

Міністерство освіти і науки України
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

КОРЖ НАТАЛІЯ ЛЕОНІДІВНА

УДК 796.011.3:37.037

**ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ У СТУДЕНТІВ
ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ**

24.00.02 – фізична культура,
фізичне виховання різних груп населення

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук
з фізичного виховання і спорту



Дніпро – 2016

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Дніпропетровському державному інституті фізичної культури та спорту, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор **Москаленко Наталія Василівна**, Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, проректор з наукової діяльності.

Офіційні опоненти:

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор **Круцевич Тетяна Юріївна**, Національний університет фізичного виховання та спорту України, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор **Безверхня Галина Василівна**, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, декан факультету фізичного виховання.

Захист відбудеться «17» грудня 2016 р. о 10 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 08.881.01 Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту, (49094, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10).

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту, (49094, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10).

Автореферат розісланий «16» листопада 2016 р.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



О.О. Мітова

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Зниження стану здоров'я у середовищі молоді є важливою соціальною проблемою сучасного суспільства. Останнім часом майже 90% – дітей, учнів та студентів мають відхилення в стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість, 61% студентської молоді мають низький та нижчий за середній рівні фізичного здоров'я (Ю.П. Ядвіга, 2011; Д.М. Анікеєв, 2012; Л.П. Пилипей, 2013). Тільки впродовж останніх п'яти років на 41% збільшилася кількість учнівської та студентської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (Д.М. Анікеєв, 2012).

Вагомою складовою серед усіх можливих ризиків поширення захворюваності є малорухомий спосіб життя людини, який на 51% визначає стан її здоров'я. Авторитетні науковці галузі Н.В. Москаленко (2010), Н.Є. Пангелова (2016), Т.Ю. Круцевич, (2016) зауважують, що малорухомий спосіб життя став звичним для більшості студентів. Тому назріла необхідність пошуку нових ефективних форм удосконалення процесу фізичного виховання студентської молоді.

Для вирішення цієї проблеми окрім організованих форм занять необхідним доповненням мають бути самостійні заняття фізичною культурою або організовані заняття у фізкультурно-оздоровчих центрах у позанавчальний час (С.А. Савчук, 2002; R.P. Pangrazi, 2007; Л.П. Пилипей, 2010; К. Prusik, 2011; В.А. Сутула, 2014).

Необхідність впровадження самостійних занять фізичними вправами обумовлена навчальною програмою з фізичного виховання у ВНЗ, в якій 2/3 часу відводиться на самостійну роботу студентів (Фізичне виховання. Навчальна програма для ВНЗ України III-IV рівнів акредитації).

На думку Н.О. Семченко (2005); О.Ю. Марченко (2010), І.Д. Смолякової (2011), Г.В. Безверхньої, М.І. Маєвського (2015) та ін. фундаментальним завданням для успішного залучення студентів до занять фізичною культурою і спортом залишається вивчення їх мотивації, включення до програми занять різних видів фізкультурно-оздоровчої активності, які б відповідали інтересам студентів, мотивації до фізичного самовдосконалення і сприяли поліпшенню фізичної підготовленості та стану здоров'я студентської молоді.

Такі реалії активізують виникнення нових вимог до системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах, найперша з них – це об'єктивна необхідність формування у студентів ціннісного ставлення до занять фізичною культурою і спортом не тільки в системі урочних, а й позаурочних форм занять (R Martens, 1990; И.И Вржесневский, 2010; О.П. Каніщева, 2011).

Однак треба звернути увагу, що існуюча проблема залучення студентів до самостійних форм занять є невирішеною, тому необхідно визначити фактори, в основі яких лежить вплив ціннісних орієнтацій особистості на її самовдосконалення в процесі самостійних занять, що і обумовило актуальність теми дисертаційного дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилось згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2011-2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту в межах теми № 3.6 «Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер державної реєстрації 0111U001169) та держбюджетною темою на 2016-2017 рр. «Розробка та реалізація оздоровчих інноваційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U003476). Роль автора полягає у розробці та впровадженні технології формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та розробити технологію формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять, як важливої умови підвищення індивідуальної фізичної культури, фізичного самовдосконалення та збереження здоров'я.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати, узагальнити дані спеціальної літератури та практичного досвіду з проблеми формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі фізичного виховання в ВНЗ.

2. Дослідити мотиви та інтереси студентів до різних видів та форм фізкультурно-оздоровчої діяльності.

3. Визначити рівень теоретико-методичних знань, фізичної підготовленості, фізичного розвитку та стану здоров'я студентів як основи для розробки індивідуальних програм з фізичного виховання.

4. Розробити та впровадити технологію формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять та оцінити її ефективність.

Об'єкт дослідження – самостійні заняття фізичної культурою.

Предмет дослідження – технологія формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування, аналіз медичних карток, антропометрія, функціональні методи дослідження, оцінка фізичного здоров'я (за методикою Г.Л. Апанасенка), педагогічне тестування, оцінка фізичного розвитку і фізичної підготовленості методом індексів, психологічні методи, тестування теоретико-методичних знань, визначення рівня рухової активності (за Фремінгемською методикою), педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що в дисертації:

- вперше теоретично обґрунтовано технологію формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять, яка спрямована на залучення студентської молоді до різних видів рухової активності, структурними компонентами якої є: передумови, мета, завдання, принципи фізичного виховання, етапи формування мотивації до самостійних занять фізичною культурою, критерії готовності та ефективності самостійних занять;

- вперше запропоновано комплексний підхід щодо використання різних засобів фізичного виховання (оздоровчий біг, оздоровчі види фітнесу, а саме: оздоровча аеробіка, стретчинг та гантельна гімнастика) в процесі самостійних занять, які спрямовані на підвищення рівня мотивації, потреби у фізичному самовдосконаленні як основних передумов формування індивідуальної фізичної культури;

- запропоновано педагогічні умови формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури, а саме опанування теоретичними знаннями, які сприяють підвищенню індивідуальної фізичної культури студента; використання багатоваріантних форм, засобів та методів навчання для формування свідомого ставлення до свого здоров'я, прагнення до успіху, фізичного самовдосконалення та соціалізації особистості;

- доповнено дані про особливості мотивації та інтересів студентів до занять фізичною культурою;

- доповнено дані про рівень теоретико-методичної, фізичної підготовленості, фізичного розвитку та стану здоров'я студентів.

Практична значущість полягає у впровадженні технології формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять, яка сприятиме підвищенню мотивації та залученню студентської молоді до різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності, покращенню їхньої фізичної підготовленості, фізичного здоров'я та високого рівня готовності до професійної діяльності.

Матеріали дисертаційної роботи використано для удосконалення змісту самостійних занять фізичною культурою студентів Запорізького національного технічного університету, Запорізького державного медичного інституту, Запорізького національного університету та у навчальний процес Запорізького національного технічного університету та Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання у ВНЗ» за ОКР «Магістр». Про результати дослідження свідчать відповідні акти впровадження.

Особистий внесок здобувача у спільних публікаціях полягає в аналізі спеціальної літератури з досліджуваної проблеми; самостійному проведенні дослідницької та експериментальної роботи; аналізі та узагальненні одержаних результатів; розробці експериментальної технології на основі практичних рекомендацій щодо самостійних занять фізичною культурою для студентів вищих навчальних закладів; впровадженні результатів дослідження у практику роботи вищих навчальних закладів; формулюванні висновків.

Апробація результатів дисертації. Результати дисертаційного дослідження були представлені у доповідях на конференціях різних рівнів: Міжнародній науково-практичній конференції «Фізичне виховання різних груп населення: стан, проблеми та перспективи» (м. Дніпропетровськ, 2011 р.), XV та XVI Міжнародних науково-практичних конференціях «Молода спортивна наука України» (м. Львів, 2011, 2012 рр.), VII та VIII Міжнародних науково-практичних конференціях «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації»

(м. Дніпропетровськ, 2012, 2013 рр.), V Міжнародній науково-практичній конференції «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (м. Луцьк, 2012 р.), Всеукраїнській науково-практичній конференції «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід і сучасні технології» (м. Запоріжжя, 2014 р.), щорічних науково-технічних конференціях серед викладачів, науковців, молодих учених і аспірантів ЗНТУ «Тиждень науки» (м. Запоріжжя, 2011-2016 рр.).

Публікації. Основні положення дисертаційного дослідження опубліковано в 14 наукових працях, з яких 11 – у спеціалізованих фахових виданнях України, з них 3 – у виданнях, які включені до міжнародних наукометричних баз, 11 – є одноосібними.

Структура та обсяг роботи. Дисертаційна робота складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел, додатків та актів впровадження. Повний обсяг дисертації складає 269 сторінок. Цифрові дані представлені у 42 таблицях, робота ілюстрована 11 рисунками, містить 9 додатків. Список використаних джерел містить 301 найменування, з них 55 – праць іноземних авторів.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** обґрунтовано актуальність обраної теми, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет дослідження; розкрито наукову новизну та практичну значущість одержаних результатів і визначено особистий внесок автора; подано інформацію про апробацію результатів дослідження та публікації автора за темою дисертації.

У першому розділі **«Теоретичні основи формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою»** узагальнено наукові праці вітчизняних та іноземних авторів з проблеми формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять фізичною культурою. Дослідники вказують на відсутність у більшості студентів ціннісного ставлення до фізичної культури (Е. Ferrer-Saja, 2000; Т.Ю. Круцевич, 2008; D. Stone, 2009, Є.П. Козак, 2011).

Проблеми ціннісних орієнтацій студентів є об'єктом дослідження широкого загалу науковців, які наголошують на необхідності розкриття привабливості фізичної культури для залучення молоді до фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять (А.І. Драчук, 2001; В.Є. Білогур, 2013; В.В. Цибульська, 2015; М.І. Маєвський, 2016). Встановлено, що цілеспрямоване використання цінностей фізичної культури і спорту забезпечує становлення особистості, розкриває можливості для соціальної реалізації інтересів і потреб студентської молоді (Г.І. Матукова, 2005; Т.Ю. Круцевич, 2008; В.М. Лисяк, 2010; П.М. Оксьом, 2013; О.Ю. Марченко, 2013).

Основним компонентом змісту освіти з фізичної культури особистості є знання, але форми, засоби та методи теоретико-методичної підготовки студентів у ВНЗ є неефективними (В.В. Приходько, 2010; Л.П. Пилипей, 2010; Є.П. Козак, 2011). Головним завданням в процесі навчання студентів є активізація їх навчальної діяльності як в системі організованих, так і самостійних занять. Ефективність цієї діяльності залежить від мотивації, тобто сукупності факторів, спрямовуючих

прагнення особистості до фізичного самовдосконалення (Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня, 2000; Г.І. Гончар, 2012).

Учені єдині в думці, що формування цінностей фізичної культури можливо за умови залучення студентів до різних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності (О. Вілігорський, 2007; О.В. Шумаков, 2010; М.І. Матвієнко, 2011; В.В. Білецька, 2012; Б.В. Бойко, 2013).

Важливу роль відіграють самостійні заняття фізичною культурою, оскільки це свідомо фізкультурно-спортивна діяльність, спрямована на самовдосконалення, реалізацію себе, як особистості. Однак, треба вказати на відсутність наукового обґрунтування технології формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» описано та обґрунтовано систему взаємодоповнюючих методів дослідження, етапність у досягненні мети, дані про досліджуваний контингент студентів 17-18 років та експериментальну базу.

Аналіз науково-методичної літератури здійснювався з метою теоретичного обґрунтування мети, предмета, об'єкта дослідження, а також узагальнення наукових даних з формування цінностей фізичної культури студентів.

Педагогічний експеримент мав характер констатувального та формувального. Констатувальний експеримент проводився з метою отримання інформації про мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичною культурою і спортом, рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості, стану здоров'я та теоретико-методичної підготовленості.

Формувальний експеримент передбачав розробку та апробацію експериментальної технології формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять.

З метою визначення показників фізичного розвитку студентів 17-18 років здійснено антропометричні вимірювання – довжини та маси тіла, окружності грудної клітки, а також застосовано метод індексів – масо-зростовий індекс Кетле, індекс пропорційності розвитку грудної клітки; для оцінювання стану серцево-судинної системи використовувались показники частоти серцевих скорочень у стані спокою, артеріального тиску (систоличного та діастолічного), індексу Робінсона; стану дихальної системи – показники життєвої ємності легень, проби Штанге і Генча; експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я проводилась за методикою Г.Л. Апанасенка, фізичної роботоздатності – за пробою Руф'є. Отримані результати порівнювались з середньовіковими нормативами студентів 17-18 років.

Психологічні методи було використано для оцінки рівня мотивації успіху за методикою А.А. Реан. Метод анкетування використано для визначення мотивів та інтересів студентів до самостійних занять фізичною культурою.

Для оцінки фізичної підготовленості студентів застосовувалося педагогічне тестування та метод індексів фізичної підготовленості (за Т.Ю. Круцевич). Рухова активність визначалася за Фремінгемською методикою хронометражу добової рухової активності. Тестування теоретичних знань здійснювалося з метою з'ясування рівня теоретико-методичної підготовленості студентів. Математико-

статистична обробка фактологічного матеріалу проводилася з метою інтерпретації результатів педагогічних експериментів з використанням ПК, пакету стандартних програм (Excel – 7; Statistica – 6; SPSS – 2.0).

Дослідження проводилось у чотири етапи в період з 2010 по 2016 рр. на базі Запорізького національного технічного університету.

На першому етапі (2010-2011 рр.) здійснювалось вивчення науково-методичної літератури, досвіду організації системи фізичного виховання у ВНЗ, сучасних підходів щодо організації самостійних занять з фізичного виховання. Була складена програма дослідження.

На другому етапі (2012-2013 рр.) проведено констатувальний експеримент, метою якого стало визначення мотивів, інтересів студентів до занять фізичною культурою, показників фізичного стану, рухової активності та рівня теоретико-методичної підготовленості. Було розроблено експериментальну технологію формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять. У констатувальному експерименті були досліджені студенти 1 курсу технічних спеціальностей у кількості 360 осіб (182 дівчини, 178 юнаків).

Третій етап (2013-2014 рр.) проведено формувальний експеримент, який був спрямований на визначення ефективності впровадженої технології, за показниками фізичної, теоретико-методичної підготовленості, стану здоров'я, рухової активності, мотивації та сформованості ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять. В експерименті брали участь 260 студентів (178 юнаків і 82 дівчини), які були розподілені на контрольну 110 студентів (78 юнаків та 32 дівчини) та експериментальну 150 осіб (100 юнаків та 50 дівчат) групи.

Четвертий етап (2015-2016 рр.) вмщував статистичну обробку та аналіз результатів формувального експерименту, узагальнення результатів дослідження, формулювання висновків, практичних рекомендацій та оформлення роботи.

У третьому розділі **«Фізичний стан та особливості формування ціннісного ставлення студентів до фізичної культури»** представлено результати констатувального експерименту.

Анкетування показало, що у студентів низький інтерес до самостійних занять фізичною культурою. Значна більшість студентів (88,1%) вважають, що регулярні заняття фізичною культурою не мають значення для подальшої професійно-трудова діяльності. Це підтверджується відповідями студентів, а саме 21,9% студентів самостійно займаються фізичною культурою, 22,9% опитуваних регулярно відвідують заняття з фізичного виховання. Було з'ясовано, що основним спонукальним мотивом відвідування занять з фізичного виховання є мотив «отримання заліку», який відзначило 75,1% студентів, а 71,9% респондентів констатують, що фізична культура не повинна бути обов'язковим предметом програми вищої освіти. Серед чинників низької мотивації до відвідування занять з фізичного виховання 20,2% студентів вказують на незручний розклад занять; 22,8% – на відсутність бажання носити спортивну форму; 37,2% – на лінощі; на погану організацію занять, а саме: на використання одноманітності фізичних вправ

вказали 32,6% опитаних; низький емоційний фон – 27,9%, відсутність музичного супроводу – 20,3% студентів.

В ході анкетування студенти визначили види фізкультурно-спортивної діяльності, якими б вони хотіли займатися протягом навчання. Значний інтерес у студентів викликали наступні види фізичної активності: загальна фізична підготовка – 32,5%, спортивні ігри – 28,2%, фітнес – 22,2%, легка атлетика – 8,4%, туризм – 5,6%.

Згідно опитування, причинами, які заважають студентам самостійно займатися фізичною культурою та вести здоровий спосіб життя, 29,3% виділяють низький рівень теоретичних знань, 37,3% – відсутність вільного часу, 49,6% – необхідність додаткових витрат студентів і 64,2% – власні лінощі. Тестування теоретичної підготовленості показало, що переважна більшість студентів – 89,5%, відповіли на оцінку «незадовільно» та «задовільно». Найбільшу складність викликали питання за темами «Планування самостійних занять фізичним вихованням» та «Основи контролю і самоконтролю за фізичним станом». Низький рівень теоретичних знань значно знижує інтерес студентів до різних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності, тому у рейтингу пріоритетів в організації вільного часу на першому місці – пасивний відпочинок, а фізкультурно-оздоровча та спортивна діяльність займають 13 та 15 місця відповідно.

Отримані результати психологічного тестування за методикою А.А. Реан засвідчили, що більшість студентів – 40,0% мають низький рівень мотивації, 27,3% – мотивацію уникнення невдач, 18,4% – високий рівень та 14,3% – середній рівень мотивації досягнення успіху. Студенти з високим і середнім рівнями мотивації досягнення успіху характеризуються сформованістю всіх її компонентів.

Визначено залежність рівня мотивації і рівня фізичного здоров'я студентів-першокурсників. Серед студентів, у яких виявлено низький рівень мотивації, 63,4% мають низький рівень фізичного здоров'я, 33,7% – нижче за середній, і тільки незначна кількість студентів, а саме 2,9% – середній рівень фізичної здоров'я.

Дослідження особливостей рухової активності студентів дозволило визначити, що найбільше часу студенти витрачають на малий рівень рухової активності – 36,1% добового часу. Базовий рівень рухової активності займає у студентів 32,8% добового часу, сидячому рівню рухової активності приділяється 19,4% добового часу. Досить мало часу студенти витрачають на рухову активність середнього рівня – 7,1% та високого – 3,2% добового часу.

Результати дослідження вікових особливостей фізичного розвитку юнаків та дівчат свідчать, що середній показник довжини тіла, артеріальний тиск, показник проби Штанге, ЖЄЛ у студентів знаходиться у межах вікової норми. Однак, показник проби Генча у дівчат знижений і не досягає вікової норми.

Оцінка рівня фізичної підготовленості студентів 1 курсу показала, що найбільший відсоток юнаків і дівчат відповідають нижче за середній та середньому рівням фізичної підготовленості. Рівень розвитку фізичних якостей у юнаків і дівчат відповідає оцінці «задовільно» у тестах: «човниковий біг 4x9 м» (51,2% дівчат та 69,7% юнаків); «біг 1000 м – дівчата; 3000 м – юнаки» (52,5% дівчат і 62,3% юнаків), «піднімання тулуба в сід» (51,2% дівчат та 41,1% юнаків); «нахил тулуба вперед з

положення сидячи» (40,5% юнаків і 46,4% дівчат), «підтягування» – 38,7% юнаків та «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» – 43,9% дівчат.

Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка (табл. 1) свідчить, що більшість студентів, а саме 61,2% юнаків та 70,7% дівчат мають низький рівень, до нижче середнього рівня віднесено 25,6% дівчат і 31,5% юнаків, тільки 7,3% юнаків та 3,7% дівчат відповідають середньому рівню фізичного здоров'я.

Таблиця 1

**Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я студентів 1 курсу
за методикою Г.Л. Апанасенка (n = 360) у %**

Рівень здоров'я	Дівчата (n = 182)	Юнаки (n = 178)
Низький	70,7%	61,2%
Нижче за середній	25,6%	31,5%
Середній	3,7%	7,3%
Вище за середній	-	-
Високий	-	-

Отже, отримані дані були підставою для розробки технології формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять фізичним вихованням.

У четвертому розділі «**Структура та зміст технології формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять**» представлено обґрунтування, структуру та зміст розробленої технології.

На підставі аналізу даних констатувального експерименту нами було розроблено технологію формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять (рис. 1), як важливої умови стимулювання до фізичного самовдосконалення та збереження здоров'я.

Для проведення дослідження було сформовано дві групи студентів перших курсів. Контрольна група – 110 студентів (78 юнаків, 32 дівчини), студенти якої в системі самостійних занять обрали засоби ЗРВ та ЗФП (бігові вправи, засоби ритмічної гімнастики, вправи силової спрямованості без обтяжень).

Експериментальна група складала 150 студентів (100 юнаків та 50 дівчат), у систему самостійних занять якої була впроваджена експериментальна технологія формування цінностей до фізичної культури.

Технологія включає передумови (прагнення до успіху, самовдосконалення та соціалізації) мету, завдання, принципи фізичного виховання, етапи формування мотивації до самостійних занять фізичною культурою, критерії готовності до самостійних занять та критерії ефективності самостійних занять.

Мета технології полягала у формуванні ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури, фізичного самовдосконалення, як основних передумов стимулювання мотивації до самостійних занять фізичною культурою. Вирішення поставлених завдань ґрунтувалось на принципах фізичного виховання: систематичності, доступності, всебічного гармонійного розвитку особистості, зв'язку з життєдіяльністю, оздоровчої спрямованості, свідомості та активності, безперервності.

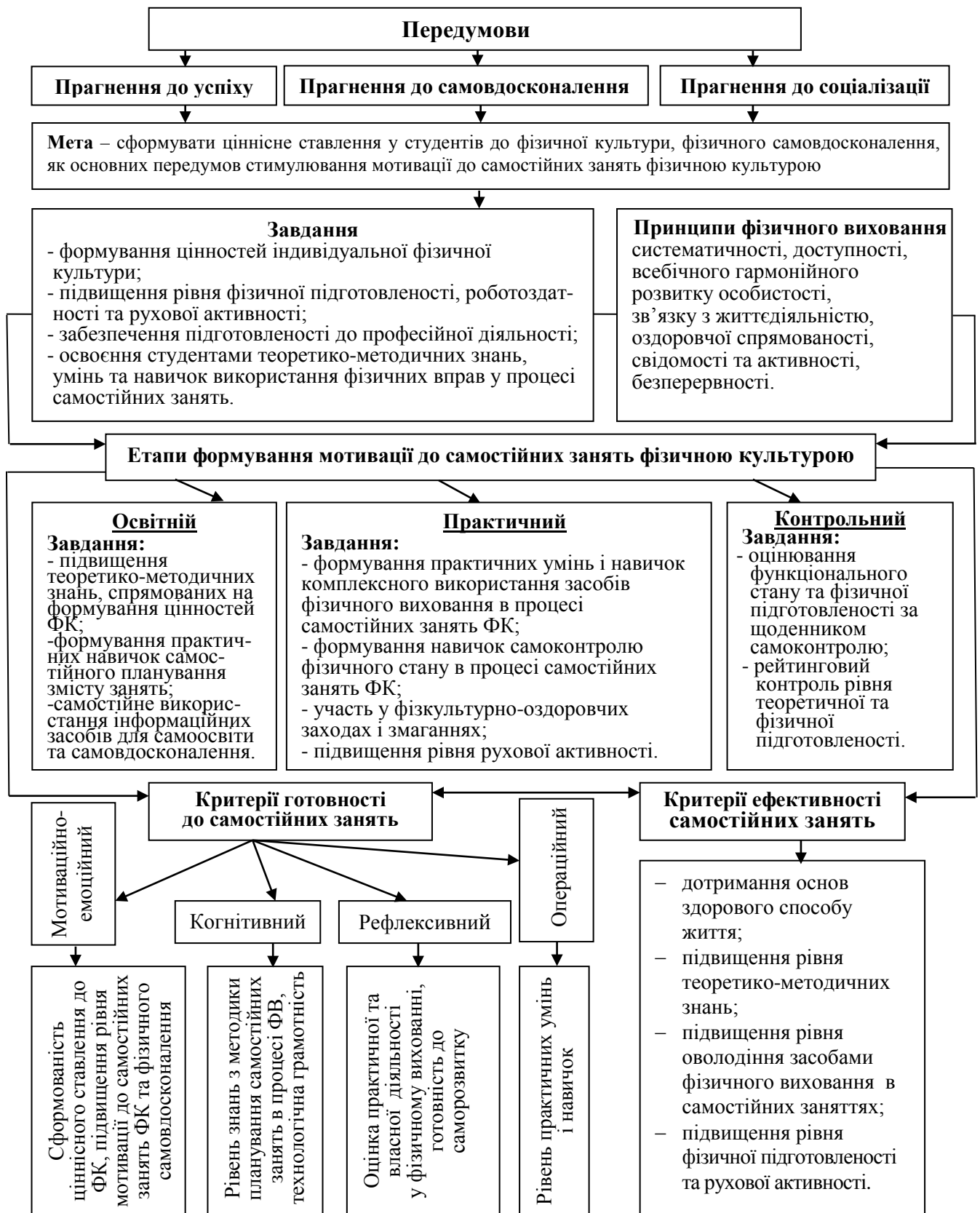


Рис. 1. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять.

Освітній етап та його завдання: підвищення теоретико-методичних знань, спрямованих на формування цінностей ФК; формування практичних навичок самостійного планування змісту занять; самостійне використання інформаційних засобів для самоосвіти та самовдосконалення.

Вирішення освітніх завдань здійснювалось у процесі проведення факультативних занять. Освітній етап тривав два місяці в першому семестрі (вересень-жовтень) по 4 години на тиждень.

У процесі проведення теоретичних занять студенти були ознайомлені з різними видами фізичної активності (оздоровчий біг, базова аеробіка, степ-аеробіка, силові вправи з гантелями, гумовими тренажерами, стретчинг, Пілатес та ін.) та основами планування індивідуальних програм самостійних занять.

Анкетування дозволило визначити, що студенти надали перевагу таким видам рухової активності, як аеробіка, стретчинг, оздоровчий біг та гантельна гімнастика.

Для підвищення якості навчального процесу з теоретико-методичної підготовки студентів нами використовувались наступні інтерактивні методи навчання: метод інформаційного повідомлення, «мозковий штурм», інтерактивні презентації, міні-лекції, запитання та відповіді, дебати на задану тему. Особлива увага приділялась створенню особистісно-орієнтованої взаємодії студента та викладача, належних умов навчання, за яких кожен студент відчуватиме свою успішність та інтелектуальну спроможність. Основними методами роботи були: індивідуальна робота, робота в малих групах, групова робота.

Найбільшу зацікавленість та інтерес у студентів викликали рольові ігри, такі як «Сам собі режисер» та «Що? Де? Коли?». Основні завдання яких є навчити креативному мисленню, умінню сприймати критику та аналізувати помилки, формування вміння творчо підходити до освоєння навчального матеріалу та створення умов для професійного розвитку кожного студента.

У процесі теоретико-методичної підготовки студентам було запропоновано скласти індивідуальні програми самостійних занять. Планування інтенсивності та об'єму фізичних навантажень здійснювалось за результатами тестування фізичної підготовленості студентів, які були розподілені на групи з низьким, середнім та високим рівнями фізичної підготовленості. Комплекси фізичних вправ складались студентами відповідно до інтересів та потреб у фізичному самовдосконаленні.

В заняттях фізичні вправи використовувались відповідно до рівня фізичної підготовленості студентів:

- з низьким рівнем фізичної підготовленості: оздоровчий біг (чергування ходьби з бігом), дистанція 800-1000 м, оздоровча аеробіка з використанням вправ малої ударності та низької інтенсивності (базові кроки, низька амплітуда рухів руками, відсутність стрибків та махів), гантельна гімнастика (вага гантелей: дівчата – 0,5 кг, юнаки – 1,5 кг);

- з середнім рівнем фізичної підготовленості: оздоровчий біг (безперервний біг), дистанція 800-1000 м, оздоровча аеробіка (вправи високої ударності та середньої інтенсивності: базові кроки, середня амплітуда рухів руками, махів, виконання зв'язки на 16 (32) рахунки), гантельна гімнастика (вага гантелей: дівчата – 1 кг, юнаки – 2 кг);

- з високим рівнем фізичної підготовленості: оздоровчий біг (безперервний біг), дистанція 1500 м і більше, оздоровча аеробіка (вправи високої ударності та високої інтенсивності: висока амплітуда рухів руками, махів, виконання стрибків, підскоків та зв'язки на 32 (64) рахунки), гантельна гімнастика (вага гантелей: дівчата – від 1,5, юнаки – від 2,5 кг).

ЧСС на заняттях оздоровчим бігом та оздоровчою аеробікою розраховувалась згідно рекомендацій Л. Іващенко, Т. Круцевич (2008) у відповідності до рівня фізичного стану. ЧСС на заняттях силової спрямованості визначалась параметрами величини опору за кількістю максимально доступних повторень.

Зміна рівня фізичної підготовленості передбачала корекцію індивідуальної програми самостійних занять. Заняття в експериментальній групі проводились 3 рази на тиждень, з обов'язковим використанням усіх зазначених видів рухової активності, контролю функціонального стану та фізичної підготовленості та дотримання техніки безпеки під час організації занять.

Практичний етап та його завдання: формування практичних умінь і навичок комплексного використання засобів фізичного виховання в процесі самостійних занять фізичною культурою; формування навичок самоконтролю фізичного стану в процесі самостійних занять фізичною культурою; участь у фізкультурно-оздоровчих заходах і змаганнях; підвищення рівня рухової активності.

Студенти експериментальної групи виявили бажання в самостійних заняттях застосовувати оздоровчий біг та оздоровчі види фітнесу (аеробіка, стретчинг та гантельна гімнастика). Для підвищення інтересу студентам було запропоновано на заняттях з фізичного виховання здійснити показ фрагменту комплексу самостійних занять та взяти участь у спортивних змаганнях за обраною руховою діяльністю.

Протягом експерименту студенти могли отримувати консультації у викладачів з питань контролю показників фізичного стану, особливостей підбору фізичних вправ та планування фізичних навантажень для корекції індивідуальних програм самостійних занять.

Контрольний етап та його завдання: оцінювання функціонального стану та фізичної підготовленості за щоденником самоконтролю; рейтинговий контроль рівня теоретичної та фізичної підготовленості. Контроль здійснювався на основі використання щоденника самоконтроля.

Запропонована технологія містить певні критерії, які дають можливість визначити готовність студентів до самостійних занять: *мотиваційно-емоційний* – мотивація до самостійних занять, рівень сформованості ціннісного ставлення до фізичної культури, емоційна спрямованість; *когнітивний* – рівень знань з методики планування самостійних занять у процесі фізичного виховання, технологічна грамотність; *рефлексивний* – оцінка практичної та власної діяльності у фізичному вихованні, готовність до саморозвитку; *операційний* – рівень практичних умінь і навичок.

До критеріїв ефективності самостійних занять віднесено: дотримання основ здорового способу життя; підвищення рівня теоретико-методичних знань; підвищення рівня оволодіння засобами фізичного виховання в самостійних заняттях; підвищення рівня фізичної підготовленості та рухової активності.

Для перевірки ефективності впровадженої експериментальної технології було проведено педагогічний експеримент.

Про ефективність запропонованої технології свідчать результати тестування теоретико-методичної підготовленості студентів до та після експерименту, які представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Бальна оцінка теоретико-методичної підготовленості студентів контрольної та експериментальної груп до та після експерименту (n = 260), %

Групи	Етап дослідження	Бали				
		(0-34)	(35-59)	(60-74)	(75-89)	(90-100)
КГ (n = 110)	до експерименту	26,9%	66,2%	6,9%	–	–
	після експерименту	19,8%	47,8%	29,4%	3,1%	–
ЕГ (n = 150)	до експерименту	27,3%	65,7%	7,0%	–	–
	після експерименту	–	–	23,9%	58,3%	17,8%

Найбільше покращення показників теоретико-методичної підготовленості спостерігається в ЕГ. Якщо до експерименту жоден студент не отримав найвищі бали, то після експерименту 58,3% студентів отримали від 75 до 89 балів, а 17,8% – від 90 до 100 балів. В контрольній групі збільшилась кількість студентів з 6,9% до 29,3%, які отримали від 60 до 74 балів. Високий рівень знань студенти ЕГ показали з питань, які стосуються основ «Здорового способу життя» та «Організації і методики проведення самостійних занять».

Статистично значущі відмінності визначено у показниках фізичного розвитку студентів ЕГ: динамометрія кисті у юнаків до експерименту складала $42,52 \pm 0,25$ кг, після – $48,60 \pm 0,25$ кг, ОГК до експерименту – $90,53 \pm 0,97$ см, після – $93,28 \pm 0,28$ см ($p < 0,01$), проба Штанге у дівчат до експерименту $32,52 \pm 1,59$ с, після $45,40 \pm 1,43$ с ($p < 0,01$), у юнаків до $45,69 \pm 0,89$ с, після $59,45 \pm 0,82$ с ($p < 0,001$), проба Генча у дівчат до $15,06 \pm 0,64$ с, після $21,06 \pm 0,72$ с ($p < 0,05$), у юнаків до $21,87 \pm 0,65$ с після $27,53 \pm 0,21$ с ($p < 0,001$), показник ЧСС у стані спокою у дівчат до $78,74 \pm 0,53$ уд.·хв.⁻¹, після $72,40 \pm 0,48$ уд.·хв.⁻¹ ($p < 0,001$) та у юнаків до $75,91 \pm 0,37$ уд.·хв.⁻¹, після $70,90 \pm 0,36$ уд.·хв.⁻¹; ЖЄЛ до експерименту у дівчат $2,66 \pm 0,03$ л, після експерименту $2,93 \pm 0,03$ л, у юнаків до $4,01 \pm 0,02$ л, після $4,54 \pm 0,03$ л ($p < 0,05$). Аналіз отриманих експериментальних даних дозволив встановити, що під впливом систематичних самостійних занять з фізичного виховання у юнаків і дівчат спостерігається покращення показників фізичного розвитку.

Залучення студентів до самостійних занять фізичною культурою позитивно вплинуло на активізацію рухової активності. У експериментальній групі кількість студентів, які почали займатися різними формами фізкультурно-оздоровчої діяльності, збільшилась на 20,4%, у контрольній – на 3,5%.

Так, після експерименту кількість часу, яку студенти КГ приділяли різним видам рухової активності, суттєво не змінилась. Тоді, як в ЕГ значно підвищились

витрати часу на високий рівень з 3,1%, до – 5,6% добового часу; на середній рівень з 7,3% до 13,9%, та зниженням витрат часу на малий рівень рухової активності з 33,9%, до 24,9% добового часу (рис. 2).

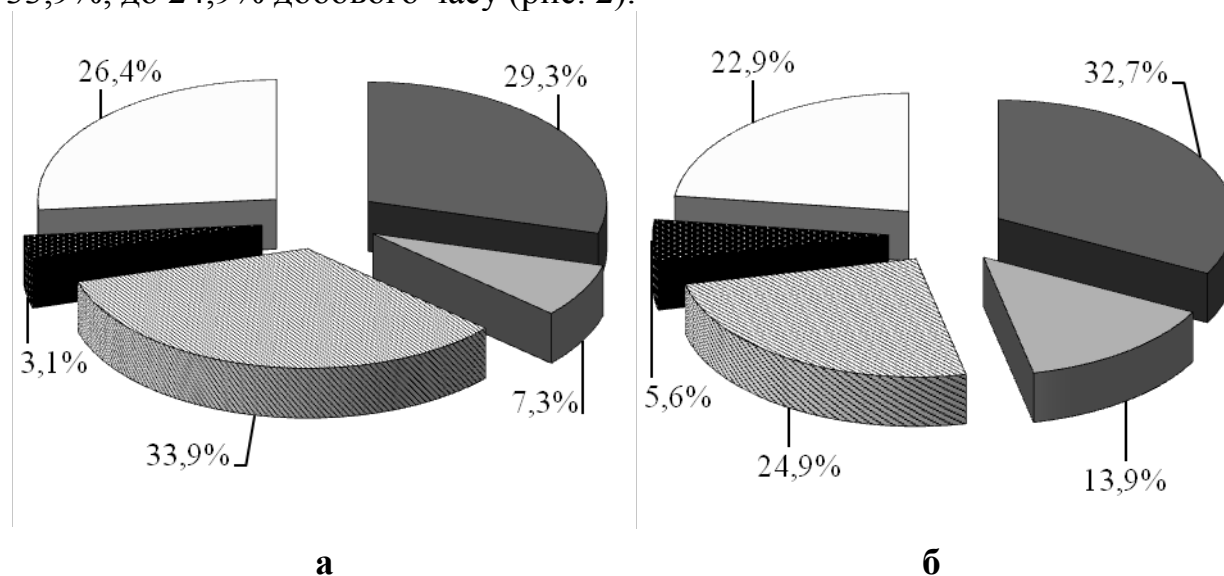


Рис. 2. Рівні рухової активності студентів ЕГ до та після експерименту: ■ – базовий, ▒ – середній, ▤ – малий, ■ – високий, □ – сидячий; а – до експерименту; б – після експерименту.

Збільшення часу на високий та середній рівень рухової активності сприяло покращенню здоров'я. Зменшилась кількість студентів з низьким рівнем фізичного здоров'я у дівчат ЕГ з 70% до 50%, у КГ з 71,9% до 65,6% та у юнаків ЕГ з 63,0% до 38,0%, у КГ з 61,5% до 54,7%. Збільшилась кількість студентів, яких віднесено до рівня нижче середнього у дівчат ЕГ з 26,0% до 32,0%, у КГ змін не відбулось, та у юнаків ЕГ з 31,0% до 41,0%, у КГ з 30,8% до 34,6%; та середнього рівня у дівчат ЕГ з 3,7% до 16,0%, у КГ з 3,1% до 9,4% та у юнаків ЕГ з 6,0% до 19,0%, у КГ з 7,7% до 10,3%. Слід зазначити, що до експерименту рівнів вищого за середній та високого не мав жоден досліджуваний, тоді як після дослідження 2,0% юнаків та 2,0% дівчат віднесено до вище середнього рівня здоров'я.

Порівняльний аналіз результатів тестування фізичної підготовленості дівчат та юнаків виявив позитивні зміни як в ЕГ так і в КГ. У контрольній групі як у дівчат, так і юнаків покращення є достовірними тільки у виконанні тесту «стрибок у довжину з місця» ($p < 0,05$). У дівчат і юнаків ЕГ покращення спостерігалось за усіма показниками фізичної підготовленості ($p < 0,05$; $p < 0,01$; $p < 0,001$).

Дані психологічного тестування за методикою А.А. Реан свідчать, що підвищення рівня фізичного здоров'я, теоретико-методичної та фізичної підготовленості студентів ЕГ позитивно вплинуло на формування мотивації. Так в експериментальній групі збільшилась кількість студентів, які мають високий рівень «мотивації успіху», з 18,3% до 29,9%, у КГ – з 18,6% до 22,3%; у яких виявлено середній рівень з 14,5% до 40,1%, а в КГ – з 14,2% до 17,8%. В ЕГ значно зменшилась кількість студентів, які віднесені до низького рівня, з 40,3% до 19,7%. У КГ відбулись незначні зміни – з 41,1% до 38,7%. За показником рівня «уникнення

невдач» кількість студентів в експериментальній групі зменшилась з 26,9% до 10,3%, в контрольній – з 27,3% до 23,2%.

Аналіз результатів сформованості мотивів, які спонукають студентів до самостійних занять фізичною культурою, вказує на те, що значна кількість студентів ЕГ стали більш усвідомлено ставитись до власного здоров'я. Так якщо до експерименту «мотив» укріплення здоров'я визначило 60,7% студентів, то після експерименту їх кількість збільшилась до 80,3%. Збільшилась кількість студентів ЕГ, які прагнуть до фізичного самовдосконалення, з 10,1% до 36,7%, до самореалізації у фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах – з 11,2% до 53,4%, віддають перевагу активному відпочинку – з 21,3% до 51,3%.

Отже результати дослідження свідчать про ефективність впровадженої технології, яка сприяла покращенню рівня мотивації та залученню студентів до різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності.

У п'ятому розділі дисертаційної роботи «**Аналіз та узагальнення результатів дослідження**» представлено три групи даних, одержаних у ході дослідження.

Підтверджено дані В.В. Приходька (2010), Т.В. Сичової (2012), А.В. Самошкіної (2013), Н.В. Москаленко (2015) про те, що значна більшість студентів мають низький рівень теоретико-методичної підготовленості; Д.М. Анікеєва (2012), Г.В. Безверхньої (2015), Т.Ю. Круцевич (2016), Н.Є. Пангелової (2016), які зазначають, що малорухомий спосіб життя негативно впливає на рівень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів.

Доповнено та розширено дані О.І. Подлесного (2008), О.Ю. Марченко (2010), В.Є. Білогур (2013), Г.І. Гончар (2013), Є.О. Біліченко (2014), М.І. Масєвського (2016) про особливості мотивації студентів до занять фізичною культурою.

Вперше теоретично обґрунтовано технологію формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять, яка сприяла підвищенню рівня мотивації, формуванню потреби у фізичному самовдосконаленні, як основних передумов формування цінностей здоров'я та фізичної культури.

ВИСНОВКИ

У дисертаційній роботі представлено теоретичне узагальнення та нове вирішення наукового завдання, що полягає у розробці та науковому обґрунтуванні технології формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять.

1. Численні дослідження доводять, що сучасна студентська молодь перебуває під впливом ряду негативних чинників, пов'язаних з низькою руховою активністю. Така ситуація загострює кризовий стан із здоров'ям студентів. Одним із важливих шляхів активізації рухової діяльності є залучення молоді до різних форм фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності. Особливу увагу привертають самостійні заняття фізичним вихованням, ефективність яких залежить від сформованості у студентів ціннісних орієнтацій до фізичної культури на основі концепції самоактуалізації особистості та прагнення до фізичного

самовдосконалення. У зв'язку з цим постає проблема пошуку дієвих технологій формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять.

2. Дослідження особливостей рухової активності 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.

Аналіз відповідей студентів свідчить про низький інтерес до самостійних занять фізичною культурою – лише 22,1% самостійно займаються, 88,1% вважають, що регулярні заняття не мають значення для подальшої професійної діяльності. Основними причинами, які заважають студентам самостійно займатися фізичною культурою та вести здоровий спосіб життя є: у 64,2% – власні лінощі, 49,6% – необхідність у додаткових витратах, 37,3% – відсутність вільного часу 29,3% – відсутність теоретичних знань. Зниження інтересу пов'язано з низьким рівнем освіченості студентів з фізичної культури, а існуючі форми, засоби, та методи теоретико-методичної підготовки є неефективні. Це підтверджується даними досліджень про те, що більшість студентів, 89,5%, в процесі тестування показали низький рівень знань. Кількість студентів, які отримали від 0 до 34 балів, складає 71,6%, від 35 до 59 балів – 17,9% та від 60 до 74 балів – 10,5% студентів. Найбільшу складність викликали запитання за темами «Планування самостійних занять фізичним вихованням» та «Основи контролю і самоконтролю за фізичним станом».

3. Визначено, що основним спонукальним мотивом до відвідування занять з фізичного виховання у 75,0% студентів є «отримання заліку», у 61,5% «укріплення здоров'я», у 29,7% «спілкування з друзями» і 11,6% «досягнення спортивних результатів». Студенти визначили причини, які знижують їх інтерес до занять фізичним вихованням, а саме: 32,6% указали на одноманітність фізичних вправ, 27,9% – на низький емоційний стан, 23,3% – на відсутність музичного супроводу. Значний інтерес у студентів викликають наступні види фізичної активності: загальна фізична підготовка – 32,5%, спортивні ігри – 28,2%, фітнес – 22,2%, легка атлетика – 8,4%, туризм – 5,6%.

Про низький рівень мотивації свідчать результати дослідження за методикою А.А. Реан, яке показало, що 40,0% студентів мають низький рівень мотивації; 27,3% – мотивацію уникнення невдач, 18,4% студентів мають високий і 14,3% середній рівні мотивації досягнення успіху. Слід відзначити, що серед студентів, які мають низький рівень мотивації у 63,4% виявлено низький рівень фізичного здоров'я, у 33,7% – нижче за середній і у 2,9% середній рівень фізичного здоров'я. Отримані дані свідчать, про необхідність підвищення рівня мотивації та теоретико-методичної підготовленості студентів з фізичної культури.

4. У ході дослідження розроблено експериментальну технологію формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять, яка включає: передумови, мету, завдання, принципи фізичного виховання, етапи формування мотивації до самостійних занять фізичною культурою, критерії

готовності до самостійних занять та критерії ефективності самостійних занять. Складовими умовами реалізації теоретико-методичної підготовки студентів є використання інтерактивних технологій, які дають змогу студентам оптимізувати процес засвоєння теоретичних знань; вміти аналізувати навчальну інформацію, творчо підходити до планування системи самостійних занять. Це сприяло вмінню складати індивідуальні програми самостійних занять з використанням обраних видів рухової активності.

5. Результати проведеного педагогічного експерименту довели ефективність технології формування ціннісного ставлення до фізичної культури, оскільки визначено значне покращення результатів теоретико-методичної підготовки студентів експериментальної групи, де 23,9% студентів отримали від 60 до 74 балів, 58,3% – від 75 до 89 балів, 17,8% – від 90 до 100 балів. У контрольній групі збільшилась кількість студентів, які отримали від 60 до 74 балів, з 6,9% до 29,4%. Студентів, які мають від 75 балів до 100 балів не визначено. Рівень освіченості студентів вплинув на формування мотивації до занять фізичною культурою. Так студенти змінили своє ставлення до фізичної культури, цінностей здоров'я, фізичного самовдосконалення, самореалізації у фізкультурно-оздоровчій і спортивній діяльності, прагнення до успіху. Збільшилась кількість студентів, які прагнуть покращити здоров'я, з 60,7% до 85,3%, підвищити рівень фізичної підготовленості з 10,1% до 36,7%, активізувати фізкультурно-оздоровчу діяльність з 31,2% до 53,4% студентів. Це підтверджується збільшенням кількості студентів, які мають високий рівень «мотивації успіху» – у ЕГ з 18,3% до 29,9%, у КГ – з 18,6% до 22,3%. Кількість студентів, які мають середній рівень, в ЕГ збільшилась з 14,5% до 40,1%, а в КГ – з 14,2% до 17,8%. Значно зменшилась кількість студентів ЕГ, які віднесені до низького рівня, з 40,3% до 19,7%, а в КГ – з 41,1% до 38,7%. За показником «Рівень уникнення невдач» кількість студентів в ЕГ зменшилась з 26,9% до 10,3%, а в КГ – з 27,3% до 23,2%.

Формування свідомого ставлення до самостійних занять фізичною культурою стало позитивним фактором для залучення студентів до різних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності, у ЕГ їх кількість збільшилась на 20,4%, в КГ – на 3,5%, що призвело до збільшення часу, який студенти витрачають на високий рівень з 3,1% до 5,6% добового часу, на середній рівень з 7,3% до 17,9% та зниженням витрат часу на малий рівень рухової активності з 33,9% до 24,9%.

6. Залучення студентів до систематичних самостійних занять фізичним вихованням сприяло покращенню фізичного стану, що підтверджується економізацією функції серцево-судинної системи в стані спокою в ЕГ (ЧСС зменшилась у дівчат з $78,74 \pm 0,53$ уд. · хв.⁻¹ до $72,40 \pm 0,48$ уд. · хв.⁻¹, $p < 0,001$, у юнаків з $75,91 \pm 0,37$ уд. · хв.⁻¹ до $70,90 \pm 0,36$ уд. · хв.⁻¹, $p < 0,05$), збільшились функціональні можливості дихальної системи за показниками проби Штанге ($p < 0,01$) ЖЄЛ ($p < 0,01$) і Генча ($p < 0,05$). Відмічається підвищення рівня фізичного здоров'я. Так, в ЕГ зменшилась кількість студентів, які мали низький рівень здоров'я, на 22,6%, у КГ – на 13,8%. Збільшилась кількість студентів, які відповідають рівню нижче середнього, в ЕГ на 7,5%, у КГ – на 5,8%, середньому рівню в ЕГ на 12,6%, у КГ – на 4,6% студентів. До експерименту рівню вище за середній не відповідав

жоден студент та студентка, тоді як після експерименту 2,0% юнаків та 2,0% дівчат віднесено до даного рівня;

Достовірно змінилась якісна характеристика фізичної підготовленості студентів ЕГ у всіх тестах ($p < 0,05$). У контрольній групі як у дівчат, так і у юнаків покращення є достовірними тільки у виконанні тесту «стрибок у довжину з місця» ($p < 0,05$).

7. Використання розробленої технології формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять сприяло сформованості мотивації, залученню студентів до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, що призвело до покращення показників фізичного стану та фізичної підготовленості. Це дає підстави для її практичного впровадження в систему фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів різного профілю.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з науковим обґрунтуванням інноваційних технологій формування мотивації до самостійних занять фізичною культурою студентів старших курсів.

СПИСОК ПРАЦЬ ОПУБЛІКОВАНИХ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, у яких відображено основні наукові результати

1. Корж Н. Критерії та показники сформованості ціннісного ставлення до самостійних занять фізичною культурою / Н. Корж // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – №2. – С. 181-186.

2. Корж Н. Ставлення студентів технічних спеціальностей до самостійних занять фізичною культурою / Н. Корж // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – №1. – С. 68-71.

3. Корж Н.Л. Аналіз динаміки показників фізичної підготовленості студентів першого курсу технічних спеціальностей / Н.Л. Корж // Наука и образование. – 2012. – №4. – С. 92-94.

4. Корж Н.Л. Культурологічні аспекти формування цінностей фізичної культури у студентів технічних спеціальностей / Н.Л. Корж // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів – 2012. – Вип. 98. – Т. 2. – С. 77-79.

5. Корж Н.Л. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів технічних спеціальностей до самостійних занять фізичною культурою / Н.Л. Корж // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 6. – С. 84-88. *Видання включено до міжнародних наукометричних баз даних: Index Copernicus, DOAJ, Україніка наукова, РІНЦ.*

6. Корж Н. Деякі аспекти формування культури здоров'я у студентів вищих технічних навчальних закладів засобами фізичного виховання / Н. Корж, О. Захарова, А. Сокол // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. – Луцьк, 2011. – № 4 (16). – С. 34-37. *Особистий внесок автора полягає в узагальненні літературних даних щодо мотивів, студентів до фізичного виховання в технічних навчальних закладах.*

7. Корж Н. Фізичне виховання в режимі учбового дня студентів вищих технічних закладів / Н. Корж, В. Білогур // Молода спортивна наука України : зб.

наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Л., 2012. – Вип. 16. – Т. 2. – С. 97-102. *Особистий внесок автора полягає в аналізі й узагальненні літературних джерел.*

8. Корж Н. Формування пізнавальної активності в студентів технічних спеціальностей до цінностей фізичної культури / Н. Корж // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / уклад. А.В. Цьось, С.П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 1 (17) – С. 45-49.

9. Корж Н. Аналіз показників фізичної підготовленості студентів першого курсу технічних спеціальностей ЗНТУ / Н. Корж // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – №2. – С. 163-167.

10. Корж Н. Гендерні відмінності студентів технічних спеціальностей в умовах формування ціннісного ставлення до здорового способу життя / Н. Корж // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – №1. – С. 50-54. *Видання включено до міжнародних наукометричних баз даних: Index Copernicus, Україніка наукова, Google Scholar.*

11. Корж Н. Визначення чинників формування позитивного ставлення студентів технічних спеціальностей до самостійних занять фізичною культурою / Н.Л. Корж // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць Вінницького ДПУ ім. Михайла Коцюбинського ; головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця : Планер, 2015. – Вип. 19. – Том 1. – С. 211-215.

12. Корж Н.Л. Аналіз сформованості мотивації до самостійних занять фізичною культурою у студентів перших курсів технічних спеціальностей / Корж Н.Л. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : зб. наук. праць ; гол. ред. Носков М.О. – Чернігів : ЧНПУ, 2015. – Вип. 129. – Т. III. – С. 171-174.

13. Москаленко Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою / Москаленко Н., Корж Н. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – №1. – С. 201-206. *Особистий внесок автора полягає в розробці технології. . Видання включено до міжнародних наукометричних баз даних: Index Copernicus, Україніка наукова, Google Scholar.*

Опубліковані праці апробаційного характеру

14. Корж Н. Особливості формування професійної фізичної культури у студентів технічних спеціальностей / Н. Корж // Фізичне виховання спорт та здоров'я людини: досвід і сучасні технології : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Запорізького національного технічного університету (Запоріжжя, 2-4 жовтня 2014 р.). – Запоріжжя : ТОВ «ЛПІС» ЛТД, 2014. – С. 82-89.

АНОТАЦІЇ

Корж Н.Л. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять. – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, Міністерство освіти і науки України, Дніпро, 2016.

У дисертації вперше теоретично обґрунтовано технологію формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять, яка спрямована на залучення студентської молоді до різних видів рухової активності, структурними компонентами якої є: передумови, мета, завдання, принципи фізичного виховання, етапи формування мотивації до самостійних занять фізичною культурою, критерії готовності та ефективності самостійних занять. Запропоновано комплексний підхід щодо використання засобів фізичного виховання (оздоровчий біг, оздоровчі види фітнесу, а саме: оздоровча аеробіка, стретчинг, та гантельна гімнастика) в процесі самостійних занять.

Використання технології сприяло формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури, підвищенню рівня теоретико-методичних знань, фізичної підготовленості, рухової активності та вдосконалення умінь і навичок використання засобів фізичного виховання в процесі самостійних занять, які є критеріями їх ефективності.

Ключові слова: технологія, ціннісне ставлення, мотивація, студенти, фізичне виховання самостійні заняття.

Корж Н.Л. Формирование ценностного отношения студентов к физической культуре в процессе самостоятельных занятий. – На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта, Министерство образования и науки Украины, Днепр, 2016.

В диссертации впервые обоснована технология формирования ценностного отношения студентов к физической культуре в процессе самостоятельных занятий, которая направлена на привлечение студенческой молодежи к различным видам двигательной активности, структурными компонентами технологии являются: предпосылки (стремление к успеху, стремление к самосовершенствованию и стремление к социализации), цель, задачи, принципы физического воспитания, этапы формирования мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой, критерии готовности и эффективности самостоятельных занятий. Предложен комплексный подход использования средств физического воспитания (оздоровительный бег и оздоровительные виды фитнеса, в частности: базовая аэробика, стрейтчинг и гантельная гимнастика) в процессе самостоятельных занятий.

Технология формирования у студентов ценностного отношения к физической культуре в самостоятельных занятиях состояла из трех этапов: образовательного,

практического и контрольного. Основные задачи образовательного этапа – повышение уровня теоретических знаний, направленных на формирование ценностей физической культуры; формирование практических навыков самостоятельного планирования содержания занятий; использование современных информационных средств для самообразования и самосовершенствования.

Задачами практического этапа являлись: формирование практических умений и навыков комплексного использования средств физического воспитания в процессе самостоятельных занятий физической культурой; формирование навыков самоконтроля физического состояния, участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и соревнованиях; повышение уровня двигательной активности.

Контрольный этап был направлен на решение следующих задач: оценка функционального состояния и физической подготовленности; рейтинговый контроль уровня теоретико-методической и физической подготовленности.

В процессе теоретико-методической подготовки студентам было предложено составить индивидуальные программы самостоятельных занятий. Планирование интенсивности и объема физических нагрузок осуществлялось по результатам тестирования физической подготовленности студентов, которые были распределены на группы с низким, средним и высоким уровнями физической подготовленности. Изменение уровня физической подготовленности предусматривало коррекцию индивидуальной программы самостоятельных занятий. Комплексы физических упражнений составлялись студентами в соответствии с интересами и потребностями в физическом самосовершенствовании.

Использование технологии способствовало формированию ценностного отношения студентов к физической культуре, повышению мотивации, уровня теоретико-методических знаний, физической подготовленности, двигательной активности и совершенствованию умений и навыков использования средств физического воспитания в процессе самостоятельных занятий.

Ключевые слова: технология, ценностное отношение, мотивация, студенты, физическое воспитание, самостоятельные занятия.

Korzh N.L. Formation of Value-conscious Attitude to Physical Culture in Process of Self-training among Students. – Manuscript.

Thesis for obtaining scientific degree of Candidate of Sciences in physical education and sport in specialty 24.00.02 – physical culture, physical education of different population groups. – Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports, Ministry of Education and Science of Ukraine, Dnipro, 2016.

The thesis is devoted to the theoretical framework of the technology of shaping value-conscious attitude to physical education among students in the process of self-training. The technology is focused on encouraging students to different types of physical activities; the structural components of the mentioned technology are background, purpose, objectives, physical education principles, stages of motivation formation for self-training, as well as criteria of readiness and effectiveness during self-training. The thesis represents comprehensive approach in the use of physical education tools (jogging,

recreational types of fitness, namely health improving aerobics, stretching and dumbbell fitness) in the process self-training.

The usage of the technology contributes to formation of value-conscious attitude to physical education among students, increase in the level of theoretical and methodological knowledge, physical readiness, motor activity as well as perfection of abilities and skills in the use of physical education tools in the process of self-training that are criteria of efficiency of self-study.

Key words: technology, value-conscious attitude, motivation, students who study physical education, self-training.

Підписано до друку 15.11.2016 р. Формат 60x90/16.

Ум. друк. арк. 1,0. Обл.-вид. арк. 0,9.

Тираж 150 прим. Зам. № 21

Видавництво «ПФ Стандарт-Сервіс»

Свідоцтво про внесення до державного
реєстру ДК № 3197 від 28.05.2008 р.

м. Дніпро, вул. Плеханова, 2, оф. 48.