МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ’Я ТА ТУРИЗМУ

КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кваліфікаційна робота магістра

на тему **ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ**

 Виконав: студент 2 курсу, групи 8. 0179-ф-з

спеціальності 017 фізична культура і спорт.

освітньої програми фізичне виховання

М.В. Гончаров

 Керівник професор, д.фіз.вих. Тищенко В.О.

 Рецензент професор, д.п.н. Безкоровайна Л.В.

Запоріжжя

2020

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 017 фізична культура і спорт

Освітня програма фізичне виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_ А.П.Конох

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ

ГОНЧАРОВУ МИКОЛІ ВІКТОРОВИЧУ

1. Тема роботи «Формування фізичної культури особистості студентів»

керівник роботи Тищенко Валерія Олексіївна, професор, д.фіз.вих.,

затверджені наказом № 925-с від 30.06. 2020 року

2. Строк подання студентом роботи «*28*» *жовтня 2020 року*

3. Вихідні данні роботи

Анкетування вказало, що визначним мотивом занять фізичною культурою та спортом у студентів є прагнення покращити свою фізичну підготовленість і зміцнити здоров’я. Широке використання різноманітних практичних і секційних занять сприяють формуванню індивідуальності та спортивній майстерності студентів. У процесі навчання у ЗВО простежується тенденція до зниження інтересу студентів старших курсів до фізичного виховання й спорту.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки.

1) Узагальнити сучасні літературні дані стосовно питань формування мотивації студентів у процесі фізичного виховання за даними літератури.

2) Виявити динаміку формування мотиваційних пріоритетів студентів 1 курсів до занять фізичною культурою і спортом.

3) Визначити шляхи оптимізації освітнього процесу щодо формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслень) 6 таблиць, 6 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посадаконсультанта | Підпис, дата |
| завданнявидав | завданняприйняв |
| Вступ | Тищенко В.О., професор |  |  |
| Огляд літератури | Тищенко В.О., професор |  |  |
| Завдання, методи та організація дослідження | Тищенко В.О., професор |  |  |
| Результати дослідження | Тищенко В.О., професор |  |  |
| Висновки | Тищенко В.О., професор |  |  |

7. Дата видачі завдання 25 вересня 2019 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
| 1 | Вибір і обґрунтування теми | *вересень 2019* |  |
| 2 | Вивчення літератури з теми роботи | *вересень 2019* |  |
| 3 | Визначення завдань та методів дослідження | *вересень 2019* |  |
| 4 | Проведення власних досліджень | *жовтень 2019 –**березень 2020* |  |
| 5 | Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження | *березень –**квітень 2020* |  |
| 6 | Написання останніх розділів роботи | *серпень 2020 –**вересень 2020* |  |
| 7 | Підготовка до захисту роботи на кафедрі | *жовтень 2020* |  |
| 8 | Захист кваліфікаційної роботи на екзаменаційній комісії | *листопад 2020* |  |

Студент\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В. Гончаров

(підпис)

Керівник роботи \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.О. Тищенко

(підпис)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ П.Ф. Пиптюк

(підпис)

ЗМІСТ

|  |  |
| --- | --- |
| Реферат………………..……………………………………………............. | 5 |
| Abstract………………………………………………………………………. | 6 |
| Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і терміні...... | 7 |
| Вступ……………………………………………………………………........ | 8 |
| 1 | Огляд літератури …………………..……………………………… | 10 |
|  | 1.1 | Розвиток фізичної культури студента у процесі фізичного виховання………………………………………………………..…. | 10 |
|  | 1.2 | Фізичний розвиток студентів, як компонент фізичної культури особистості .................................................................................. | 17 |
| 2 | Завдання, методи та організація дослідження ………….….......... | 25 |
|  | 2.1 | Завдання дослідження …………………………………………….. | 25 |
|  | 2.2 | Методи дослідження ………………………………………………. | 26 |
|  | 2.3 | Організація дослідження ………………………………….……… | 27 |
| 3 | Результати дослідження …………………………..…………........ | 29 |
| Висновки…………………………………………………..…………………. | 47 |
| Перелік посилань ……………………………………………………........... | 48 |
| Додатки ………………………………………………………………...…… | 54 |

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота складається з 57 сторінок, 6 таблиць, 6 рисунків, 50 літературних джерел.

Мета дослідження – визначити ставлення студентів до занять фізичною культурою в умовах реформування системи фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Об’єкт дослідження – вивчення формування мотивації до фізичної культури особистості.

Суб’єкт дослідження – студенти та курсанти Донецького юридичного інституту МВС України.

1. Аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження.
2. Педагогічне спостереження за фізичним вихованням студентів.
3. Оцінка рівня мотивації студенток за допомогою анкетування.
4. Методи математичної статистики

під час навчання у ЗВО студентам пропонується широкий спектр фізкультурно-спортивної діяльності, де вони знайомляться із широким колом рухових дій та нестандартними підходами до їхньої реалізації, створюються найбільш сприятливі умови для формування таких особистісних характеристик студента, як активна життєва позиція, що передбачає єдність свідомості та діяльності. Широке використання різноманітних практичних і секційних занять сприяють формуванню індивідуальності та спортивній майстерності студентів. Анкетування вказало, що визначним мотивом занять фізичною культурою та спортом у студентів є прагнення покращити свою фізичну підготовленість і зміцнити здоров’я. У процесі навчання у ЗВО простежується тенденція до зниження інтересу студентів старших курсів до фізичного виховання й спорту.

студент, фізична культура, особистість, критерії оцінювання

ABSTRACT

Qualification work consists of 52 pages, 6 tables, 50 references.

The object of research is the education of physical culture of the individual (students and cadets of the Donetsk Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine).

The purpose of the study is to substantiate the model of formation of physical culture of students' personality in the conditions of reforming the system of physical education in higher education institutions.

Research methods – analysis and generalization of scientific literature, documentary materials and empirical data; pedagogical observation; poll; measurement methods (morphometric, physiometric measurements, functional tests); testing; modeling; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics (qualitative and quantitative analysis of research results, verification of their reliability and effectiveness).

Consideration of the relevance of the topic is to clarify the components of physical culture of the individual, to identify informative criteria for assessing the level of physical culture of the student's personality. Thus, the study of the formation of physical culture of students' personality – will provide a real improvement in the level of their physical culture in all aspects. The general level of formation of physical culture of the student's personality was determined on the basis of the analysis. The rating scales contained the following levels: 1) high; 2) higher than average; 3) average; 4) lower than average; 5) low.

 It was found that the physical culture of the personality of most students is below average (46.70%).

STUDENT, PHYSICAL CULTURE, PERSONALITY, EVALUATION CRITERIA

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ЗВО  | ­– | заклад вищої освіти |
| МОЗ  | – | міністерство охорони здоров’я |
| МОН  | – | Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України |
| НПА  | – | нормативно-правові акти |
| ПФВ  | – | принципи фізичного виховання |
| ФВ  | – | фізичне виховання |

Вступ

У теперішній час, в умовах розвитку українського суспільства, до молодого покоління висуваються новітні вимоги. Країні, як ніколи, необхідні індивіди з високим рівнем освіченості, самосвідомості, культури й здоров’я, соціальної активності, здатні усвідомлювати загальнолюдські цінності, діяти свідомо і відповідально, творчо, продуктивно та наполегливо працювати в будь-якій галузі соціальної сфери.

Система освіти має велике значення у формуванні особистості. Фізична культура цілеспрямовано формується у процесі фізичного виховання. Тому закладам вищої освіти варто змінити стратегії, зміст, форми та засоби фізичного виховання на ті, які матимуть вплив на формування фізичної культури особистості студента, що в свою чергу забезпечить соціальну успішність кожного з них і життєздатність суспільства у цілому.

Особливої уваги набуває з’ясування складових компонентів фізичної культури особистості, їх змісту й структури, визначення інформативних критеріїв оцінювання рівня фізичної культури студента. Викладене вище говорить про необхідність більш широкого дослідження даного питання формування фізичної культури особистості студента, що забезпечить, в усіх аспектах, дійсне покращення рівня фізичної культури студентів.

Важливість залучення молоді до фізичної культури закріплено в Конституції України [[[1]](#endnote-1)], де життя та здоров’я людини утверджуються як найвищі соціальні цінності.

У низці нормативно-правових документів здоров’я нації визнано пріоритетом державної політики: Національній доктрині розвитку освіти в Україні у ХХІ столітті, Національній стратегії розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки, Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2016), Законах України: «Про фізичну культуру і спорт» (1993), «Про вищу освіту» (2014), «Про освіту» (2017) та інших документах.

Незважаючи на численні дослідження в цій галузі, вказана проблема залишається не повністю розкритою.

Мета дослідження – визначити ставлення студентів до занять фізичною культурою в умовах реформування системи фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Об’єкт дослідження – вивчення формування мотивації до фізичної культури особистості.

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

Суб’єкт дослідження – студенти та курсанти Донецького юридичного інституту МВС України.

Практична значимість – результати дослідження, висновки і рекомендації, що містяться у роботі можуть бути використані фахівцями кафедри фізичного виховання, студентами та курсантами Донецького юридичного інституту МВС України впродовж навчального процесу у ЗВО.

1. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ
	1. Розвиток фізичної культури студента у процесі фізичного виховання

Вивчення сучасних підходів до розвитку фізичної культури в Україні окреслює пріоритет рухової активності у відокремлені від особистісних якостей людини. Не вивчаються і не беруться до уваги ціннісні орієнтири особистості, формування її духовної культури, а не тільки духовного здоров’я.

Як зазначають автори [[[2]](#endnote-2)], у дослідженнях простежується недостатня сформованість ціннісного ставлення студентів до фізичної культури, а також при заняттях фізичним вихованням наявні негативні переживання та відсутні основні збудники активності студентів до занять фізичними вправами.

На наш погляд, в нових соціально-економічних умовах, особливої актуальності набувають проблеми вдосконалення системи вищої освіти, а визначити сучасні підходи до формування та розвитку особистості студента дає змогу усвідомлення загальнолюдської культури як засобу якісної характеристики будь-якої людської діяльності.

Упродовж останнього десятиліття на державному рівні було прийнято низки законодавчих документів, які є свідченням цього, зокрема Національної доктрини розвитку освіти в Україні у ХХI столітті, законів України:

- «Про освіту» (2017) [[[3]](#endnote-3)],

- «Про вищу освіту» (2002) [[[4]](#endnote-4)],

- «Про фізичну культуру і спорт» (2011) [[[5]](#endnote-5)],

- «Концепції виховання особистості в умовах розвитку української державності» (2000) [[[6]](#endnote-6)],

- державної програми «Фізичне виховання – здоров’я нації» (1998) [[[7]](#endnote-7)].

«Концепція фізичного виховання в системі освіти України» (2000) [[[8]](#endnote-8)] є фундаментальним програмним документом, який визначає державну політику в галузі фізичного виховання на період становлення державної системи освіти в Україні, що визначає напрями і зміст практичної діяльності всіх органів, структур і осіб, які організовують і здійснюють процес фізичного виховання, у тому числі й у освітній системі [[[9]](#endnote-9)].

У цьому документі акцентовано увагу на тому, що фізичне виховання у вищих навчальних закладах повинно основуватися на принципах індивідуального та особистісного підходу, пріоритету оздоровчої направленості, широкого застосування різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення, врахування регіональних умов, безперервності цього процесу [6].

Згідно з Концепцією, фізичне виховання є обов’язковим та реалізовується в усіх вищих навчальних закладах України, незалежно від форм власності, де одним із суб’єктів фізичного виховання є студенти закладів вищої освіти всіх рівнів акредитації [[[10]](#endnote-10)].

На цій підставі, заняття з фізичного виховання повинні основуватися на принципах особистісного та суб’єктно-діяльнісного підходів, переважне їх спрямування – широке використання різносторонніх засобів і форм фізичного вдосконалення, безперервності цього процесу за вимоги врахування регіональних умов тощо [[[11]](#endnote-11)].

Основні напрями розвитку наукових досліджень з проблем фізичного виховання студентів визначено у «Концепції фізичного виховання в системі освіти України» (2000): розробка концепції розвитку науки в галузі фізичного виховання і спорту, а також програмно-нормативних основ фізичного виховання студентів з урахуванням критеріїв оцінки здоров’я, дотримання здорового способу життя та фізичного самовдосконалення [6].

У дисертаційному досліджені Г. В. Кубая [[[12]](#endnote-12)] теоретичний аналіз вказує на недоопрацювання напряму, пов’язаного з виявленням засад організації, формування і реалізації змісту фізичного виховання, що гарантують залучення студентів до рухової діяльності, передусім у позанавчальний час.

Досягнення необхідного результату у вирішенні оздоровчих, розвивальних й інших соціально важливих завдань практично не можливе за відсутністю таких даних, а отже потребує спеціальних досліджень.

Аналізуючи педагогічну, психологічну та спеціальну спортивну літератури, Л.Р. Щур [[[13]](#endnote-13)], зазначає, що проблема оптимізації процесу формування здорового способу життя студентів закладів вищої освіти не була предметом спеціального дослідження. Вона вказує що, вийшли лише окремі статті які стосуються виховання у студентів необхідності дотримання здорового способу життя в процесі обов’язкових та самостійних занять фізичною культурою.

Науковець Ю. В. Драгнєв [[[14]](#endnote-14)] зазначає, що заняття фізичними вправами будуть виконувати свою роль лише за умови піклування про здоров’я, гармонію фізичного і духовного у процесі навчально-виховної роботи. Заняття з фізичної культури повинні приносити насолоду, стати щоденною необхідністю. Для цього у молоді потрібно розвивати переконання у важливості занять із фізичної культури. Молода людина, яка весь час займається фізичними вправами, має загартовану волю, їй властиві гармонійний дух, твердий характер і гарне тіло. Аналізуючи викладене вище, можна зробити висновок, що саме в цьому полягає значення фізичної культури для все стороннього розвитку молодого покоління [[[15]](#endnote-15)].

Вчена Г. Л. Кривошеєва [[[16]](#endnote-16)] вважає, що необхідність формування культури здоров’я студентів обумовлена подальшим розвитком і становленням у студентської молоді самосвідомості особистості, а також становленням певного «студентського» способу життя, який, як відомо, більше ніж на 50% впливає на їх здоров’я. Автор розглядає культуру здоров’я студентів як найбільш важливу умову їхньої повної самореалізації, міцного здоров’я та активного продукційного життя.

Автор В. Горащук [[[17]](#endnote-17)] вказав, 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 діяльності, пізнання, спілкування й творчості. Аналізуючи науково-методичну літературу можемо зробити висновок, що, незважаючи на велику кількість досліджень, питання комплексного урахування мотиваційних пріоритетів, стану й рівня здоров'я студентської молоді недостатньо розроблені. Це значною мірою знижує ефективність фізичного виховання у вищих навчальних закладах [[[18]](#endnote-18)].

До таких засобів і методів відносяться: систематичне проведення занять із фізичної культури; організація та проведення спортивних свят і розваг; приєднання відомих спортсменів до проведення спортивних свят; використання під час занять із фізичної культури міжпредметних зв’язків з іншими дисциплінами, проведення комбінованих занять; застосування на заняттях пошукових ситуаційних завдань; використання різних форм і методів роботи із фізичного виховання в поза аудиторний час; проведення прогулянок, екскурсій на стадіон, у басейн, відвідування спортивної школи; організація і проведення тижнів здоров’я; використання ігор та ігрових вправ, збагачених новими руховими вправами; проведення бесід про спортивне життя, перегляд художніх та документальних фільмів про великих спортсменів та їх досягнення у спорті, ознайомлення з цікавими історіями із галузі спорту і фізичної культури [[[19]](#endnote-19)].

Складовими фізичної культури є знання, уміння, вихованість, діяльність у певних природних і соціальних умовах. Вони формують і відповідну фізичну підготовку, і загартованість студента, що також є невід'ємною складовою фізичної культури [[[20]](#endnote-20)].

Науковці зазначає поетапний характер формування фізичної культури особистості [18, [[21]](#endnote-21)]. Він вважає, що її розвиток можливий завдяки дотриманню у виховному процесі відповідних організаційно-педагогічних умов: використання особистісно-орієнтованого підходу в поза аудиторній діяльності; формування активних спортивних груп; наявності позитивної мотивації й установки на активну участь оздоровчій діяльності в позааудиторний час; наявності постійного інтересу до здорового образу життя; достатній рівень знань, умінь і навичок з фізичної культури; запровадження в позааудиторну практику з фізичного виховання діагностичних методик для оперативної корекції та контролю за станом формування фізичної культури особистості; формування навичок самостійної роботи; введення у позааудиторні заняття нетрадиційних форм і методик з фізичної культури; створення спортивно-оздоровчої роботи за інтересами.

Дослідник А. Яловик [[[22]](#endnote-22)] довів, що готовність студентів до формування рухових навичок характеризують три передумови:

а) фізична підготовленість, бо виконання рухових завдань вимагає певного рівня розвитку фізичних якостей;

б) рухова, зокрема й координаційна, готовність, тому що швидкість освоєння новою руховою дією залежить від швидкості формування його орієнтовної бази;

в) психічна готовність, фундаментом якої є мотивація навчальної діяльності, тому що навчання буде успішним лише тоді, коли досягнення мети навчання стане головним мотивом вчення.

Вченим О.Г. Гладощуком [[[23]](#endnote-23)] визнає, що рухова активність, яка весь час супроводжує життя людини є обов’язковим фактором зміцнення здоров’я, а тому і формування фізичної культури особистості.

Рівень фізичної культури особистості студентів можна визначати за допомогою контрольних якісних показників [[[24]](#endnote-24)]. Ці контрольні якісні показники можуть бути критеріями оцінювання студентів з фізичного виховання і передбачають:

1) систематичне проведення ранкової зарядки, участь у колективних тренуваннях, регулярне проведення самостійних занять за завданням викладача з фізичного виховання;

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

3) знання цікавих фактів з історії спорту і прикладів досягнень у вдосконаленні здоров’я людей засобами фізичної культури і спорту;

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

5) вміння самостійно провести ранкову гігієнічну зарядку, фізкульт розминку, індивідуальне тренування;

6) вміння організувати спортивну або рухливу гру з ровесниками; різносторонню фізичну підготовленість на рівні вікових нормативів.

Вчена Л. І. Іванова [[[25]](#endnote-25)] фізкультурно-оздоровчу роботу визнає як один з основних напрямків введення фізичної культури в освітню сферу, що направлений на підтримання та зміцнення здоров’я молоді та здійснюється враховуючи стан їх здоров’я, рівень фізичного та психічного розвитку.

Автор зазначає, що підготовка майбутніх педагогів до фізкультурно-оздоровчої діяльності має забезпечувати формування наступних знань та вмінь: застосовувати форми, методи, засоби. З ціллю підвищення рівня фізичної культури студентів потрібно покращувати гігієнічні умови занять фізичною культурою; поліпшувати матеріально-технічну базу вищих навчальних закладів; постійно закуповувати нове обладнання, спортивний інвентар; видавати нові підручники, посібники, методичні рекомендації, популярну літературу з фізичної культури [[[26]](#endnote-26)].

Один із авторів Е.В. Морозова приділено увагу фізичній культурі особистості [[[27]](#endnote-27)]. У своїй роботі вона обґрунтовує положення про те, що фізична культура особистості становить собою вміння керувати фізичними та психічними силами організму на базі сукупності компетенції, які розкривають наукові поняття про можливості збереження і зміцнення здоров’я людини беручи до уваги його індивідуальні особливості. Крім того автор виділяє, що фізична культура особистості передбачає не тільки опанування засобами підвищення фізичних навичок (комплекси вправ, методи оздоровлення та ін.) або володіння фізично розвиненим тілом, а реалізовану потребу індивіда в удосконаленні своєї тілесної краси, усвідомленні тіла як особистісної та соціальної цінності [25].

Одним з головних завдань дисципліни «Фізичне виховання» є зміцнення здоров’я людини. Саме тому останнім часом все частіше вказують на те, що необхідно переглянути систему фізичного виховання студентів, оскільки існує негативна динаміка показників здоров’я студентів; відсутні істотні результати поліпшення їх фізичної підготовленості; переважна більшість студентів веде малорухливий спосіб життя [[[28]](#endnote-28)].

У закладах вищої освіти сучасна система фізичного виховання студентів відображає першість державної політики, спрямованої на підготовку студентської молоді до майбутньої професійної діяльності, формування у неї соціально-активної позиції в гармонії з фізичним розвитком на принципах пріоритету здоров’я, яка буде визначатися як його професійною обізнаністю, так і психічним та фізичним
благополуччям [[[29]](#endnote-29)].

Аналізуючи наукову літературу з теми дослідження, спостереження, опитування фахівців у галузі наук з фізичного виховання та спорту, педагогіки, олімпійського та професійного спорту, можемо зробити висновок, що поняття «фізична культура» охоплює знання, уміння, певні якості та діяльність студентів.

Нами визначено, що проблема формування фізичної культури особистості студента була і залишається актуальною, тому що перш за все наша держава потребує висококваліфікованих здорових фахівців, здатних швидко адаптуватися до новітніх умов та ефективно конкурувати на сучасному ринку праці.

У нинішній час питання формування фізичної культури особистості студентів, практично не досліджено. Високі вимоги, що висуваються до сучасних фахівців, висока соціальна важливість їхньої трудової діяльності, роблять дуже актуальною розробку та впровадження посиленого курсу по формуванню фізичної культури особистості у процес фізичного виховання закладів вищої освіти, з метою отримання майбутніми фахівцями високого рівня професійної фізичної і психофізіологічної підготовленості.

1.2 Фізичний розвиток студентів, як компонент фізичної культури особистості

Треба знати і враховувати особливості фізичного розвитку студента для формування його фізичної культури. Студента не можна розглядати як школяра. Зміни, що супроводжують розвиток молодого організму, мають кількісні та якісні показники росту і розвитку; ще вони залежать від біологічних та соціальних факторів. Кожен вік має властиві йому
особливості [[[30]](#endnote-30)].

Коли студенти постійно займаються фізичними вправами, це створює сприятливі умови для розвитку їхнього сприймання і пам’яті; формує у особистості працьовитість, активність, вольові риси характеру; правдивість, чесність,; підвищує у них рівень фізичного розвитку і загальної працездатності.

Опрацювання досліджень Г. Безверхньої і М. Маєвського [[[31]](#endnote-31)],
Г. Грибан [[[32]](#endnote-32)] свідчать, що значно вища успішність у тих студентів, котрі активно займаються фізичними вправами, аніж у тих, хто зовсім не займається ними. Молодь у цьому віці проявляє свою волю у різних формах, тому, як слушно зауважує В. Савченко [[[33]](#endnote-33)], студентові потрібно розвивати ті вольові якості, які безпосередньо пов’язані із здатністю долати труднощі та розвивати свій фізичний стан, бути наполегливим, рішучим, мати гарну витримку, вміти стримувати власні почуття, скеровувати вчинки на досягнення певної мети.

Студентський вік можна вважати початком буття людини як суб’єкта діяльності (у нашому випадку навчальної). Студент у цій якості вирізняється намаганням адаптуватися до процесу навчання і готовністю включитися у навчання. Адаптування, по суті, і визначається рівнями розвитку (фізіологічний, психологічний, інтелектуальний), що забезпечують можливість навчатися [[[34]](#endnote-34)]. Розпочинаючи навчання у закладі вищої освіти студент стикається з низкою труднощів, які пов’язані із новим режимом, новими відносинами з викладачами, колективом групи.

Перші радісні враження від знайомства із закладом вищої освіти зазвичай перетворюються на байдужість, апатію, що виникають через неможливість подолати виникненні труднощі. Викладачу дуже необхідно враховувати основні психічні особливості цього віку – довільність, внутрішній план дій та рефлексію, що має місце у процесі опанування будь-якою навчальною дисципліною.

Саме цьому віку притаманне усвідомлення себе у ролі суб’єкта навчання. Через зміну умов життя та переключення із сім’ї або школи на студентські умови змінюються і основні пріоритети студента. Авторитетна думка батьків залишається основною, але поряд з цим з’являється і авторитет викладача, який повинен допомогти студентові розставити особисті пріоритети, які будуть спрямовані на вдосконалення фізичного розвитку студента [[[35]](#endnote-35)].

Для формування мотивації у студентів, як наголошує В. Азаренко [[[36]](#endnote-36)], для компонента фізичної культури особистості, до занять з фізичного виховання для поліпшення його фізичного розвитку необхідно з першого курсу прививати сучасні погляди на роль фізичної культури у процесі становлення особистості; стимулювати потреби у фізичному самовдосконаленні і прагненні бути здоровим; пропагувати фізичну культуру і спорт.

Крім того, автором вказано, що необхідно скерувати студентів на оволодіння системою загальнотеоретичних, спеціальних і методичних знань із використанням фізичної культури у виховній роботі з подальшим їх використанням за фахом. Як свідчать дослідження [[[37]](#endnote-37)], потрібно враховувати фізіологічні особливості організму під час планування фізичних навантажень на організм студента, які має кожен віковий період.

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

У своїй роботі З. Меркулова [[[38]](#endnote-38)] зазначає, що як морфологічні, так і особливо функціональні показники у дівчат різного віку (порівняно з хлопцями) нижчі в багатьох випадках, а саме: обмін речовин, енергетичні витрати організму, життєва ємність легень, екскурсія грудної клітки, витривалість за статичного навантаження та динамічної роботи, сила м’язів.

У дисертаційному досліджені Н.Л. Корж [[[39]](#endnote-39)], наведено дані про особливості рухової активності студентів. Дослідження показало, що студенти майже не приділяють належної уваги руховій активності, ведуть малорухливий спосіб життя, багато часу приділяють роботі за комп’ютером, підготовці до навчальних занять, перегляду телепередач [[[40]](#endnote-40)].

Студенти відводять 36,1% добового часу на малий рівень рухової активності, 32,8% на базовий рівень, 19,4% на сидячий,7,1% – на середній, 3,2% – на високий. Крім того, аналізуючи спосіб життя та вивчаючи теорії та практики фізичного виховання студентів ми маємо змогу констатувати фізичний розвиток студентів. У своєму дисертаційному досліджені Л. Р. Щур зазначає, що 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 [[[41]](#endnote-41)].

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

Видатний науковець О.О. Садовський [[[42]](#endnote-42)] у своєму дослідженні зазначає, що рухова активність студентів у період навчальних занять становить 56 % - 65 % від її величини в період канікул, а під час екзаменів – 39% - 46%.

Таким чином, можна аргументовано констатувати існування дефіциту рухової активності у студентів протягом більшої частини навчального року, що позначається на їх фізичному здоров’ї. Серед досліджуваних респондентів взагалі немає осіб, які мали високий рівень, тільки у 11,3% дівчат та у 31,0 % хлопців спостерігається рівень фізичного здоров’я вище за середній.

Вчені у своїх працях наголошують, що студентський вік – найкращий період для того, щоб поліпшити майже всі фізичні якості. Якщо студенти не розвиватимуть свій фізичний стан, то можна сказати, що на формування морфо-функціональної основи майбутнього фізичного потенціалу часу не залишиться.

Як зазначав М. Амосов [[[43]](#endnote-43)], рівень здоров’я визначається функціональними резервами систем організму людини, а також адаптаційними можливостями. У зв’язку з розвитком рухових якостей системи людського організму розвиваються дуже добре. Однак для оптимального виховання студента не можна організовувати систему всебічного оберігання. Оптимальний розвиток молодого організму вимагає стресогенних впливів, стимуляційних методів, які б забезпечили приріст здоров’я людини.

Як показує практика, студенти закладів вищої освіти взагалі не підготовлені для самовиховання мотивації до занять з фізичної культури. Ця обставина, абсолютно, пригальмовує, а в деяких випадках робить неможливим формування у студентів інтересу до занять з фізичного виховання.

Студентам необхідно опанувати відповідні знання для аналізу мотиваційної сфери для того щоб здійснювати самовиховання мотивації,. Студент як особистість, повинен розуміти, де, коли і як його мотивація зростає і чому у нього відсутній або, навпаки формується стійкий інтерес до занять із фізичного виховання.

Одночасно такий аналіз повинен допомогти йому осмислено вибрати ті чи інші мотиви занять фізичними вправами залежно від конкретних умов, щоб підвищувати свою фізичну працездатність, систематично зміцнювати своє здоров’я.

Окрім цього, мотивація до занять із фізичного виховання передбачає мету, емоції та значення занять. Інтегрованим результатом складних процесів, що відбуваються в мотиваційній сфері є інтерес до занять фізичними вправами, який у своєму розвитку залежить від стану мотивації.

На думку Є. Захарової [[[44]](#endnote-44)], для того, щоб утворювати інтерес до занять фізичними вправами, необхідно, перш за все, виховувати мотиви до занять цими вправами. Орієнтація студента на проміжні результати занять фізичними вправами є метою. Постановка мети полягає в тому щоб вміти ставити мету самостійно. Реалізацією мети є уміння створювати комплекс умов для досягнення мети.

Для постановки мети важливо намагатися зрозуміти недоліки у своїй фізичній підготовленості. Викладачі з фізичного виховання завжди готові у цьому допомогти. З погляду психологів, дуже важливо, щоб мета ставилась самим студентом.

Якщо студент не спроможний цього зробити сам, тому слід люб'язно прийняти ту мету, яку поставив викладач перед студентом. Наступним кроком потрібно спробувати (краще знову ж таки за допомогою викладача) підібрати систему завдань і методів для реалізації даної мети.

Емоції – це психічний стан, викликаний виконанням вправ, поясненням, показом, 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 [[[45]](#endnote-45)].

У процесі занять із фізичного виховання та, навіть, під час самостійних занять фізичними вправами далеко не у всіх студентів виникають позитивні емоції. Але студент повинен сприймати несприятливі фактори не тільки як неприємні, але і як необхідні, обов’язкові для покращення здоров’я, тренування волі, наполегливості, терплячості. Можна багато перенести, стерпіти, якщо у студента поставлена мета і він хоче її досягти [[[46]](#endnote-46)].

Але якщо студент заздалегідь налаштував себе лише на сприятливі фактори, які йому подобаються (але таких умов немає) і не поставив мети, то він наперед зруйнував усі мотиви, усю позитивну мотивацію і, абсолютно, свідомо закрив шлях формування інтересу до занять фізичною культурою.

Науковці визначають, що розуміння заняття фізичними вправами теж відноситься до мотивації. Сюди входить розуміння занять, пов’язані з пізнанням студентом об’єктивної значущості фізичних вправ; із розумінням суб’єктивної важливості вправ для себе; з рівнем своїх вимог.

Студент може дізнатися про суспільне значення заняття фізичними вправами зі спеціальної літератури, рекомендацій та лекцій викладачів, а сам факт впровадження занять з фізичного виховання у вищій школі говорить про важливість і суспільну значущість заняття фізичною культурою. Значення таких занять забезпечується виконанням встановлених норм, вимог і, безперечно, зміцнення власного здоров’я й особистою потребою отримання заліків із фізичного виховання.

У процесі самовиховання мотивації до занять фізичною культурою студенту слід пам’ятати, що результативна мотивація є обов’язковою умовою повноцінної рухової діяльності. Без ставки на результат жодна діяльність непродуктивна. Тому розуміти навчальні нормативи потрібно найбільш доброзичливим чином.

На превеликий жаль, більшість 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 дуже велика помилка. Поряд із процесуальними мотивами обов’язково треба робити ставку на результат, а сам результат повинен бути доступним і відповідати можливостям студента.

У педагогічних дослідженнях Т. Круцевич [[[47]](#endnote-47)] виявлено, що інтерес до фізичних вправ формується у творчій руховій діяльності. Якщо здійснюється лише адаптивна діяльність (без розуміння суті, значення вправ, без виховання відповідної мотивації), то інтерес не тільки не формується, але і зникає.

І навпаки, для отримання запланованого результату потрібна виражена спрямованість студента на пошук різних і найкращих шляхів. Саме у цьому й полягає особлива цінність інтересу до змісту рухової активності, способу виконання рухових дій, до вдосконалення функцій та систем організму. Як показують практичний досвід, педагогічні дослідження та експерименти мотивація занять фізичними вправами як у школярів, так і у студентів носить індивідуальний характер. Вона залежить від багатьох факторів, в тому числі на це впливає й сам викладач.

Треба завжди пам’ятати, що мотивація до занять фізичними вправами перебуває в динаміці. У ній відбувається зміна мотивів, їх боротьба: один мотив поступається головним місцем іншому, і навпаки. Дуже рідко коли студент протягом усіх занять керується одним мотивом [[[48]](#endnote-48)].

В основі занять фізичними вправами лежить цілий комплекс різних мотивів. Як вважає Н. Москаленко [[[49]](#endnote-49)], у кожному конкретному випадку, головне місце, як правило, належить одному мотивові. І тут дуже важливо зупинитися на «самоаналізі»: чому я займаюся сьогодні? чому виконую ці вправи? – таким чином починати налаштовувати себе на позитивні мотиви. Вкрай необхідно знайти індивідуальні форми завдань, види вправ, а також методи їх реалізації відповідно до своєї власної мотивації.

Тільки таким чином можна формувати особисту фізичну культуру студента. Також важливо порадитися з викладачем і в разі необхідності пояснити свої наміри щодо самовиховання мотивації. Тоді викладач зможе зрозуміти студента і підібрати методи та засоби вирішення
поставленої мети [[[50]](#endnote-50)].

Потрібно завжди пам’ятати, що позитивна мотивація дуже тісно пов’язана з емоційним та психічним станом людини. Необхідно вміти використовувати прийоми саморегуляції психічного стану. Але найважливіше – це вміння студента планувати й організувати свою роботу так, щоб не було надмірного нервового напруження, щоденної метушні, недостатності часу, труднощів у навчанні,. Треба правильно будувати свої стосунки з викладачем, одногрупниками, вести здоровий спосіб життя.

Дуже важливо бути дисциплінованим, проявляти наполегливість, працьовитість, виконувати поставлені задачі викладача, адже емоційно-психологічний стан викладача легко передається усій групі і не дуже добре, коли викладачеві доводиться починати заняття із зауважень через негативну поведінку студентів.

2 Завдання, методи та організація дослідження

2.1 Завдання дослідження

Аналіз літератури з теми дослідження показав, що у зв’язку з переходом на Європейську кредитно-модульну систему освіти, у навчальних закладах скорочується кількість навчальних годин на фізичне виховання і дві третини їх припадає на самостійні та факультативні заняття.

Ця ситуація реорганізації системи освіти і умов майбутньої виробничої діяльності вказує на необхідність формування мотивації до занять фізичним вихованням студентів, формування в них потреби до систематичних занять фізичними вправами, прагнення до фізичного самовдосконалення і підтримки організму у належній формі, що сприятиме виконанню їх професійної діяльності на високому рівні. Необхідною передумовою успішної реалізації фізичного виховання у вищих навчальних закладах є формування у студентської молоді позитивних мотиваційних установок та звички до системних занять фізичними вправами.

Мета дослідження – визначити ставлення студентів до занять фізичною культурою в умовах реформування системи фізичного виховання у закладах вищої освіти.

У зв’язку з метою дослідження, перед роботою були поставлені наступні завдання:

1. Узагальнити сучасні літературні дані стосовно питань формування мотивації студентів у процесі фізичного виховання за даними літератури.

2. Виявити динаміку формування мотиваційних пріоритетів студентів 1 курсів до занять фізичною культурою і спортом.

3. Визначити шляхи оптимізації освітнього процесу щодо формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань був проведений педагогічний експеримент, в процесі якого використовувались такі методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження.
2. Педагогічне спостереження за фізичним вихованням студентів.
3. Оцінка рівня мотивації студентів за допомогою анкетування (2 блоки по 5 питань).
4. Методи математичної статистики (визначення середніх величин – середнього арифметичного значення ( ) і середнього квадратичного відхилення (δ), відхилення від середнього арифметичного (m), критерію вірогідності за Стьюдентом (t)

*Аналіз і узагальнення літератури.* В ході теоретичного дослідження проаналізовані дані досліджень і досвід практичної діяльності фахівців у галузі фізичної культури і спорту. Основна увага приділялася. методиці розвитку фізичних якостей студентів; конкретним результатам наявних досліджень; питанням, які потребують подальшої розробки та науковому обґрунтуванню.

*Педагогічне спостереження.* Педагогічне спостереження обумовлено специфікою досліджуваної проблеми, та необхіднє для пізнання процесу фізичного виховання студентів. У всіх випадках обрана методика дослідження повинна відповідати головній вимогі – забезпечити отримання об'єктивного та достовірного наукового матеріалу. Педагогічне спостереження здійснювалося нами за допомогою спеціально розробленої анкети.

*Оцінка рівня мотивації студентів за допомогою анкетування.* Дослідження мотивів до фізкультурно-спортивної діяльності здійснювалося шляхом заповнення анкет із перерахуванням можливих мотивів, а методика підрахунку дала змогу якісно оцінити рівень мотиваційних установок до занять фізичною культурою в умовах реформування системи фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Для аналізу експериментального матеріалу застосовувалися традиційні методи математичної статистики, зокрема, метод середніх величин, вибірковий метод і ряди динаміки. розраховувалися середнє арифметичне значення, середнє квадратичне відхилення, відносний приріст, критерій вірогідності Ст’юдента.

2.3 Організація дослідження

Дослідження фізичної культури студентів закладів вищої освіти, 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 проводилось на базі державного закладу Донецького юридичного інституту МВС України, яке тривало із вересня 2019 р. по травень 2020 р.

Дослідно-експериментальне дослідження рівнів вихованості фізичної культури студентів та курсантів закладу вищої освіти проводилось відповідно до визначених на рівні теоретичного аналізу критеріїв фізичної культури. З метою вивчення динаміки формування мотиваційних пріоритетів студентів 1 курсів до занять фізичною культурою і спортом проведено анкетування на початку та наприкінці навчального року.

Під час анкетування студентів з’ясовували наступне: наскільки свідомо вони ставляться до здорового способу життя; до занять фізичною культурою і спортом; виявлення факторів, що спонукають їх до активної рухової діяльності; визначення мети, яка ставиться ними при відвідуванні фізкультурно-оздоровчих занять; з’ясування причини, що заважають більшості студентів систематично займатися фізичною культурою і спортом, а також відношення до змісту занять фізичними вправами проводилося анкетування. Анкета включала в себе 2 блоки по 5 питань (Додаток А).

Дослідження проводилось зі студентами факультету «Право № 3» і курсантами факультету № 1 «Підготовка працівників Національної поліції України» І курсів на заняттях з фізичного виховання.

Перед проведенням анкетування кожний учасник дослідження отримав індивідуальну анкету, був ознайомлений з метою дослідження і правилами її заповнення. При виникненні незрозумілих питань під час заповнення анкет давалися відповідні пояснення.

Після завершення анкетування було проведено аналіз анкетного опитування. На основі отриманих даних було визначено найбільш впливові стимули, які можна використовувати у процесі фізичного виховання з метою підвищення рівня мотивації студентів до фізичної культури і спорту.

Усі студенти та курсанти не мали відхилень у стані здоров’я та віднесені до основної групи. Спільними характеристиками респондентів є: належність до однієї вікової групи – 17 років; термін навчання – 4 роки; форма навчання – денна.

Усі отримані в ході нашого дослідження дані були оброблені за допомогою стандартних методів математичної статистики, проаналізовані і занесені у відповідні таблиці.

1. Результати дослідження

Для доведення мети дослідження стосовно визначення ставлення студентів І-ІІ курсів Донецького юридичного інституту МВС України до занять фізичною культурою в умовах реформування системи фізичного виховання у закладах вищої освіти, нами запропоновано суб’єктивно оцінити власний стан здоров’я та рівень фізичної підготовленості.

Отже, було проведено анкетування «Моє фізичне здоров’я та фізична підготовленість» (Додаток А) для визначення фізичного здоров’я та фізичної підготовленості, що дозволило визначити самооцінку стану фізичного здоров’я та рівня фізичної підготовленості студентів І–ІІ курсу.

В анкетуванні взяли участь студенти та курсанти І–ІІ курсів. При проведені анкети отримано результати, наведені нижче.

На питання: «Як Ви оцінюєте стан власного здоров’я?»
75% респондентів відмітили стан власного здоров’я як відмінний;
11,5% – добрий; 7,5 – задовільний; 6% – незадовільний.

На питання: «Чи вважаєте Ви, що ведете здоровий спосіб життя?»
65% респондентів вважають, що вони ведуть здоровий спосіб життя;
22,3% – скоріше ведуть, аніж ні; 7,1% – скоріше ні, аніж так; 5,6% – не ведуть здоровий спосіб життя.

На питання: «Чи вважаєте Ви фізичну культуру способом підтримки здоров’я?» 77% респондентів вважають фізичну культуру способом підтримки здоров’я; 11% – скоріше так, аніж ні; 7,3% – скоріше ні, аніж так; 4,7% – не вважають фізичну культуру способом підтримки здоров’я.

На питання: «Чи дотримуєтесь Ви режиму дня?» 27% респондентів дотримуються режиму дня; 33% – скоріше так, аніж ні; 25% – скоріше ні, аніж так; 15% – не дотримуються режиму дня.

На питання: «Ви вважаєте, що умови навчання у вищому навчальному закладі сприяють збереженню здоров’я ?» дані такі відповіді: 72% – так;
24% – скоріше так, аніж ні; 3% - скоріше ні, аніж так; 1% – ні.

На питання: «Як Ви оцінюєте свій рівень фізичної підготовленості?» студенти відмітили: 56% – відмінний; 34% – добрий; 7% – задовільний;
3% – незадовільний.

На питання: «На Вашу думку, які фізичні якості потрібно розвивати на заняттях з фізичного виховання?» відповіли: 11% – силові; 44% – швидкісно- силові; 11% – гнучкість; 34% – витривалість.

На питання: «Чи знімають втому та підвищують фізичну працездатність заняття фізичними вправами?» 68% студентів відповіли: «так» і визначили, що такі зміни відбуваються; 25% – скоріше так, аніж ні; 5% – скоріше ні, аніж так; 2% – ні.

На питання: «Чи вважаєте Ви, що заняття фізичною культурою виховують культуру рухів та красивий стан та тіло будову?»: 88% – так;
11% – скоріше так, аніж ні; 1% – скоріше ні, аніж так; 0% – ні.

На питання: «Які види рухової активності Ви вважаєте пріоритетними, що використовуються на заняттях з фізичної культури?»: 36% – спортивні ігри (волейбол, футбол, баскетбол, гандбол); 37% – фітнес (ритмічна гімнастика, пілатес, аеробіка, стретчинг і інше); 14% – атлетична гімнастика, бодібілдинг, гирьовий вид спорту; 13% – легка атлетика, плавання, загальна фізична підготовка.

Таким чином, більшість студентів І–ІІ курсу вважають, що вони здорові та фізично підготовлені, ведуть здоровий спосіб життя, але, як показують результати дослідження, їх уявлення про себе обмежується низьким рівнем теоретичних знань та уявленням, якими фізичними властивостями та здібностями має бути наділена особистість як суб’єкт діяльності.

мотивація залучення студентської молоді до фізичного виховання та спорту відіграє велику роль у її житті. Серед причин, які призводять до погіршення здоров’я молоді, це як раз зниження рівня їх мотивації до фізичного виховання й спорту та до різних форм пропаганди фізкультурно-спортивної діяльності.

Самостійне виконання студентами фізичних вправ (рис. 3.1, табл. 3.1).

Аналіз самостійного виконання студентами фізичних вправ засвідчив, що вони займаються самостійно від 1 до 3 разів на тиждень.

У таблиці 3.1 і рисунку 3.1 наведено, що найчастіше самостійно студенти виконують фізичні вправи лише раз на тиждень (25,0%). Невелика кількість студентів (15,8%) самостійно займається двічі на тиждень. Зовсім мала кількість (6,2%) студентів самостійно займається тричі на тиждень. Чотири рази на тиждень виконують фізичне навантаження (2,07%) студентів, п’ять разів (5%), шість разів на тиждень – 7%.

Таблиця 3.1

Самостійне виконання фізичних вправ студентами

|  |  |
| --- | --- |
| Кількість разів | Кількість студентів, які виконують фізичні вправи самостійно, % |
| 1 раз на тиждень | 25,00 |
| 2 раз на тиждень | 15,80 |
| 3 раз на тиждень | 6,20 |
| 4 раз на тиждень | 2,07 |
| 5 раз на тиждень | 5,00 |
| 6 раз на тиждень | 7,00 |

За результатами даної таблиці ми бачимо, що рухова активність більшості студентів нижча від гігієнічно виправданих норм. Зробивши аналіз цих даних, з’ясовано, що самостійно виконують фізичні вправи менше половини (48%) студентів (рис. 3.1, табл. 3.1).

Рис. 3.1 Самостійне виконання фізичних вправ студентами

Відвідування студентами спортивних секцій (рис. 3.2, табл. 3.2).

У таблиці 3.2 та рисунку 3.2 зображено частота відвідування спортивної секції студентами І-ІІ курсів Донецького юридичного інституту МВС України.

Відсутність науково обґрунтованих навчальних програм, вимог до рухової активності студентів є значним гальмівним фактором в оптимізації фізкультурно-спортивної роботи серед студентів.

 Більшість (73,0%) студентів та курсантів не займаються в секціях. Аналіз відвідування спортивних секцій студентами свідчить, що незначна їх кількість відвідує секції від одного (20,60%) до двох (4,20%) разів на тиждень (табл. 3.2, рис. 3.2).

Рис. 3.2 Відвідування студентами спортивних секцій

Відвідування занять спортивних секцій три і більше разів на тиждень становить – 3,20% (табл. 3.2, рис. 3.2).

Зробивши поглиблений аналіз даного питання, ми з'ясували, що студенти переважно відвідують ті спортивні секції, які організовані при вищому навчальному закладі. Це секції з баскетболу, футболу, волейболу, легкої атлетики, аеробіки, армрестлінгу, боротьби, настільного тенісу бадмінтону.

Розробляючи програми для формування фізичної культури особистості студентів ми враховували отримані результати. Участь студентів у фізкультурно-оздоровчих заходах. Зробивши аналіз тих форм фізичного виховання, які використовуються у практиці сучасного закладу вищої освіти, можемо зробити висновок, що ранкову гігієнічну гімнастику виконують тільки 10,2% студентів.

Таблиця 3.2

Відвідування студентами спортивних секцій

|  |  |
| --- | --- |
| Частота відвідування спортивної секції | % |
| 1 раз на тиждень | 20,60 |
| 2 рази на тиждень | 4,20 |
| 3 і більше разів на тиждень | 3,20 |

Дані результати ми отримали шляхом опитування студентів, тому відноситися до них слід трохи умовно. Досліджуючи форми фізичного виховання, що використовуються у закладі вищої освіти, можна констатувати, що ранкова гігієнічна гімнастика виконується студентами частково. Це обумовлюється тим, що більшість студентів не має змоги виконувати фізичні вправи зранку, оскільки вони приділяють більше часу для сну готуючись вночі до занять з інших дисциплін.

Участь студентів у фізкультурно-оздоровчих заходах (табл. 3.3,
рис. 3.3).

У більшості випадків студенти витрачають багато часу на дорогу до університету оскільки проживають в різних куточках міста, а то й поза містом. Порівнюючи середні показники участі студентів у різних формах фізичного виховання, можемо сказати, що студенти беруть активну участь у фізкультурно-оздоровчій діяльності (табл. 3.3, рис. 3.3).

За даними наведеної таблиці ми бачимо, що найбільша кількість студентів бере активну участь у днях здоров’я, рухливих іграх та забавах, які проводяться у групі та спортивних святах.

Таблиця 3.3

Участь студентів у фізкультурно-оздоровчих заходах

|  |  |
| --- | --- |
| Види | Кількість студентів, % |
| Участь у дні здоров’я | 54,20 |
| Участь у рухливих іграх і забавах групи | 54,20 |
| Участь у спортивному святі (групи) | 54,20 |
| Участь у спортивних змаганнях | 29,00 |
| Участь у туристичному поході | 28,80 |
| Виконання ранкової гігієнічної гімнастики | 11,80 |
| Виконання процедур загартування | 11,80 |
| Виконання вправ фізкультпаузи | 11,80 |
| Виконання вправ фізкультхвилинки | 13,00 |

Дана кількість студентів становить 54,20%, така кількість студентів пояснюється тим, що дані види фізкультурно-оздоровчих заходів зазвичай проводяться організаторами, а студентам залишається тільки прийняти участь. Але, деякі види фізкультурно-оздоровчих заходів реалізовуються студентами на 42,40% менше за попередні види, де студент повинен проявити свої особисті знання та уміння.

Рис. 3.3 Участь студентів у фізкультурно-оздоровчих заходах

Ранкову гігієнічну гімнастику виконують лише 11,80% студентів. Такі ж низькі показники мають наступні види фізкультурно-оздоровчих заходів: виконання процедур загартування, вправ фізкультпаузи та фізкультхвилинок. Число досліджуваних студентів, які беруть участь у спортивних змаганнях та туристичному поході становить 28,80%.

Володіння студентами теоретичними знаннями з фізичного виховання (табл. 3.4, рис. 3.4).

У процесі перевірки, на основі аналізу результатів, було отримано рівень теоретичних знань студентів із фізичного виховання. Не трудно визначити, що вони не мають елементарних знань про засоби контролю власного фізичного стану (93,8%), не знають правил як самостійно займатися фізичними вправами (86,2%) та не знають методики розвитку фізичних якостей (87,8%) та їх вплив на власний організм (табл. 3.4, рис. 3.4).



 Рис. 3.4 Володіння студентами теоретичними знаннями з фізичного виховання

Зробивши аналіз результатів умінь студентів із фізичного виховання, ми зробили висновок, що студенти володіють цими уміннями досить по-різному.

Студенти не знають, як запобігти захворюванням і пошкодженням; мають недостатні уміння в контролюванні свого фізичного стану; не вміють надавати першу медичну допомогу. Підтвердженням вищезазначеного є низький рівень знань студентів із описаних вище питань (табл. 3.4, рис. 3.4).

Таблиця 3.4

Володіння студентами теоретичними знаннями з фізичного виховання

|  |  |
| --- | --- |
| Знання | Кількість студентів, % |
| Рухливими іграми, забави, танці, звичаї | 56,20 |
| Основи української спортивної термінології (назви вправ, процедур, заходів, обладнання та інвентарю) | 50,20 |
| Руховий режим дня | 50,20 |
| Правила формування і збереження правильної постави, стопи, гострого зору | 47,00 |
| Засоби підвищення розумової і фізичної працездатності | 48,20 |
| Цікаві факти з історії спорту фізичної культури в Україні та поза її межами | 47,40 |
| Правила самостійних занять фізичними вправами | 13,80 |
| Вправи для розвитку фізичних якостей та їх вплив на організм | 10,20 |
| Елементарні способи контролю свого фізичного стану | 8,20 |

Володіння студентами уміннями і навичками із фізичного виховання (табл. 3.5, рис. 3.5).

Таблиця 3.5

Володіння студентами уміннями і навичками із фізичного виховання

|  |  |
| --- | --- |
| Уміння і навички | Кількість студентів % |
| Грати в рухливі ігри, танцювати та гартуватися за народними традиціями | 53,0 |
| Самостійно проводити ранкову гігієнічну гімнастику, фізкультпаузу, фізкультхвилинку, гімнастику до занять, індивідуальне тренування | 50,2 |
| Підібрати вправи для відновлення розумової та фізичної працездатності | 48,2 |
| Організувати спортивну або рухливу гру, забаву, змагання з ровесниками | 45,4 |
| Виконувати вправи для профілактики захворюваності | 35,4 |
| Самостійно підготуватися до занять фізичними вправами | 30,2 |
| Попередити захворювання та пошкодження, а також надати першу медичну допомогу | 13,0 |
| Організувати різні фізкультурно-оздоровчі заходи | 13,0 |

В таблиці 3.5, рис. 3.5 ми бачимо, 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 – 53,00%.

Рис. 3.5 Володіння студентами уміннями і навичками із фізичного виховання

Уміння, які полягають у підготовці до проведення занять фізичними вправами, у студентів сформовані посередньо на 30,20%; уміння виконувати вправи для профілактики захворюваності сформовані недостатньо – 34,40%; крім того студенти зазвичай не мають елементарних умінь здійснювати контроль свого фізичного стану – 6,20% студентів (табл. 3.5, рис. 3.5).

Але, згідно даних таблиці більше як половина студентів, а саме
50,2% самостійно проводять ранкову гігієнічну гімнастику та 48,2% студентів мають знання як підібрати вправи для відновлення розумової та фізичної працездатності.

Менша половина студентів володіє знаннями, які їм допомагають організувати рухливу гру, забаву та змагання серед ровесників. Цей показник становить 45,4% студентів. Досить малий відсоток студентів (13%) має знання, які дозволяють їм попередити захворювання, надати першу медичну допомогу та організувати різні фізкультурно-оздоровчі заходи (табл. 3.5,
рис. 3.5).

Рівень сформованості показників і компонентів фізичної культури особистості студентів (табл. 3.6, рис 3.6).

Рис. 3.6 Рівень сформованості показників і компонентів фізичної культури особистості студентів

Слід обов’язково враховувати й оцінювати ті показники, що лежать в основі формування змісту структурних компонентів фізичного виховання, досліджуючи загальний рівень сформованості фізичної культури особистості студентів. Рівні обстежених нами студентів розвитку усіх трьох компонентів фізичної культури особистості низькі.

Таблиця 3.6

Рівень сформованості показників і компонентів фізичної культури особистості студентів

|  |  |
| --- | --- |
| Показники та компоненти фізичної культури особистості студента | Рівень сформованості |
| Поведінковий компонент | 28,4 |
| Відвідування академічних занять фізичного виховання | 56,04 |
| Участь у фізкультурно-оздоровчих заходах | 30,58 |
| Самостійні заняття з оздоровчої та рекреаційної спрямованості | 18,73 |
| Відвідування спортивних секцій | 13,53 |
| Пізнавальний компонент | 37,5 |
| Рівень знань із фізичної культури | 36,88 |
| Рівень сформованості умінь і навичок | 35,09 |
| Функціонально-мотиваційний компонент | 22,2 |
| Рівень сформованості фізичної підготовленості | 32,28 |
| Рівень фізичного здоров’я | 8,07 |

Серед компонентів фізичної культури особистості студента відносно краще розвинутий пізнавальний (37,5%), трохи гірше за нього – поведінковий (28,4%), відносно слабше – функціонально-мотиваційний компонент (22,2%) (табл. 3.6, рис 3.6).

Аналізуючи данні, що наведені в таблиці 3.6, рис. 3.6 бачимо, що найвищий рівень сформованості серед показників фізичної культури особистості спостерігається у відвідуваності занять з фізичного виховання – 56,04%. Представленні у табл. 3.6 сформованість умінь і навичок з фізичного виховання обстежених студентів становить – 35,09%.

Орієнтовно такий же розподіл спостерігаємо при аналізі рівня знань із фізичного виховання, що підтверджує залежність практичних умінь від теоретичних знань із фізичного виховання (32,88%).

Такі показники як рівень сформованості фізичної підготовленості – 32,28% та участь у фізкультурно-оздоровчих заходах – 31,31% спостерігаються в тому ж самому діапазоні.

Наступний рівень сформованості мають такі показники фізичної культури особистості, як самостійні заняття з оздоровчої та рекреаційної спрямованості та відвідування спортивних секцій: це 18,73% та 13,53% відповідно. У показника «рівень фізичного здоров’я» спостерігається найнижчий рівень сформованості – 8,07%.

Зробивши аналіз спеціальної літератури та результатів опитування, ми змогли визначити важливі для формування фізичної культури особистості студента організаційно-методичні засади програми фізичного виховання:

- побудова змісту і структури навчально-виховного процесу відповідно до завдань та основних компонентів освітньої системи; системність, безперервність і цілісність у формуванні фізичної культури особистості;

- організація у закладах вищої освіти фізкультурно-оздоровчих заходів, які сприяють засвоєнню цінностей фізичної культури особистості, виявленню ціннісно-смислових засад діяльності з фізичного виховання та його оздоровчої спрямованості;

- детальна розробка програм поліпшення рівня сформованості компонентів фізичної культури особистості; творче використання національних традицій фізичного виховання, врахування інтересів, потреб і мотивів студентів;

- врахування індивідуальних особливостей розвитку студентів і рівнів їхньої підготовленості; активна участь у процесі формування фізичної культури особистості кожного студента;

- структурна досконалість процесу формування фізичної культури особистості студента, що зумовлює доступність їх використання в роботі з фізичного виховання шляхом моделювання його складових фрагментів;

- оцінювання педагогічної ефективності процесу формування фізичної культури особистості студентів закладів вищої освіти з метою вдосконалення його змісту та форм.

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

Аналіз результатів опитування викладачів підтвердив, що навчальні та позанавчальні заняття є найкращими формами занять студентів. Варто застосовувати спортивні свята, змагання, рухливі та спортивні ігри для того щоб збільшити недостатню рухову активність студентів.

Для ефективного формування фізичної культури особистості студента варто застосовувати наступні методи:

- практичні методи (методи вдосконалення фізичних якостей, навчання рухових дій, вдосконалення та закріплення рухових дій,);

- методи демонстрації (звукові і світлові сигнали, орієнтири, безпосередній показ, опосередкована наочність,);

- методи використання слова (бесіда, опис, розповідь, пояснення, розбір, інструкції, вказівки, словесні оцінки).

Фізичні вправи є основним засобом. Допоміжні засоби також є надзвичайно важливими. Система оцінювання фізичної культури особистості передбачає застосування розробленої нами формули,.

Отримані нами дані під час дослідження та огляд спеціальної літератури дозволили нам:

- виявити організаційно-методичні засади формування фізичної культури особистості студента;

- забезпечувати оптимальну рухову активність студентів основного, підготовчого та спеціального відділень із застосуванням різноманітних форм фізичного виховання (фізкультурні паузи, фізкультурні хвилинки, фізкультурні мікропаузи, ранкова гігієнічна гімнастика та домашні завдання з фізичного виховання); забезпечувати високий виховний вплив занять шляхом поєднання предмета «Фізичне виховання» з безпосереднім життям студентів;

- відповідні гігієнічні умови для проведення занять з фізичного виховання; організація занять із фізичного виховання у природних умовах на свіжому повітрі; процедури гартування; створювати оптимальні умови, які б сприяли відповідному фізичному розвитку і покращенню фізичної підготовленості, тим самим забезпечували оздоровчий вплив на студента; правильне дозування фізичного навантаження;

- для підвищення рівня розвитку фізичних якостей студентів використовувати метод колового тренування, ігровий та змагальний методи;

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

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

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

- налагодити співпрацю з викладачами інших дисциплін;

- здійснювати контроль знань, умінь і навичок студентів протягом кожного заняття, навчати та залучати їх до самоконтролю, само оцінювання взаємоконтролю та взаємо оцінювання;

 - використовувати засоби фізичного виховання для вдосконалення когнітивних процесів (розуміння, мислення, пам’ять, увага, сприйняття,) студентів.

Висновки

1. Під час дослідження нами було проаналізовано наукову літературу з проблеми формування фізичної культури особистості та виявлено, що фізична культура є тією частиною загальної культури людини, що виражається ступенем розвитку її духовних і фізичних сил, рухових умінь, навичок та здоров’я людини.

Разом з цим визначено, що більшість авторів під особистою фізичною культурою розуміють не втілення в самій людині результатів використання матеріальних і духовних цінностей фізичної культури в широкому розумінні цього поняття, а лише виконання самих фізичних вправ.

2. Проведене анкетування вказує на те, що показники високого рівня фізичної культури особистості студентів дістали позитивних змін. У студентів спостерігався значний зріст кількості осіб із високим та вище середнього рівнем фізичної культури особистості, який до експерименту був однаковим у обох рівнів і складав 4,28% студентів.

3. Визначено, що за рахунок зменшення кількості студентів низького, нижче середнього та середнього рівнів фізичної культури особистості приріст початкового показника: високого рівня фізичної культури особистості склав 37,07% і становив 40,34% студентів; приріст вище середнього рівня фізичної культури особистості склав 32,15% студентів і у підсумку становив 36,43% студентів.

Перелік посилань

1. . Конституція України [Електронний ресурс] // Відомості Верховної Ради України (ВВР). – 1996. – № 30. – с. 141. – Режим доступу: http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80 [↑](#endnote-ref-1)
2. . Матвієнко М. І. 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. [↑](#endnote-ref-2)
3. . Про освіту. №2145-VIІІ. Взято з: http://search.ligazakon.ua/l\_doc2.nsf/link1/T172145.html [↑](#endnote-ref-3)
4. . Про вищу освіту. № 20, 506-536. [↑](#endnote-ref-4)
5. . Про фізичну культуру і спорт. № 1724-VI. Взято з http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1724-17. [↑](#endnote-ref-5)
6. . Концепція фізичного виховання в системі освіти України. (2000). Фізичне виховання в школі, 1. [↑](#endnote-ref-6)
7. . Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації” (1998). Київ. [↑](#endnote-ref-7)
8. . Про особливості формування навчальних планів на 2015/2016 навчальний рік. № 47. Взято з http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z0132-15. [↑](#endnote-ref-8)
9. . Ware J. E. Methodology in behavioral and psychosocial cancer research. Conceptualizing disease impact and treatment outcomes. Cancer, 1984. 53. 10,
C. 2316-2326. [↑](#endnote-ref-9)
10. .Про фізичну культуру і спорт, № 3808-XII. Взято з http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/3808-12. [↑](#endnote-ref-10)
11. . Тимошенко О. В. Шляхи вдосконалення уроків фізичної культури в школах України на сучасному етапі розвитку суспільства. Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. Серія № 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): зб. наук. праць. 13, 2011.
С. 613-617. [↑](#endnote-ref-11)
12. . Кубай Г. В. Організаційно-методичні засади залучення студентів медичних коледжів до рухової активності у процесі фізичного виховання [дисертація]. Івано-Франківськ; 2016. 223 с. [↑](#endnote-ref-12)
13. . Щур Л. Р. Формування здорового способу життя студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво» [дисертація]. Львів; 2015. 232 с. [↑](#endnote-ref-13)
14. . Драгнєв Ю. В. Формування культури здоров’я студентів в умовах комп’ютеризації навчання: монографія. Луганськ: ЛНУ імені Лесі Українки; 2009. 272 с. [↑](#endnote-ref-14)
15. .Moreno JA, Gonzalez-Cutre D, Martin-Albo J. Motivation and performance in physical education: an experimental test. Journal of Sports Science and Medicine. 2010. С. 79–85. [↑](#endnote-ref-15)
16. . Кривошеєва Г.Л. Формування культури здоров’я студентів університету [автореферат]. Луганськ; 2001. 19 с. [↑](#endnote-ref-16)
17. . Горащук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров’я школярів [автореферат]. Харків; 2004. 46 с. [↑](#endnote-ref-17)
18. . Колос М. А, Катерина У. Аналіз чинників, що сприяють залученню студентів до позанавчальних занять з фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014. 62 с. [↑](#endnote-ref-18)
19. .Markarian ES. The Primary Goal of Philosophy in the XXI Century (Philosophy and Science on Survival and Development). International Academy for Philosophy; 2006. [↑](#endnote-ref-19)
20. . Долбишева Н. Г. Теоретико-методичні основи формування знань про фізичне здоров’я в системі фізичного виховання у старшокласників [автореферат]. Київ; 2006. 24 с. [↑](#endnote-ref-20)
21. . Матукова ГІ. Формування фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у позааудиторний час [автореферат]. Кіровоград; 2003. 21 с. [↑](#endnote-ref-21)
22. . Яловик А.В. Формування рухових навичок студентів університету засобами легкої атлетики [дисертація]. Луцьк; 2016. 252 с. [↑](#endnote-ref-22)
23. . Гладощук О. Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоровʼя студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі [автореферат]. Київ; 2008. 24 с [↑](#endnote-ref-23)
24. . 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 здоровʼя людини. Львів: ЛДУФК; 2015;2(19), 212 с. [↑](#endnote-ref-24)
25. . Золочевський В. В. Виховання у студентської молоді потреби в руховій активності засобами фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня. Теорія та методика навчання та виховання. 2011. С. 61 - 67. [↑](#endnote-ref-25)
26. . Акишин Б. А., Васенко Н. В. Формирование у студентов мотивационно ценностного отношения к физической культуре. Теория и практика физической культуры. 2008. 321 с. [↑](#endnote-ref-26)
27. . Морозова Е. В. Физическая культура студентов: противоречия формирования и развития [автореферат]. Екатеринбург; 2011. 22 с. [↑](#endnote-ref-27)
28. . Золочевський В. В. Виховання у студентської молоді потреби в руховій активності засобами фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня. Теорія та методика навчання та виховання. 2011. 367 с. [↑](#endnote-ref-28)
29. . Єжова О. О. Здоров’я збережувальні технології у педагогічній системі формування ціннісного ставлення до здоров’я в учнів професійно-технічних навчальних закладів. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 3(13), 2011. С. 65 - 74. [↑](#endnote-ref-29)
30. . 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., С. 13 - 18. [↑](#endnote-ref-30)
31. . Безугла Л. І. Організація самостійної роботи з формування культури здоров’я студентів вищих педагогічних навчальних закладів [автореферат]. Луганськ; 2009. 19 с. [↑](#endnote-ref-31)
32. . Грибан Г. П. Аналіз рухової активності студентів спеціального навчального відділення. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. С. 25 – 28. [↑](#endnote-ref-32)
33. . Савченко В., Приходько В. Психолого-педагогічні механізми формування свідомості студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоровʼя. Спортивний вісник Придніпровʼя. 2007.
С. 43 – 47. [↑](#endnote-ref-33)
34. . Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки: монографія. Київ: Освіта України; 2011. 420 с. [↑](#endnote-ref-34)
35. . Матвієнко М. І. 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. [↑](#endnote-ref-35)
36. . Азаренков В. М. 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. [↑](#endnote-ref-36)
37. . Волков В.Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки: монографія. Київ: Освіта України; 2011. 420 с. [↑](#endnote-ref-37)
38. . Меркулова З.Я. 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 (ХХПІ); 2008;11, с. 36 - 41. [↑](#endnote-ref-38)
39. . Корж Н. Л. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять [дисертація]. Дніпропетровськ; 2016. 269 с. [↑](#endnote-ref-39)
40. . Dovgan N. Yu. (2016). Cultural and historical retrospective of thought of the physical education of the personality. Fundamental and Applied Researches In Practice of Leading Scientific Schools. Co-publ.: Publishing office: Accent Graphics Communications – Hamilton, ON. Issue, 2(14), 196 - 212. [↑](#endnote-ref-40)
41. . Щур Л.Р. Формування здорового способу життя студентів спеціальності «Образотворче та декоративне-ужиткове мистецтво» [дисертація]. Львів; 2015. 232 с. [↑](#endnote-ref-41)
42. . Садовський О.О. Формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання [дисертація]. Київ; 2017. 237 с. [↑](#endnote-ref-42)
43. . Амосов М. М. Роздуми про здоровʼя. Київ: Здоровʼя; 1990. 168 с [↑](#endnote-ref-43)
44. . Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів [автореферат]. Київ; 2008. 22 с. [↑](#endnote-ref-44)
45. . Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л., Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті: монографія. Львів; 2013.
312 с. [↑](#endnote-ref-45)
46. . White LA. The Concept of Culture. American anthropologist. 1959; 61: 227 – 251. [↑](#endnote-ref-46)
47. . Круцевич Т., Марченко О. Сформованість цінностей індивідуальної фізичної культури студентів різних відділень ВУЗу. Спортивний вісник Придніпров’я. 2008. С. 103 – 107. [↑](#endnote-ref-47)
48. . Anderson G., Bates, M., Cova, S., &Macdonald, R. (Ed.). (2008). Foundations of professional personal training. Champaign: Human Kinetics. [↑](#endnote-ref-48)
49. . Москаленко Н., Корж Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою. Спортивний вісник Придніпровʼя. 2016. С. 123 – 128. [↑](#endnote-ref-49)
50. . Петриця П. М. Формування фізичної культури студента засобами фізичного виховання: кан. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Тернопіль, 2019. 223 с.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

ДОДАТКИ

до кваліфікаційної роботи магістра

на тему **ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8. 0179-ф-з

спеціальності 017 фізична культура і спорт.

освітньої програми фізичне виховання

М.В. Гончаров

 Керівник професор, д.фіз.вих. Тищенко В.О.

 Рецензент професор, д.п.н. Безкоровайна Л.В.

Запоріжжя

2020

Додаток А

АНКЕТА «Мої спортивні уподобання»

Шановні респонденти! Просимо Вас узяти участь у нашому дослідженні. Це допоможе Вам у визначенні виду спорту, який реалізується на основі спортивної підготовки, направленої на забезпечення спеціальної фізичної підготовленості до обраної професійної діяльності. Дане опитування має на меті визначити спортивні уподобання студентів основного відділення спортивного вдосконалення (спортивні секції), а також готовності для вирішення певних педагогічних завдань тренувального процесу.

Просимо Вас відповісти на питання цієї анкети. Будь ласка, уважно ознайомитеся з можливими варіантами відповідей на запитання. Оберіть той, котрий відображає Вашу точку зору і помітьте його (наприклад: «Х», «V») Коли ж Ваша думка відрізняється від пропонованих відповідей – напишіть її у відведеному для цього рядку.

**1 блок**

1. Факультет, група, курс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Стать:

□ Чоловіча

□ Жіноча

3. Дата народження \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Соціальний статус

□ Заміжня / одружений

□ Незаміжня / неодружений

□ Живу з батьками

□ Живу окремо □ Маю дітей

5. Склад сім`ї □

Повна □

Неповна □

Сирота

Продовження додатку А

**2 блок**

1. Чи займаєтесь Ви будь – яким видом спорту у вільний час від навчального процесу?

□ Так;

□ Ні.

2. Якщо займаєтесь, то яким видом?

□ Атлетична гімнастика;

□ Бадмінтон;

□ Баскетбол;

□ Волейбол;

□ Настільний теніс;

□ Плавання;

□ Спортивна аеробіка;

□ Фітнес; □ Футбол;

□ Інше (вказати) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

3. Якщо не займаєтесь у спортивних секціях, то чи хотіли б Ви займатися яким-небудь видом фізкультурно-оздоровчих заходів?

□ Так;

□ Ні.

4. Якщо так, то які з перерахованих видів фізкультурно-оздоровчих заходів Ви б обрали?

□ Наукові конференції;

□ Диспути;

□ Тематичні спортивні вечори;

□ Туристичні походи;

□ Спортивні змагання, конкурси, олімпіади;

□ Черлідинг;

□ Інше (вказати)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Продовження додатку А

5. Що Вам не подобається на заняттях у спортивних секціях?

□ Велике фізичне навантаження на занятті

□ Недостатнє навантаження

□ Відсутність вправ, що подобаються

□ Не подобається спрямованість занять

□ Не цікаво

□ Недостатньо ігор

□ Недостатньо змагальних моментів

□ Відсутність музичного супроводу □ Інше (вказати) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ [↑](#endnote-ref-50)