягом навчального дня потрібно 15-20 хв. [65]

Як стверджують автори [74, 7752, 80, 170], що систематичне залучення студентської молоді до таких видів фізкультурно-оздоровчих заходів, як фізкультурна пауза, фізкультурна хвилинка і мікропауза, буде приближувати

організм студента до оптимальної рухової активності упродовж дня, що є обов'язковою умовою формуванню фізичної культури особистості студента.

Насамперед для дотримання правильного виконання фізкультурно-оздоровчих заходів працювали зі студентами та викладачами, які проводили заняття з інших предметів. Студентів готували до проведення фізкультурних хвилинок та фізкультурних мікропауз на заняттях з інших дисциплін, навчали їх правильно виконувати ті чи інші вправи, ознайомили з тим який вплив на організм людини має та чи інша вправа, навчали визначати якою повинна бути кількість повторень, правильно підбирати методичні вказівки до вправ, і звичайно складати і виконувати комплекси фізкультхвилинок [139].

Після впровадження систематичного проведення фізкультурних пауз, фізкультурних хвилинок і мікропауз у студентів покращилися суб'єктивні показники, такі як швидке відновлення розумової працездатності, зняття відчуття втоми, підвищення морально-емоційного стану, і такі об'єктивні показники, як покращання фізичного стану, зміцнення імунітету й підвищення рівня успішності і якості навчання за результатами поточного й підсумкового контролю. Окреслені позитивні зміни сприятимуть розвитку здатності студентів перетворювати зовнішні вимоги на внутрішні спонуки, мотиви поведінки з пробудженням їхньої самосвідомості й відповідальності за власну культуру здоров'я [76].

Це безпосередньо вплине на формування у студентів щоденної потреби в руховій активності під час довготривалої розумової праці як на аудиторних заняттях, так і під час самостійної роботи упродовж усього навчального дня, а це в свою чергу позитивно впливатиме на формування фізичної культури особистості студентів.

Участь студентів у некласифікаційних змаганнях. Важко переоцінити значення змагань у процесі формування фізичної культури особистості студентів. Участь у змаганнях може підвищити активність студентів, покращити їх емоційний стан. Отже, використання некласифікаційних змагань – необхідна умова формування фізичної культури особистості студентів.

Протягом експериментального дослідження використовували найбільш поширені, на нашу думку, змагання.

1. *Змагання за програмою вищого навчального закладу*. Вони сприяли розв'язанню завдань, що ставляться перед студентами на кожному конкретному етапі засвоєння навчальної дисципліни. До таких змагань відносяться змагання на якість виконання різних вправ (стройових, організаційного характеру, загально розвиваючих вправ тощо). У ході проведення змагань оцінювалося групову й індивідуальну якість виконання таких вправ. Водночас практикувалися змагання з елементами легкої атлетики, футболу, баскетболу, гімнастики. Для прикладу, найбільш популярними під час змагань із легкої атлетики були стрибки у довжину з місця. Метод змагань практикувався з метою ознайомити студентів із тестами і нормативами для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України, тобто вимогами державної атестації [163].

2. *Конкурси*. У ході конкурсів студенти мали можливість навчитися, як проводити фізичні вправи, як правильно складати комплекси і комбінації, а також засвоювали надану інформацію. Надзвичайну цінність становили конкурси творчого характеру, зокрема розв'язування кросвордів, ребусів, тестів, відгадування загадок (додатки Ц).

Такі види змагань сприяли тому, що студенти глибше пізнавали теоретичну інформацію фізкультурного спрямування.

3. *Змагання «з чистого листка»*. Такі змагання дають змогу студентам рівномірно засвоїти усі розділи навчальної програми. Вони розвивають у молодих людей такі якості: 1) оперативне мислення; 2) швидкість опрацювання інформації; 3) здатність виконувати фізичні вправи (без попередньої підготовки). Особливо цінними ці змагання видаються на етапі вдосконалення знань, умінь і навичок студентів, а також у кінці навчального року, коли навчальний матеріал, який вивчався протягом навчального року, в основному засвоєний.

4. *«Веселі старти»*. Такі змагання – ефективний засіб загартувати та оздоровити студентів. Вони є дуже емоційними, тому й користуються найбільшою популярністю серед студентської молоді. Зазначимо, що під час «Веселих стартів» відбувається не тільки фізичний, але й духовний розвиток наших вихованців. Загалом змагання є однією з найулюбленіших форм фізичного виховання студентів, вони позитивно впливають на формування фізичної культури особистості студентів. Оскільки «Веселі старти» вважаються однією з найбільш улюблених форм фізичного виховання студентів, то вони теж здійснюють позитивний вплив на формування їх фізичної культури особистості.

5. *Фізкультурно-спортивне свято*. Організація фізкультурно-спортивного свята – один із фрагментів експериментальної програми нашого дослідження. Студенти заздалегідь старанно оформляли місце для проведення свята, підготували до нього виставку малюнків, що мали спортивне спрямування. У програмі свята центральне місце займали саме спортивні заходи. Проводилися різноманітні змагання й естафети, народні ігри та розваги, організовували показові виступи студентів, пропонували учасникам фізкультурно-спортивного свята взяти участь у конкурсах і вікторинах.

6. *Спортивно-художнє свято*. За допомогою такої форми змагань також можна впливати на формування фізичної культури особистості студентів. Такі свята присвячуються різним подіям у житті групи, курсу, факультету. Одним із спортивно-художніх свят була посвята у студенти, під час якої студенти проводили різні змагання і на завершення промовляли клятву студента [139]. В кінці кожного семестру проводилося «Свято спортивної слави», на якому підсумовувалися результати фізкультурної і спортивної роботи групи, курсу, факультету.

Завдання змагань такого типу полягає в заохоченні студентської молоді до виконання фізичних вправ; у пропагуванні спортивних досягнень; у стимулюванні до ведення розумного способу життя.

Упродовж таких свят усі присутні беруть активну участь у різноманітних конкурсах, іграх, розвагах, тим самим одержуючи знання і збагачуючи свій руховий досвід. Спортивно-художні свята теж допомагають формувати особисту фізичну культуру студента.

Ранкова гігієнічна гімнастика та домашні завдання. Однією з найбільш ефективних форм формування фізичної культури особистості є ранкова гігієнічна гімнастика.

Ранкову гігієнічну гімнастику можна віднести до найбільш ефективних форм формування фізичної культури особистості студентів [139].

Впроваджуючи у руховий режим студентів експериментальної групи ранкову гігієнічну гімнастику, паралельно здійснювалося опитування викладачів фізичного виховання щодо окресленої проблеми. Більшість опитаних педагогів (90%) вважає, що виконання комплексів ранкової гігієнічної гімнастики підвищить працездатність студентів (протягом дня); систематичне ж їх виконання – перший крок не тільки до звички займатися фізичними вправами, але й до формування фізичної культури особистості.

Науковці Н. Москаленко і Н. Корж [109] вважають, що і регулярність виконання вправ, і їх якість повністю залежать від свідомості студентів. Потрібно володіти силою волі, щоб виробити звичку щодня вставати вранці в одну й ту ж годину і не тільки правильно, але і якісно виконувати фізичні вправи.

Рекомендували нашим вихованцям після виконання ранкової гігієнічної гімнастики обтиратися і обливатися водою. Це допомагає організму швидко перейти від стану сну до готовності здійснювати діяльність. Студенти стають бадьорими, у них покращується настрій, отже, вони готові розпочати роботу.

Студенти навчалися виконувати комплекси фізичних вправ та комплекси ранкової гігієнічної гімнастики. У процесі навчання вони засвоювали знання із таких питань: що таке правильне дихання; чому потрібно правильно дихати під час виконання фізичних вправ; У чому полягає загартування організму; яких правил техніки безпеки потрібно дотримуватися

протягом виконання фізичних вправ, а також набували умінь і навичок із фізичної культури і гігієни.

Наші студенти усвідомлювали, що виконання ранкової гігієнічної гімнастики є проявом вольового зусилля і наполегливості на шляху до втілення окресленої мети; вони привчалися витратити свій час раціонально. Поступово ранкова гімнастика стала для студентської молоді звичною повсякденною справою.

Перш ніж проводити експериментальне дослідження, спланувалися комплекси вправ на весь навчальний рік. Також було передбачено те, що комплекси фізичних вправ поступово змінюватимуться і ускладнюватимуться.

Студентам на вибір пропонувалися різні вправи: вправ з гантелями, вправи з еспандером, вправи зі скакалкою, вправи з м'ячем, вправи із гімнастичною палицею тощо. Такий вибір вправ сприяв індивідуалізації стандартного комплексу, урізноманітненню занять із фізичного виховання, робив їх ефективнішими.

Учені А. Міронов [106], Л. Безугла [15], Н. Корж [80] вважають, що домашні завдання для студентів є одним із перших кроків до самостійного виконання ними фізичних вправ. Тому так важливо привчати студентську молодь виконувати домашні завдання із фізичного виховання. Основним аргументом на їх користь є те, що у студентів легко виробляється звичка до щоденних занять, чого вимагає біологічна потреба у русі.

Ми планували домашні завдання для студентів на рік. Завдання пов'язували із заняттями та між собою таким чином: кожне наступне завдання можна було виконати за умови, що попереднє уже виконане. На заняттях із фізичного виховання викладач здійснював контроль виконання студентами домашніх завдань.

Перед оголошенням домашнього завдання викладач цікавився, чи є у студентів умови для виконання фізичних вправ. Результати опитування свідчать про те, що багато студентів мають такий фізкультурний інвентар:

м'ячі, обручі, гантелі, навісні турніки, велосипеди. Не мають студенти гімнастичних палиць і еспандерів.

Зазвичай проводили фронтальну перевірку домашніх завдань. Індивідуальну перевірку застосовували під час визначення фізичних якостей студентів та засвоєння ними техніки виконання фізичних вправ. На підсумкових заняттях і на звичайних практичних заняттях вибірково під час виконання студентами вправ (вправи були предметом домашніх завдань) приділялося увагу окремим студентам. Здійснюючи систематичну перевірку домашніх завдань, тим самим активізувалися самостійні заняття студентської молоді, свідченням чого є результати успішності студентів та позитивного розвитку їхньої фізичної культури особистості.

Формування фізичної культури особистості студентів, зображені у вигляді моделі. Модель формування фізичної культури особистості студента складається з мети, трьох блоків. Перший блок містить компоненти: функціонально-мотиваційного, пізнавального та поведінкового. Другий блок представлено у вигляді авторської програми занять з фізичного виховання, що складається з організаційно-методичних засад, форм, принципів, засобів і методів фізичного виховання. Третій блок – це система оцінювання фізичної культури особистості студента.

Перевірка рівня фактичної сформованості фізичної культури особистості студента показала, що у переважній більшості з них (69,42%) мотивація до фізкультурно-оздоровчої діяльності знаходиться на низькому рівні; рівень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості (66,40 та 75,95%) – низький; студенти (63,50%) не володіють знаннями, уміннями і навичками з фізичного виховання. Тому можемо говорити про те, що в сьогоднішній системі ФВ ЗВО існуючі організаційно-методичні засади у повній мірі не вирішують проблеми формування фізичної культури особистості студента. Для вирішення означених проблем була розроблена модель програма формування фізичної культури особистості студента. У цьому розділі викладено обґрунтування її змісту та результати експериментальної перевірки її ефективності.



*Зміст авторської програми відрізнявся від змісту традиційної програми:*

- **скороченням тривалості підготовчої частини заняття** до 12-15 хвилин (15% – 18,75% тривалості заняття), що дало можливість збільшити час, відведений на основну частину заняття;
- **урахуванням рекомендованої ЧСС** індивідуально розрахованої для кожного студента (*для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості* - в межах 60-80% від максимально допустимої вікової ЧСС, тренуванням аеробного характеру рекомендованою тривалістю 25-35 хв., інтенсивністю 60-70% від максимально можливої ЧСС., *для студентів з середнім рівнем фізичної підготовленості* – 25хв., інтенсивністю 70-75% від максимуму, *для студентів з вище середнього рівнем фізичної підготовленості* - тривалістю 15-20 хв., інтенсивністю – 75-80% від максимально можливої ЧСС);
- **розвитком аеробної витривалості** інтервальним методом;
- **проведенням методичних занять** з поглибленим вивченням слабозасвоєних тем (у формі бесід, дидактичних ігор, застосування кросвордів, карток, плакатів, журнальних статей, відео та творів художньої літератури для кращого запам'ятовування вправ спортивної лексики на позначення назв фізкультурного інвентарю, спортивного обладнання, назв рухливих і спортивних ігор за допомогою зорових рецепторів тощо);
- **поєднанням рухової активності студентів із розумовою** (застосуванням пошукових ситуацій (імітація рухами явищ природи, прийоми перевтілення, імпровізації), широким використанням рухливих і спортивних ігор з когнітивними завданнями зі збиваючими факторами, з лімітом часу та на фоні втомленості студентів тощо);
- **застосуванням самоконтролю і самооцінки студентів** у різних формах для підвищення свідомості, активності у навчанні.

## **4.2. Результати експериментальної перевірки ефективності програми формування фізичної культури особистості студентів**

Для проведення аналізу щодо зміни рівня сформованості фізичної культури особистості студентів бралися дані ЕГ і КГ, отримані після апробації експериментальної програми.

Протягом формувального експерименту здійснювалося контрольні зрізи показників, проаналізувавши їх, вносилося до програми формування фізичної культури особистості студентів певні зміни і корективи, які суттєво не впливали на її зміст.

Остаточні результати, отримані нами у процесі експериментального дослідження, представлено у таблицях 4.3–4.14 та рисунку 4.1.

Функціонально-мотиваційний компонент відзначається найскладнішою структурою. Він визначається морфофункціональними показниками студентів; рівнем розвитку фізичних якостей молодих людей; оцінкою студентів із дисципліни «Фізичне виховання», яка слугує індикатором ставлення до фізичного виховання.

Аналіз показників фізичної підготовленості, проведений нами після експерименту (табл. 4.3), виявив позитивні зміни в ЕГ. У студентів КГ не помітилося яскраво вираженого зростання окреслених показників. Зрушення у показниках студентів КГ можна вважати природним розвитком людини.

Показники фізичної підготовленості в ЕГ значно покращилися завдяки використаній нами програми формування фізичної культури особистості студента, що передбачали залучення студентів до систематичної активної рухової діяльності.

Результати, отримані під час проведення експерименту, переконливо доказують, що систематичне застосування і насичення різноманітними за змістом фізичними вправами форм і методів фізичного виховання допомагає покращити рівень фізичної підготовленості усіх студентів загалом та рівень фізичної культури особистості кожного студента зокрема.

Таблиця 4.3

**Зміни показників фізичної підготовленості студентів в умовах педагогічного експерименту**

Види випробувань	Середні результати студентів				Оцінка ймовірності			
	до експерименту		після експерименту		t	P <sub>ЕГ-ЕГ</sub>	t	P <sub>КГ-ЕГ</sub>
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ				
	n=64	n=61	n=64	n=61				
Стрибок в 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

Детальніший аналіз даних з фізичної підготовленості студентів показує достовірні зміни показників з усіх видів випробувань фізичної підготовленості студентів. Так, порівняльний аналіз початкових та підсумкових показників у студентів ЕГ показав, що результат стрибка у довжину з місця поліпшився на 6,28 см ( $p < 0,05$ ), а у студентів КГ цей показник поліпшився лише на 3,20 см, де не було зафіксовано достовірних змін.

Показник нахилу тулуба вперед у студентів ЕГ зазнав суттєвих достовірних змін ( $p < 0,001$ ). У цьому тесті первинні показники склали  $12,51 \pm 5,29$  см, проте після проведення занять за експериментальною програмою вони дорівнювали  $17,18 \pm 5,98$  см, отже приріст склав 4,67 см.

У студентів КГ також відбулося поліпшення цього показника, проте незначні. Так, підвищення показників у тесті фізичної підготовленості нахил тулуба вперед склало 1,16 см.

Результати човникового бігу теж показали достовірні зміни ( $p < 0,01$ ) показника, тим самим підтверджуючи перевагу студентів ЕГ над студентами

КГ. Зменшення часу на даний тест у ЕГ склало 0,36 секунди, у КГ час зменшився лише на 0,05 секунди. В результаті підсумковий показник склав  $11,28 \pm 0,70$  с у студентів ЕГ та  $11,53 \pm 0,70$  с у студентів КГ.

Достовірні зміни ( $p < 0,01$ ) у студентів ЕГ відбулись у бігу на дистанцію 100 м. Поліпшення початкового показника у студентів ЕГ становило 0,43 секунди, а у КГ – 0,09 секунди. Так, підсумкові показники випробування бігу на дистанції 100 м. склали  $15,98 \pm 0,88$  с у студентів ЕГ та  $16,35 \pm 1,14$  с у студентів КГ.

Показник бігу на витривалість (дві тисячі метрів) у студентів ЕГ достовірно поліпшився ( $p < 0,001$ ) завдяки застосуванню експериментальної програми, яка безпосередньо спрямована на поліпшення загальної фізичної підготовки. Різниця у показниках бігу на витривалість у студентів ЕГ після проведення експерименту показала, що у показника відбулося поліпшення на 0,62 секунди.

У студентів КГ цей показник за період проведення експерименту погіршився на 0,02 секунди (див. табл. 4.3).

При аналізі оцінки імовірності між студентами КГ та студентами ЕГ ще більше доказує свою ефективність програма формування фізичної культури особистості. Так, бачимо, що види випробувань з фізичної підготовленості між студентами КГ та студентами ЕГ достовірно покращилися, а саме: човниковий біг, біг 100 м та біг на 2000м -  $p < 0,05$ ; стрибок в довжину з місця -  $p < 0,01$ ; нахил тулуба вперед -  $p < 0,001$ .

За даними табл. 4.4 спостерігається зростання в ЕГ кількості студентів з достатнім та високим рівнями фізичної підготовленості за рахунок зменшення осіб з середнім і низьким рівнями на 54,10%.

Підсумковий показник високого рівня фізичної підготовленості студентів ЕГ поліпшився на 24,59% від початкового показника. Підсумковий показник достатнього рівня фізичної підготовленості поліпшився на 29,51%. Підсумковий показник високого рівня фізичної підготовленості у студентів КГ зріс на 10,94%, у достатньому рівневі на 18,75%. Це зростання підсумкових

показників спостерігається за рахунок зменшення осіб з середнім і низьким рівнями фізичної підготовленості на 29,69%. Проте, по результатам видів випробувань достовірних змін ( $p > 0,05$ ) у студентів КГ не відбулося.

Таблиця 4.4

**Зміни кількості студентів із різними рівнями фізичної підготовленості  
в умовах педагогічного експерименту**

Рівень фізичної підготовленості	Кількість студентів, %			
	до експерименту		після експерименту	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
	n=64	n=61	n=64	n=61
Високий	0,00	0,00	10,94	24,59
Достатній	1,56	3,28	20,31	32,79
Середній	34,38	27,87	23,44	18,03
Низький	64,06	68,85	45,31	24,59

Використання експериментальної програми формування фізичної культури особистості студентів сприяло достовірним змінам у морфофункціональних показниках (табл. 4.5).

У студентському віці молодий організм ще потребує рухової активності, до чого спонукає так зване накопичення здоров'я [9, 19]. Тому, виконуючи фізичні вправи, студент має можливість реалізувати цю потребу. Реалізуючи цю потребу через виконання фізичних вправ під час педагогічного експерименту студенти ЕГ покращили свої морфофункціональні показники відносно студентів КГ при  $p < 0,05$ , крім показників довжини тіла та артеріального тиску, де не було виявлено достовірності їх змін ( $p > 0,05$ ).

Аналізуючи табл. 4.5 спостерігаємо, що показник довжини тіла від початкового рівня у студентів ЕГ збільшився на 0,01 см., у КГ зміни були відсутні. Так, кінцевий показник довжини тіла студентів ЕГ склав  $1,67 \pm 0,06$  см у студентів КГ –  $1,67 \pm 0,06$  см. Проте достовірних змін ( $p > 0,05$ ) не було виявлено у жодній групі.

Аналіз показників маси тіла показав, що у студентів ЕГ відбулося зменшення показника ( $p > 0,05$ ), яка за період педагогічного експерименту зменшилася на 2,59 кг. Проте, індекс маси тіла залишився на середньому рівні.

Таблиця 4.5

**Зміни показників фізичного здоров'я студентів  
в умовах педагогічного експерименту**

Показники	Середні результати студентів				Оцінка ймовірності			
	до експерименту		після експерименту					
	КГ n=64	ЕГ n=61	КГ n=64	ЕГ n=61	t	P ЕГ-ЕГ	t	P КГ-ЕГ
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	<b>&lt;0,01</b>	2,89	<b>&lt;0,01</b>
Динамометрія сильнішої руки (кг)	28,05± 6,63	27,26± 5,82	29,17± 6,97	30,03± 6,71	2,44	<b>&lt;0,05</b>	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	<b>&lt;0,05</b>	2,64	<b>&lt;0,01</b>
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	<b>&lt;0,01</b>
Час відновл. (хв)	2,35± 0,78	2,17± 0,67	2,14± 0,78	1,67± 0,94	3,41	<b>&lt;0,01</b>	3,06	<b>&lt;0,01</b>

У студентів КГ суттєвих змін від початкових показників маси тіла не відбулося, кінцевий показник зменшився на 0,31 кг.

Порівняльний аналіз початкових і підсумкових показників показав достовірні зміни ( $p < 0,01$ ) у показнику життєвої ємності легень (ЖЄЛ). Від початкового рівня цей показник зріс у студентів ЕГ на 309,84 мл. Так, кінцевий показник ЖЄЛ склав  $2570,49 \pm 543,24$  мл.

Показник ЖЄЛ у студентів КГ не мали статистично значущих змін ( $p > 0,05$ ) і в середньому склав  $2325 \pm 388,32$  мл (див. табл. 4.4). Отже, можна зробити висновок, що стан дихальної системи у студентів ЕГ значно поліпшився.

Достовірно збільшилися ( $p < 0,05$ ) у студентів ЕГ показники динамометрії сильнішої руки. Первинні показники у цьому тесті склали  $27,26 \pm 5,82$  кг, після завершення експерименту показник збільшився від початкового рівня на  $2,77$  кг. Отже, кінцевий показник динамометрії у студентів ЕГ склав  $30,03 \pm 6,71$  кг. Позитивні зміни у цьому тестуванні цілком пояснюється застосуванням спеціальних вправ, спрямованих на розвиток м'язів кисті (вправи з бадмінтоною ракеткою, гра у бадмінтон, гімнастика).

У студентів КГ показники динамометрії покращились на  $1,13$  кг та кінцевий показник склав  $29,17 \pm 6,97$  кг. Такий результат вбачаємо через те, що студенти КГ не виконували фізичних вправ, які сприяють розвитку м'язів кисті рук.

За час проведення експерименту значні позитивні зміни ( $p < 0,05$ ) відбулись у студентів ЕГ у показниках ЧСС у стані спокою. Так, початковий показник ЧСС у стані спокою становив  $78,67 \pm 4,72$  уд/хв. Наприкінці експерименту у показника ЧСС у стані спокою зафіксовано зниження на  $2,75\%$ , що відповідало  $76,79 \pm 5,47$  уд/хв., що можна характеризувати як поліпшення стану серцево-судинної системи досліджуваних. Частота серцевих скорочень у студентів КГ протягом експерименту поступово збільшувалася і наприкінці експерименту дорівнювала  $78,98 \pm 8,83$  уд/хв.

Достовірні зміни ( $p < 0,01$ ) у студентів ЕГ відбулись у відновленні ЧСС після фізичного навантаження. Так, визначаючи час відновлення ЧСС після фізичного навантаження (20 присідань за 30 секунд) до та після експерименту, бачимо, що початковий показник часу відновлення ЧСС після фізичного навантаження у студентів ЕГ складав  $2,17 \pm 0,67$  хв. Так, після завершення експерименту кінцевий показник зменшився на  $0,50$  хв. і становив  $1,67 \pm 0,94$  хв.

У студентів КГ до експерименту показник відновлення ЧСС після фізичних навантажень становив  $2,35 \pm 0,78$  хв., після завершення експерименту  $2,14 \pm 0,78$  хв. Отже, кінцевий показник у студентів КГ зменшився на  $0,21$  хв., але достовірності змін між показниками не було.

На нашу думку, такі суттєві позитивні зміни у морфофункціональних показниках ЕГ відбулися завдяки використанні експериментальної програми формування фізичної культури особистості студента, де передбачене використання широкого кола засобів фізичного виховання. Свідченням того, що програма формування фізичної культури особистості студента показала такі суттєві зміни у морфофункціональних показника є аналіз оцінки імовірності між студентами КГ та студентами ЕГ, де також спостерігається достовірне поліпшення показники фізичного здоров'я студентів. Детальніший аналіз оцінки імовірності висвітлений у табл. 4.5.

Суттєве зростання в ЕГ кількості студентів з середнім, вищим за середній та високим рівнями фізичного здоров'я за рахунок зменшення осіб з низьким і нижчим за середній рівнями. Підсумковий показник середнього рівень фізичного здоров'я студентів ЕГ зріс на 36,07% від початкового показника. Рівень вище за середнього на 6,56%, високий – 3,28%. У студентів КГ суттєвого зростання показників фізичної культури особистості студента не спостерігається, що свідчить про переваги експериментальної програми занять (Табл. 4.6).

Таблиця 4.6

**Зміни кількості студентів із різними рівнями фізичного здоров'я  
в умовах педагогічного експерименту**

Рівень фізичного здоров'я	Кількість студентів %			
	до експерименту		після експерименту	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
	n=64	n=61	n=64	n=61
Високий	0,00	0,00	0,00	3,28
Вище середнього	0,00	0,00	0,00	6,56
Середній	6,25	1,64	7,81	37,70
Нижче середнього	15,63	24,59	25,00	31,15
Низький	78,13	73,77	67,19	21,31



Сформованість поведінкового компонента визначається участю студентів у фізкультурно-оздоровчих заходах; самостійному виконанні студентами фізичних вправ; відвідуванні спортивної секції; відвідуванні занять із фізичного виховання.

Показники участі студентів у фізкультурно-оздоровчих заходах до експерименту була практично однаковою як у контрольній, так і в ЕГ (табл. 4.7). Проте, після закінчення експерименту, у студентів ЕГ відбулося достовірне поліпшення ( $p < 0,001$ ) між початковими і підсумковими показниками кількості студентів, які виконували РГГ (на 34 студенти); процедури загартування – 32 студентів; вправи фізкультхвилинок та фізкультпауз – 35 та 37 студентів у відповідності; брали участь у спортивних змаганнях – 36 студента; та у туристичному поході – 27 студентів.

Таблиця 4.7

### Зміни показників участі студентів у фізкультурно-оздоровчих заходах

Показники	Кількість 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				
Виконання ранкової гігієнічної гімнастики	9	9	13	43	7,47	<0,001	6,46	<0,001
Виконання процедур загартування	9	9	12	41	6,91	<0,001	6,21	<0,001
Виконання вправ фізкультхвилинок	8	8	11	43	7,83	<0,001	7,04	<0,001
Виконання вправ фізкультпаузи	9	8	11	45	8,47	<0,001	7,64	<0,001
Участь у рухливих іграх і забавах групи	35	33	43	48	2,95	<0,001	1,45	>0,05
Участь у спортивному святі (групи)	34	33	43	49	3,19	<0,001	1,68	>0,05
Участь у спортивних змаганнях	18	17	22	53	8,15	<0,001	7,09	<0,001
Участь у дні здоров'я	35	34	42	50	3,23	<0,01	2,10	<0,05
Участь у туристичному поході	18	18	23	45	5,41	<0,001	4,56	<0,001

Також, достовірні зміни ( $p < 0,01$ ) зазнали показники участі студентів ЕГ у рухливих іграх та забавах. Так, підсумковий показник поліпшився на 15 студентів і складав 48 студентів. Такі ж достовірні зміни відбулися у показника участі студентів у днях здоров'я. Так, початковий показник студентів ЕГ у днях здоров'я складав 34 студентів, після завершення експерименту показник зріс до 50 студентів. Отже, різниця між початковими і підсумковими показниками складає 16 студентів, які дорівнюють достовірності змін ( $p < 0,01$ ) між показниками.

У студентів КГ спостерігається незначний приріст цих показників, деякі з них після завершення експерименту збільшилися максимум на 9 та мінімум на 2 студенти. Де достовірних змін не було зафіксовано.

Підсумовуючи аналіз табл. 4.8 бачимо достовірне поліпшення у всіх показниках участі студентів у фізкультурно-оздоровчих заходах студентів ЕГ. Проте, більш глибокий аналіз показує, що достовірно покращились і показники між студентами КГ та ЕГ, окрім двох показників: участі у рухливих іграх і забавах та участі у спортивному святі ( $p > 0,05$ ). Це вкотре доказує ефективність програми формування фізичної культури особистості студента.

В результаті проведення дослідження виявлено, що первинні показники самостійних занять студентів були практично однаковими, різниця коливалась в межах 1-5%. Після закінчення педагогічного експерименту показники ЕГ зазнали значних змін (табл. 4.8).

Завершення експерименту супроводжувало суттєве поліпшення кількості студентів ЕГ, які брали участь у самостійних заняттях фізичними вправами чотири рази на тиждень, де показник збільшився на 21,31% студентів і становив 22,95%. Не менш суттєве поліпшення підсумкового показника у самостійних заняттях фізичними вправами п'ять разів на тиждень склало 19,67%. Так, підсумковий показник у п'яти заняттях фізичними вправами склав 21,31%.

Таблиця 4.8

**Зміни кількості студентів, які займалися самостійно,  
в умовах педагогічного експерименту**

Кількість днів	Кількість студентів %			
	до експерименту		після експерименту	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
	n=64	n=61	n=64	n=61
1 раз на тиждень	26,56	21,31	29,69	11,48
2 рази на тиждень	15,63	18,03	18,75	9,84
3 рази на тиждень	6,25	8,20	7,81	13,11
4 рази на тиждень	0,00	1,64	1,56	22,95
5 разів на тиждень	3,13	1,64	4,69	21,31
6 разів на тиждень	4,69	3,28	6,25	9,84

Позитивні зміни відбулися у підсумкових показниках самостійних занять фізичними вправами шість разів на тиждень, де початковий показник складав 3,28% студентів. Після завершення експерименту цей показник зріс на 6,56%. Отже, після завершення експерименту підсумковий показник складає 9,84% студентів, які самостійно займаються фізичними вправами шість разів на тиждень.

У студентів КГ також відбулося поліпшення цих показників, але незначні. Так підвищення показника участі у самостійних заняттях фізичними вправами один та два рази на тиждень склало 3,13%, а у занять три, чотири, п'ять та шість разів на тиждень поліпшення показників відбулось лише на 1,6%.

Студенти ЕГ досягли таких результатів за рахунок виконання домашніх завдань із фізичного виховання, які передбачені в авторській програмі. За

допомогою яких спонукали студентів до самостійного виконання фізичних вправ.

Виконання домашніх завдань дисциплінувало студентів, покращило їх ставлення до дисципліни «Фізичне виховання», вивело предмет «Фізичне виховання» на рівень інших предметів. Зауважимо, що на початку експерименту основна проблема організації студентів полягала у тому, щоб переконати їх у необхідності виконання домашніх завдань. Із цією метою в експериментальній програмі передбачалося багато різнопланових заходів.

Провівши порівняльний аналіз результатів показника (відвідування спортивних секцій) фізичної культури особистості студента, до та після експерименту, бачимо суттєве поліпшення кінцевого показника відвідуваності спортивної секції три рази на тиждень від початкового у студентів ЕГ на 13,11%. Отже, підсумковий показник склав 14,75% студентів.

У студентів КГ цей показник зазнав незначного погіршення на 3,13% і становив 1,56% (табл. 4.9).

Таблиця 4.9

#### **Зміни кількості студентів, які брали участь у заняттях спортивної секції**

Кількість днів	Кількість студентів %			
	до експерименту		після експерименту	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
	n=64	n=61	n=64	n=61
1 раз на тиждень	21,88	21,31	35,94	19,67
2 рази на тиждень	0,00	6,56	1,56	11,48
3 рази на тиждень	4,69	1,64	1,56	14,75

Значно вищі показники виявлені у студентів ЕГ у відвідуваності студентами спортивних секцій два рази на тиждень. Так, підвищення показників відвідуваності спортивних секцій два рази на тиждень у студентів ЕГ склало – 4,92% і становило – 11,48%.

У студентів КГ також відбулося поліпшення цього показника, проте не значні – на 1,56%.

Такого результату було досягнуто завдяки впровадженню тих видів спорту, про які студенти не чули і не займалися ними раніше. Як показали наші спостереження, найбільшою популярністю серед студентів користуються секції футболу і баскетболу, але запропоновані нами види спорту (бадмінтон, фрізбі, дартс) лягли в основу роботи спортивних секцій. Водночас при аналізі шкільної програми [112], виявили, що у ній зафіксовано 32 модулі, які учні можуть розучувати протягом навчання у школі.

Відвідування занять із фізичного виховання розглядаємо як передумову формування фізичної культури особистості студентів. Проте не можна судити про стан сформованості фізичної культури особистості студентів тільки з того, як вони відвідують заняття із фізичного виховання, з таких причин:

- заняття із фізичного виховання є обов'язковими заняттями, які студенти, незалежно від їх бажання, повинні відвідувати;
- відвідування занять із фізичного виховання не гарантує, що на них студенти мають можливість отримати реальне фізичне навантаження, здобути необхідні знання і навички;
- на рівень та якість процесу фізичного виховання може мати безпосередній вплив матеріальне та методичне забезпечення заняття;
- заняття з фізичного виховання – одна з форм фізичного виховання людини, під час якої формуються основи фізичної культури особистості студентів.

Пізнавальний компонент передбачав показники, рівня знань та методичних умінь і навичок із фізичного виховання (табл. 4.10).

Аналіз росту показників, які характеризують знання студентів із фізичного виховання, переконливо доводить перевагу розробленої нами експериментальної програми порівняно з традиційною.

Так, порівнюючи початкові та підсумкові показники знань у студентів ЕГ спостерігаємо достовірні зміни ( $p < 0,05$ ). Так, знання з правил формування і

збереження правильної постави, якими володіють студенти, збільшилась кількість на 11 студентів і склали 44 студента. Такі ж самі достовірні зміни відбулись у знаннях цікавих фактів з історії фізичної культури в Україні, збільшення кількості склало на 11 студентів і становило 42 студента.

Таблиця 4.10

## Рівень сформованості знань з фізичного виховання студентів (n=125)

Знання	Кількість студентів				Оцінка ймовірності			
	до експерименту		після експерименту		t	P <sub>EG-EG</sub>	t	P <sub>KГ-EG</sub>
	КГ	EG	КГ	EG				
	n=64	n=61	n=64	n=61				
Елементарних способів контролю свого фізичного стану	5	4	9	37	7,65	<0,001	6,07	<0,001
Елементарні знання техніки безпеки під час занять фізичними вправами і способи надання першої медичної допомоги	33	15	38	47	6,75	<0,001	2,15	<0,05
Основ української спортивної термінології (назви вправ, процедур, заходів, обладнання та інвентарю)	33	31	36	43	2,25	<0,05	1,66	>0,05
Про руховий режим дня	32	32	35	43	2,07	<0,05	1,84	>0,05
Правил самостійних занять фізичними вправами	8	8	12	37	6,20	<0,001	5,24	<0,001
Правил формування і збереження правильної постави, стопи, зору	27	33	33	44	2,08	<0,05	2,40	<0,05
Засобів підвищення розумової і фізичної працездатності	27	32	33	43	2,07	<0,05	2,20	<0,05
Українських рухливих ігор, забав, танців, звичаїв	37	32	40	43	2,07	<0,05	0,94	>0,05
Вправ для розвитку фізичних якостей та їх впливу на організм	7	7	9	39	7,05	<0,001	6,57	<0,001
Цікаві факти з історії спорту фізичної культури в Україні та за її межами	27	31	31	42	2,05	<0,05	2,35	<0,05

Значно вищі достовірні поліпшення ( $p < 0,001$ ) показників виявлені у знаннях елементарних способів контролю свого фізичного стану. Первинний показник у цих знаннях складав 4 студенти, проте після завершення

експерименту, який проводився за експериментальною програмою він порівнював 37 студентами, які володіють цими знаннями. Отже приріст знань елементарних способів контролю свого фізичного стану склав у 33 студентів.

Також суттєві достовірні поліпшення ( $p < 0,001$ ) початкових показників відбулись у знаннях техніки безпеки під час занять фізичними вправами та знання про правильний підбір вправ для розвитку фізичних якостей. Так, підсумковий показник поліпшився на 32 студенти, як у знаннях техніки безпеки під час занять фізичними вправами так і знання про правильний підбір вправ для розвитку фізичних якостей. Отже, підсумковий показник склав 43 та 39 студента у відповідності.

У студентів КГ відбулись незначні зміни, де показники за два роки занять підвищились на 4 студента у знаннях елементарних способів контролю свого фізичного стану та знань правил самостійних занять фізичними вправами. Також поліпшення відбулось у знаннях про правильний підбір вправ для розвитку фізичних якостей, поліпшення склало на 2 студенти. У знаннях українських рухливих ігор – 4 студента. Отже, кінцеві показники з даних знань не мали достовірних змін і склали 9 та 42 студента у відповідності. Всі решта поліпшення кінцевих показників у студентів КГ не перевищували збільшенням показника на 6 студентів, де не було зафіксованого жодного достовірного поліпшення показника.

Така ситуація зумовлена, по-перше, тим, що експериментальна програма передбачала використання під час занять фізичними вправами активних методів навчання; по-друге, автор розробив систему домашніх завдань із теорії фізичного виховання (спортивні кросворди, ребуси, загадки), а на заняттях із фізичного виховання створювалися ігрові, імітаційні та пошукові ситуації.

Завдяки створення експериментальної програми досягнуто помітного зростання показника умінь і навичок із фізичного виховання студентів ЕГ (табл. 4.11).

Аналіз показників умінь і навичок з фізичного виховання показав, що у студентів ЕГ відбулися достовірні поліпшення ( $p < 0,05$ ), які за два роки занять

збільшилися на 11 студентів, які уміють самостійно підготуватись до занять. Так, підсумковий показник у даному умінні склав 32 студента.

Таблиця 4.11

**Зміни показників умінь і навичок із фізичного виховання студентів в умовах педагогічного експерименту**

Уміння і навички	Кількість студентів				Оцінка ймовірності			
	до експерименту		після експерименту		t	P EG-EG	t	P КГ-EG
	КГ	EG	КГ	EG				
	n=64	n=61	n=64	n=61				
Самостійно підготуватися до занять фізичними вправами	19	21	21	32	2,13	<0,05	2,87	<b>&lt;0,01</b>
Контролювати елементарними вміннями свій фізичний стан	6	3	8	37	8,08	<0,001	6,37	<b>&lt;0,001</b>
Володіння елементарними вміннями попередження захворювань та пошкоджень, а також надання першої медичної допомоги	8	7	12	37	6,53	<0,001	5,24	<b>&lt;0,001</b>
Організація різних фізкультурно-оздоровчих заходів	8	7	13	39	7,05	<0,001	5,45	<b>&lt;0,001</b>
Підібрати вправи для відновлення розумової та фізичної працездатності	27	32	33	43	2,07	<0,05	2,20	<b>&lt;0,05</b>
Організувати спортивну або рухливу гру, забаву, змагання з ровесниками	27	31	30	42	2,05	<0,05	2,53	<b>&lt;0,05</b>
Самостійно проводити ранкову гігієнічну гімнастику, фізкультпаузу, фізкультхвилинку, гімнастику до занять, індивідуальне тренувальне заняття	32	32	34	43	2,07	<0,05	2,02	<b>&lt;0,05</b>
Грати в рухливі ігри, танцювати та гартуватися за народними традиціями	33	32	39	43	2,07	<0,05	1,12	>0,05
Виконувати профілактичні вправи в разі захворювання	29	14	37	48	7,36	<0,001	1,67	>0,05



Підсумкові показники уміння і навички з організації фізкультурно-оздоровчих заходів у студентів ЕГ зазнали достовірних змін ( $p < 0,001$ ). Так, поліпшення початкового показника склало 32 студента і становило 39 студентів. Також, виявлено достовірне поліпшення ( $p < 0,05$ ) кінцевих показників у таких уміннях і навичкою як: підбір вправ для відновлення розумової та фізичної працездатності; організація спортивної або рухливої гри; самостійно проводити ранкову гігієнічну гімнастику. Так поліпшення у цих трьох уміннях склало 11 студентів.

У студентів КГ поліпшення показників коливалося від 2 до 8 студентів і не було виявлено достовірного зрушення даних показників.

Також достовірно покращилися ( $p < 0,001$ ) уміння і навички такі як: елементарні уміння контролювати свій фізичний стан на 34 студента; володіння елементарними вміннями попередження захворювань та пошкоджень, а також надання першої медичної допомоги на 30 студентів; організація різних фізкультурно-оздоровчих заходів – 32 студента.

Більше того, аналіз оцінки імовірності між підсумковими показниками умінь і навичок студентів КГ та студентів ЕГ також показав у цих трьох показниках достовірні зміни при  $p < 0,001$ . Так, програми формування фізичної культури особистості студента вкотре підтверджує свою ефективність.

Здійснивши аналіз загального рівня сформованості фізичної культури особистості студентів, виявили, що у студентів ЕГ показники високого рівня фізичної культури особистості дістали позитивних змін. Так, у студентів ЕГ спостерігався значний приріст кількості студентів з високим рівнем фізичної культури особистості, який до експерименту складав 3,28% студентів. За рахунок зменшення низького, нижче за середнього, середнього рівнів фізичної культури особистості студента приріст початкового показника з високого рівня фізичної культури особистості склав 36,07%. Отже, підсумковий показник дорівнював 39,34% студентів (табл. 4.12).

У студентів КГ початковий показник високого рівня фізичної культури особистості студентів погіршився на 1,56%. Таким чином підсумковий показник високого рівня фізичної культури особистості студентів склав 3,13%.

Порівняльний аналіз початкових і підсумкових показників у студентів ЕГ показав, що після закінчення занять з фізичного виховання з використанням експериментальної програми відбулось збільшення кількості студентів з вищим за середній рівень фізичної культури особистості студента. Початковий показник даного рівня дорівнював 3,28%, а різниця поліпшення того ж рівня фізичної культури особистості студента становила – 31,15% студентів. Отже, підсумковий показник вище за середнього рівня фізичної культури особистості студента склав – 34,43%.

Таблиця 4.12

**Зміни кількості студентів  
з різними рівнями сформованості фізичної культури особистості  
в умовах педагогічного експерименту**

Рівні фізичної культури особистості студента	Кількість студентів %			
	до експерименту		після експерименту	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
	n=64	n=61	n=64	n=61
Високий	4,69	3,28	3,13	39,34
Вище середнього	12,50	3,28	21,88	34,43
Середній	20,31	14,75	18,75	3,28
Нижче середнього	34,38	59,02	51,56	22,95
Низький	28,13	19,67	4,69	0,00

У студентів КГ цей рівень фізичної культури особистості студента поліпшився на 9,38%. Так, підсумкового показав вище за середній рівень фізичної культури особистості студента становив 21,88%.

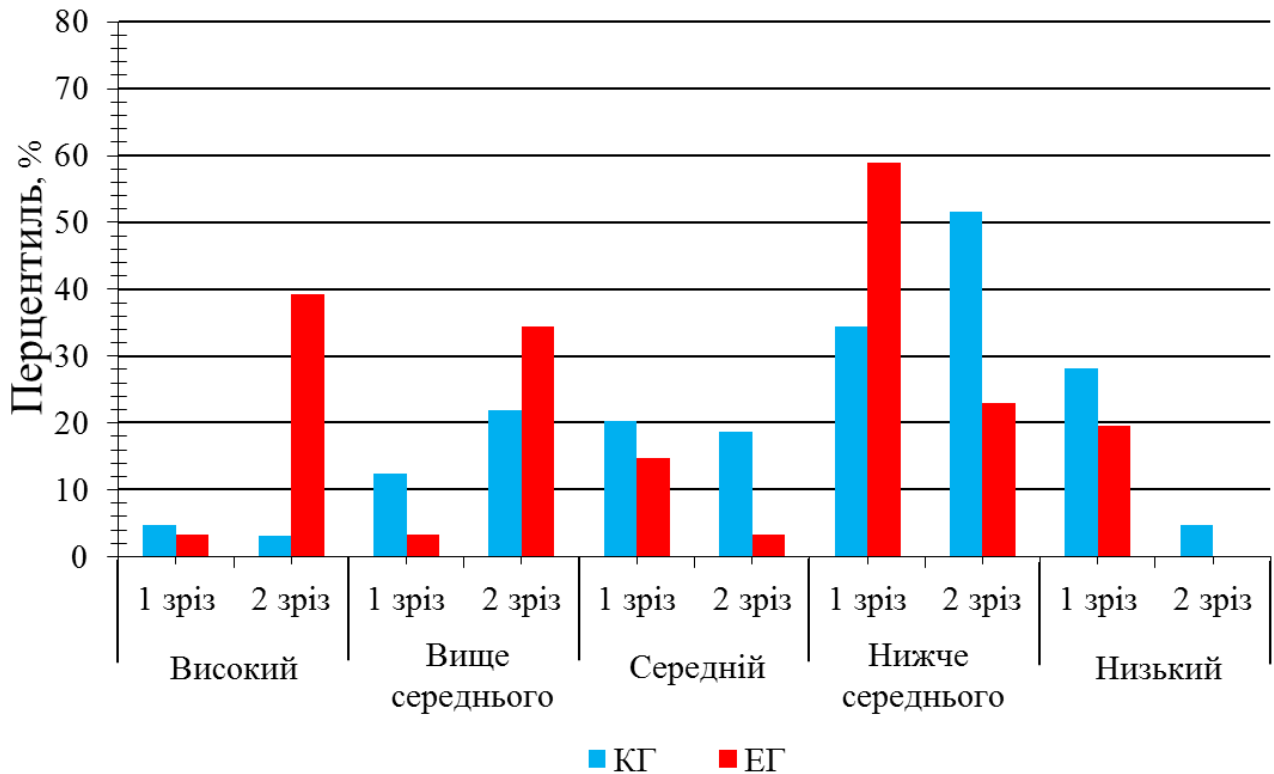
Середній рівень фізичної культури особистості студентів ЕГ показав суттєву різницю між початковими та підсумковими показниками. Так, до експерименту з середнім рівнем фізичної культури особистості студента було 14,75% студентів. Проте після завершення експерименту цей показник зменшився на 11,48%. Таким чином, підсумковий показник склав 3,28% студентів.

У студентів КГ відбулось зниження даного показника, але незначні. Так, зменшення показника склало 1,56%. Підсумковий показник становив 18,75% (рис. 4.1).

Аналіз рівнів фізичної культури особистості студента засвідчили зменшення кількості студентів з нижче за середнім та низьким рівнями. Так, показник нижче середнього рівня фізичної культури особистості студентів ЕГ від початкового показника (59,02%) зменшився на 36,07%. Підсумковий показник, нижче за середній рівень фізичної культури особистості студента, складає 22,95%.

Різниця у сторону збільшення того ж показника студентів КГ складала 17,19%. Так, початковий показник контрольної групи у нижче за середній рівень фізичної культури особистості студента складав 34,38%, а підсумковий – 51,56%.

Суттєву різницю показника спостерігається у низькому рівні фізичної культури особистості студентів ЕГ. Так, початкова кількість студентів з показниками даного рівня фізичної культури особистості студента складала 19,67%, проте після закінчення експерименту підсумковий показник не зафіксував студентів з низьким рівнем фізичної культури особистості. Таким чином спостерігаємо відсутність студентів у експериментальній групі з нижче за середнім рівнем фізичної культури особистості студента.



1 зріз - до експерименту; 2 зріз - після експерименту.

**Рис. 4.1. Зміни кількості студентів із різними рівнями фізичної культури особистості в умовах педагогічного експерименту (%).**

У студентів КГ різниця між початковими і підсумковими показниками була зафіксована в сторону зменшення. Так, початковий показник становив 28,13%. Проте, після його зменшення на 23,44%, підсумковий показник склав 4,69% студентів.

Отже, запропонована експериментальна модель формування фізичної культури особистості студента сприяла покращенню її показників, а саме: відвідування академічних занять із фізичного виховання; самостійних занять з оздоровчої та рекреаційної спрямованості; рівня сформованості фізичної підготовленості; рівня фізичного здоров'я; рівня сформованості умінь і навичок з фізичного виховання; рівня знань із фізичного виховання; участі у фізкультурно-оздоровчих заходах та відвідуванні спортивних секцій.

Аналіз результатів дослідження встановив у студентів ЕГ достовірне ( $p < 0,001$ ) поліпшення середніх показників фізичної культури особистості

студента. Після завершення експерименту суттєво поліпшився початковий середній показник участі студентів у фізкультурно-оздоровчих заходах на 2,71 бала. Не менш суттєво достовірно ( $p < 0,001$ ) покращились і підсумкові показники участі у самостійних заняттях, поліпшення склало – 7,05 бала; рівень сформованості умінь і навичок – 3,59 бала; рівень знань з фізичного виховання – 2,21 бала (табл. 4.13).

Таблиця 4.13

**Зміни показників фізичної культури особистості студентів  
в умовах педагогічного експерименту**

Показники оцінки фізичної культури особистості студента	Поліпшення показників з врахуванням коефіцієнта значущості у балах (середні показники)				Оцінка ймовірності			
	до експерименту		після експерименту					
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	t	P <sub>ЕГ-ЕГ</sub>	t	P <sub>КГ-ЕГ</sub>
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Поведінковий компонент</b>								
Відвідування академічних занять фізичного виховання	16,4 5	16,5 7	17,8 1	23,07	6,13	<0,001	4,78	<0,001
Самостійні заняття з оздоровчої та рекреаційної спрямованості	4,01	3,88	5,26	10,93	6,89	<0,001	5,26	<0,001
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
<b>Функціонально-мотиваційний компонент</b>								
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

Продовження табл. 4.13

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Пізнавальний компонент</b>								
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
<b>Загалом</b>	33,78	34,26	39,17	61,94	9,11	<0,001	7,12	<0,001

У студентів КГ аналогічні показники зазнали незначних покращень. Найкраще поліпшення початкового показника відвідування академічних занять з ФВ склало 7,81 бала. Такі підсумкові показники як: самостійні заняття з оздоровчої та рекреаційної спрямованості та рівень знань із фізичного виховання покращилися на 1,25 та 0,44 бала у відповідності; рівень сформованості умінь і навичок – 0,69 бала; рівень сформованості фізичної підготовленості – 0,72 бала; відвідування спортивних секцій – 0,13 бала; участі у фізкультурно-оздоровчих заходах поліпшився на 0,47 бала ; рівень фізичного здоров'я – 0,33 бала. Однак поліпшення даних показників не зафіксувало достовірно значущих змін ( $p > 0,05$ ) між початковими та підсумковими показниками у студентів КГ.

Більш детальніший аналіз показників оцінки фізичної культури особистості студента показав, що позитивно покращилися не тільки підсумкові показники студентів ЕГ над початковими, але й достовірне поліпшення спостерігається при оцінці імовірності підсумкових показників оцінки фізичної культури особистості студентів ЕГ над підсумковими показниками студентів КГ. Тим самим показуючи ефективність програми по формуванню фізичної культури особистості студента, яка має перевагу над традиційною.

Таким чином, аналіз результатів дослідження табл. 4.13 виявив у студентів ЕГ позитивну динаміку усіх показників фізичної культури особистості, що дає можливість стверджувати позитивний вплив експериментальної програми на фізичну культуру особистості студента.

Отже, можна зробити висновок, що загальний рівень фізичної культури особистості студентів ЕГ склав 61,94 балів (вище середнього рівня фізичної культури особистості студента), де виявив достовірну ( $p < 0,001$ ) перевагу експериментальної програми над традиційною, за якою займались студенти КГ і загальний рівень фізичної культури особистості у них склав 39,17 балів (нижче середній рівень фізичної культури особистості студента).

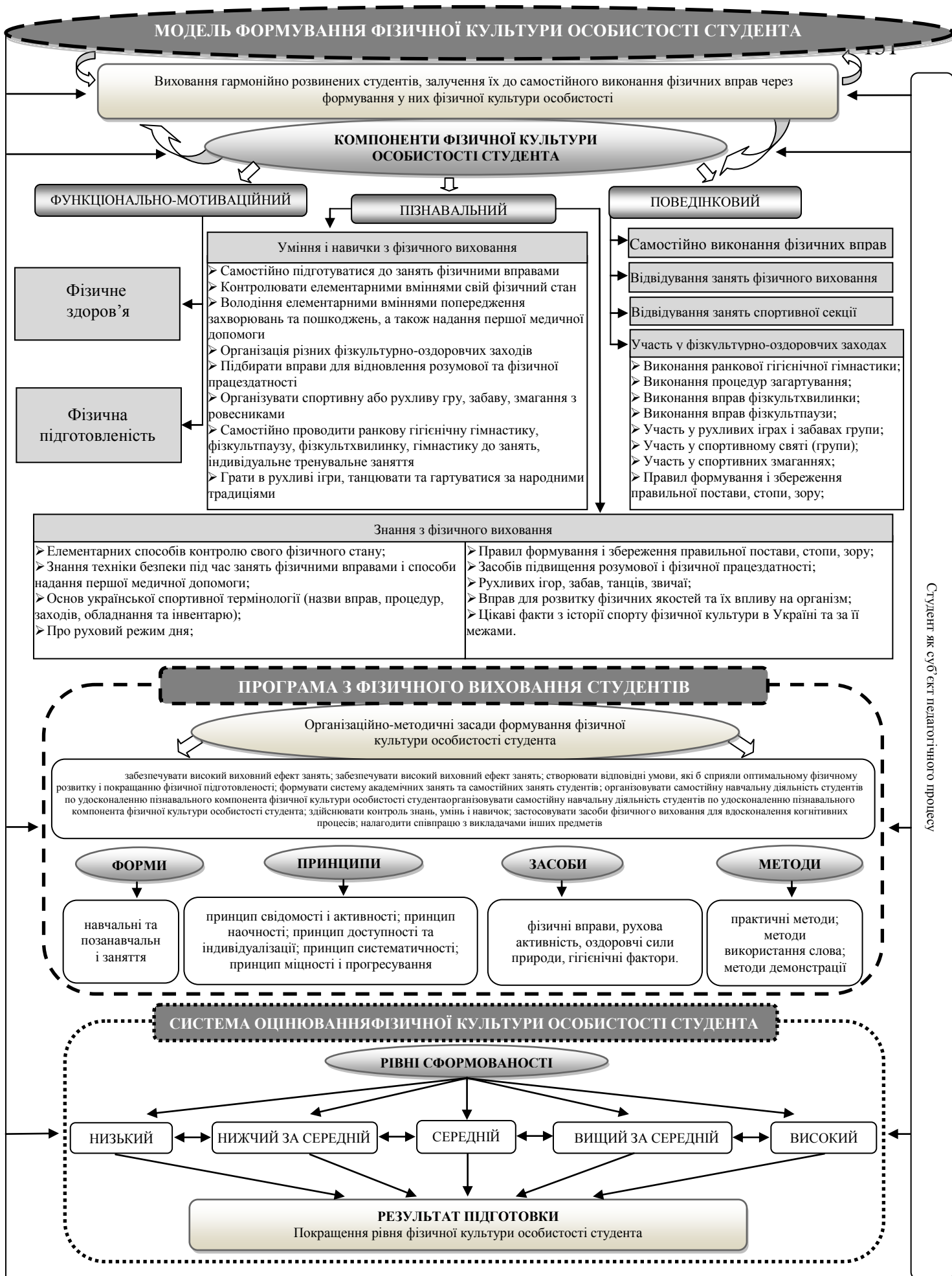
### **4.3. Характеристика моделі формування фізичної культури особистості студента**

Результати констатувального експерименту, аналіз і узагальнення пропозицій викладачів із вдосконалення ФВ студентів ЗВО були взяті за основу обґрунтувань і розробки моделі формування фізичної культури особистості студента, яка вирішуватиме завдання з підготовки до майбутнього життя, задовольнятиме бажання студентів займатися фізичними вправами та спортом, сприятиме зміцненню здоров'я, фізичної підготовленості й розвиватиме фізичну культуру особистості студентів.

Під час конструювання моделі (рис. 4.2) виходили з того, що модель повинна відображати вимоги до системи ФВ студентської молоді України [28].

У моделі розкрито мету, компоненти фізичної культури особистості студента умови формування фізичної культури особистості студента, що висуває авторська модель до програми формування фізичної культури особистості, зазначено принципи, форми, методи, і засоби програми, систему оцінювання з розробленими критеріями оцінювання і рівнями сформованості фізичної культури особистості студента, а також розкрито зміст показників, які входять до структури компонентів, та подано очікувані результати.

Метою розробленої моделі є виховання гармонійно розвинених студентів, залучення їх до самостійного виконання фізичних вправ через формування у них фізичної культури особистості.



**Рис. 4.2 Модель формування фізичної культури особистості студента**



Для реалізації мети наукового дослідження та створення програми формування фізичної культури особистості студента у процесі фізичного виховання передбачалося комплексне вирішення низки завдань.

Розроблена нами модель формування фізичної культури особистості студентів передбачає функціонально пов'язані між собою компоненти.

*Функціонально-мотиваційний компонент* визначався через оцінювання рівня фізичного здоров'я та функціональних можливостей рухових якостей, а також ставлення до ФВ.

*Поведінковий компонент* проявлявся через відвідування занять із фізичного виховання, самостійне виконання фізичних вправ, заняття вибраним видом спорту, участі у фізкультурно-оздоровчих заходах.

*Пізнавальний компонент* передбачав розуміння суті фізичної культури особистості і визначався через перевірку рівня знань та володінь методичними вміннями із ФВ.

На підставі отриманих нами на попередніх етапах досліджень даних було укладено програму формування фізичної культури особистості студента у процесі ФВ. Так під час укладання змісту теоретичного і методичного розділів експериментальної програми враховувалися пріоритети знань та умінь з ФВ, як показників фізичної культури особистості, отримані нами (див. табл.3.2, 3.3). З урахуванням рейтингу окремих знань та умінь важливих для формування фізичної культури особистості відводили час на заняттях зі студентами.

Оскільки згідно думок фахівців сам студент має головну роль у формуванні фізичної культури особистості (див.табл.3.4), підготували методичний рекомендації для поглиблення знань і умінь студентів. Також широко залучалися педагоги та спортивні організації до процесу формування фізичної культури особистості студентів.

Для ефективного процесу формування фізичної культури особистості студентів застосовували аудиторні форми занять. Також стимулювали студентів до участі в індивідуальних та самостійних формах занять (з застосуванням таких підходів: врахування спортивної активності в

рейтинговому оцінюванні досягнень студента, доступу до обмежених ресурсів навчального закладу чи участі в програмах академічної мобільності, розширення спектру університетських спортивних змагань, фіксація успіхів студентів у заняттях фізичного виховання та спортом шляхом видачі відповідних сертифікатів про досягнення, або присвоєння додаткової кваліфікації тощо).

Аналіз даних спеціальної літератури, результати опитування викладачів ФВ дозволили сформувавши важливі для формування фізичної культури особистості студента організаційно-методичні засади програми ФВ: цілісність, безперервність і системність у формуванні фізичної культури особистості; побудова змісту і структури навчально-виховного процесу відповідно до завдань та основних компонентів педагогічної системи; організація у ЗВО фізкультурно-оздоровчих заходів, що сприяють засвоєнню цінностей фізичної культури особистості, виявленню ціннісно-сміслових основ діяльності з ФВ та його оздоровчої спрямованості; творче використання національних традицій ФВ, урахування інтересів, потреб і мотивів студентів; детальна розробка програм поліпшення рівня сформованості компонентів фізичної культури особистості; активна участь у процесі формування фізичної культури особистості кожного студента; урахування індивідуальних особливостей розвитку студентів і рівнів їхньої підготовленості; структурна довершеність процесу формування фізичної культури особистості студента шляхом моделювання його складових фрагментів, що зумовлює доступність їх використання в роботі з ФВ; оцінювання педагогічної ефективності процесу формування фізичної культури особистості студентів з метою вдосконалення його змісту та форм.

Однією з основних вимог для вирішення поставлених завдань та дотримання умов формування є визначення основних принципів формування фізичної культури особистості, дієвих форм, засобів та методів, а також їх реалізація у практичній діяльності.

Беручи за основу дослідження провідних учених Т. Ю. Круцевич [85], Б.М. Шияна [173, 174], було визначили основні *принципи*, які мають спонукати студентів до більш активного рухового режиму та розвивати вміння самостійно організовувати своє дозвілля в руслі здорового способу життя, поліпшення стану фізичної підготовки, знань та умінь, що забезпечують формування фізичної культури особистості студента, увійшли наступні принципи:

1. *Принцип свідомості і активності*: передбачає виховання свідомого ставлення до занять з ФВ, розуміння загальної мети цих занять і конкретних завдань на шляху до досягнення цієї мети, розвиток стійкого інтересу до систематичного і цілеспрямованого фізичного вдосконалення.

2. *Принцип наочності*: передбачає широке застосування різноманітних засобів і прийомів, які в достатній мірі забезпечують глибоке розуміння суті вправи, яка вивчається, і сприяє створенню правильної уяви про техніку.

3. *Принцип доступності та індивідуалізації*: передбачає облік індивідуальних особливостей студентів і відповідність рухових завдань, які пропонуються їм. В основу принципу доступності покладені правила дидактики, яких потрібно дотримуватися: «від легкого до важкого», «від відомого до не відомого», «від простого до складного».

4. *Принцип систематичності*: проявляється в непереривності і послідовності занять, завдяки чому забезпечується необхідний зв'язок між різними сторонами навчального процесу і його змістом.

5. *Принцип міцності і прогресування*: передбачає постійне підвищення вимог до студента, як зі сторони глибини засвоєння вправи, так і до постійного вдосконалення через її ускладнення. Цього слід домагатись при виконанні як простих, так і складних вправ.

Результати опитування викладачів підтвердили, що найдієвішими *формами* занять студентів є навчальні та позанавчальні заняття. З метою збільшення недостатньої рухової активності студентів варто застосовувати спортивні свята, змагання, рухливі та спортивні ігри та ін. Для ефективного формування фізичної культури особистості студента варто застосовувати такі

*методи:* практичні (навчання рухових дій, вдосконалення та закріплення рухових дій, методи вдосконалення фізичних якостей); методи використання слова (розповідь, бесіда, опис, пояснення, розбір, інструкції, вказівки, словесні оцінки, взаємопояснення); методи демонстрації (безпосередній показ, опосередкована наочність, звукові і світлові сигнали, орієнтири). Основним *засобом* є фізичні вправи. Надзвичайно важливими є, безумовно, і допоміжні засоби.

Система оцінювання фізичної культури особистості передбачає застосування формули, розробленої нами. Критеріями *оцінювання* фізичної культури особистості слугують показники функціонально-мотиваційного, пізнавального та поведінкового компонентів моделі фізичної культури особистості.

Огляд спеціальної літератури, отримані нами дані та власний досвід роботи дозволили укласти *організаційно-методичні засади* формування фізичної культури особистості студента.

- забезпечувати високий виховний ефект занять шляхом поєднання предмета «Фізичне виховання» з безпосереднім життям студентів;

- забезпечувати оптимальну рухову активність студентів основного, підготовчого та спеціального відділень із застосуванням різноманітних форм фізичного виховання (1-2 фізкультурні паузи, 2-3 фізкультурні хвилинки і 4-6 фізкультурних мікропауз, ранкова гігієнічна гімнастика та домашні завдання з фізичного виховання, некласифікаційні змагання);

- створювати відповідні умови, які б сприяли оптимальному фізичному розвитку і покращанню фізичної підготовленості, тим самим забезпечували оздоровчий вплив на студента: правильне дозування фізичного навантаження; відповідні гігієнічні умови для проведення занять фізичними вправами; організація занять із фізичного виховання у природних умовах на свіжому повітрі; процедури гартування тощо. Для підвищення рівня розвитку фізичних якостей використовувати метод колового тренування, ігровий та змагальний

методи; надавати перевагу вправам на розвиток загальної та силової витривалості, координації і точності рухів, сили, пружності, гнучкості;

- формувати систему академічних занять та самостійних занять студентів, тісно пов'язуючи кожне заняття з попередніми заняттями і наступними; забезпечувати відповідні навчально-матеріальні, гігієнічні та морально-психологічні умови для проведення занять з фізичного виховання;

- організовувати самостійну навчальну діяльність студентів по удосконаленню пізнавального компонента фізичної культури особистості студента: надавати необхідну літературу і проводити бесіди, дидактичні ігри та методичні заняття на важливу і цікаву для студентів тематику (із застосуванням кросвордів, карток, плакатів, журнальних статей, відео та творів художньої літератури для кращого запам'ятовування вправ за допомогою зорових рецепторів, спортивної лексики на позначення назв фізкультурного інвентарю, спортивного обладнання, назв рухливих і спортивних ігор тощо);

- здійснювати контроль знань, умінь і навичок студентів протягом 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.

### Висновки до 4 розділу

1. Експериментальна програма занять з фізичного виховання характеризується навчальним матеріалом програми, який складався з теоретичного, практичного розділів, індивідуальної роботи, самостійної роботи та контрольного розділів. Експериментальна програма відрізнялась від традиційної у змісті викладу матеріалу, його плануванні, кількості годин за розділами програми, посиленому розвитку фізичних якостей, залученням студентів до самостійної роботи та розвитком умінь та навичок з ФВ, проте, не передбачалось використання додаткових навчальних годин.

2. Під впливом розробленої нами експериментальної програми формування фізичної культури особистості студента виявили достовірні ( $p < 0,01-0,001$ ) зміни показників компонентів фізичної культури особистості, що свідчить про її переваги над традиційною. Так, рівень фізичної підготовленості студентів ЕГ зріс на 20,85%, морфометричні показники – на 39,23%, рівень фізичного здоров'я у студентів ЕГ поліпшився на 23,32%, частота самостійних занять фізичними вправами – на 35,25%, участь студентів у фізкультурно-оздоровчих заходах – на 45,17%, теоретична підготовленість – на 31,64%, методична підготовленість – на 35,88%.

3. Загальний рівень сформованості фізичної культури особистості студента після використання експериментальної програми достовірно ( $p < 0,001$ ) поліпшився. Так, за рахунок зменшення кількості осіб низького (на 19,67%), нижче за середнього (на 36,07%) та середнього (на 11,48%) рівнів фізичної культури особистості студента приріст початкового показника: високого рівня фізичної культури особистості склав 36,07% і становив 39,34% студентів; приріст вище за середнього рівня фізичної культури особистості склав 31,15% студентів і у підсумку становив 34,43% студентів. Середній рівень фізичної культури особистості студента у підсумкових показниках склав – 3,28% студентів, нижче за середній – 22,95. З низьким рівнем фізичної культури особистості студента в експериментальній групі після експерименту були відсутні. У студентів КГ суттєвого зростання показників фізичної культури

особистості студента не спостерігається, що свідчить про переваги експериментальної програми занять.

Приріст загального показників рівня фізичної культури особистості студентів ЕГ склав 27,7%, відтак, рівень фізичної культури особистості студентів ЕГ наприкінці експерименту склав 61,94%, що відповідало вище за середній рівень фізичної культури особистості студентів. Під впливом традиційної програми занять у студенти КГ загальний показник рівня фізичної культури особистості склав 34,26%, що відповідає середньому рівню фізичної культури особистості студента.

4. На підставі даних літератури, результатів опитування педагогічних працівників з ФВ уклали модель формування фізичної культури особистості студента, яка складається з: мети, трьох компонентів (функціонально-мотиваційного, пізнавального та поведінкового); авторської програми занять з фізичного виховання, яка містить організаційно-методичні засади, принципи, ефективні засоби, форми, методи; систему оцінювання з розробленими критеріями оцінювання, рівні сформованості фізичної культури особистості студента, очікувані результати.

Результати дослідження цього розділу викладено у таких публікаціях [134, 136, 142, 143, 198].

## РОЗДІЛ 5.

### АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

На сьогодні світова наука нараховує більше 250 тлумачень сутності культури. Одні автори (Андрощук Н., Мануковський Л., Морозова Е.) вважають культуру сукупністю матеріальних і духовних засобів, інші автори (Корж Н., Приступа Є., Москаленко Н., Ніколаєв Ю.) – діяльністю, сукупністю цінностей, результатом людської діяльності. У кінцевому результаті культура ототожнюється з розвитком цивілізації і суспільства. Розрізняють три загальноприйняті підходи до розуміння поняття «культура»:

- антропологічний підхід (культура – все, що створила людина, а не природа, що існує незалежно від свідомості людини);
- соціологічний підхід (культура є компонентом суспільного життя, сукупністю духовних цінностей);
- філософський підхід (культура не є частиною або аспектом суспільного розвитку, вона є явищем, яке виділяється з процесу аналітично).

На думку Н. Н. Саяшина [158], культура є лише духовним життям суспільства, а матеріальні цінності, як зазначає автор, не слід вважати складовою культури.

Деякі науковці, зокрема Азаренков В. [2], Приступа Є., Бріскін Ю. [81], Драгнєв Ю. [47], окрім загальноприйнятих підходів, дотримуються думки, що культурою є все, створене, покращене, змінене людьми у процесі розумової та фізичної діяльності, у тому числі й результати соціального перетворення самих людей, їх фізичної і психічної сутності. Такий підхід до трактування культури пояснює відмінність між культурою і природою: культура, на відміну від природи, створена людиною, її розумом. Саме завдяки процесу цілеспрямованої діяльності людини культура виникла і постійно продовжує розвиватися.

Американський учений Л. Уайт [200], здійснив спробу обґрунтування об'єктивності знань про культуру як цілісну систему. Для цього він виділив такі три найважливіші підсистеми у культурі: 1) технологічна; 2) соціальна; 3)



ідеологічна. Кожна із цих підсистем, на думку автора, відіграє певну роль, однак Л. Уайт вважав, що пріоритетною є технологічна підсистема, оскільки людині для життя в першу чергу потрібні житло, їжа, одяг. На жаль, учений у своїй теорії припустився помилки, відділивши культуру від її безпосереднього носія – людини [200].

Людина у цьому процесі є суб'єктом діяльності, а суспільство – суб'єктом історичної діяльності. Сама ж цивілізація є характерною ознакою кожного конкретного рівня розвитку суспільства. Обов'язковою умовою існування людини, її вічною природною необхідністю вважається діяльність – свідомо суспільно корисна активність. Якщо мова йде про культуру у ролі суспільного явища, то вона є результатом людської діяльності, способом і засобом безперервного процесу перетворення природи, суспільства, а також самої людини, її фізичної, психічної і соціальної сутності. З усього сказаного вище можна зробити висновок, що людина – найважливіший компонент будь-якої соціальної системи. Будучи основною продуктивною силою, людина може використовувати різні способи і засоби, здійснювати активний вплив на довколишній світ і соціальне середовище, перетворювати їх і створювати нову систему цінностей, що стане новим етапом у поступі суспільства, його продуктивних сил і водночас у розвитку самої людської культури. Власне людина як активна істота (*Homo agens*), цілеспрямовано актуалізуючи потенційні можливості, пізнаючи, оцінюючи і перетворюючи природу, суспільство і себе за законами необхідності, доцільності і краси, і є тим головним компонентом, що характеризує людську діяльність [151].

Якщо потенційні можливості вважати сукупністю фізичного і духовного, що притаманна людині, то особливу увагу варто звернути саме на перший компонент (фізичні можливості), оскільки лише фізичні можливості можуть і повинні забезпечувати практичне виконання різних видів людської діяльності [33].

Відображенням оптимального рівня розвитку рухових навичок, фізичних якостей, і функціональних можливостей є фізичні можливості

людини, в основі яких закладена природна тілесна організація, що перебуває в постійному розвитку і може досягати досконалості тільки у процесі діяльності людини. Саме діяльність і є тим універсальним соціальним засобом, що характеризує формування особистості загалом. Завдяки діяльності можливості людини перетворюються не лише на біологічне, але й на соціальне надбання, тобто стають культурою. Власне культура і є характеристикою особистого аспекту фізичної культури людини [57, 180].

Оптимального рівня розвитку фізичних якостей, який забезпечує фізичну готовність до життєдіяльності, при поступовому розвитку продуктивних сил, зокрема розподілу праці, можна досягти лише за умови додаткового використання спеціальних засобів і способів цілеспрямованого фізичного розвитку людей, створених суспільством (предметна частина фізичної культури) [90].

Таким чином фізична культура суспільства, що є єдністю матеріальних і духовних цінностей у предметній та особистій формах, виділяється із загальної культури. І загальна культура, і фізична культура, як зазначає Ю. Драгнев у монографії «Фізична культура – вид культури особистості і суспільства», своїми методами і засобами забезпечують процес людської діяльності [47].

О. О. Садовський, наголошуючи на функціонально-забезпечувальному характері культури загалом, констатує: «Виникнення людини і людського суспільства призводить до того, що перед тим прями, натуральні зв'язки організму з середовищем стають опосередкованими культурою, яка розвивається на базі матеріального виробництва» [157]. Тому удосконалення і розвиток фізичних якостей, рухових навичок і функціональних можливостей (особливо в сучасних умовах) здійснюється не так за генетичною, як за соціальною програмою, в основі якої лежить накопичений історичний досвід людства у цьому питанні, тобто у нашому контексті – фізична культура.

Т. Ю. Круцевич [85] зазначає, що в поняттях закріплюються досягнення в різних галузях і в практиці. Розуміння понять, вільне володіння ними та реалізація понять у практичній діяльності становлять основу успіху в роботі

фахівця галузі фізична культура. Отже, фізичну культуру можна визначати як частину загальної культури, сукупність спеціальних духовних і матеріальних цінностей, способів їх виробництва та використання з метою оздоровлення людей і розвитку їхніх фізичних здатностей.

Те, що існує багато поглядів, які навіть суперечать один одному, не сприяє правильному розумінню фізичної культури як складної динамічної системи. Тому подекуди важко визначити місце фізичної культури і її роль у системі загальної культури. Якщо розглядати окремо кожне взяте трактування поняття «фізична культура», запропоноване тією чи іншою групою науковців, можна зробити висновок, що у кожному з них є своє раціональне зерно, однак вважаємо за потрібне проаналізувати деякі з визначень детальніше, таким чином визначивши як позитивні аспекти, так і недоліки.

Провідні українські вчені в царині фізичного виховання Шиян Б. М., Папуша В. Г., Приступа Є. Н. [174], зазначають: «Система української народної фізичної культури є складною багатофункціональною цілісністю, яка складається з світоглядно-філософських основ, комплексу народних знань і уявлень про фізичний розвиток і фізичне виховання людини, мови спілкування, збереження і передачі інформації, народних засобів фізичного виховання і традицій використання сил природи, гігієнічних факторів здорового способу життя, форм організації і реалізації народної фізичної культури, методичних особливостей використання засобів народної фізичної культури».

Закон України «Про фізичну культуру і спорт» також пропонує визначення фізичної культури. У ньому фізична культура розглядається як складова частина загальної культури суспільства, що «спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості» [62].

Найбільш вдалим, на нашу думку, є визначення поняття «фізична культура», яке подається професором Б. М. Шияном. Окреслений термін визначається як «сукупність властивостей людини, які набуваються у процесі фізичного виховання і виражаються в її активній діяльності, спрямованій на

всебічне удосконалення своєї фізичної природи та ведення здорового способу життя» [177].

На думку таких науковців, як О. Вацеба та В. М. Линець, крім науково-методичного забезпечення процесу формування фізичної культури особистості студента треба знати і враховувати особливості його вікового розвитку. Кожному віку властиві свої особливості [23, 90].

Відсутність комплексного підходу до процесу формування фізичної культури особистості студентів є однією з характерних особливостей сьогодення, відповіли респонденти. Для сучасного навчального процесу є лише окремо розроблені і впроваджені методики оздоровлення, навчання рухливих ігор, засвоєння теоретичних знань, формування окремих умінь. Про що згадується і в дослідженнях Н. Л. Корж. Він зазначає, що методика фізичного виховання у виші недостатньо продумана і малоефективна, і це призвело до того, що 15% студентів вже мають відхилення в стані здоров'я; лише 20-22% студентів мають правильну поставу [80].

Фахівці в галузі теорії і методики фізичного виховання у світлі нових завдань [150] повинні вирішити проблему – обґрунтувати концептуальні підходи формування фізичної культури особистості студента, оскільки, як зазначає Н. Корж [78], такий соціальний феномен, як проблема формування фізичної культури особистості, має безпосередній зв'язок як із необхідністю визначення її загального рівня, так і визначення рівня сформованості окремих її компонентів.

На основі проведених досліджень [26, 63, 95, 156] можна зробити висновок, що сьогодні у ЗВО України ще немає єдиного підходу щодо визначення і формування фізичної культури особистості студента.

В основі підходів до формування фізичної культури особистості і її визначення, які є чинними в сучасній практиці вищої школи, лежить орієнтація на мету і принципи, притаманні ще радянській системі фізичного виховання. Ці підходи, сформульовані в радянський період, використовувалися відповідно до

певної історичної епохи, однак вони, на превеликий жаль, використовуються й досі [90, 103].

Власний педагогічний досвід дає нам змогу зазначити, що на сьогодні в системі фізичного виховання спостерігається тенденція, орієнтована на розвиток соматичної природи людини, що не сприяє оптимізації процесу формування фізичної культури особистості студента. На нашу думку, навпаки – процес формування фізичної культури особистості студента у вишах має відбуватися через уніфікацію змістовних компонентів, що здатні активізувати не тільки розумову, а й практичну та мотиваційну діяльність студентів у системі фізичного виховання і впливати на формування фізичної культури особистості студента. Такі думки висловлюють і інші фахівці [86].

Із сказаного вище випливає необхідність створення та використання в системі фізичного виховання студентів спеціальної моделі формування фізичної культури особистості, в якій відображено зміст і дієві механізми.

Підсумувавши дані частоти самостійного виконання фізичних вправ студентами, бачимо що самостійно виконують фізичні вправи менше половини (48%) студентів. У такому ж співвідношенні представлені дані (49% молоді виконує самостійно фізичні вправи) у звіті Національного Олімпійського комітету України за 2017 рік, хоча молодь вважає самостійне виконання фізичних вправ корисним для здорового способу життя. Це свідчить про те, що молодь виконує фізичні вправи не знаючи їхнього прямого застосування та впливу цих вправ на організм людини [21].

Аналіз відвідування спортивних секцій студентами засвідчив, що незначна їх частина відвідує секції від одного (21,60%) до двох (3,20%) разів на тиждень. Відвідування заняття спортивних секцій три і більше разів на тиждень становить - 3,20%. Наші дані знаходять своє підтвердження у соціальному дослідженні Національного олімпійського комітету України за 2017 рік. У своїх дослідженнях вони зазначають, що раз на тиждень і частіше відвідують спортивні секції 24% студентів. Водночас у сприйнятті молодого людиною

здорового способу життя, заняття спортом у спортивних секціях займаються тільки 15% [21].

Сьогодні вчені керуються різними підходами у визначенні поняття «здоров'я». Професор Г. Сігеріст [199] сформулював дефініцію «здоров'я». За визначенням науковця, здоровою можна назвати ту людину, яка вирізняється гармонійним фізичним і розумовим розвитком, також вона має бути добре адаптованою до навколишнього середовища (як фізичного, так і соціального). Така людина повинна постійно реалізовувати свої фізичні і розумові здібності, вміти пристосовуватися до змін, які постійно відбуваються у довкіллі, навіть за умови, що вони перебувають за межами норми. Звідси випливає висновок: здоров'я – не тільки відсутність захворювання. Багато авторів [4, 13, 189, 194, 183] вважають це визначення найоптимальнішим. На таких же позиціях, як і в Г. Сігеріста, ґрунтується визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я: здоров'ям вважається не лише відсутність тих чи інших хвороб чи фізичних вад, здоров'я – це стан повного фізичного, а також душевного і соціального добробуту [199]. У контексті нашого дослідження таке трактування можемо сприймати лише з методологічних позицій, оскільки воно має методологічний характер.

На наш погляд, досить влучне визначення поняття «здоров'я», знаходимо у О. М. Шпак [180]. Учений вважає здоров'я індивіда не тільки процесом збереження і розвитку психічних, фізіологічних та біологічних здатностей людини, але й соціальної активності за максимальної тривалості життя.

М. М. Амосов [4] вніс пропозицію започаткувати такий термін, як «кількість здоров'я», що визначається резервними можливостями організму, – це й стало значним внеском науковця у розвиток науки про здоров'я людини. За переконаннями М. М. Амосова, здоров'ям є максимальна продуктивність органів (за збереження якісних меж їх функцій).

Характеризуючи здоров'я, потрібно пам'ятати, що в його основі знаходиться поняття «діагноз». У валеології пропонується три типи

діагностичних моделей: 1) нозологічна діагностика; 2) донозологічна діагностика; 3) діагностика здоров'я за прямими показниками [67].

В основі донозологічної діагностики лежать теоретичні положення, що розглядають процес, який відображає перехід від стану здоров'я до стану хвороби. Цей процес передбачає низку стадій, коли організм робить спроби пристосуватися до нових для себе умов функціонування через зміну рівня функціонування і напруження регуляторних механізмів. Є такі типи адаптаційних реакцій: 1) нормальні адаптаційні реакції; 2) напруження механізмів адаптації; 3) перенапруження механізмів адаптації 4) зрив механізмів адаптації. Стадія адаптації характеризується такими трьома параметрами: 1) рівень функціонування системи; 2) міра напруження регуляторних механізмів; 3) функціональний резерв [13]. Із метою характеристики донозологічного стану студентів у нашому дослідженні використовувалися саме такі підходи.

Наші дані про великий розкид результатів студентів отримав підтвердження в спеціальній літературі. Як згадується у дослідженнях [56, 180] контингент студентів завжди є різний. Одні студенти з першого до випускного класу навчалися у міських школах і до них ставилися усі вимоги, які прописані у програмі з фізичної культури (починаючи з першого класу). За даними Є. І. Жуковського [56] у сільських школах зазвичай оптимальне матеріальне забезпечення, вчителі часто замість вправ, передбачених у програмі з фізичної культури, на вправи, які можна виконати в умовах їхньої школи. Непоодинокими є випадки, коли уроки фізичної культури замінювалися іншими дисциплінами, з яких учні мали низьку успішність.

Знання завжди тісно пов'язуються з практичною діяльністю; знання є керівництвом і стимулом до дій (зокрема, у той час, коли вони стають переконаннями, що виникають за впливу емоційно-вольових процесів у психіці, через сам процес виховання) [121]. Теоретичні знання з фізичного виховання і спорту мають велике значення для організації індивідуальних занять фізичними вправами, а також самостійних занять після закінчення вишу. Особливого

значення набуває теоретичний розділ із фізичного виховання у процесі формування фізичної культури особистості студента. Зауважимо, що жоден викладач фізичного виховання ніяким чином не заперечує важливості теоретичних знань, однак і досі не з'ясованими залишаються питання, що стосуються змісту занять, їх обсягу, методів проведення занять, того, яким чином здійснюватиметься передача і засвоєння знань, методичного забезпечення занять, а також тих способів, за допомогою яких фахівець перевірятиме й оцінюватиме рівень студентів.

За даними Дуркіна П. К. [49], фізична культура особистості студентів повинна ґрунтуватися на інтелектуальній базі і, перш за все, на знаннях, уміннях та навичках, необхідних для організації дієздатної компонентної фізичної культури особистості, які практично завжди в необхідному обсязі вивчаються і засвоюються під час навчальної дисципліни. Але знань, переконань щодо необхідності таких занять для збереження та зміцнення здоров'я, знань про їх вплив на окремі органи та системи людини, про значення їх для продовження життя та накопичення здоров'я немає навіть у тих випускників шкіл, які закінчили їх з медалями. Це і є, на думку Г. Богданової, однією з головних причин відсутності здорового способу життя у студентів [18].

З'ясовано, що студенти мають недостатні уміння в контролюванні свого фізичного стану; не знають, як запобігти захворюванням і пошкодженням; не вміють надавати першу медичну допомогу. Підтвердженням сказаного є низький рівень знань студентів із окреслених вище питань. Це ж підтверджується у дослідженнях Д. М. Анікєєва. Науковець, спілкуючись зі студентами виявив, що вони вперше у житті визначали стан свого фізичного здоров'я [11].

М. Матвієнко [100] наголошує на важливості (поряд із самостійними заняттями фізичних вправах) фізкультурно-оздоровчих заходів. Це враховувалося у експериментальній програмі.



Однією з причин, чому студенти не хочуть займатися іншими видами спорту, є зацікнення на одних і тих самих «стандартних» видах. Якщо говорити про Європу, то там уже давно розвиваються такі види спорту, як бадмінтон, фрізбі, дартс, флорбол тощо. [25, 118]. Вони не поступаються другим видам спорту, і не гірше справляються з тими завданнями, які ставляться перед іншими видами спорту. Тому треба звертати особливу увагу на підготовку вчителів та викладачів фізичного виховання, які в свою чергу опановуватимуть нові види спорту, будуть залучати молодь до активного та здорового способу життя через ці види спорту і таким чином формувати у студентів особисту фізичну культуру.

Дієвими щодо формування фізичної культури особистості студентів є такі засоби: використання фольклорних матеріалів (загадок, прислів'їв, лічилок, народних пісень, сучасних та народних рухливих ігор); розгадування спортивних кросвордів зі студентами; збагачення вправ новими руховими завданнями; оформлення презентацій на спортивну тематику та розгляд їх в аудиторії обладнанні мультимедійною дошкою; використання на заняттях із фізичного виховання етюдів, вправ, ігор із психогімнастики; запровадження різноманітних ігор з елементами змагання, естафет; широке використання на заняттях елементів футболу, баскетболу, волейболу, дартсу, фрізбі, настільного тенісу, бадмінтону тощо.

У контексті нашого дослідження високоефективними є такі методи та методичні прийоми навчання: демонстрування студентам, пояснення, запитання, нагадування, зауваження, уточнення, переконання, заохочення, оцінка; бесіди зі студентами; використання ігрового методу (ігрових прийомів та ігрових вправ і завдань); створення пошукових ситуацій; евристичні запитання і логічні завдання; ускладнення правил гри та введення їх варіантів; урізноманітнення фізкультурного обладнання та його раціональне використання; застосування природного середовища для проведення різних вправ на вдосконалення основних рухів; музичний супровід процесу

різноманітних форм фізичного виховання; створення сприятливих умов для самостійної рухової діяльності.

У процесі дослідження окресленої проблеми знайшли *підтвердження* такі дані: першорядну роль для формування фізичної культури особистості відіграє особистість самого студента [30, 41]; для забезпечення процесу фізичного виховання, який у своїй основі передбачає національні традиції і сприяє державотворенню в незалежній Україні, потрібно плекати достойне кадрове забезпечення [178]; педагог посідає одне із центральних місць у процесі розвитку фізичної культури особистості студента і здійснює безпосередній вплив на формування фізичної культури особистості студентів [22, 54, 134].

*Підтвердження* у проведеному дослідженні знайшли й відомості про залежність рівня сформованості фізичної культури особистості студентів від таких умов: 1) забезпечення високої якості фізкультурно-оздоровчої роботи у ЗВО; 2) систематичного самостійного виконання фізичних вправ студентами; 3) відвідування студентами різних спортивних секцій; 4) прогресування зацікавлення як фізичним вихованням загалом, так і виконанням фізичних вправ зокрема [9, 47, 177].

Наше дослідження *підтверджує* висновки Ю. О. Марченко та О. М. Шпака [99, 180] про те, що зростання досягнень молодшої людини має надзвичайно важливе значення для формування фізичної культури особистості студента. Науковець стверджував: дорога до успіху ніколи не повинна закриватися перед молодшою людиною; якщо вона не може чогось зробити тут і тепер, вона це зробить уже сьогодні або завтра, або в близькому чи далекому майбутньому.

Можемо констатувати, що результати проведеного нами дослідження *доповнюють* доробок відомих науковців [91, 111, 175] щодо чинників і контрольних якостей, які лежать в основі поняття «фізична культура особистості студента». Наприклад, в окремі структурні групи виділено ті компоненти, що характеризують особисту фізичну культуру студента.

Ми також *доповнили* праці провідних учених [31, 64, 78, 121, 187] стосовно шляхів, за допомогою яких можна формувати потребу студентів у заняттях фізичними вправами та бажання постійно займатися фізичною культурою і спортом. Було виявлено та узагальнено групу мотивів, за допомогою яких здійснюється формування фізичної культури особистості студента (навчально-пізнавальні, процесуальні, результативні, оцінювальні, соціально-значущі, благополуччя).

Показники результатів проведеного анкетування деякою мірою *підтверджують і доповнюють* результати дослідження Є. Захаріна [64] та інших науковців [91, 101, 109, 120] на контингенті студентів ЗВО про важливість для процесу фізичного виховання підростаючого покоління самостійних занять фізичними вправами та фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів.

Результати оцінювання морфофізіологічних показників також *підтверджують та доповнюють* дослідження [21], проведені раніше. Що стосується оцінки показників фізичної підготовленості студентів, отриманих нами в процесі втілення експериментальної програми, то вони доповнюють дослідження В. Шандригося [173] (дослідження проводилося у тому ж регіоні – Тернопіль – і з тим самим складом студентів).

Під час проведення експерименту на практичних заняттях застосовувалося міжпредметні зв'язки фізичного виховання з іншими дисциплінами, наприклад, фізичного виховання і валеології. Плануючи таку рухову діяльність, брали за основу принцип синкретичності. Доцільність нашої експериментальної програми *доповнює* дослідження, проведені зі студентами Л. М. Волковою [32].

Формуючи особисту фізичну культуру студентів, активно використовувався ігровий метод, оскільки на фоні позитивних емоцій зростало зацікавлення молоді руховими діями, що і спонукало її старанно виконувати ці дії. Таким чином досягалося становлення і розвиток міцних рухових навичок у студентів. Власне упродовж таких практичних занять (із використанням

ігрового методу) студенти досягали найвищого рівня у фізичному і психологічному розвитку. Вони мали задоволення від того, що досконало володіють своїм тілом, насолоджувалися грою, а саме це і було стимулом в подальшому займатися фізичними вправами і підгрунтям для формування у молодих людей фізичної культури особистості.

Упродовж укладання експериментальної програми вели спостереження за різноманітними об'єктами, розглядали ілюстрації, картини, таблиці, проводили бесіди зі студентами; старалися відроджувати кращі традиції української народної педагогіки, про які йдеться у монографії відомого вченого Є. Приступи [145], зокрема народні звичаї оздоровлення, народні обряди і традиції (за християнський календарем), народні ігри, забави та розваги, а також впроваджувати елементи танців, змагання, двобої, дужання, перегони, лазіння, кидання, штовхання тощо.

Протягом занять із фізичного виховання студенти не тільки навчалися виконувати нові для себе вправи, але й удосконалювали добре відомі їм навички шикуння, вправлялися у загальнорозвивальних, музично-ритмічних та танцювальних, рухливих іграх. Враховуючи вікові особливості студентів, використовувалися і до фольклорних матеріалів. Для прикладу, українські народні пісні і танці допомагали підвищити інтерес молоді до занять із фізичного виховання, вселяли радість і задоволення, а також бажання й надалі займатися фізичними вправами.

Зазвичай на заняттях студенти виконували фізичні вправи під музичний супровід, що було стимулом до рухової активності і творчості, давало змогу студентам краще самовиразитися.

Головним чинником впливу на виховання у студентів зацікавлення до фізичних вправ, як було з'ясовано у процесі впровадження експериментальної програми, є висока ефективність занять із дисципліни «Фізичне виховання», забезпечена належними педагогічними умовами навчального процесу.

У роботі зі студентами важливими були елементи змагань, різноманітні естафети, коли успіх усієї команди безпосередньо залежав від кожного її

учасника. Такі форми занять активізували студентів, пробуджували в них позитивні емоції.

Найважливішими, на думку респондентів, які брали участь в анкетуванні, та переконання автора [131], у визначенні рівня сформованості фізичної культури особистості студентів є такі фактори: 1) відвідування студентами занять із фізичного виховання; 2) розвиток фізичних якостей студентів; 3) самостійні заняття студентів фізичними вправами. Для визначення сформованості фізичної культури особистості студента потрібно враховувати й інші показники, зокрема: 1) рівень знань студента із дисципліни «Фізичне виховання»; 2) середній бал із предмета «Фізичне виховання»; 3) участь студента у спортивно-оздоровчих заходах; 4) заняття студента вибраним видом спорту.

Формуючи особисту фізичну культуру студента, було враховано обсяг знань та інтереси студента, забезпечували відповідність характеру рухів тим завданням, які ставилися на кожному конкретному практичному занятті. Фізичні вправи добиралися так, щоб вони були зрозумілими і цікавими для студентів, спиралися на їх емоційно-інтелектуальний досвід, враховували почуття студентів. Тільки в такому випадку спостерігалось виявлення інтересу студентів до запропонованого нами матеріалу і прагнення молодих людей до рухової активності.

На основі результатів дослідження можна стверджувати, що сьогоденню притаманна гармонійність у розвитку окремих показників фізичної культури особистості студентів. Наприклад, знання і уміння із фізичного виховання, які залежать один від одного, у студентів ЕГ перебувають у межах 68,52% та 72,13% у відповідності. Враховуючи результати педагогічного експерименту, вважаємо, що мета нашого дослідження була досягнута, а модель формування фізичної культури особистості студента є ефективною. Отож у результаті наших досліджень набули подальшого розвитку результати наукових пошуків Є. Захаріна, 2008 та інших науковців (В. М. Лисяк, 2014; , М. І. Матвієнко, 2017; Н Москаленко, 2016) на контингенті студентів ЗВО про важливість для

процесу фізичного виховання підростаючого покоління самостійних занять фізичними вправами та фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів.

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

Нами *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;

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

Нами *уперше* обґрунтовано програму формування фізичної культури особистості студента з пріоритетним розвитком показників функціонально-мотиваційного компонента. Уперше обґрунтували значущість функціонально-мотиваційного, пізнавального і поведінкового компонентів у структурі фізичної культури особистості студентів. Уперше розробили спосіб визначення рівня сформованості фізичної культури особистості студента, визначили 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 охарактеризували рівні сформованості фізичної культури особистості студента. В 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.

## 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.

## ПОСИЛАННЯ

1. Ажиппо ОЮ, Бондар АС. Особливості рекреаційної та фізкультурно-спортивної діяльності дітей та молоді в Україні. Спортивна медицина. 2014;1:41–6.
2. Азаренков ВМ. Шляхи формування мотивації до занять фізичною культурою у студентів факультету мистецтв. В: Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Зб. наук. пр. Харків: ХДАФК; 2016, с. 12–17.
3. Акишин БА, Васенко НВ. Формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре. Теория и практика физической культуры. 2008;12:77–9.
4. Амосов ММ. Роздуми про здоров'я. Київ: Здоров'я; 1990. 168 с.
5. Амосов НМ, Мурахов ІВ. Сердце и физические упражнения. Киев: Здоров'я; 1985, с. 38–9.
6. Андрес А, Федак О, Максим'як Я. Професійно-важливі якості фахівців галузі інформаційних технологій та їх формування засобами фізичного виховання. Спортивна наука України [Інтернет]. 2019 [цитовано 2019 Січень 10]; 1. Режим доступу: <http://snu.ldufk.edu.ua>.
7. Андрес АС. Спритність та показники уваги студентів інституту інформаційних технологій. В: Цось А, редактор. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: 2019; 1(45), с. 55–61.
8. Андрес АС. Фізичне виховання студентів з урахуванням рівня фізичної підготовленості. Фізичне виховання студентів. Луцьк: 2017;3, с.103–6.
9. Анікеєв ДМ. Аналіз способу життя сучасної студентської молоді. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з фізичної культури та спорту. Львів; 2010; 14;2, с. 10–4.
10. Анікеєв ДМ. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та

медико-біологічні проблем. фізичного виховання та спорту. Наук. монограф. Харків; 2009;5, с. 6–9.

11. Анікеєв ДМ. Рухова активність у способі життя студентської молоді [автореферат]. Київ; 2012. 20 с.

12. Апанасенко ГЛ, редактор. Экспресс-скрининг уровня соматического здоровья детей и подростков В: Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. Санкт-Петербург: Петрополис; 1992, с. 107–121.

13. Апанасенко ГЛ. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. Санкт-Петербург: Петрополис; 1992. 123 с.

14. Безверхня ГВ, Маєвський МІ. Мотивація до занять фізичним вихованням студенток педагогічних спеціальностей. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015;1:10–5.

15. Безугла ЛІ. Організація самостійної роботи з формування культури здоров'я студентів вищих педагогічних навчальних закладів [автореферат]. Луганськ; 2009. 19 с.

16. Белых СИ. Структура концепции личностно ориентированного физического воспитания студентов университета. Физическое воспитание студентов. 2013;3:3–9.

17. Білогур В, Корж Н. Фізичне виховання в режимі учбового дня студентів вищих технічних закладів В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Львів; 2012; 16(2), с. 97–102.

18. Богданова Г. Підготовка вчителів до формування в учнів життєвих навичок. Здоров'я та фізична культура. 2007;9:6–7.

19. Боднар І, Дух Т, Дунець-Лесько А, Павлось О, Лемешко В. Фізична активність та мотиваційна спрямованість студентської молоді до занять фізичним вихованням. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2018;3:67–77.

20. Боднар ІР. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення: програма з розділу навчальної дисципліни. Львів; 2001, с. 26.

21. Бубка С. Звіт про діяльність Національного олімпійського комітету України за 2017 рік. Київ: Олімпійська арена; 2017. 79 с.
22. Булатова М, Литвин О. Здоров'я та фізична підготовленість населення України. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004;1:3–9.
23. Вацеба О. Формування та розвиток науково-методичної думки в галузі фізичного виховання та спорту в середовищі зарубіжного українства. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів; 2002;6, с. 13–18.
24. Ващук ЛМ. Методика формування індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць [дисертація]. Луцьк; 2016. 197 с.
25. Вернигора ВВ, Фролова ЛС. Спортивні ігри: настільний теніс, бадмінтон: навч.- метод. посіб. Черкаси; 2015. 69 с.
26. Виленский МЯ, Масалова ОЮ. Ресурсы повышения качества образовательного процесса по физической культуре в высшей школе. Культура физическая и здоровье. 2013;2(44):7–12.
27. Виленский МЯ, Масалова ОЮ. Технологическое обеспечение формирования мотивационно-ценностного компонента физической культуры у студента в высшей школе. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2012;5:7–12.
28. Вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді України: наказ Міністерства освіти України №188 від 25.05.1998 р.
29. Винник ВД. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. Теорія та методика фізичного виховання. 2010;12:39–42.
30. Винничук ОТ. Фізична культура в освітній практиці Буковини кінця ХІХ – початку ХХ століття. В: Наукові записки Тернопільського нац. пед. ун-ту імені Володимира Гнатюка. Серія: Педагогіка. Тернопіль; 2014; 52, с. 17–23.

31. Власов ГВ. Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів. Донецьк; 2013. 155 с.
32. Волков ВЛ. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки: монографія. Київ: Освіта України; 2011. 420 с.
33. Волкова ЛМ, Давиденко ДН. Физическая культура студентов: состояние и пути совершенствования: монография. Санкт-Петербург: СПб ГПУ; 2013. 153 с.
34. Глагощук ОГ, Тонконог ВМ, Бейгул Ю. Фізична культура в житті сучасної студентської молоді. В: Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах. Матеріали Регіон. наук.-практ. конф. Дніпропетровськ; 2013, с. 64–72.
35. Глагощук ОГ. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі [автореферат]. Київ; 2008. 24 с.
36. Головченко ГТ, Бондаренко ТВ. Формирование личности специалиста средствами физического воспитания. Харьков: ХК; 2001. 156 с.
37. Гончар ГІ. Організаційно-методичні умови формування мотивації студентів інститутів фізичної культури до професійно-прикладної фізичної підготовки [автореферат]. Дніпропетровськ; 2013. 19 с.
38. Горащук ВП. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів [автореферат]. Харків; 2004. 46 с.
39. Горбенко О. Фізична культура як цінність українського суспільства. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів: ЛДФК; 2000;4, с. 7–9.
40. Грибан ГП. Аналіз рухової активності студентів спеціального навчального відділення. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012;2:25–8.
41. Гринченко ІБ. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в нових умовах. В: Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору. Київ; 2011, с. 84–93.

42. Гружевський ВО. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014; 3:19–24.

43. Деделюк НА, Цьось АВ. Традиції фізичного виховання в Київській Русі: монографія. Луцьк: Волинь обл. друк; 2004. 192 с.

44. Дейнеко АХ. Формування культури рухової діяльності в учнів п'ятих та шостих класів засобами основної гімнастики [дисертація]. Харків; 2015. 257 с.

45. Денисова ЛВ, Хмельницькая ИВ, Харченко ЛА. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учеб. пособие для вузов. Киев: Олимпийская литература; 2008. 127 с.

46. Долбишева НГ. Теоретико-методичні основи формування знань про фізичне здоров'я в системі фізичного виховання у старшокласників [автореферат]. Київ; 2006. 24 с.

47. Драгнєв ЮВ. Формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання: монографія. Луганськ: ЛНУ імені Лесі Українки; 2009. 272 с.

48. Дудоров ВВ. Формирование ценностных ориентации в сфере физической культуры [диссертация]. Санкт-Петербург; 2000. 231 с.

49. Дуркин ПК. Личная физическая культура и здоровье человека: учеб. пособие для вузов. Архангельск: Изд-во АГТУ; 2005. 102 с.

50. Дуркин ПК. Основные закономерности формирования физической культуры у студентов вузов. В: Феномен развития в науках о человеке. Материалы III Междунар. науч.-практ. конф. Пенза; 2006, с. 38–40.

51. Дуркин ПК. Спортивно ориентированное физическое воспитание студентов как перспективное направление формирования физической культуры личности. В: Проблемы и перспективы физического воспитания и студенческого спорта в условиях модернизации высшей школы. Тез. докл. VI Всерос. науч.-практ. конф. Казань: Стар; 2007, с. 109–110.

52. Ермакова ТС. Формирование культуры здоровья будущего учителя в польских учебных заведениях. Физическое воспитание студентов. 2014;5:14–9.

53. Євтух МІ, Григус ІМ. Поліпшення функціонального стану студентів за допомогою запропонованої методики оздоровлення. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012;11:34–37.

54. Єдинак ГА. Деякі теоретико-методичні аспекти посилення мотивації студентів до систематичної фізичної активності оздоровчої спрямованості. В: Вісник Чернігів. Нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Зб. наук. пр. Чернігів: 2014;3(118), с. 109–113.

55. Єдинак ГА. Стан сформованості установки студентів факультету фізичної культури на здоровий спосіб життя. В: Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, перспективи. Матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. Тернопіль; 2012, с. 266–9.

56. Жуковський ЄІ. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів [автореферат]. Житомир; 2014. 22 с.

57. Завидівська Н, Ополонець О. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів. В: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Луцьк; 2010;2, с. 50–4.

58. Завидівська НН. Особливості класифікації компетенцій здоров'язбереження у системі фізичного виховання студентської молоді. В: Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Зб. наук. пр. Чернігів; 2016;2(139), с. 63–7.

59. Завидівська НН. Теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров'язбережувального навчання [дисертація]. Київ: Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова; 2013. 509 с.



60. Зайдовий ПВ. Актуальні проблеми співпраці фізкультурних і релігійних організацій у фізичному вихованні молоді (ідейно-філософський аспект). В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. пр. Харків; Донецьк; 2005;10, с. 80–82.

61. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Київ, 1993. 21 с.

62. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Відомості Верховної Ради України. 2015;11:75.

63. Закурин ЛВ. Формирование потребности к занятиям физической культурой у студентов технического вуза на основе использования рейтинговой системы оценивания. Шуя; 2005. 188 с.

64. Захаріна ЄА. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів [автореферат]. Київ; 2008. 22 с.

65. Зациорский ВМ. Основы спортивной метрологии. Москва; Физкультура и спорт: 1979. 152 с.

66. Золочевський ВВ. Виховання у студентської молоді потреби в руховій активності засобами фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня. Теорія та методика навчання та виховання. 2011; 28:61–67.

67. Іванова ЛІ. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів [автореферат]. Київ; 2007. 24 с.

68. Івашук ЛЮ. Валеологія: навч. посіб. Тернопіль: Навчальна книга–Богдан; 2010. 400 с.

69. Ільків ОС. Формування інформаційної культури студентів аграрних закладів освіти I–II рівнів акредитації [автореферат]. Київ; 2003. 22 с.

70. Ковальчук В. Сучасні підходи до оцінювання навчальних досягнень із фізичного виховання студентів. В: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Луцьк; 2012;4(20), с. 285–9.

71. Кожевников ЛК, Макух НИ, Решетилова НВ. Здоровый образ жизни и культура досуга современной студенческой молодежи. В: Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Зб. наук. пр. Чернігів; 2013;1(107), с. 170–4.

72. Козак ЄП. Формування ціннісного ставлення до фізичної культури у студентів вищих педагогічних навчальних закладів [автореферат]. Київ; 2011. 23 с.

73. Козерук Ю. Здоровий спосіб життя – запорука успіху. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінницького держ. пед. ун-ту імені М. Коцюбинського. Вінниця; 2013, с. 121–6.

74. Колос МА, Катерина У. Аналіз чинників, що сприяють залученню студентів до позанавчальних занять з фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014;2:62–9.

75. Колос МА, Коврига ЮІ. Роль оздоровчо-рекреаційної діяльності в житті студентів. В: Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Зб. наук. пр. Чернігів; 2016;136, с. 112–4.

76. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді: наказ Міністерства освіти і науки України від 21 липня 2004 року № 605.

77. Копилов ОМ, М'ясоєденков КО, Черепов ОВ. Сучасні проблеми розвитку оздоровчо-рекреаційної фізичної культури. В: Арзютов ГМ, редактор. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Зб. наук. пр. Київ; 2011;13, с. 411–7.

78. Корж Н. Формування пізнавальної активності в студентів технічних спеціальностей до цінностей фізичної культури. В: Цьось АВ, редактор. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки; 2012;1(17), с. 45–9.

79. Корж НЛ. Аналіз сформованості мотивації до самостійних занять фізичною культурою у студентів перших курсів технічних спеціальностей. В: Носко МО, редактор. Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка.

Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Зб. наук. пр. Чернігів; 2015;3(129), 171–4.

80. Корж НЛ. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять [дисертація]. Дніпропетровськ; 2016. 269 с.

81. Коробейніков Г, Приступа Є, Коробейнікова Л, Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті: монографія. Львів; 2013. 312 с.

82. Котов ЄО. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами [автореферат]. Харків; 2003. 23 с.

83. Краснов ИС. К вопросу о возникновении и развитии понятия «физическая культура». История и организация физической культуры. 1971, с. 45–9.

84. Кривошеєва ГЛ. Формування культури здоров'я студентів університету [автореферат]. Луганськ; 2001. 19 с.

85. Круцевич Т, Марченко О. Сформованість цінностей індивідуальної фізичної культури студентів різних відділень ВУЗу. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008; 3; 4:103–7.

86. Круцевич Т, Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016;3:109–114.

87. Кубай ГВ. Організаційно-методичні засади залучення студентів медичних коледжів до рухової активності у процесі фізичного виховання [дисертація]. Івано-Франківськ; 2016. 223 с.

88. Лебедченко СЮ. Формирование культуры здоровья будущего учителя в процессе профессиональной подготовки [автореферат]. Волгоград; 2000. 27 с.

89. Левченко АВ. Формирование готовности к здоровому образу жизни у студентов педагогического университета [автореферат]. Самара; 2001. 26 с.

90. Линець ММ. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар; 1997. 207 с.

91. Лисяк ВМ. Організація самостійних занять студентів із вправами оздоровчого характеру: практикум з фізичного виховання. Харків: ХІБС УБС НБУ; 2014. 62 с.

92. Лібович ХВ, Лібович НП. Українські народні рухливі ігри як засіб досягнення фізичної досконалості студентів. Здоровий спосіб життя. Зб. наук. пр. Львів; 2010; 46, с. 27–9.

93. Лопатьєв АО. Моделювання як методологія пізнання. Теорія та методика фізичного виховання. 2007;8:4–10.

94. Лошицька АО. Відношення студентів технічних спеціальностей до предмету «Фізичне виховання». В: Інноваційні технології в галузі фізичного виховання, спорту, рекреації та валеології. Матеріали VII Міжнар. наук.-метод. інтернет-конф. Харків: Акад. ВВ МВС України; 2013;7, с. 16–8.

95. Мальгинова ЕА, Чернышева ИВ, Шлемова МВ, Липовцев СП. Формирование заинтересованности у студентов технического вуза к занятиям физической культурой. Успехи современного естествознания. 2012;5:101–2.

96. Мануковская ЛБ, Глухова ОВ, Андронов СА. Личная физическая культура студента. В: Материалы и методы инновационных исследований и разработок. Сб. ст. междунар. науч.-практ. конф. Москва; 2017, с. 183–5.

97. Марченко ОЮ. Формування фізичної культури студентів у процесі навчання у вищих навчальних закладах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2008;2:82–4.

98. Марченко ОЮ. Формування фізичної культури студентів у системі вищої освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2009;2:78–81.

99. Марченко ОЮ. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді [автореферат]. Дніпропетровськ; 2010. 17 с.

100. Матвієнко МІ. Контроль, самоконтроль як чинники успішного управління процесом формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами. В: Юридична психологія та педагогіка. Зб. наук. пр. Київ: Національна академія внутрішніх справ; 2011; 1(9), с. 116–122.

101. Матвієнко МІ. Навчально-пізнавальні аспекти у підготовці майбутніх педагогів до самостійних занять фізичними вправами. Теорія і практика фізичного виховання. 2010;1:644–650.

102. Матвієнко МІ. Формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів [дисертація]. Київ; 2017. 233 с.

103. Матукова ГІ. Формування фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у позааудиторний час [автореферат]. Кіровоград; 2003. 21 с.

104. Меркулова ЗЯ. Виявлення змісту рухової культури та її формування в процесі фізичного виховання студентів вищих технічних навчальних закладів. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Наук. моногр. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ); 2008;11, с. 36–41.

105. Мехоношин СО. Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота студентів (на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання): монографія. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан; 2013. 216 с.

106. Міронов АО, Симоненко ЛІ, Федотенко СІ. Проблема мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2011;2: 22–4.

107. Морозова ЕВ. Физическая культура студентов: противоречия формирования и развития [автореферат]. Екатеринбург; 2011. 22 с.

108. Москаленко Н, Ковров Я, Алфьоров О. Підготовка спеціалістів з фізичної культури і спорту до інноваційної діяльності. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014;2:108–112.

109. Москаленко Н, Корж Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016;1:201–6.

110. Москаленко Н. Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015;2:124–8.

111. Мусієнко О. Роль фізичної культури і спорту у формуванні духовної складової особистості. Педагогіка. Актуальні питання гуманітарних наук. 2016;15:391–9.

112. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Київ; 2017.

113. Наливайко Н, Павлова Ю. Фізіологічні критерії оцінювання рівня соматичного здоров'я студентської молоді. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019; 31, с. 97–103.

114. Николаев ЮМ. От теории физического воспитания – к теории физической культуры в контексте формирования нового типа мышления. Теория и практика физической культуры. 2012;10:94–100.

115. Ніколаєв КГ. Формування мотивації до занять фізичною культурою студентів ЗВО не фізкультурного профілю. В: Науковий вісник Миколаївського держ. ун-ту ім. В. О. Сухомлинського. Серія: Педагогічні науки. Зб. наук. пр. Миколаїв; 2010;1(31), с. 135–142.

116. Огністий АА, Власюк РА. Основні засоби гімнастики: навч. посіб. Тернопіль: ТАЙП; 2015. 241 с.

117. Огністий АВ, Огніста КМ. Бадмінтон. Тернопіль: Тайп, 2011. 160 с.

118. Огністий АВ, Петрица ПМ. Дартс: метод. реком. Тернопіль: ТАЙП; 2014. 32 с.

119. Огністий АВ. Атлас загально розвиваючих вправ. Тернопіль: ТАЙП; 2014. 306 с.

120. Огністий АВ. Використання інформаційних технологій у процесі підготовки вчителів-предметників до фізкультурно-оздоровчої діяльності. В: Горбатюк РМ, Туранова ЮО, редактори. Сучасні інформаційно-комунікаційні

технології в освіті: методологія теорія, практика. Матеріали регіон. наук.-практ. семінару. Тернопіль: ТНПУ ім.В. Гнатюка; 2014, с. 72–5.

121. Огністий АВ. Формування професійно-прикладних знань і умінь з фізичного виховання у майбутніх учителів-предметників. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2013; 18, с. 95–9.

122. Онопрієнко ОМ. Рухливі ігри, естафети і спортивні свята у ВНЗ: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького; 2014. 104 с.

123. Павленко Ю, Бережна ЛІ, Сидоренко ОР. Формування у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури. Теорія і практика фізичного виховання. 2010;1–2;1:605–10.

124. Павлова Ю, Шиян О. Якість життя молоді з навчальних закладів, що залучені до здоров'язберігаючої проектної діяльності. В: Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2016;3, с. 138–41.

125. Павлова Ю. Оцінювання впливу рухової активності у прогнозуванні якості життя молоді В: Вісник Нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Зб. наук. пр. Чернігів: 2014;118(3), с. 222–5.

126. Павлова Ю. Рухова активність, харчування та якість життя молоді. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015;2:136–141.

127. Пантелєєв КВ. Формування культури здоров'язбереження майбутніх офіцерів-прикордонників [дисертація]. Хмельницький; 2018. 213 с.

128. Петрица П. Динаміка захворюваності студентів груп фізичної реабілітації по нозологіям. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінницького держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2015;19;1, с. 635–9.

129. Петрица П. Динаміка захворюваності студентів спеціальної медичної групи. В: Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2014;3(45)14, с. 261–4.

130. Петрица П. Значення самостійних занять фізичними вправами для студентів груп фізичної реабілітації. В: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. Луцьк; 2015, с. 91–4.

131. Петрица П. Критерії оцінки формування особистої фізичної культури. В: Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції. Матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. Тернопіль; 2016, с. 59–61.

132. Петрица П. Культура здоров'я студентів як соціально-педагогічна проблема. В: Сіренко РР, редактор. Проблеми формування здорового способу життя молоді. Матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. студ., магістрів та асп. Львів; Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка; 2015, с. 93–100.

133. Петрица П. Олімпійська освіта як компонент особистої фізичної культури студента. В: Огнистий АВ, редактор. Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодення. Матеріали регіон. наук.-метод. семінару. Тернопіль: ТАЙП; 2015, с. 102–6.

134. Петрица П. Педагоги про зміст та організацію формування особистої фізичної культури студентів. Спортивна наука України [Інтернет]. 2017 [цитовано 2017 Трав. 15]; 4(80):33–7. Доступно: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/issue/archive>.

135. Петрица П. Показники фізичного здоров'я як чинник особистої фізичної культури студента. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фізичного виховання і спорту. Львів: ЛДУФК; 2016;3;4(20), с. 122–7.

136. Петрица П. Ставлення студентів до фізичної культури і спорту в процесі їх фізичного виховання. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Львів: ЛДУФК; 2015;2(19), с. 212–6.

137. Петрица П. Фізична підготовленість як компонент особистої фізичної культури. В: Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного



виховання та спорту. Матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова; 2016;3К2(71)16, с. 255–9.

138. Петрица П. Формованості особистої фізичної культури студента. В: Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання спорту і туризму в сучасному суспільстві. Матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Івано-Франківськ: ПНУ ім. В. Стефаника; 2017, с. 115–121.

139. Петрица П. Формування фізичної культури особистості студента метод. реком. Тернопіль: Тайп 2018. 85 с.

140. Петрица П. Шляхи та засоби формування культури здоров'я студентів. В: Проблеми та перспективи наук в умовах глобалізації. Матеріали Всеукр. наук. конф. [Інтернет]. 2013 [цитовано 2018 Вер. 14]. Доступно: [http://nauka.uagate.com/?page\\_id=422](http://nauka.uagate.com/?page_id=422).

141. Петрица ПМ. Зошит фізичної культури особистості студентів. Тернопіль: ТНПУ; 2016. 32 с.

142. Петрица ПМ. Фізична підготовленість студентів та шляхи її покращення. Спортивна наука України [Інтернет]. 2018 [цитовано 2018 Квіт. 15]; 4(80):33–7.

143. Петрица ПМ. Фізичне здоров'я студентів та шляхи його покращення. Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк; 2018:4, с. 105–9

144. Приступа ЄН. Народна фізична культура українців. Львів: УСА; 1995. 254 с.

145. Приступа Є, Слімаковський О, Лук'янченко М. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика: монографія. Дрогобич: Вимір; 1999. 449 с.

146. Приступа ЄН, Олексюк ММ. Основи періодизації української народної фізичної культури. В: Тези звітної наук.-практ. конф. викладачів ЛДДФК за 1994 р. Львів; 1995, с. 5.

147. Приступа ЄН. Народна фізична культура українців. Львів: УСА; 1995. 254 с.

148. Присяжнюк СІ, Краснов ВП, Третьяков МО, та ін. Фізичне виховання: навч. посіб. Київ: Центр учбов. літерат.; 2007. 192 с.

149. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»: Указ Президента України № 42 від 09.02.2016 р.

150. Про Рекомендації парламентських слухань про становище молоді в Україні «Молодь за здоровий спосіб життя»: постанова ВР України від 03.02.2011 р. № 2992-VI.

151. Расин МС, Носков СА. Пути оптимизации управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта (на примере Омска). Теория и практика физической культуры. 2002;1:56–9.

152. Резолюція ООН №38/54 від 1997 року [Інтернет]. 1997 [цитовано 2016 Груд. 15]. Доступно: <http://www.un.org.ua/ua/informatsiinyi-tsentr/news>.

153. Рекомендації щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 25.09.2015 р. № 1/9-454.

154. Рудніцька І. Формування здорового способу життя молоді. Підлітковий вік. Психолог. 2004;13:15–25.

155. Савченко В, Приходько В. Психолого-педагогічні механізми формування свідомості студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я. Спортивний вісник Придніпров'я. 2007;2-3:43–7.

156. Савчук ВВ. Формирование мотивов к занятиям физической культурой у студентов педагогического вуза [диссертация]. Комсомольск на Амуре; 2002. 159 с.

157. Садовський ОО. Формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання [дисертація]. Київ; 2017. 237 с.

158. Саяпина НН. Личная физическая культура обучающихся как основа их здорового образа жизни. В: Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования. Материалы Всерос. науч.-практ. конф. Санкт-Петербург; 2015, с. 222–6.

159. Сергеева АИ. Формирование физической культуры личности будущего педагога. Молодой ученый. 2014;21:684–7.

160. Сергієнко ЛП. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти. Київ: КНТ; 2010. 776 с.

161. Смаль ЯА. Формування рухового режиму дітей старшого дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної культури [дисертація]. Луцьк; 2017. 205 с.

162. Субота ЮВ. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: прак. посіб. Київ: КНЕУ; 2007. 164 с.

163. Тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України: постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 р. № 1045.

164. Тогобицкая ДН. Основы математической статистики и ее использование при обработке данных в сфере физической культуры и спорта: метод. реком. Днепропетровск: Вета; 2009. 63 с.

165. Томенко ОА. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді [автореферат]. Київ; 2012. 39 с.

166. Турка Р. Спортивно-масові заходи в системі спорт для всіх як засіб залучення населення до систематичних занять руховою активністю. В: Науковий часопис нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Київ; 2013;7(33);2, с. 322–8.

167. Філатова ЗІ. Ціннісні орієнтації та відношення студентів до занять з фізичного виховання в умовах спеціальних медичних груп. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Наук. моногр. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ); 2008;8, с. 151–4.

168. Філь ВМ, Чепелюк АВ. Вплив проведення фізичних вправ на свіжому повітрі на результати фізичної підготовленості студентів [Інтернет]. 2009 [цитовано 2017 Бер. 12]. Доступно: [http://www.rusnauka.com/15\\_NPN\\_2009/Sport/46170.doc.htm](http://www.rusnauka.com/15_NPN_2009/Sport/46170.doc.htm).

169. Цеева НА. Формирование базовой личностной физической культуры студенток на занятиях в специальных медицинских группах [автореферат]. Майкоп; 2009. 26 с.

170. Шалепа ОГ, Золочевський ВВ. Організація та методика проведення масових фізкультурно-спортивних заходів у системі фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в навчальних закладах: навч. посіб. Харків: Харк. гуманітарно-педагогічний ін-т; 2008. 120 с.

171. Шандригось ВІ. Комп'ютеризація праці вчителя фізичного виховання [автореферат]. Львів; 2002. 24 с.

172. Шахматов ВА. Рухливі ігри на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ: метод. реком. Черкаси; 2007. 50 с.

173. Шиян БМ, Вацеба ОМ. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан; 2008. 276 с.

174. Шиян БМ, Папуша ВГ, Приступа ЄН. Теорія фізичного виховання. Львів: ЛОНМІО; 1996. 220 с.

175. Шиян БМ, Папуша ВГ. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: навч. посіб. Харків: ОВС; 2005. 208 с.

176. Шиян БМ. До питання про зміст фізкультурної освіти в Україні (підготовка вчителя сьогодні і завтра). В: Освіта в галузі фізичної культури: стан, проблеми, перспективи. Матеріали Всеукр. наук. конф., присвяч. 50-річчю ЛДІФК. Львів; 1996, с. 29–33.

177. Шиян БМ. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан; 2001. Частина 1. 272 с.

178. Шиян БМ. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан; 2002. Частина 2. 248 с.

179. Шкитырь ОН. Формирование культуры здоровья у будущих учителей в системе высшего педагогического образования [диссертация]. Брянск; 2003. 155 с.

180. Шпак ОМ, Єфімова ТБ, Меркулова ТВ. Школа здоров'я – шлях до формування гармонійної здорової особистості. Гігієна населення місць. Київ: 2005;45:556–8.

181. Штофф ВА. О роли моделей в познании. Ленинград; 1963. 303 с.

182. Шуль ЯМ. Сучасні підходи до використання ігрової діяльності у виховному процесі. Тернопіль: Астон; 2004. 56 с.

183. Щербак ПИ, Благинин ВМ. Формирование у студентов потребности в занятиях физическими упражнениями во внеаудиторное время. В: Наукові записки. Ніжинського держ. ун-ту ім. Миколи Гоголя. Серія психолого-педагогічні науки. Ніжин; 2013;5, с. 227–30.

184. Щур ЛР. Формування здорового способу життя студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво» [дисертація]. Львів; 2015. 232 с.

185. Яковлев ЮВ. Повышение эффективности физкультурно-спортивной деятельности студентов в вузе на основе мотивационно-потребностного подхода (на примере подготовки работников горных специальностей) [дисертація]. Санкт-Петербург; 2015. 186 с.

186. Ялович АВ. Формування рухових навичок студентів університету засобами легкої атлетики [дисертація]. Луцьк; 2016. 252 с.

187. Яременко ОО, Балакірева ОМ, Беленька ГВ, Богініч ОЛ, Денисюк ОМ. Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя дітей та молоді: монографія. Київ; 2004. 196 с.

188. Ярославська Л. Контроль та самоконтроль на заняттях фізичного виховання як чинники підвищення якості навчання. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини. Львів; 2013;2, с 268–74.

189. Chena AA. Theoretical Conceptualization for Motivation Research in Physical Education: An Integrated Perspective. Quest. 2001; 53;1:35–58.

190. Dukh T, Bodnar I, Pavlova Iu, Svysch Ya, Pavlos O. Perspectives of using athletics means for improving the level of physical health of students. Society.

Integration. Education: Proceedings of the International Scientific Conference. 2019; 4. p. 123–133.

191. Ferrer-Caja E, Weiss MR. Predictors of intrinsic motivation among adolescent students in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2000;71:267–79.

192. Kolos MA, Kashuba V, Rudnytskyi O, Yaremenko V, Shandrygos V, Dudko M, Andrieieva O. Modern approaches to improving body constitution of female students within physical education classes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017;17(4):2472–6.

193. Markarian ES. *The Primary Goal of Philosophy in the XXI Century (Philosophy and Science on Survival and Development)*. International Academy for Philosophy; 2006.

194. Markarian ES. *Ways of Perceiving Sociocultural Pattern of Life. An Autobiographical Essay*; 2006.

195. Moreno JA, Gonzalez-Cutre D, Martin-Albo J. Motivation and performance in physical education: an experimental test. *Journal of Sports Science and Medicine*. 2010;9;1:79–85.

196. Pavlova Iu, Nalyvayko N, Vynogradskyi B, Okopnyi A, Kit L. Anthropometric and cardiorespiratory indicators for the evaluation of the ukrainian youth health. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences*. 2017; Vol. XXXVI. p. 424–431.

197. Pavlova Iu, Vynogradskyi B, Kurchaba T, Zikrach D. Influence of leisure-time physical activity on quality of life of Ukrainian students. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017;17:3, p. 1037–1042.

198. Petrytsa P. Assessment of the Formation of a Student's Personal Physical Culture. *Intellectual Archive*. 2017;6;4:62–8. (ISSN: 1929-4700).

199. Sigerist H. *Civilization and disease*. Ithaca: Cornell Univ. Press; 1941, p. 100–5.

200. White LA. The Concept of Culture. *American anthropologist*. 1959;61:227–251.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

**АКТ**  
**впровадження результатів наукових досліджень у практику**  
**ЛЬВІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ІВАНА**  
**ФРАНКА**

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати наукового дослідження, яке виконано згідно з планом науково-дослідних робіт Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка за темою: «Особистісно професійний розвиток педагога в процесі підготовки до інноваційної діяльності» (номер державної реєстрації – 0114U003081) та «Теорія і практика підготовки учителів до роботи з фізичного виховання учнів» (номер державної реєстрації – 0113U005924), виконавець Петрица Петро Миколайович (тема дисертаційної роботи: Формування фізичної культури особистості студента засобами фізичного виховання) вніс такі пропозиції та рекомендації:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна і її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Програма формування фізичної культури особистості студента	Розробка є тим засобом, що дозволяє підвищити сформованість фізичної культури особистості студента та підтримувати її на належному рівні.	Впровадження в практику фізичного виховання студентів сприяло розвитку системи знань молоді, які дозволили підвищити стан сформованості фізичної культури особистості студентів та покращити їхню фізичну підготовленість та рівень фізичного здоров'я.

Автор впровадження



П. М. Петрица

Науковий керівник:  
к. н. з фіз. вих. та спорту


А. В. Огністий

Проректор з наукової роботи



Р. Є. Гладішевський

Відповідальний за впровадження:  
завідувач кафедри фізичного виховання і спорту


Р. Р. Сіренко

**АКТ**  
**впровадження результатів наукових досліджень у практику**  
**Тернопільського національного економічного університету**

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати наукового дослідження, яке виконано згідно з планом науково-дослідних робіт Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка за темою: «Особистісно професійний розвиток педагога в процесі підготовки до інноваційної діяльності» (номер державної реєстрації – 0114U003081) та «Теорія і практика підготовки учителів до роботи з фізичного виховання учнів» (номер державної реєстрації – 0113U005924), виконавець Петрица Петро Миколайович (тема дисертаційної роботи: Формування фізичної культури особистості студента засобами фізичного виховання) вніс такі пропозиції та рекомендації:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна і її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Запропонована програма занять з фізичного виховання, яка сприяла формуванню фізичної культури особистості студентів.	Дана розробка забезпечила формування у студентів стійкого інтересу до занять фізичними вправами, що у підсумку забезпечує оптимальний рівень їх фізичного здоров'я та фізичної культури особистості.	Впровадження програми забезпечило формування фізичної культури особистості студентів, позитивного та дієвого ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, підвищило рівень їх компетентності до виконання фізичних вправ самостійно та підвищило їх фізичну підготовленість.

Автор впровадження



П. М. Петрица

Науковий керівник:



А. В. Огністий

к. н. з фіз. вих. та спорту

Проректор з наукової роботи  
д. е. н., професор




З.-М. В. Задорожний

Відповідальний за впровадження:  
завідувач кафедри фізичної культури і спорту ТНЕУ



Р. В. Гак



**АКТ**  
**впровадження результатів наукових досліджень у практику**  
Тернопільського національного педагогічного університету  
імені Володимира Гнатюка

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати наукового дослідження, яке виконано згідно з планом науково-дослідних робіт Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка за темою: «Особистісно професійний розвиток педагога в процесі підготовки до інноваційної діяльності» (номер державної реєстрації – 0114U003081) та «Теорія і практика підготовки учителів до роботи з фізичного виховання учнів» (номер державної реєстрації – 0113U005924), виконавець Петрица Петро Миколайович (тема дисертаційної роботи: Формування фізичної культури особистості студента засобами фізичного виховання) вніс такі пропозиції та рекомендації:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна і її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Запропоновано авторську програму формування фізичної культури особистості студента, реалізація якої дасть змогу підвищити рівень фізичної культури особистості молоді.	Дана розробка дозволяє на більш якісному рівні сформувати фізичну культуру особистості студента в сучасних умовах закладів вищої освіти.	Дане впровадження в практику фізичного виховання студентів дозволили підвищити стан сформованості фізичної культури особистості молоді, що відобразилося у покращенні рівня її показників, а саме: рівень фізичної підготовки; рівень фізичного здоров'я; рівень самостійного виконання фізичних вправ та відвідування спортивних секцій студентами.

Автор впровадження

П. М. Петрица

Науковий керівник:  
к. н. з фіз. вих. та спорту

А. В. Огністий

Проректор з наукової роботи  
та міжнародного співробітництва

Г. І. Фальфушинська

Відповідальний за впровадження:  
доцент кафедри фізичного виховання

Л. В. Мосійчук




**АКТ**  
**впровадження результатів наукових досліджень у практику**  
**Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії**  
**імені Тараса Шевченка**

Ми, ті, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати наукового дослідження, яке виконано згідно з планом науково-дослідних робіт Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка за темою: «Особистісно-професійний розвиток педагога в процесі підготовки до інноваційної діяльності» (номер державної реєстрації – 0114U003081) та «Теорія і практика підготовки учителів до роботи з фізичного виховання учнів» (номер державної реєстрації – 0113U005924), виконавець Петрица Петро Миколайович (тема дисертаційної роботи: Формування фізичної культури особистості студента засобами фізичного виховання) вніс такі пропозиції та рекомендації:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна і її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Запропонована програма формування фізичної культури особистості студентів.	Дана розробка забезпечила формування у студентів стійкого інтересу до занять фізичними вправами, що у підсумку забезпечує оптимальний рівень їх фізичного здоров'я та фізичної культури особистості студента.	Впровадження програми забезпечило формування фізичної культури особистості студентів, позитивного та дієвого ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, підвищило рівень їх компетентності до виконання фізичних вправ самостійно та підвищило їх фізичну підготовленість.

Автор впровадження



П. М. Петрица

Науковий керівник:  
к. н. з фіз. вих. та спорту



А. В. Огнистий

Відповідальний за впровадження:  
професор, канд. біол. наук,  
завідувач кафедри теоретико-методичних  
основ фізичного виховання



О. М. Довгань



Міністерство освіти і науки України  
Державний вищий навчальний заклад

**Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника**

вул. Шевченка, 57, м. Івано-Франківськ, 76018, тел. (0342) 75-23-51, факс: (0342) 53-15-74  
e-mail [inst@pu.if.ua](mailto:inst@pu.if.ua) Код ЄДРПОУ 02125266

26.06.2018 № 01-23/23  
На № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

**ДОВІДКА**

**про впровадження результатів наукових досліджень у практику  
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника**

Ми, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати наукового дослідження, яке виконано згідно з планом науково-дослідних робіт Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка за темою: «Особистісно професійний розвиток педагога в процесі підготовки до інноваційної діяльності» (номер державної реєстрації – 0114U003081) та «Теорія і практика підготовки учителів до роботи з фізичного виховання учнів» (номер державної реєстрації – 0113U005924), виконавець Петрица Петро Миколайович (тема дисертаційної роботи: Формування фізичної культури особистості студента засобами фізичного виховання) вніс такі пропозиції та рекомендації:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна і її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Розроблено програму, щодо формування фізичної культури особистості студента на заняттях з фізичного виховання.	Дана розробка є засобом різнобічного розширення ресурсних можливостей молоді щодо формування фізичної культури особистості студента.	Підвищено якість показників фізичної культури особистості студентів: <ul style="list-style-type: none"> <li>• систему знань, умінь та навичок;</li> <li>• відвідуваність занять із фізичного виховання;</li> <li>• рівень фізичного здоров'я молоді.</li> </ul>

Проректор з наукової роботи ДВНЗ  
«Прикарпатський національний  
університет імені Василя Стефаника»

проф. А.В. Загороднюк

Відповідальний за впровадження  
зав. кафедри  
спортивно-педагогічних дисциплін

доц. А.В. Синиця

## Моделі організації фізичного виховання

Питання	Група/ дата	Загал ьна кільк ість	Відсотк и
<p><b>1. Секційна.</b> Створення широкої мережі як спеціалізованих спортивних, так і загальнооздоровчих секцій, гуртків, клубів, які працюють за фіксованим розкладом у вільний від основних навчальних занять час (наприклад, у другу зміну для студентів, які мають навчальні заняття в першій половині дня).</p>			
<p><b>2. Професійно орієнтована.</b> Розроблення низки комплексних програм з фізичного виховання, які прямо орієнтовані на особливості майбутньої професії (вчитель, лікар, офісний працівник, програміст тощо). Альтернативними варіантами відвідування таких програм можуть бути суто спортивні секції, військово-прикладні секції (з орієнтуванням як юнаків, так і дівчат на досягнення вимог до вступу на програми військової підготовки), військово-медична підготовка з елементами загально фізичної підготовки.</p>			
<p><b>3. Традиційна.</b> Збереження фізичного виховання в якості обов'язкової дисципліни з нарахуванням за неї кредитів, виставленням заліків та включенням до розкладу занять з наданням студентам можливості як відвідувати заняття з групою, так і займатись індивідуально в спортивних секціях та оздоровчих гуртках, клубах, програмах тощо на їх вибір.</p>			
<p><b>4. Індивідуальна.</b> Закріплення за кожним студентом працівника кафедри фізичного виховання чи іншого спеціалізованого підрозділу, який виконує роль тьютора з питань оздоровлення та фізичного розвитку, рекомендує певні види фізичної активності (як організовані, так і самостійні), розробляє індивідуальну програму фізичного розвитку, у т.ч. спортивні та оздоровчі секції, гуртки, клуби, а можливо і лекторії зі збереження здоров'я, планування родини тощо. Дві-три обов'язкові зустрічі з студентом впродовж навчального року дозволять більш м'яко мотивувати студента до фізичної активності.</p>			

## Додаток А2

## Стимули для активної участі студентів

Питання	Група/дата			Загальна кількість	Відсотки
1. Рейтинг. Врахування спортивної активності в рейтинговому оцінюванні освітніх, науково-дослідницьких та інноваційних досягнень учасників освітнього процесу, яке має проводитись відповідно до статті 32 Закону.					
2. Стимул. Визначення вимоги фізкультурно-спортивної активності як обов'язкової чи дуже пріоритетної для висування студентів для участі в програмах академічної мобільності та доступу до обмежених ресурсів навчального закладу, надання знижок в оплаті додаткових освітніх послуг.					
3. Змагання. У разі розширення спектру університетських спортивних змагань (на рівнях країни, регіону, міста, вищого навчального закладу, факультету, інституту, студентського містечка тощо) постане можливість мотивувати більше студентів до регулярної організованої фізичної активності. Зазначені заходи можуть бути підтримані органами студентського самоврядування у самих різних формах, включаючи матеріальне стимулювання переможців.					
4. Сертифікати та кваліфікації. Фіксація успіхів студентів у заняттях фізичною культурою та спортом шляхом видачі відповідних сертифікатів про досягнення, а в більш просунутих випадках присвоєння додаткової кваліфікації із записом у додаток до диплома, навіть видача вищим навчальним закладом диплома власного зразка про додаткову фізкультурно-спортивну або прикладну кваліфікацію (тренери та судді аматорських змагань, парамедики тощо) за умови виконання відповідних офіційних вимог з видів спорту.					

*Продовження додатку А2*

<p>5. Медійна підтримка, яка може формувати культуру фізичної активності, ставлення до власного тіла та формування фізичного здоров'я, рекламувати успіхи студентів в-спортсменів в на змаганнях усіх рівнів тощо.</p>					
<p>Компетенція знання закономірностей та особливостей використання рухової активності для формування здоров'я; вміння виконувати визначені види рухових дій для занять масовим спортом, оздоровчим фітнесом та фізичною рекреацією; здатність до дотримання рекомендацій щодо тривалості та інтенсивності рухової активності протягом тижня, а також виконання встановлених вимог до фізичного стану.</p>					

## Додаток Б

## ШАНОВНИЙ ДОБРОДІЮ!

Кафедрою фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету ім. В.Гнатюка розробляється проблема змісту процесу формування фізичної культури студентів. Ваші відповіді будуть використані виключно у наукових цілях і дадуть можливість розробити практичні та методичні рекомендації щодо покращення процесу формування фізичної культури студентів.

1. Посада, стаж і назва установи, де ви працюєте \_\_\_\_\_
2. Розставте пріоритет показникам фізичної культури особистості студентів (від 1 до 5)?  
 знання, передбачені програмою з фізичної культури;  
 вміння виконувати основні вправи з розділу програми з фізичної культури;  
 фізичний розвиток та фізична підготовленість;  
 належний стан здоров'я;  
 духовні цінності.
3. Визначіть пріоритети умінь, як показника фізичної культури особистості студентів:  
 володіння вправами для формування правильної постави;  
 виконувати вправи для відновлення розумової та фізичної працездатності;  
 самостійно виконувати ранкову гімнастику;  
 самостійно виконувати фізкультпаузу;  
 самостійно організовувати рухливі ігри.
4. Розставте пріоритет теоретичним знанням, як показника фізичної культури особистості студентів:  
 знання про техніку безпеки під час занять фізичними вправами;  
 знання про загартування;  
 знання про здоровий спосіб життя (режим дня, харчування, особиста гігієна);  
 знання елементарних прийомів надання першої допомоги;  
 знання українських національних рухливих ігор;  
 правила поведінки у спортивному залі (на майданчику), на воді;  
 елементарні знання про визначення стану власного організму;
5. Визначіть пріоритет, роль учасників процесу формування фізичної культури студентів:  
 громадські організації;  
 спортивні організації;  
 релігійні громади;  
 батьки;  
 педагоги;  
 сам студент;
6. Розставте пріоритет, за допомогою яких форм занять найбільш ефективно проходить процес формування фізичної культури особистості студентів:  
 аудиторні;  
 індивідуальні;  
 самостійні.
7. Чи може якісно, на Вашу думку, відбуватися процес формування фізичної культури особистості студентів в умовах, які склалися в суспільстві в даний час (підкресліть варіант відповіді):  

ТАК
НІ
8. Ваші пропозиції щодо удосконалення процесу формування основ фізичної культури студентів \_\_\_\_\_.

Дякуємо Вам за допомогу!

## Додаток Б1

Шановний добродію!

Кафедрою фізичного виховання ТНПУ ім. В. Гнатюка досліджується проблема формування фізичної культури особистості студента. Ваші відповіді будуть використані виключно у наукових цілях і дадуть можливість розробити практичні і методичні рекомендації.

1. Посада, стаж і назва установи, де Ви працюєте

---



---

2. Визначте значущість у % (сума всіх 100%) кожного окремого критерію оцінки фізичної культури особистості студент

Відвідування академічних занять фізичного виховання	
Рівень сформованості фізичної підготовленості	
Рівень сформованості умінь і навичок	
Рівень знань із фізичної культури	
Відвідування спортивних секцій	
Участь у фізкультурно-оздоровчих заходах	
Рівень фізичного здоров'я	
Самостійні заняття з оздоровчої та рекреаційної спрямованості	

3. Ваші пропозиції щодо критеріїв та їх значущості в процесі формування фізичної культури особистості студента?




## Додаток Б2

АНКЕТА	
<b>1.</b>	<b>Ставлення до фізичної культури</b>
1.1.	Як Ви ставитесь до фізичної культури?
1.1.1.	цікавитесь та намагаєтесь якомога більше дізнатися про фізичну культуру і спорт
1.1.2.	цікаветесь спортом тільки в період найбільших змагань (Олімпійські ігри, Чемпіонати світу)
1.1.3.	практично не цікавлюсь
1.1.4.	ставитесь байдуже і знаєте в цій сфері тільки те, про що випадково чули
1.2.	Ви вважаєте себе?
1.2.1.	так, фізкультурником
1.2.2.	так, спортсменом
1.2.3.	не маєте інтересів в сфері активних занять фізичними вправами
1.3.	Якщо так то що спонукає Вас займатися фізичними вправами?
1.3.1.	підтримую на достатньому рівні свою фізичну підготовленість
1.3.2.	підтримувати, покращувати емоційний настрій
1.3.3.	допомогтися вищих сортивних результатів
1.3.4.	що ще?(напишіть)
1.4.	Знаєте Ви показник що характеризує рівень вашої фізичної підготовленості (результат бігу на 100 м., тест Купера, силові можливості і т.д.)
1.4.1.	так
1.4.2.	ні
1.4.3.	приблизно
1.5.	Як Ви оцінюєте свою фізичну підготовленість?
1.5.1.	вище середнього
1.5.2.	середня
1.5.3.	нижче середньої
1.5.4.	погана
1.5.5.	важко відповісти
1.6.	Чи змінився Ваш інтерес до фізичної культури і спорту за час навчання в навчальному закладі?
1.6.1.	підвищився
1.6.2.	залишився без змін
1.6.3.	знизився
1.7.	Вважаєте Ви фізичну культуру необхідним елементом загальної культури особистості студента?
1.7.1.	так
1.7.2.	ні
1.7.3.	важко відповісти
1.8.	Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я?
1.8.1.	абсолютно здоровий
1.8.2.	непевне, не цілком здоровий
1.8.3.	затрудняюсь відповісти

**Додаток Д**  
Методика визначення фізичної культури особистості студента

**Додаток Д1**

Картка фізичної культури особистості студента

№	Критерії оцінки фізичної культури особистості студентів	Рівень сформованості в балах із врахуванням коефіцієнта значущості*
1	Відвідування академічних занять фізичного виховання	
2	Самостійні заняття з оздоровчої та рекреаційної спрямованості	
3	Рівень сформованості рухових якостей	
4	Рівень фізичного здоров'я	
5	Рівень сформованості умінь і навичок	
6	Рівень знань із фізичного виховання	
7	Участь у фізкультурно-оздоровчих заходах	
8	Відвідування спортивних секцій	

\*- таблиця контролю заповнюється студентами на останньому занятті за даними, які оголосить викладач.

## Додаток Д2

## Оцінка відвідування занять фізичного виховання

№	Характер участі на занятті з фізичного виховання	Оцінка в балах
1	Навчально-тренувальна робота	1
2	Пасивна присутність	0,5
3	Активна методична діяльність	1
4	Пропуск заняття з поважних причин (участь у змаганнях чи іншому фізкультурно-оздоровчому заході)	0,5
5	Пропуск заняття без поважної причини чи за хворобою	0

## Додаток Д3

## Шкала результатів випробувань (тестів) і нормативів фізичної підготовленості студентів

Бали за тести	Рівень фізичної підготовленості
25-21	високий
20-16	достатній
15-11	середній
10 та менше	низький

## Додаток Д4

## Самостійні заняття з оздоровчої та рекреаційної спрямованості

№	Кількість разів	Бали
1	Один раз на тиждень	1
2	Два рази на тиждень	2
3	Три рази на тиждень	3
4	Чотири рази на тиждень	4
5	П'ять разів на тиждень	5
6	Шість разів на тиждень	6

## Додаток Д5

## Оцінка методичних умінь і навичок

№	Уміння і навички	Бали
1	Самостійно підготуватися до занять фізичними вправами	2
2	Вміннями контролювати свій фізичний стан	1
3	Володіння вміннями попередження захворювань та пошкоджень, а також надання першої медичної допомоги	1
4	Самостійно проводити ранкову гігієнічну гімнастику, активну паузу, індивідуальне тренувальне заняття	1
5	Підібрати вправи для відновлення розумової та фізичної працездатності	1
6	Організувати спортивну або рухливу гру, забаву, змагання	1
7	Володіти основами техніки і тактики різних фізкультурно-оздоровчих, спортивних вправ, прийомів, дій (програма з фізичного виховання)	1
8	Грати в рухливі ігри, танцювати та гартуватися за народними традиціями	1
9	Виконувати вправи для профілактики захворюваності	1

## Оцінка рівня знань

№	Знання	Бали
1	Способів контролю свого фізичного стану	1
2	знання техніки безпеки під час занять фізичними вправами і способи надання першої медичної допомоги	1
3	Основ української спортивної термінології (назви вправ, процедур, заходів, обладнання та інвентарю)	1
4	Про руховий режим	1
5	Правил самостійних занять фізичними вправами	1
6	Правил формування і збереження правильної постави, стопи, зору	1
7	Засобів підвищення розумової і фізичної працездатності	1
8	Знання українських рухливих ігор, забав, танців, звичаїв	1
9	Вправ для розвитку фізичних якостей та їх впливу на організм	1
10	Цікаві факти з історії спорту фізичної культури в Україні та за її межами	1

## Додаток Д7

## Оцінювання участі у фізкультурно-оздоровчих заходах

№	Фізкультурно-оздоровчі заходи	Бали
1	Виконання ранкової гігієнічної гімнастики	1
2	Виконання процедур загартування	1
3	Виконання вправ фізкультхвилинки	1
4	Виконання вправ фізкультпаузи	1
5	Участь у рухливих іграх і забавах на великій перерві	1
6	Участь у спортивному святі (групи)	1
7	Участь у спортивних змаганнях	1
8	Участь у дні здоров'я	1
9	Участь у туристичному поході	1

Шкала визначення рівня фізичного здоров'я студента  
(за Г.Л. Апанасенком)

	<b>Рівні здоров'я</b>				
	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>
Загальна оцінка рівня здоров'я	<b>низький</b>	<b>нижче середнього</b>	<b>середній</b>	<b>вище середнього</b>	<b>високий</b>
<i>Сума балів</i>	3 і менше	4-6	7-11	12-15	16-18



**Додаток Д9**

## Оцінка відвідування спортивної секції

№	Відвідування спортивної секції	Бали
1	1 раз на тиждень	1
2	2 рази на тиждень	2
3	3 більше разів на тиждень	3

## Додаток Е

Розподіл навчального матеріалу з фізичного виховання студентів  
експериментальної групи (I – II курс)

Назви змістових модулів	Кількість годин відповідно до розділів програми						
	усього	у тому числі					
		Теоретичний розділ	Практичний розділ			Індивідуальна робота	Самостійна робота
		Методична підготовка	Навчально-тренувальні заняття				
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Модуль 1</b>							
<b>I курс</b>							
Техніка безпеки під час занять фізичного виховання. Значення фізичної культури особистості у повсякденному житті	3	2				1	
Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності. Основи здорового способу життя студента.	3	2				1	
Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення	3	2				1	
Гігієнічні основи, оздоровче і прикладне значення обраних систем фізичних вправ.	3	2				1	
<b>II курс</b>							
Техніка безпеки під час занять фізичного виховання. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.	3	2				1	
Основи професійно-прикладної фізичної підготовки.	3	2				1	
Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення.	4	2				2	
Профілактика професійних захворювань і травматизму засобами фізичного виховання.	4	2				2	
Всього	26	16	0	0	0	10	0
<b>Модуль 2</b>							
Методико-практичні заняття	14		14				
Загальна фізична підготовка	28			18	2	8	
Легка атлетика	22			16		6	
Гімнастика	24			16		8	

## Продовження додатку Е

Спортивні ігри:							
Бадмінтон	30			20		10	
Футбол	10			6		4	
Баскетбол	8			6		2	
Волейбол	8			6		2	
Фрізбі	16			10		6	
Пошукові ситуації, імпровізація, психологічна саморегуляція	8			6		2	
Рухливі ігри	18			10		8	
Ведення паспорту здоров'я	6		2			4	
Перевірка відвідування занять	-	Поза сіткою годин					
Всього	178	0	2	114	2	60	0
<b>Модуль 3</b>							
Основи системи особистого фізичного удосконалення	4		2		2		
Методика використання обраної системи особистого фізичного удосконалення	4		2		2		
Участь у змаганнях	12					12	
Всього	20	0	4	0	4	12	0
<b>Модуль 4</b>							
Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди.	4					4	
Основи фізичного виховання в сім'ї.	2					2	
Фізична культура і здоровий спосіб життя спеціаліста.	2					2	
Основи рухового режиму, загальної і професійно-прикладної психофізичної підготовки спеціаліста на етапі становлення професійної майстерності. Нові фізкультурно-оздоровчі і спортивні технології	2					2	
Методика оцінювання рівня особистої фізичної підготовленості.	8		4			4	
Методика використання обраної системи фізичних вправ	4		2			2	
Основні засоби профілактики нервово-психічних та фізичних перенапружень	6		2			4	
Фізкультурно-оздоровчі заняття	12					12	
Всього	40	0	8	0	0	32	0
<b>Модуль 5</b>							
Тестування з теоретичного розділу програми	8						8
Тестування з методичного розділу програми	8						8
Контрольні нормативи	8						8
Всього	24	0	0	0	0	0	24
<b>Разом за модулями</b>	<b>288</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>114</b>	<b>8</b>	<b>114</b>	<b>24</b>

**Додаток Е1**

Теми рекомендованих методико-практичних занять:

Тема 1. Методика перевірки і оцінки основних рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість) та навичок і умінь (легка атлетика, ігрові види спорту, туризм, орієнтування тощо)

Тема 2. Організація і методика проведення самостійних занять з фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу

Тема 3. Методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами

Тема 5. Основи методики загартування

Тема 6. Методика формування професійно важливих рухових якостей і навичок.

Тема 7. Організаційно-методичні основи самостійних занять фізичними вправами з елементами професійно-прикладної фізичної підготовки при різноманітному рівні фізичної підготовленості.

Тема 8. Методика занять атлетизмом.

Тема 10. Методика добору і виконання фізичних вправ для попередження стомлення, підвищення працездатності і прискорення її відновлення при різноманітних видах праці.

Тема 11. Основи методики організації занять фізичними вправами для попередження стомлення, підвищення працездатності і прискорення її відновлення при різноманітних видах і формах праці.

Тема 13. Методика використання температурних подразників як засобу підвищення і відновлення працездатності.

Тема 14. Основи методики організації раціонального харчування.

Тема 15. Методика проведення ранкової гімнастики, фізкультхвилинок з урахуванням специфіки професійної діяльності.

## Додаток Е2

Види спорту, підготовка	Вплив на фізичні якості	
	Основний	Додатковий
Загальна фізична підготовка	Розвиток загальної витривалості, вплив на всі системи і м'язові групи.	Поліпшення зовнішнього вигляду тіла, здібність підтримувати певну позу.
Легка атлетика	Розвиток загальної витривалості; зміцнення серцево-судинної, дихальної, нервової систем, загальна оздоровча дія.	Формування постави. Розвиток координації, швидкісно-силових, швидкісних якостей. Розвиток вольових якостей, наполегливості. Гармонійний фізичний розвиток.
Гімнастика	Розвиток гнучкості, рухливості в суглобах, координації рухів.	Поліпшення емоційного стану, зняття м'язової напруги.
Спортивні та рухливі ігри	Розвиток спритності, координації, функцій уваги, швидкості реакції на предмет, що рухається.	Розвиток швидкісних якостей; вміння працювати в команді, приймати рішення в короткий проміжок часу; розвиток психоемоційної стійкості.
Бадмінтон	Загальна витривалість, розвиток аеробної витривалості, розвиток анаеробної витривалості, розвиток швидкісних якостей, розвиток гнучкості, розвиток спритності.	Уміння протистояти не тільки фізичним навантаженням, але і навантаженням емоційним, а також навантаженням на органи зору (сенсорне стомлення) і розумовим навантаженням (розумове стомлення), розвиток простої і складної рухової реакції, розвиток реакції за вибором, швидкість пересування, швидкість виконання ударів, здатність до розслаблення
Пошукові ситуації, імпровізація, психологічна саморегуляція	Зняття м'язової і нервової напруги, відновлення після фізичної та розумової напруги, поліпшення настрою, перемикання на інший вид діяльності.	Запобігання стресу, неврозам. Поліпшення емоційного настрою.

1. Петрица ПМ. Динаміка захворюваності студентів спеціальної медичної групи. В: Науковий часопис Націон. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2014;3(45)14, с. 261–4.
2. Петрица ПМ. Значення самостійних занять фізичними вправами для студентів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк; 2015:2(30), с. 91–4.
3. Петрица ПМ. Критерії оцінки формування особистої фізичної культури. В: Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції. Матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. Тернопіль; 2016, с. 59–61.
4. Петрица ПМ. Культура здоров'я студентів як соціально-педагогічна проблема. В: Сіренко РР, редактор. Проблеми формування здорового способу життя молоді. Матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, магістрів та асп. Львів; Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка; 2015, с. 93–100.
5. Петрица ПМ. Олімпійська освіта як компонент особистої фізичної культури студента. В: Огнистий АВ, редактор. Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодення. Матеріали регіон. наук.-метод. семінару. Тернопіль: ТАЙП; 2015, с. 102–6.
6. Петрица ПМ. Педагоги про зміст та організацію формування особистої фізичної культури студентів. Спортивна наука України [Інтернет]. 2017 [цитовано 2017 Травня 15]; 4(80):33–7. Доступно: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/issue/archive>.
7. Петрица ПМ. Показники фізичного здоров'я як чинник особистої фізичної культури студента. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Львів: ЛДУФК; 2016;3;4(20), с. 122–7.
8. Петрица ПМ. Ставлення студентів до фізичної культури і спорту в процесі їх фізичного виховання. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна

наука України. Зб. наук. пр. з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Львів: ЛДУФК; 2015;2(19), с. 212–6.

9. Петрица ПМ. Фізична підготовленість студентів та шляхи її покращення. Спортивна наука України [Інтернет]. 2018 [цитовано 2018 Квіт. 15]; 6(88):33–7.

Доступно: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/issue/archive>

10. Петрица ПМ. Фізична підготовленість як компонент особистої фізичної культури. Науковий часопис Національного педагогічного ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): зб. наук. пр. Київ; 2016:3К2(71)16, с. 255–9.

11. Петрица ПМ. Фізичне здоров'я студентів та шляхи його покращення. Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк; 2018:32, с. 18–21.

12. Петрица ПМ. Формування особистої фізичної культури студентів. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. Івано-Франківськ; 2017:27:28, с. 234–7.

13. Петрица ПМ. Шляхи та засоби формування культури здоров'я студентів. В: Проблеми та перспективи наук в умовах глобалізації. Матеріали Всеукр. наук. конф. [Інтернет]. 2013 [цитовано 2018 Вересень 14]. Доступно: [http://наука.uagate.com/?page\\_id=422](http://наука.uagate.com/?page_id=422).

14. Petrytsa P. Assessment of the Formation of a Student's Personal Physical Culture. Intellectual Archive. 2017;6;4:62–8. (ISSN: 1929-4700).

*Видання внесено до наукометричної бази Index Copernicus International*