

Міністерство освіти і науки України
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

ІЛЬЧЕНКО СЕРГІЙ СЕРГІЙОВИЧ

УДК 796: 378.017: 613 (043.3)

**ВПЛИВ САМОКОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ
УПРОДОВЖ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ НА МОТИВАЦІЮ ДО ЗАНЯТЬ
ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання
різних груп населення

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



Дніпро – 2018

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Уманському державному педагогічному університеті імені Павла Тичини, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор **Безверхня Галина Василівна**, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання

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

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент **Соколова Ольга Валентинівна**, Запорізький національний університет, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту.

Захист відбудеться «21» червня 2018 року о 14 год. 00 хв. на засіданні спеціалізованої вченої ради К 08.881.01 Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту (49049, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10).

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту (49049, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10).

Автореферат розісланий «18» травня 2018 р.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



О. О. Мітова

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Сучасна система фізичного виховання студентів перебуває у кризі і потребує суттєвих змін. Упровадження Болонської системи із переорієнтацією освітнього простору не вирішило проблем у фізичному вихованні, а навпаки лише їх поглибило, особливо перенесення акцентів з обов'язкових урочних форм занять на факультативні (Т. Ю. Круцевич, Н. В. Пангелова, 2016).

Більшість студентів (82,8 %) незадоволені організацією та проведенням занять з фізичного виховання. Це призводить до їх нерегулярного відвідування студентами та зниження фізичної активності студентів у позанавчальний час. Студенти мають низький рівень фізичної підготовленості, низьку мотивацію, не виявляють інтересу до змісту занять, у них несформоване ціннісне ставлення до самостійних занять фізичною культурою (Ю. П. Ядвіга, 2011; Н. В. Москаленко, Н. Л. Корж, 2016). Надзвичайно важливим завданням сучасної системи фізичного виховання є пошук нових стимулів, що мають мотивувати молодь до фізичного самовдосконалення через заняття руховою активністю. Тільки поєднання обов'язкових і позанавчальних занять, активізація фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи у закладах вищої освіти, врахування особистісних уподобань студентів у виборі видів рухової активності, зміцнення матеріально-технічної спортивної бази закладів вищої освіти здатні подолати негативні тенденції в стані здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді (Т. Ю. Круцевич, Н. В. Пангелова, 2016).

Дослідженню проблем мотивації студентів до фізичного виховання присвячена низка наукових робіт (О. І. Подлесний, 2009; Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня, 2010; О. О. Біліченко, 2010; О. Ю. Марченко, 2011; Д. М. Анікєєв, 2012; Т. І. Ракитіна, Н. І. Турчина, В. В. Коротя, Д. Г. Оленєв, 2014; В. В. Цибульська, 2015; М. І. Маєвський, 2016).

Науковці доводять, що зниження режиму рухової активності протягом тижня у студентів пов'язане з відсутністю ціннісних орієнтацій на фізичне самовдосконалення, підвищення рівня фізичного стану, що свідчить про не сформованість індивідуальної фізичної культури.

Малорухливий спосіб життя призводить до погіршення стану здоров'я студентів: збільшується кількість осіб, яких відносять до спеціальних медичних груп. Майже 90 % молоді мають фізичне здоров'я за межею безпечного рівня, понад 50 % мають низьку фізичну підготовленість (О. А. Томенко, С. А. Лазоренко, 2010; Л. П. Пилипей, 2011; Л. П. Долженко, 2012; В. Б. Базильчук, 2016; О. В. Соколова, 2016).

Особливість фізичного виховання полягає в тому, що лише самоусвідомлення потреби фізичного вдосконалення і розвитку може стати дієвим мотивом до виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, який сприяв би досягненню особистих і суспільних цілей (Т. Ю. Круцевич, 2017). Вагомого значення набуває вміння студентів управляти процесом саморозвитку і самовдосконалення, коли корисну інформацію про фактичні зміни у фізичному стані і керування ним могли використовувати не лише викладачі, а й самі

студенти (Т. Ю. Круцевич, О. І. Подлесний, 2008; В. В. Цибульська, 2015). Згідно з теорією самокерування і автономії діяльності як внутрішнього спонукання активності особистості актуальним для сучасного фізичного виховання у ЗВО є питання розробки системи самоконтролю у фізичному вихованні студентів, що базується на самооцінці фізичного розвитку (О. Ю. Марченко, 2017).

Психологи звертають увагу на те, що самооцінка і самоконтроль є значними внутрішніми стимулами. Внутрішній же контроль є оптимальним стимулом до саморегуляції і самовдосконалення (С. С. Занюк, 2004; М. О. Агапова, 2013). Знання про свій фізичний стан дозволяють регулювати та управляти власними фізичними можливостями, урівноважувати себе з оточуючим середовищем (І. І. Вржесневський, 2013).

Ці положення визначають актуальність теми дисертаційного дослідження, пов'язаного із необхідністю обґрунтувати доступні та інформативні методи самоконтролю фізичного стану в системі навчальних і позанавчальних форм занять студентів.

Зв'язок роботи з науковими програмами і планами. Дисертацію виконано відповідно до плану науково-дослідницької роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини на 2012 – 2020 рр. «Формування свідомого ставлення особистості до занять фізичною культурою» (№ державної реєстрації 0111U007548). Роль автора як співвиконавця полягає у вивченні впливу методів самоконтролю студентів на мотивацію до рухової активності як засобу фізичного самовдосконалення в процесі фізичного виховання.

Мета дослідження – обґрунтувати вплив самоконтролю показників фізичного стану студентів педагогічного закладу вищої освіти впродовж навчального року на формування їх мотивації до занять фізичним вихованням для визначення його періодичності і доцільності введення «Листа самоконтролю» в навчальний процес із фізичного виховання.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні та практичні напрацювання вчених у вивченні проблеми підвищення рухової активності студентів протягом навчання в закладах вищої освіти.

2. Дослідити особливості мотивації студентів до занять фізичними вправами, ставлення до фізичного виховання, показники їх фізичної підготовленості і фізичного стану протягом навчання у закладах вищої освіти.

3. Визначити інформативні показники фізичного стану, які впливають на мотивацію студентів до фізичного самовдосконалення, розробити карту самоконтролю.

4. Розробити організаційно-методичні умови впровадження самоконтролю фізичного стану студентів упродовж навчального року і визначити їх вплив на мотивацію студентів до занять фізичним вихованням та показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей.

Предмет дослідження – вплив самоконтролю на мотивацію до рухової активності як засобу фізичного самовдосконалення в процесі фізичного виховання.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення літератури дозволили визначити проблемне поле дослідження, вирішити перше завдання роботи, сформулювати висновки. Анкетування (модифікація В. В. Цибульської) дозволило з'ясувати ставлення студентів педагогічних спеціальностей до фізичної культури, мотиви їх занять фізкультурою і відвідування академічних занять тощо. Методика визначення ціннісних орієнтацій (за М. Рокичем) виявила найголовніші цінності-цілі та цінності-засоби студентів. Визначення ціннісного вставлення до предмета «Фізичне виховання» (в модифікації О. Ю. Марченко) дозволило розкрити ставлення студентів до процесу фізичного виховання. Вивчення мотивації до навчання в закладах вищої освіти (за методикою Т. Н. Ільїної) дало оцінку мотивів навчання за трьома шкалами: «здобуття знань», «оволодіння професією» чи «отримання диплома». Методика визначення мотивації до успіху (за Т. Елерсом) виявила сформованість підсистеми спрямованості особистості спеціаліста.

Самоописом фізичного розвитку (за методикою Є. В. Боченкової в модифікації О. Ю. Марченко) охарактеризовано самооцінку в цілому та за 10 показниками фізичного розвитку і фізичної підготовленості («здоров'я», «координація рухів», «фізична активність», «стрункість тіла», «спортивні здібності», «глобальне фізичне Я», «зовнішній вигляд», «сила», «гнучкість», «витривалість»).

Фізіологічними методами виміряно артеріальний тиск (систоличний і діастолічний), ЧСС у спокої, кистьову динамометрію, ЖЄЛ.

Тестуванням фізичної підготовленості встановлено рівень розвитку фізичних якостей – швидкості, спритності, силових здібностей (вибухової сили, силової витривалості), швидкісно-силової якості.

Педагогічний експеримент проходив у два етапи: 1) констатувальний (залучалися студенти 2 – 4-х курсів), де досліджувалася – мотивація (до спортивної і фізкультурно-оздоровчої діяльності, до успіху та навчання); ставлення до предмета «Фізичне виховання»; бачення фізично культурної людини; ціннісні орієнтації (за методикою М. Рокича); 2) формувальний (послідовний, порівняльний) під час якого через розроблений «Лист самоконтролю фізичного стану студентів» було зміщено спрямування дисципліни «Фізичне виховання» на управління фізичним станом студентів 2-го курсу не лише педагогами, а насамперед самими студентами. Теорія рефлексії лягла в основу карти самоконтролю. Педагогічний процес фізичного виховання студентів 2-го курсу спрямовувався на вироблення навичок самостійного управління та контролю за своїм фізичним і функціональним станом, а не на звичне виконання вказівок. Формувальним експериментом

передбачалася перевірка ефективності розробленого «Листа самоконтролю фізичного стану студентів» через зміни в тій самій вибірці (30 хлопців і 30 дівчат) до і після експерименту в показниках: рухової активності і фізичної підготовленості; мотивації до занять фізичним вихованням і спортом; адекватності самооцінки; обізнаності з методами самоконтролю фізичного стану; рівні знань для складання індивідуальної програми самостійних занять фізичними вправами тощо. Формувальний експеримент тривав один навчальний рік.

Експериментальний матеріал опрацьовано на персональному комп'ютері з використанням пакету стандартних програм (MS Excel; Statistica – 6.0).

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що:

- вперше отримано дані про позитивну динаміку фізичного стану студентів упродовж навчального року через систему поточного самоконтролю, що ґрунтується на рефлексії і є позитивним стимулом для мотивації до занять різними формами фізичного виховання;

- вперше на основі факторного аналізу фізичного стану і психологічної сфери студентів визначено доступні, інформативні показники, що несуть не тільки об'єктивну інформацію про фізичні кондиції, а й підвищують мотивацію до занять фізичними вправами, серед яких: фізичний розвиток, показники фізичної підготовленості і фізичного здоров'я, зовнішній вигляд;

- визначено динаміку мотиваційних пріоритетів до занять фізичними вправами студентів з 2-го по 4-й курс навчання, яка змінюється залежно від організаційно-методичних засад фізичного виховання в навчальному закладі з 3-го курсу після відміни обов'язкових занять із фізичного виховання;

- доведено ефективність поточного самоконтролю студентами фізичного стану п'ять разів на навчальний рік, що сприяє отриманню інформації про фактичні зміни в організмі для визначення прогресу своїх досягнень і корекції рухового режиму;

- подальший розвиток отримала теорія управління фізичним станом тих, хто займається фізичними вправами, за рахунок визначення значущості і змісту самоконтролю для нормативного прогнозування досягнення мети фізкультурно-оздоровчих занять.

Практична значущість результатів дослідження полягає в розробці «Листа самоконтролю» та обґрунтуванні відповідної організації педагогічного процесу з фізичного виховання студентів, яка забезпечує ефективне формування мотивації до занять фізичним вихованням. Отримані дані можна використовувати в процесі фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей для вироблення навичок самоконтролю за фізичним станом, що сприяє усвідомленню потреби в самовдосконаленні і саморозвитку.

Результати дослідження були впроваджені в навчальний процес Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького (м. Черкаси); Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту (м. Дніпро); Національного університету фізичного виховання і спорту України (м. Київ); Уманського державного педагогічного університету імені Павла

Тичини (м. Умань). Про результати досліджень свідчать акти впровадження.

Особистий внесок здобувача в спільних публікаціях полягає в організації та проведенні експериментальних досліджень, аналізі й інтерпретації отриманих даних, формулюванні висновків.

Апробація результатів дослідження. Результати проведених досліджень знайшли своє відображення в доповідях на міжнародних конференціях: «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (м. Дніпро, 2017), «Фізичне виховання в контексті сучасної освіти» (Київ, 2017), «Професійна педагогічна позиція – ефективна умова формування культури здорового способу життя в освітньому просторі» (м. Умань, 2016); всеукраїнських: «Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі» (Умань, 2013, 2014, 2015, 2016), «Актуальні проблеми фізичного виховання: теорія та практика» (Умань, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017); університетських: «Проблеми наркоманії, алкоголізму та паління серед школярів» (м. Умань, 2013, 2014, 2015, 2016), «Боротьба зі СНІДом – боротьба за життя» (м. Умань, 2015, 2016, 2017), «Туберкульоз – проблема сучасності» (м. Умань, 2015, 2016), «Формування готовності вчителя фізичного виховання до реалізації освітніх завдань» (м. Умань, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017).

Публікації. Основні положення дисертаційного дослідження викладено в 10 наукових працях, із яких – 5 у фахових виданнях України, з них 3 включено до міжнародних наукометричних баз, 5 публікацій апробаційного характеру.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація викладена на 265 сторінках і має вступ, п'ять розділів, висновки, список використаної літератури, додатки. Список використаної літератури нараховує 270 джерел. Роботу ілюстровано 62 таблицями і 2 рисунками.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання і методи дослідження, розкрито наукову новизну, практичну значущість роботи й особистий внесок автора в опублікованих у співавторстві наукових працях; відображено апробацію результатів дослідження та публікації.

У першому розділі «**Рухова активність і здоров'я студентської молоді**» висвітлено реальні проблеми організації та функціонування системи фізичного виховання у ЗВО в умовах європейської кредитно-трансферної системи (ECTS), коли зменшення годин для академічних занять і зростання частки самостійної роботи лише збільшує кількість хворих студентів, яких відносять до спеціальної медичної групи. Стан здоров'я студентів закладів вищої освіти України залишається на низькому рівні (Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований, 2011; В. А. Магльований, О. Б. Кунинець, Т. І. Яворський, О. І. Тьорло, 2012; Н. В. Москаленко, Т. В. Сичова, З. В. Анастасьєва, 2012; Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, 2016), що вимагає відповідних змін в організації фізичного виховання на користь формування мотивації самовдосконалення через саморегуляцію активної поведінки (В. М. Мазін,

2008; Ю. В. Голенкова, А. С. Ровний, 2009). Формування мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом потребує цілеспрямованих кроків як з боку викладача (врахування мотивів, потреб та інтересів студентів), так і студента – бути активним учасником навчального фізкультурно-спортивного процесу і вступати в діалог з викладачем. Здатність студентів до саморегуляції активної поведінки робить їх здатними до самостійного та повноцінного втілення знань у практику.

Аналіз наукових праць дає можливість стверджувати, що наразі бракує досліджень, які визначають вплив організаційно-методичних умов самоконтролю фізичного стану на мотивацію до занять фізичним вихованням протягом навчального року. Тому ця проблема потребує дослідження та розв'язання.

У *другому розділі «Методи та організація дослідження»* описано й обґрунтовано систему методів та організацію дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел, анкетування, антропометричні методи, методи оцінки фізичного здоров'я, методи рухових тестів, психологічні методи, педагогічний експеримент (констатувальний і формувальний), методи математичної статистики. Дослідження проводилось у три етапи з 2012 до 2017 р.

На *першому етапі (2012 – 2014 рр.)* виконано теоретичну частину дослідження: обґрунтовано актуальність, сформульовано мету та завдання дослідження, визначено об'єкт і предмет; визначено контингент досліджуваних студентів, методи дослідження, розроблено алгоритм дослідження, вибрано експериментальну базу дослідження; написано перший розділ дисертації і проведено пілотний етап констатувального експерименту.

На *другому етапі дослідження (2014 – 2016 рр.)* проведено констатувальний експеримент зі студентами 2 – 4-го курсів Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини на факультетах природничо-географічному та історичному, яким встановлено особливості мотивації до спортивної та фізкультурної діяльності, до успіху та навчання; ціннісні орієнтації, самоопис фізичного розвитку, фактори здорового способу життя студентів і домінуючі форми дозвілля. У констатувальному експерименті взяли участь 180 студентів 2 – 4-го курсу, з них – 90 хлопців і 90 дівчат. Розроблено «Індивідуальну карту самоконтролю фізичного стану студентів». Отримані констатувальним етапом експерименту дані аналітично опрацьовано, а результати дослідження апробовано в провідних фахових журналах України.

На *третьому етапі дослідження (2016 – 2017 рр.)* втілено формувальний експеримент, під час якого впроваджено «Лист самоконтролю фізичного стану студентів» на природничо-географічному факультеті. У формувальному експерименті взяли участь 60 студентів (30 хлопців і 30 дівчат) 2-го курсу Уманського державного педагогічного університету імені П. Тичини. Протягом року здійснено 5 етапних контролів, які фіксували зміни фізичного стану студентів. У кінці формувального експерименту перевірено запропоновані положення та узагальнено результати дослідження. Дані експериментальної

роботи відображено у фахових журналах. Підготовлено дисертаційну працю до апробації та офіційного захисту.

У *третьому розділі «Мотивація студентів 2 – 4-го курсів педагогічних спеціальностей до занять фізичним вихованням»* представлено результати констатувального етапу експерименту, де досліджувалися мотиваційні фактори до навчання, успіху та ціннісні орієнтації, а також суб'єктивні оцінки показників фізичного стану студентів 2 – 4-го курсів педагогічних спеціальностей. Анкетами студентів педагогічних спеціальностей 2 – 4-го курсів встановлено, що з кожним наступним роком навчання кількість студентів, що займаються фізичними вправами в позанавчальний час зменшується. На другому курсі фізичною культурою і спортом займаються 80 % хлопців і 70 % дівчат, на третьому курсі – 63,3 % хлопців і лише 13,3 % дівчат, а на четвертому – 40 % хлопців і 13,3 %. Мета фізкультурно-оздоровчих занять у більшості студентів 2 – 4-го курсів педагогічних спеціальностей не спрямована на досягнення спортивних успіхів. Виняток становлять тільки 4,2 % хлопців другого курсу, 10,5% хлопців 3-го курсу і 5 % дівчат 4-го курсу. Найчастіше метою фізкультурно-оздоровчих занять хлопці і дівчата називали: «підвищення фізичної підготовленості» (16,7 % – 28 % хлопців і 9,6 % – 25 % дівчат), «досягнення гармонійності будови тіла» (25 % хлопців і 35 % дівчат), «отримання задоволення від рухової активності» (20,8 % хлопців і 25 % дівчат).

Основною метою відвідування занять з фізичного виховання для значної частини студентів є «розуміння користі» від занять (46,6 % хлопців, 33,3 % дівчат). «Задля отримання заліку» на заняття ходили 26,7 % хлопців, 30 % дівчат. Практично для чверті хлопців 2-го курсу (23,3 %) і більше ні для кого метою відвідування занять було «отримання консультацій для самостійних занять фізичними вправами».

Ставлення хлопців і дівчат до предмета «Фізичне виховання» загалом позитивне, вони визнають фізичне виховання цікавим предметом, утім вважають, що його можна не любити через те, що воно не потрібне для майбутньої професії (хлопці 2,8 бали і дівчата 2,83 бали), на заняттях не потрібно думати (2,7 бали – хлопці і 2,8 бали – дівчата) і викладач не часто хвалить (2,7 бали – хлопці і 3,2 бали – дівчата).

Розуміння хлопцями та дівчатами фізично культурної людини показало досить схожі погляди на головні риси незалежно від курсу і статі. Усі студенти з 2-го по 4-й курс однакові у твердженні, що найперше фізично культурною людиною є «той, хто дотримується здорового способу життя». Вибір фізично культурної людини, що веде ЗСЖ, прояснюють ціннісні орієнтації студентів. Групова ієрархія термінальних цінностей студентів 2-го курсу свідчить, що в групу значущих входять цінності «здоров'я» (1-й ранг у дівчат, 2-й ранг у хлопців). Як для хлопців, так і для дівчат другого курсу несформованими є «цінності професійної самореалізації», оскільки такі цінності як «творчість» (у хлопців на останньому ранговому місці, а в дівчат на передостанньому 17-му), «продуктивне життя» (15-й ранг у хлопців і 14-й – у дівчат), «цікава робота» (12 ранг у дівчат і 10 – 11-й – у хлопців) у групі відкинутих. Орієнтація в інструментальних цінностях студентів 2-го курсу підтверджує попередньо

встановлену за термінальними цінностями тезу про несформованість блоку цінностей «професійної самореалізації» і низькі позиції блоку «самоствердження», без якого реалізуватися в майбутній роботі надзвичайно складно.

У самоописі фізичного «Я» студенти 2 – 4-го курсів педагогічних спеціальностей найкращі бали ставили своїй стрункості та зовнішньому вигляду, а найменші тому, що стосується фізичного розвитку тіла – фізичній активності, фізичним якостям та спортивним здібностям.

Мотивація до навчання хлопців і дівчат 2 – 4-го курсів педагогічних спеціальностей показує, що переважна більшість із них (78,2 % у дівчат 2-го, 73 % дівчат 3-го і 74,8 % дівчат 4-го курсів і 79 – 80 % хлопців 3 – 4-го курсів), крім хлопців 2-го курсу, мають виражену невдоволеність своєю майбутньою роботою, адже головним мотивом у них є «здобуття диплома», що свідчить про орієнтацію на поверховість опанування професією.

Суб'єктивна оцінка студентами обізнаності з методами самоконтролю фізичного стану, отримана під час опитування, виявилась досить низькою, особливо в дівчат усіх курсів. Характерною для студентів обох статей є їх суб'єктивна констатація недостатності знань для складання програми самостійних занять. Неспроможність, висловлену суб'єктивними оцінками більшості студентів, у складанні власної програми самостійних занять фізичними вправами в цілому підтвердили результати тестування теоретичної підготовленості.

Низька мотивація до занять фізичним вихованням, низький рівень рухової активності студентів спонукали нас до дослідження показників їх фізичного стану.

У *четвертому розділі* «**Вплив самоконтролю фізичного стану студентів на мотивацію до занять фізичним вихованням**» подано емпіричні результати фізичного стану студентів 2 – 4-го курсів та обґрунтовано передумови організації самоконтролю студентів із наступним упровадженням формульованого експерименту.

Рівень фізичного здоров'я студентів педагогічних спеціальностей (табл.1) свідчить, що переважна більшість із них перебуває в «небезпечній зоні» здоров'я, тобто знаходяться в групі ризику з розвитку хронічних соматичних захворювань, пов'язаних із ендогенними факторами. Винятком є лише 6,7 % другокурсників, які поза групою ризику розвитку хронічних захворювань.

Порівняльний аналіз фізичної підготовленості студентів 2 – 4-го курсів педагогічних спеціальностей свідчить про низький рівень розвитку фізичних якостей і динаміку погіршення їх від молодшого до старшого курсу навчання.

Негативна динаміка цих показників, що починається з 2-го курсу, зумовила вибір саме цих студентів для впровадження формульованого етапу експерименту, мета якого – не допустити погіршення фізичного стану на наступних курсах, на яких уже не буде академічних занять із фізичного виховання, та сприяти фізичному саморозвитку студентської молоді. Важливим аспектом у фізичному вихованні студентів 2-го курсу стало спрямування дисципліни «Фізичне виховання» на управління фізичним станом не лише педагогами, а й самими студентами.

Рівні фізичного здоров'я студентів 2 – 4-го курсів

Курс	Стать	Рівень фізичного здоров'я							
		низький		нижче середнього		середній		вище середнього	
		п	%	п	%	п	%	п	%
2-й курс	хлопці (n=30)	7	23,3	9	30	12	40	2	6,7
	дівчата (n=30)	5	16,7	13	43,3	10	33,3	2	6,7
3-й курс	хлопці (n=30)	22	73,3	5	16,7	3	10		
	дівчата (n=30)	20	66,7	9	30	1	3,3		
4-й курс	хлопці (n=30)	20	66,7	7	23,3	3	10		
	дівчата (n=30)	26	86,7	1	3,3	3	10		

Теорія рефлексії лягла в основу розробленого нами «Листа самоконтролю фізичного стану студентів». Згідно з результатами факторного аналізу в лист самоконтролю були внесені показники фізичного розвитку (обхватні розміри окремих частин тіла), фізичної підготовленості та фізичного здоров'я.

Установлено, що в студентів педагогічних спеціальностей рівень рефлексії на свій фізичний стан розвинений слабо, адже студенти переоцінюють свої фізичні здібності та спроможності.

Теорія рефлексії для дисципліни «Фізичне виховання», обмеженої роками та годинами викладання, стає важливим принципом функціонування її в нових навчально-виховних умовах закладів вищої освіти. Основою розвитку постійного самоконтролю і саморегуляції людини є самопізнання, що має пряме відношення до рефлексії як механізму розвитку самоконтролю.

Організаційно-методичні умови формувального експерименту для студентів 2-го курсу полягали в зміщенні акцентів в управлінні фізичним станом: більше уваги було приділено спеціальним методичним заняттям. Педагогічний процес фізичного виховання другокурсників спрямовувався на вироблення навичок самостійного управління та контролю за власним фізичним і функціональним станом, а не на звичне виконання вказівок викладачів.

Нами було розроблено методичні рекомендації, які допомагали та орієнтували студентів раціонально й ефективно вести індивідуальну карту самоконтролю фізичного стану. Методичні рекомендації із самоконтролю склались із інструкцій та інтерпретацій, які включали:

- алгоритм заповнення картки самоконтролю;
- правила та умови ведення картки самоконтролю;

- теоретично-методичне обґрунтування послідовності розвитку фізичних здібностей та покращення фізичного здоров'я;
- обґрунтування завдань із самоконтролю фізичного стану, що вимагає виявлення та стимулювання позитивних мотивів діяльності студентів;
- підкріплювальний (методичний) матеріал для використання в самостійній діяльності фізкультурно-оздоровчої роботи;
- перевірка та інтерпретація (за шкалою оцінок) досягнутих результатів, із яких студент чітко отримував інформацію про поточний стан його фізичний стан, міг аналізувати й контролювати власну динаміку;
- поради із вироблення режиму життя, у якому рухова активність і заняття фізичними вправами стають обов'язковим атрибутом;
- критерії ефективності правильності та користі самоконтролю за фізичним станом, адекватність оцінювання.

Самоконтроль фізичного стану був складовою частиною як навчально-виховного процесу, так і повсякденної життєдіяльності. Протягом навчального року студенти на спеціальних методичних заняттях отримували від викладача відповідні загальні та індивідуальні поради та вказівки, піддавали оцінці власні досягнення, визначали потенційні для себе напрями подальшого розвитку фізичного стану.

Управління власним фізичним станом та контроль за ним покладається лише на студента, за викладачем – інформаційний та коригуючий аспекти. Лист самоконтролю фізичного стану студентів стає наочним і практичним інформатором фактичних змін конкретного студента.

Контроль за змінами проходив у п'ять етапів:

I етап – попередній контроль (вересень),

II – IV етапи – проміжний контроль (листопад, січень, березень),

V етап – підсумковий контроль (травень).

Критеріями ефективності впровадження етапного самоконтролю фізичного стану було обрано такі:

- динаміка мотивації до занять фізичним вихованням і фізкультурно-оздоровчою діяльністю;
- динаміка рухової активності;
- динаміка показників фізичного здоров'я;
- динаміка показників фізичної підготовленості;
- динаміка показників фізичного розвитку (гармонійність).

Оскільки стимулювання рефлексії на фізичне вдосконалення було покладено в основу впровадження листів самоконтролю, то динаміка змін показників, як зворотна інформація від самоуправління, була визначена мотиваційним «ядром» самовдосконалення.

Дослідження мотивів відвідування занять із фізичного виховання на момент підсумкового контролю показало їх переорієнтацію порівняно з попереднім контролем. Якщо на початку року для багатьох студентів головними мотивами були «розуміння користі» від занять (26,7 % хлопці та 30 % дівчата), «отримання заліку» (26,7 % хлопців і 23,3 % дівчат) та менш значимими – «підвищення фізичної підготовленості» (6,7 % хлопців і 10% дівчат), «виховання вольових

якостей» (по 6,7 % студентів обох статей), то на кінець формувального експерименту такі мотиви, як: «підвищення фізичної підготовленості» та «отримання консультацій для самостійних занять фізичними вправами» стали домінуючими для 66,6 – 63,3 % хлопців і 60,0 – 56,7 % дівчат. Мотив «розуміння користі відвідування академічних занять з фізичного виховання» став третім за значимістю (36,7 % хлопців і 50 % дівчат), а мотив «цікаво на заняттях» – четвертим (для 53,3 % хлопців і 46 % дівчат саме це є стимулом до заняття). Отже, опора на теорію рефлексії та теорію управління змінює свідомість студентів у розумінні значущості фізичного виховання у своїй життєдіяльності.

Підвищилась рухова активність студентів за рахунок організованих занять у секціях із видів спорту (у хлопців на 27 %, у дівчат на 37 %) та самостійних занять за індивідуальними програмами, особливо після третього етапу самоконтролю (за опитуванням 86 % студентів займалися 2 – 3 рази на тиждень по 50 – 60 хвилин).

Відзначено позитивну динаміку показників фізичного здоров'я студентів (табл. 2). У дівчат відбувся перехід на кращий рівень фізичного здоров'я – із низького на попередньому етапі самоконтролю (1 бал) до середнього на підсумковому етапі контролю (оцінка 8 балів). У хлопців відбувся перехід із середнього рівня (10 балів) фізичного здоров'я до рівня вище середнього (11 балів).

Таблиця 2

Динаміка змін показників рівня фізичного здоров'я студентів 2-го курсу

Індекси	Етап тестування	Хлопці (n=30)			Дівчата (n=30)		
		\bar{x}	S	бал	\bar{x}	S	бал
1	2	3	4	5	6	7	8
Індекс маси тіла, ум.од.	I	22,05	2,8	0	21,76	2,73	0
	II	21,87	2,1	0	21,70	2,76	0
	III	21,97	1,93	0	22,56	2,76	0
	IV	22,06	1,97	0	21,14	2,74	0
	V	22,08	1,93	0	20,81	2,76	0
Життєвий індекс, мл·кг ⁻¹	I	56,4	5,7	2	47,02	8,59	1
	II	56,53	5,4	2	47,38	8,08	1
	III	56,77	5,4	2	47,96	7,97	1
	IV	57,8	5,8	2	48,6	8,22	1
	V	58,2	6,0	2	49,02	7,88	1
Силовий індекс, %	I	70,2	6,64	4	37,16	5,93	0
	II	71,0	6,55	4	38,05	5,41	0
	III	73,2	6,25	4	43,9	5,78	1
	IV	73,9	6,01	4	48,0	5,99	2
	V	75,6	6,06	4	52,1	6,16	3
Індекс Робінсона, ум.од.	I	81,44	11,59	2	90,85	13,02	1
	II	79,4	12,73	2	88,97	10,21	1
	III	78,0	10,83	2	87,73	10,19	1
	IV	77,3	9,09	2	85,69	10,16	2
	V	75,0	9,01	3	84,48	10,98	2

1	2	3	4	5	6	7	8
Індекс Руф'є, ум.од.	I	9,06	2,11	2	10,84	1,84	-1
	II	8,24	2,37	2	9,95	1,37	2
	III	7,8	2,22	2	9,01	1,29	2
	IV	7,0	1,8	2	8,45	14,4	2
	V	6,4	1,69	2	8,07	1,43	2

Протягом року самоконтролю відбулася позитивна динаміка фізичних якостей хлопців і дівчат. Найбільші зрушення встановлено в дівчат у силових здібностях за тестом динамометрії (більше 40% порівняно із початковим рівнем – приріст із $21,9 \pm 3,05$ кг до $31,5 \pm 3,3$ кг, $p < 0,05$) та у швидкісній витривалості більше 25 %, $p < 0,05$). У хлопців за рік самоконтролю найбільші зрушення зафіксовано в розвитку гнучкості (більше 25 %, $p < 0,05$) та швидкості (більше 15 % річного приросту, $p < 0,05$). Майже однаковий приріст (на рівні 10%) у хлопців і дівчат у такому прояві фізичних якостей, як вибухова сила.

Самоконтроль фізичного стану став для юнаків мотивом досягнення гармонійного атлетичного розвитку. Позитивна динаміка чітко прослідковується у зміні обхватних розмірів різних частин тіла юнаків 2-го курсу протягом експериментального періоду (рис.1.). Так, за рік самоконтролю невідповідність (у %) обхвату біцепсу скоротилась більш ніж удвічі: із 8,7 % на початку експерименту до 3,8 % по його завершенню. Суттєве зменшення невідповідності виявлено в обхватних розмірах стегна (із 13,8 % на початку року динаміка до 7,4 %), талії (із 6,9 % зрушення до 4,2 %), гомілки (із 5,7 % зрушення до 3,2 %). Характерною тенденцією до скорочення невідповідності між фактичними даними хлопців 2-го курсу і середнім стандартом гармонійного атлетичного розвитку є стрибкоподібний приріст показників із IV до V етапу контролю, що пов'язуємо із повним оволодінням методикою самоконтролю і розумінням цілей фізичного самовдосконалення.

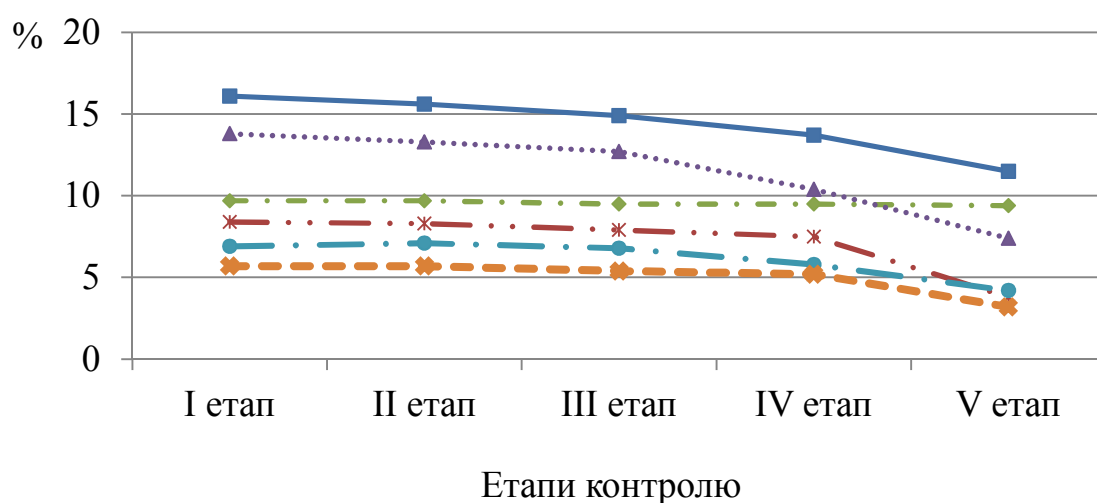


Рис. 1. Динаміка зниження невідповідностей (згідно зі стандартом гармонійного атлетичного розвитку) юнаків 2-го курсу між етапами контролю:

—■— — ОГК; ...▲... — обхват плеча; —◆— — обхват шії;
 —*— — обхват стегна; —●— — обхват талії; —×— — обхват гомілки.

Визначення ідеальної маси тіла дівчат за формулою К. Купера показало, що в дівчат 2-го курсу за рік самоконтролю зменшилась невідповідність щодо ідеальної маси тіла: на I етапі контролю невідповідність становила 5,22 кг, на II етапі контролю – 5,05 кг, на III етапі контролю – 4,85 кг, на IV етапі контролю – 4,5 кг та 4,1 кг на V етапі контролю. Саме позитивні зрушення в масі тіла й обхватних розмірах талії дівчат були їм найголовнішим стимулом до фізичного самовдосконалення і ведення листів самоконтролю. Порівняння індексів фізичного здоров'я студентів ЕГ 2-го курсу на початку занять на 3-му курсі (5 семестр) і тих, що не використовували самоконтроль на 2-му курсі, у юнаків вище на 3 бали ($p < 0,05$), у дівчат – на 6 балів ($p < 0,01$), фізична підготовленість у 76 % студентів ЕГ досягає середнього і високого рівня, в інших групах – відзначено у 84 % нижче середнього і середній рівень. Опитуванням студентів 3-го і 4-го курсів визначено суттєвий інтерес до ведення листа самоконтролю фізичного стану і таблиць оцінки гармонійності фізичного розвитку, що визначило необхідність його впровадження для студентів інших факультетів.

У *п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження»* отримано три групи даних: ті, що підтверджують результати попередників; ті, що доповнюють уже наявні розробки, й абсолютно нові результати з проблеми дослідження.

Підтверджено дані авторів:

- Дубогай О. Д., Завацького В. І., Коропа Ю. О. (2006); Цьося А. В., Котова Є. О. (2008); Подлесного О. І. (2008); Хомича А. В. (2011); Валецького Ю. М. (2014); Самчук О. М., Кліш І. С. (2011); Присяжнюка С. І., Краснова В. П., Третякова М. О. (2003); Федорова А. І. (2014); Кашуби В. О., Футорного С. М., Дудко М. В. (2015) про ефективність впливу самостійних занять студентів і вироблення в них навичок самоконтролю за фізичним станом на формування мотивації до занять фізичними вправами;

- Цьося А., Шевчука А., Касарди О. (2014); Юрчишина Ю. В. (2012); Катерини У., Колоса М. (2014); Круцевич Т., Біліченко О. (2012); Рудницького О. (2016); Городинського С. (2016); Москаленко Н., Сичової Т. (2010), що основним чинником, який визначає мотивацію до занять у дівчат, є покращення зовнішнього вигляду (зниження маси тіла, корекція фігури), спонукальна причина якого полягає в бажанні бути привабливою для інших;

- Цибульської В. В. (2015); Безверхньої Г. В., Маєвського М. І. (2015), що основним мотивом навчальної діяльності студентів є отримання диплома, а не оволодіння професією.

Доповнено дані Круцевич Т. Ю., Подлесного О. І.; Марченко О. Ю. (2010); Грибана Г. П. (2014); Кузнєцової О. Т. (2017); Канішевського С. М. (2005), що відсутність теоретичних і методичних знань студентів із основ фізичного виховання, несформованість мотиваційно-ціннісного ставлення до занять фізичним вихованням і до здорового способу життя є головними причинами низького рівня фізичного стану студентів.

Абсолютно новими результатами дослідження є розробка «Листа самоконтролю фізичного стану студентів», який став ефективним стимулом у

формуванні мотивації до занять фізичними вправами. Уперше доведено потенціал рефлексивного підходу побудови процесу фізичного виховання із студентами педагогічних спеціальностей через систему самоконтролю, спрямованого на самовдосконалення фізичних можливостей і форм тіла юнаків і дівчат протягом навчального року.

ВИСНОВКИ

1. Фізичне виховання як навчальна дисципліна в умовах кредитно-трансферної системи потребує зміни підходів побудови і проведення занять у зв'язку з тим, що важливим її компонентом є самостійна робота студентів. За даними наукової літератури, в студентів закладів вищої освіти немає мотивації до занять фізичними вправами після закінчення обов'язкових занять фізичним вихованням на 1 – 2-му курсах, тому що зникає зовнішній стимул отримання заліку з дисципліни. Недотримання мінімумів рухової активності відображається на стані здоров'я студентів, який за об'єктивними медичними показниками є незадовільний. Для формування мотивації до занять фізичним вихованням необхідно шукати дієві стимули, пов'язані з внутрішніми, соціальними, ідеальними потребами молоді, якими є самоствердження, самовдосконалення, саморозвиток, самооцінка, цілепокладання, прагнення до отримання позитивних емоцій. Акцентувати у процесі фізичного виховання студентів на рефлексію можна через упровадження засобів самоконтролю фізичного стану, який сприятиме формуванню стратегії поведінки, спрямованої на корекцію рухової активності та способу життя.

2. Анкетуванням студентів педагогічних спеціальностей 2 – 4-го курсів встановлено, що з кожним наступним роком навчання кількість студентів, що займаються в позанавчальний час фізичними вправами, зменшується. На другому курсі фізичною культурою і спортом займається 80 % хлопців і 70 % дівчат, на третьому курсі – 63,3 % хлопців і лише 13,3 % дівчат, а на четвертому – 40 % і 13,3 % відповідно. Мета фізкультурно-оздоровчих занять у більшості студентів 2 – 4-го курсів педагогічних спеціальностей не спрямована на досягнення спортивних успіхів. Виняток становлять тільки 4,2 % хлопців другого курсу, 10,5 % хлопців 3-го курсу і 5 % дівчат 4-го курсу. Найчастіше метою фізкультурно-оздоровчих занять хлопці і дівчата називали «підвищення фізичної підготовленості» (28 % хлопців і 25 % дівчат), «досягнення гармонійності будови тіла» (25 % хлопців і 35 % дівчат), «отримання задоволення від рухової активності» (20,8 % хлопців і 25 % дівчат).

Основною метою відвідування занять із фізичного виховання для значної частини студентів є «розуміння користі» від занять (46,6 % хлопців, 33,3 % дівчат). «Задля отримання заліку» на заняття ходили 26,7 % хлопців і 30 % дівчат. Тільки для чверті хлопців 2-го курсу (23,3 %) метою відвідування занять було «отримання консультацій для самостійних занять фізичними вправами».

Зниження рівня рухової активності студентів 3 – 4-го курсів пов'язане із відсутністю обов'язкових занять фізичним вихованням у закладах вищої освіти.

Мотивація до навчання студентів педагогічних спеціальностей після 2-го курсу змінюється на «здобуття диплома», що свідчить про орієнтацію на

поверховість опанування професією. Неприйнятна або несформована підсистема спрямованості особистості до успіху наявна у значній частині дівчат 3 – 4-го курсів і хлопців 3-го курсу (не менше 40 %), що згідно з інтерпретацією методики свідчить про страх перед невдачами.

3. Розуміння хлопцями та дівчатами фізично культурної людини показало досить схожі погляди на головні риси незалежно від курсу і статі. Усі студенти з 2-го по 4-й курс однакостайні у твердженні, що фізично культурною людиною насамперед є «той, хто дотримується здорового способу життя». Вибір фізично культурної людини, що веде ЗСЖ, засвідчують ціннісні орієнтації студентів. Групова ієрархія термінальних цінностей студентів 2-го курсу свідчить, що в групу значущих входять цінності «здоров'я» (1-й ранг у дівчат, 2-й ранг у хлопців). Як для хлопців, так і для дівчат другого курсу не сформованими є «цінності професійної самореалізації», оскільки такі цінності, як: «творчість» (у хлопців на останньому ранговому місці, а у дівчат на передостанньому 17-му), «продуктивне життя» (15-й ранг у хлопців і 14-й у дівчат), «цікава робота» (12 ранг у дівчат і 10-11-й – у хлопців) у групі відкинутих. Орієнтація в інструментальних цінностях студентів 2-го курсу підтверджує попередньо встановлену за термінальними цінностями тезу про несформованість блоку цінностей «професійної самореалізації» і низькі позиції блоку «самоствердження», без якого реалізуватися в майбутній роботі буде складно.

4. Рівень фізичного здоров'я студентів з 2-го по 4-й курс знижується і знаходиться в «небезпечній зоні» здоров'я, тобто в групі ризику з розвитку хронічних соматичних захворювань, пов'язаних із ендогенними факторами. Низький рівень здоров'я характерний для старшокурсників: на 3-му курсі таких 73,3 % серед хлопців і 66,7 % серед дівчат, а на 4-му курсі – 66,7 % серед хлопців і 86,7 % серед дівчат, тоді як на 2-му курсі лише 23,3 % хлопців і 16,7 % дівчат із низьким рівнем фізичного здоров'я. Лише серед другокурсників є по 6,7 % хлопців і дівчат із безпечним рівнем – вище середнього.

Дослідження функціонального стану організму студентів показало, що серцево-судинна система працює в нормальному режимі резерву й економізації, тоді як дихальна і м'язова системи є послабленими. Особливо погані показники функціонального стану в студентів 3 – 4-го курсів, що дозволяє стверджувати, що без спеціально організованої рухової активності студентів, зокрема занять із фізичного виховання, досягти переходу на вищий рівень фізичного здоров'я надзвичайно складно.

Порівняльний аналіз фізичної підготовленості студентів 2 – 4-го курсів педагогічних спеціальностей свідчить про низький рівень розвитку фізичних якостей і динаміку їх погіршення від молодшого до старшого курсу навчання.

5. Для визначення інформативних показників фізичного стану студентів, які впливають на мотивацію до самовдосконалення, було проведено факторний аналіз 52 перемінних психологічної (мотиваційна сфера, самооцінка) та фізичної (фізичний розвиток і фізична підготовленість, фізичне здоров'я) сфери студентів 2-го курсу. Незалежно від статі спільними факторами були: фізичний розвиток (16 % загальної дисперсії у хлопців і 13 % – у дівчат), функціональний стан серцево-судинної

системи (10 % дисперсійного внеску в дівчат і 8 % – у хлопців), самооцінка (9 % дисперсійний внесок у дівчат і 7 % – у юнаків), фізична активність (10 % дисперсійного внеску в юнаків і 7 % у дівчат), зовнішній вигляд (5 % дисперсійного внеску в дівчат і 4 % – у хлопців), здоров'я (по 4 % дисперсійного внеску в обох статей). Результати факторного аналізу були враховані при складанні карти самоконтролю фізичного стану студентів.

6. Динаміка погіршення фізичного стану, починаючи з 2-го курсу, що було встановлено констатувальним експериментом, визначила вибір студентів для впровадження розробленого «Листа самоконтролю фізичного стану студентів», який передбачав самоуправління студентами власним фізичним станом та самоконтроль за ним. Викладач виконував інформаційну та коригуючу роль. В основу розробленого «Листа самоконтролю фізичного стану студентів» було покладено теорію рефлексії. Самоконтроль за фізичним станом студентів будувався на принципах теорії управління. Лист самоконтролю був наочним і практичним інформатором конкретних змін кожного студента. Контроль за змінами у фізичному стані передбачав п'ять етапів: I етап – попередній контроль (вересень), II – IV етапи – проміжний контроль (листопад, січень, березень), V етап – підсумковий контроль (травень). Для побудови ефективного управління (через контроль у 5 етапів) фізичним станом студентів адаптовано організаційно-методичні умови фізичного виховання студентів 2-го курсу: більше уваги було приділено спеціальним методичним заняттям. Критеріями ефективності самоконтролю студентів протягом навчального року була динаміка показників фізичного розвитку, функціонального стану, фізичного здоров'я, мотивації до рухової активності та занять фізичним вихованням.

7. Дослідження мотивів відвідування занять із фізичного виховання на момент підсумкового контролю показало їх переорієнтацію порівняно з попереднім контролем. Якщо на початку року для багатьох студентів головними мотивами були «розуміння користі» від них (26,7 % хлопців та 30 % дівчат), «отримання заліку» (26,7 % хлопців і 23,3 % дівчат) та менш значимими – «підвищення фізичної підготовленості» (6,7 % хлопців і 10 % дівчат), «виховання вольових якостей» (по 6,7 % студентів обох статей), то на кінець формульованого експерименту такі мотиви, як: «підвищення фізичної підготовленості» та «отримання консультацій для самостійних занять фізичними вправами» домінували у 66,6 – 63,3 % хлопців і 60,0 – 56,7 % дівчат. Мотив «розуміння користі відвідування академічних занять із фізичного виховання» став третім за значимістю (36,7 % хлопців і 50 % дівчат), а мотив «цікаво на заняттях» – четвертим (для 53,3 % хлопців і 46 % дівчат саме це є стимулом до заняття). Отже, опора на теорію рефлексії та теорію управління змінює свідомість студентів у розумінні значущості фізичного виховання у їх життєдіяльності.

8. Результати послідовного формульованого експерименту свідчать про підвищення рухової активності студентів за рахунок організованих занять у секціях із видів спорту (у хлопців на 27 %, у дівчат на 37 %) та самостійних занять за індивідуальними програмами, особливо після третього етапу самоконтролю. За опитуванням, 86 % студентів займалися 2 – 3 рази на

тиждень по 50 – 60 хвилин за програмами спрямованими на корекцію фігури і розвиток фізичних якостей.

Підвищення рухової активності вплинуло на покращення фізичних якостей хлопців і дівчат протягом року самоконтролю. Найбільші зрушення встановлено в дівчат у силових здібностях за тестом динамометрії (більше 40 % порівняно з початковим рівнем – із $21,9 \pm 3,05$ кг до $31,5 \pm 3,3$ кг ($p < 0,01$)) та в швидкісній витривалості (більше 25% ($p < 0,05$)). У хлопців за рік самоконтролю найбільші зрушення зафіксовано в розвитку гнучкості (більше 25 % річного приросту – із $16,9 \pm 3,67$ см до $19,03 \pm 3,73$ см ($p < 0,05$)) та швидкості (більше 15 % річного приросту ($p < 0,05$)). Фізичне здоров'я мало динаміку до покращення як у хлопців, так і дівчат протягом навчального року. У дівчат відбувся перехід на кращий рівень фізичного здоров'я – із низького на попередньому етапі самоконтролю (1 бал) до середнього на підсумковому етапі контролю (оцінка 8 балів). У хлопців відбувся перехід із середнього рівня (10 балів) фізичного здоров'я до рівня вище середнього (11 балів).

9. У самооцінці студентів встановлено закономірність: чим більше студенти 2-го курсу обізнані з методами самоконтролю фізичного стану, тим краще вони оцінюють свій рівень знань для управління ним, тим більше вони мотивовані продовжувати вести лист самоконтролю і вдосконалювати свої здібності.

Проведене дослідження свідчить, що в умовах перерозподілу годин, відведених на фізичне виховання в позанавчальний час, у закладах вищої освіти після 2-го курсу необхідно формувати мотивацію студентів до фізичного самовдосконалення як пролонгованої системи фізичного виховання. Розроблені організаційно-методичні умови етапного періодичного самоконтролю фізичного стану можуть бути впроваджені в усіх закладах вищої освіти як головні складові неспеціальної фізкультурної освіти студентів.

Перспектива подальших досліджень полягає в розширенні та диференціації самоконтролю фізичного стану в системі самостійних занять студентів, які опановують різні педагогічні професії.

СПИСОК ПРАЦЬ, ОПУБЛІКОВАНИХ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Безверхня Г. В. Місце шкідливих звичок у способі життя студентів педагогічних спеціальностей / Г. В. Безверхня, С. С. Ільченко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2017. – № 3. – С. 5–10. Фахове видання України, яке включене до міжнародних наукометричних баз: Index Copernicus; Google Scholar. *(Внесок здобувача полягає в моніторингу змін у способі життя студентів, відповідно до нових стимулюючих факторів, якими будуть впроваджені листи самоконтролю фізичного стану студентів).*

2. Ільченко С. С. Рухова і спортивна складова в ієрархії видів дозвілля студентів педагогічних спеціальностей нефізкультурного профілю / С. С. Ільченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2016. – №5. – С. 33–37. Фахове видання України, включене до міжнародних наукометричних баз: Web of Science Core

Collection, Index Copernicus; Google Scholar та ін.

3. Ільченко С. С. Мотивація до занять спортом і відвідування занять з фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей / С. С. Ільченко // Теорія і методика фізичного виховання: науково-теоретичний журнал. – К. Олімп. л-ра, 2017. – №1. – С. 11–14. Фахове видання України, включене до міжнародних наукометричних баз: Index Copernicus; Google Scholar.

4. Ільченко С. С. Вплив самоконтролю фізичного стану студентів на мотивацію до занять фізичним вихованням / С. С. Ільченко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» : зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. – Випуск 8 (90) 17. – С. 26–31. Фахове видання України, яке включене до міжнародних наукометричних баз: Index Copernicus та ін.

5. Ільченко С. С. Ефективність впливу самоконтролю фізичного стану студентів на показники їх фізичної підготовленості / С. С. Ільченко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» : зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. – Випуск 8 (90) 17. – С. 22–26. Фахове видання України, включене до міжнародних наукометричних баз: Index Copernicus та ін.

Опубліковані праці апробаційного характеру

6. Ільченко С. С. Вплив мотивації самовдосконалення студентів на саморегуляцію активної поведінки в кредитно-модульній системі / С. С. Ільченко // Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів : матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених / За заг. ред. Л. В. Ясько, В. В. Білецької. – Т. І. – К.: НАУ, 2016. – С. 33–34.

7. Марченко О. Ю. Гендерні особливості формування ціннісних орієнтацій фізичної культури молоді. / О. Ю. Марченко, С. С. Ільченко // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти : матеріали XII Міжнародної науково-методичної конференції / За заг. ред. І. І. Вржесневського. – К. : НАУ, 2017. – С. 72–74. *(Внесок здобувача полягає у виявленні впливу занять фізичною культурою на формування гендерної ідентичності юнаків і дівчат).*

8. Ільченко С. С. Рухова активність як засіб профілактики шкідливих звичок / С. С. Ільченко // Профілактика проявів адаптивної та девіантної поведінки, шкідливих звичок та зловживання психоактивними речовинами : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. – Умань: ПП Жовтий О. О., 2016. – С. 58–61.

9. Ільченко С. С. Мотиваційні фактори студентів / С. С. Ільченко // Актуальні проблеми фізичного виховання : теорія та практика : матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції. – Умань: ВПЦ «Візаві», 2017. – С. 89–91.

10. Ільченко С. С. Рухова активність як основа фізичного здоров'я людини / С. С. Ільченко // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – С. 31–36.

АНОТАЦІЇ

Ільченко С. С. «Вплив самоконтролю фізичного стану студентів упродовж навчального року на мотивацію до занять фізичним вихованням». – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». – Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, 2018.

Дисертація присвячена проблемі підвищення мотивації до занять фізичним вихованням студентів педагогічних спеціальностей шляхом зміни організаційно-методичних умов занять фізичним вихованням студентів 2-го курсу в напрямку вироблення навичок самостійного управління та контролю за своїм фізичним і функціональним станом. Важливим аспектом у фізичному вихованні студентів 2-го курсу стало спрямування дисципліни «Фізичне виховання» на самоконтроль студентів. Науково обґрунтовано ефективність розробленого «Листа самоконтролю фізичного стану студентів», що опирається на теорію рефлексії. Теорія рефлексії для дисципліни «Фізичне виховання», обмеженої роками та годинами викладання, стає важливим принципом функціонування її в нових навчально-виховних умовах закладів вищої освіти. Основою розвитку постійного самоконтролю і саморегуляції людини є самопізнання, що має пряме відношення до рефлексії як механізму розвитку самоконтролю.

Доведено, що впровадження листів самоконтролю сприяє покращенню фізичного здоров'я й фізичній підготовленості, змінам у мотивації до занять з фізичного виховання (мотив «отримання консультацій для самостійних занять фізичними вправами» став домінувати в 63,3% хлопців і 56,7% дівчат), виробленню розуміння значущості фізичного виховання у своїй подальшій життєдіяльності, адекватному сприйняттю власних фізичних можливостей, мотивації досягати гармонійного атлетичного розвитку для юнаків і фізичного самовдосконалення в корекції маси тіла для дівчат.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти педагогічних спеціальностей, самоконтроль, фізичний стан, мотивація.

Ilichenko S.S. The influence of self-control of the physical condition of students during the school year on the motivation to physical training lessons. – Qualifying scientific work on the rights of manuscripts.

Thesis for a Candidate Degree in physical training and sport by specialty 24.00.02 – Physical culture, physical education of different social groups. – Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport. Dnipro, 2018.

The thesis is devoted to the problem of increasing the motivation for physical education of students of pedagogical specialties by changing the organizational and methodological conditions of physical training of second year-students in the direction of developing skills of independent management and control of their physical and functional condition.

An analytical review has established that the current conditions of the educational process of the university put the student in the situation of choice of priorities. The problem of low dynamic activities of the students lies in the lack of time for this type of activity and in the absence of motivation for exercises. The main reason is that institutions of higher education are more focused on the education of students with knowledge and the whole process pursues this goal. The forms of leisure offered by the university do not find support among students. Driving and sporting activities among students of 2-3-year courses received insignificant rank positions. They are inferior to passive forms. Priority is given to dynamic sport and sports activities only for students of the 4th year.

On the basis of analysis of the physical condition and the psychological state of the students, accessible, informative indicators that carry not only objective information about physical conditions but also increase motivation for exercises, among which: physical development, indicators of physical fitness and physical well-being, look.

An important aspect in the physical education of students of the second year of study was the direction of «physical training» subject on the students' own self-control. The effectiveness of the developed «Letter of self-control of the students physical state», based on the theory of reflection, is scientifically substantiated. The theory of reflection for the subject «physical training», limited by years and teaching hours, becomes an important principle of functioning in the new educational environment of high school. The basis for the development of human constant self-control and self-regulation is self-knowledge, which has a direct relation to reflection, as a mechanism of self-control development.

It is proved that the implementation of self-control letters contributes to: improving physical health and physical fitness, changes in motivation for physical training classes («getting advice for independent physical exercise») has become the dominant motive for 63.3% of boys and 56.7% of girls), to develop an understanding of the significance of physical education in their further life, adequate perception of their own physical abilities, the motivation to achieve harmonious athletic development for boys and physical self-improvement in weight correction body for girls.

The further development of the theory of physical state was evident for those, who do physical exercises by means of determining the importance and context of self-control for forecasting physical activities goal achievement.

Key words: physical training, students of pedagogical specialties, self-control, physical condition, motivation.

Підписано до друку 17.05.2018 р. Формат 60x90/16.
Ум. друк. арк. 1,1. Обл.-вид. арк. 1,3.
Тираж 100 прим. Зам. № 16
Видавництво «ПФ Стандарт-Сервіс»
Свідоцтво про внесення до державного
реєстру ДК № 3197 від 28.05.2008 р.
м. Дніпро, вул. Володимира Великого, 2, оф. 48.