

УДК 796.011.3-057.875

DOI: 10.31499/2307-4914.1(21).2020.210225

СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ОЦІНКА ЇХ ВЛАСНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ І ЗДОРОВ'Я

Ільченко Сергій Сергійович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри спортивних дисциплін, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини.

ORCID: 0000-0001-6212-0217

E-mail: Sergiy130587@gmail.com

У статті розглядається ставлення студентів педагогічних спеціальностей до фізичного виховання та оцінка їх власної фізичної підготовленості і здоров'я. У самооцінці студентів встановлено закономірність: чим більше студенти обізнані з методами самоконтролю фізичного стану, тим краще вони оцінюють свій рівень знань для управління ним, тим більше вони мотивовані продовжувати вдосконалювати свої фізичні здібності. Метою статті є розкриття значення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» в цілому й окремих її завдань для майбутньої професійної діяльності.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична підготовка, фізичне здоров'я, студенти, самовдосконалення, педагогічні спеціальності, рухова активність, оцінка фізичної підготовленості.

THE ATTITUDE OF PEDAGOGICAL SPECIALTY STUDENTS TO PHYSICAL EDUCATION AND ASSESSMENT OF THEIR OWN PHYSICAL TRAINING AND HEALTH

Pchenko Serhii, PhD in Physical Education and Sports, Senior Lecturer at the Department of Sports Disciplines, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University.

ORCID: 0000-0001-6212-0217

E-mail: Sergiy130587@gmail.com

The article deals with the attitude of students of pedagogical specialties to physical education, and assessment of their own physical fitness and health. There is a pattern in students' self-assessment: the more students are familiar with the methods of self-control of their physical condition, the better they evaluate their level of knowledge to manage it, the more motivated they are to continue improving their physical abilities. A comparative analysis of the physical fitness of 2nd – 4th year students in pedagogical specialties shows a low level of the development of physical qualities and the dynamics of their deterioration from junior to senior year.

The aim of the article is to reveal the meaning of the subject "Physical Education" in general and its individual tasks for future professional activity, namely, to expand students' knowledge about the functions of physical exercises in the formation of elements of the pedagogical skill.

The conducted research shows that in the conditions of redistribution of hours, allocated for physical

education in extra-curricular time, in higher education institutions it is necessary to form motivation of students to physical self-improvement as a prolonged system of physical education.

Non-observance of minimum physical activity is reflected in students' health, which is unsatisfactory for objective medical reasons. In order to form motivation for physical education, it is necessary to look for effective stimuli related to the internal, social and ideal needs of young people, such as self-assertion, self-improvement, self-development, self-esteem, goal setting, and the desire to obtain positive emotions.

The prospect of further research is to expand and differentiate self-control of physical condition in the system of self-study of students mastering various pedagogical professions.

Keywords: *physical education, physical training, physical health, students, self-improvement, pedagogical specialties, physical activity, assessment of physical fitness.*

Стан здоров'я студентів ЗВО України залишається на низькому рівні, що вимагає відповідних змін в організації фізичного виховання. Виховання мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом потребує ряду цілеспрямованих кроків як зі сторони викладача (врахування мотивів, потреб а інтересів студентів), так із сторони студента – бути активним учасником навчального фізкультурно-спортивного процесу і вступати в діалог з викладачем.

Дослідження рівня фізичної підготовленості є важливим завданням для обґрунтування організаційно-педагогічних заходів покращення фізичного виховання студентів у ЗВО. Визначення оптимальних фізичних навантажень, доцільність адекватного вибору методики в системі занять фізичною культурою надають можливість скласти індивідуальні програми оздоровчих занять з фізичного виховання.

Кузнєцова О. Т. вказує ще на те, що ті умови й організація навчального процесу з фізичного виховання, які практикують ЗВО, не тільки не сприяють поліпшенню здоров'я студентів, а й не підвищують розумової працездатності [2].

Результати наукових праць дають можливість стверджувати, що наразі бракує досліджень, якими визначається вплив організаційно-методичних умов самоконтролю фізичного стану на мотивацію до занять фізичним вихованням. Тому, розробка даної проблеми потребує дослідження та пошуку. Встановлено, що у студентів педагогічних спеціальностей рівень рефлексії на свій фізичний стан розвинений слабо, адже студенти переоцінюють свої фізичні здібності та спроможності. Вітчизняні вчені показують незадовільний рівень ефективності фізичного виховання студентів, адже заняття фізичною культурою у ЗВО викликають негативні емоції, замість того, щоб викликати інтерес. Оптимізацію цієї ситуації науковці вбачають у підвищенні мотивації використання засобів фізичної культури в повсякденному житті, в тому числі до академічних і самостійних занять фізичним вихованням [1].

Фізичне самовдосконалення є складовою частиною фізичного виховання студентів, яка належить до позаурочних форм навчання, сприяє формуванню творчого потенціалу майбутніх фахівців, дозволяє враховувати індивідуальні інтереси та потреби, що відповідає сучасним тенденціям у системі вищої освіти [5].

У 2005 році за ініціативи С. С. Єрмакова було проведено Міжнародну електронну наукову конференцію «Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах: інтеграція в європейський освітній простір [10], у якій взяло участь багато вітчизняних фахівців у галузі фізичної культури і спорту, які запропонували власні погляди на те, як має функціонувати фізичне виховання за новими правилами.

Питання оцінювання успішності студентів та стандартизації критеріїв оцінки

їх фізичної підготовленості плідно розробляли викладачі фізичного виховання Харківського національного університету ім. В. С. Мунтяна [6]. У колективних працях вони розробили критерії оцінювання успішності студентів, що займаються різними видами спорту, зокрема В. А. Темченко, Е. В. Ковтун для тих, хто займається настільним тенісом [7], В. А. Темченко, В. А. Темченко, Н. І. Чуча – баскетболом [9].

Отож фізична культура як навчальний предмет досить специфічний і вимагає особливого підходу. Як слушно зауважують В. А. Темченко, В. С. Мунтян, поки що недостатньо вивчене питання критеріїв і стандартів визначення оцінки з дисципліни «фізичне виховання», адже зводити успішність студентів виключно до відвідувань практичних занять не зовсім доцільно [8].

Мета статті – розкриття значення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» в цілому й окремих її завдань для майбутньої професійної діяльності, а саме: розширення знань студентів про функції фізичних вправ у формуванні елементів педагогічної майстерності.

Певного рівня розвитку фізичних можливостей потребують усі без винятку людські професії. Для педагогічного фаху це також має важливе значення. Від розуміння потреби у фізичній підготовці залежить діяльність у цьому напрямку. Опитування студентів 2–4 курсів педагогічних спеціальностей для виявлення оцінки ними потреби фізичної підготовки для оволодіння обраною професією (табл. 1) показало, що дівчата всіх курсів більше ніж хлопці схильні до заперечення такої потреби. Переважна більшість дівчат 2-го (86,7 %) та 3-го (80 %) курсів і дещо менше (66,7 %) студенток 4-го курсу потреби фізичної підготовки в оволодінні професією не бачать. З усієї вибірки лише значна частина хлопців 2-го курсу (63,3 %) визнають необхідність фізичної підготовки для опанування професією. Більшість старших хлопців 3–4-го курсів (по 63,3 % на кожному) відповіли негативно і лише 36,7 % позитивно.

Таблиця 1

Оцінка потреби фізичної підготовки для оволодіння професією

| Відповідь | Курс | | | | | | | | | | | |
|-----------|--------|------|---------|------|--------|------|---------|----|-----------|------|---------|------|
| | другий | | | | третій | | | | четвертий | | | |
| | хлопці | | дівчата | | хлопці | | дівчата | | хлопці | | дівчата | |
| | n = 30 | % | n = 30 | % | n = 30 | % | n = 30 | % | n = 30 | % | n = 30 | % |
| так | 19 | 63,3 | 4 | 13,3 | 11 | 36,7 | 6 | 20 | 11 | 36,7 | 10 | 33,3 |
| ні | 11 | 36,7 | 26 | 86,7 | 19 | 63,3 | 23 | 80 | 19 | 63,3 | 20 | 66,7 |

Для інтерпретації суб'єктивних оцінок фізичної підготовленості, фізичного здоров'я, рівня знань для складання індивідуальної програми самостійних занять, володіння методами самоконтролю свого фізичного стану студентів 2–4-х курсів педагогічних спеціальностей скористаємось 5-тирівневим умовним розділом діапазону балів (від 1 до 10): низький (1–2 бали), нижче середнього (3–4 бали), середній (5–6 балів), вище середнього (7–8 балів), високий (9–10 балів), що був апробований у роботі Маєвського М. І. [3].

Проведене анкетування для встановлення суб'єктивної оцінки власної фізичної

підготовленості студентів 2–4 курсів педагогічних спеціальностей (табл. 2) показало, що найчастіше студенти ставили бали від 5 до 8 (на ці бали припало від 73 % до 90 % усіх оцінок респондентів), що відповідає середньому і вище середньому рівням. На середню оцінку в 5 балів свою фізичну підготовленість визначила третина студентів 3-го курсу (36,7 % хлопців і 30 % дівчат), дещо менше студентів 2-го курсу (20 % хлопців і 23,3 % дівчат) і 4-го курсу (26,7 % хлопців і 20 % дівчат). Самооцінка в 6 балів лише в хлопців 2-го курсу переважає кількісно (26,7 %) попередню оцінку 5 балів, тоді як усі інші курси показали досить рівні шестибальні значення: по 16,7 % дівчат 2-го і 4-го курсів і хлопців 3-го курсу та 13,3 % дівчат 3-го і хлопців 4-го курсів. Вище середнього рівня у 7 балів свою фізичну підготовленість оцінили 23,3 % хлопців і 26,6 % дівчат 2-го курсу, 36,8 % хлопців і 20 % дівчат 4-го курсу та всього лише 10 % хлопців і 13,3 % дівчат 3-го курсу. У 8 балів оцінили фізичну підготовленість 20 % хлопців і 6,7 % дівчат 2-го курсу, 23,3 % хлопців і 10 % дівчат 3-го курсу та 13,3 % хлопців і 16,7 % дівчат 4-го курсу.

Кількість студентів, які рівень розвитку своїх фізичних якостей відчувають на низький (1–2 бали), нижче середнього (3–4 бали) і високий (9–10 бали), майже однакова. Встановлено, що тільки 3,3 % дівчат 2-го курсу поставили 1 бал за свою фізичну підготовленість і по 6,7 % дівчат 3-го і 4-го курсів – 2 бали. Жоден із хлопців усіх трьох курсів за свою фізичну підготовленість не поставив 1–2 бали. Подібна ситуація із високим рівнем, де найвищі 10 балів поставив собі один хлопець (3,3 %) 3-го курсу, а 9 балів – 3,3 % хлопців 4-го курсу і по 6,7 % хлопців і дівчат 3-го курсу. Ніхто із студентів 2-го курсу на високий рівень власну фізичну підготовленість не оцінив. Розвиток фізичних якостей нижче середнього рівня (разом 3–4 бали) оцінили по 20 % дівчат на кожному із курсів та 10 % хлопців 2-го курсу, 3,3 % хлопців 3-го курсу і 6,6 % хлопців 4-го курсу.

Таблиця 2

**Оцінка студентами 2–4 курсів педагогічних спеціальностей
свої фізичної підготовленості (від 1 до 10 балів)**

| Бали | Курс | | | | | | | | | | | |
|------|--------|------|---------|------|--------|------|---------|------|-----------|------|---------|------|
| | другий | | | | третій | | | | четвертий | | | |
| | хлопці | | дівчата | | хлопці | | дівчата | | хлопці | | дівчата | |
| | n = 30 | % | n = 30 | % | n = 30 | % | n = 30 | % | n = 30 | % | n = 30 | % |
| 1 | – | – | 1 | 3,3 | – | – | – | – | – | – | – | – |
| 2 | – | – | – | – | – | – | 2 | 6,7 | – | – | 2 | 6,7 |
| 3 | – | – | 2 | 6,7 | – | – | 2 | 6,7 | 1 | 3,3 | 3 | 10 |
| 4 | 3 | 10 | 5 | 16,7 | 1 | 3,3 | 4 | 13,3 | 1 | 3,3 | 3 | 10 |
| 5 | 6 | 20 | 7 | 23,3 | 11 | 36,7 | 9 | 30 | 8 | 26,7 | 6 | 20 |
| 6 | 8 | 26,7 | 5 | 16,7 | 5 | 16,7 | 4 | 13,3 | 4 | 13,3 | 5 | 16,7 |
| 7 | 7 | 23,3 | 8 | 26,6 | 3 | 10 | 4 | 13,3 | 11 | 36,8 | 6 | 20 |
| 8 | 6 | 20 | 2 | 6,7 | 7 | 23,3 | 3 | 10 | 4 | 13,3 | 5 | 16,7 |
| 9 | – | – | – | – | 2 | 6,7 | 2 | 6,7 | 1 | 3,3 | – | – |
| 10 | – | – | – | – | 1 | 3,3 | – | – | – | – | – | – |

Власне фізичне здоров'я студенти 2–4 курсів педагогічних спеціальностей (табл. 3) оцінюють дещо краще, ніж фізичну підготовленість. Ні на одному з курсів не виявлено жодного студента обох статей, хто оцінив би здоров'я 1–2 балами, що відповідало б низькому рівню. Рівень нижче середнього (3–4 бали) виявлено в незначній кількості респондентів. Так, 3 бали поставили собі по 3,3 % студентів 4-го курсу обох статей і дівчата 2-го курсу, а 4 бали – по 13,3 % дівчат 2–3-го курсів і 10 % дівчат 4-го курсу та 16,7 % хлопців 2-го, 10 % хлопців 3-го і 3,3 % хлопців 4-го курсів.

Таблиця 3

**Оцінка студентами 2–4 курсів педагогічних спеціальностей
свого фізичного здоров'я (від 1 до 10 балів)**

| Бали | Курс | | | | | | | | | | | |
|------|--------|------|---------|------|--------|------|---------|------|-----------|------|---------|------|
| | другий | | | | третій | | | | четвертий | | | |
| | хлопці | | дівчата | | хлопці | | дівчата | | хлопці | | дівчата | |
| | n = 30 | % | n = 30 | % | n = 30 | % | n = 30 | % | n = 30 | % | n = 30 | % |
| 3 | | | 1 | 3,3 | | | | | 1 | 3,3 | 1 | 3,3 |
| 4 | 5 | 16,7 | 4 | 13,3 | 3 | 10 | | 13,3 | 1 | 3,3 | 3 | 10 |
| 5 | 4 | 13,3 | 9 | 30 | 3 | 10 | 8 | 26,7 | 3 | 10 | 7 | 23,3 |
| 6 | 8 | 26,6 | 2 | 6,7 | 5 | 16,7 | 3 | 10 | 3 | 10 | 10 | 33,3 |
| 7 | 5 | 16,7 | 8 | 26,7 | 6 | 20 | 4 | 13,3 | 16 | 53,4 | 5 | 16,7 |
| 8 | 5 | 16,7 | 5 | 16,7 | 6 | 20 | 7 | 23,3 | 4 | 13,3 | 4 | 13,3 |
| 9 | 3 | 10 | 1 | 3,3 | 4 | 13,3 | 2 | 6,7 | 2 | 6,7 | | |
| 10 | | | | | 3 | 10 | 2 | 6,7 | | | | |

Наше дослідження підтверджує тенденцію, виявлену Цибульською В. В. про неадекватність самооцінки фізичного здоров'я, фізичної підготовленості та фактичного стану студентів. Цибульська В. В., порівнявши результати вимірювання об'єктивних соматичних та фізіометричних показників та самооцінок, установила, що всі студентки переоцінюють свій рівень здоров'я, визначаючи його як «середній», тоді як насправді він низький. Також неадекватно оцінюють студентки свою фізичну підготовленість – переоцінюють її [11].

Найчастіше студенти своє фізичне здоров'я оцінювали в 5–8 балів, що відповідає середньому і вище середньому рівням. Самооцінку 5 балів за фізичне здоров'я виставили більша кількість дівчат (30 % – 2-го, 26,7 % – 3-го, 23,3 % – 4-го курсів), аніж хлопців (13,3 % – 2-го і по 10 % хлопців 3 і 4-го курсів). Натомість оцінку в 6 балів, окрім дівчат 4-го курсу (33,3 %), частіше ставили хлопці (26,6 % хлопців 2-го курсу проти 6,7 % дівчат цього ж самого курсу, 16,7 % хлопців 3-го курсу проти 10 % дівчат). Семибально своє фізичне здоров'я оцінило більше половини хлопців (53,4 %) 4-го курсу і лише 16,7 % дівчат цього ж курсу. На інших курсах ситуація така: 16,7 % хлопців і 26,7 % дівчат 2-го курсу та 20 % хлопців і 13,3 % дівчат 3-го курсу власне здоров'я оцінили на 7 балів. Вісім балів поставили собі по 16,7 % хлопців і дівчат 2-го курсу та по 13,3 % хлопців і дівчат 4-го курсу, втім найбільше з усіх курсів на 8 балів оцінюють здоров'я третьокурсники – 20 % хлопців і 23,3 % дівчат.

Високим рівнем своє фізичне здоров'я оцінило небагато студентів, серед яких хлопців більше ніж дівчат: 10 % хлопців проти 3,3 % дівчат 2-го курсу, 13,3 % хлопців

проти 6,7 % дівчат 3-го курсу і 6,7 % хлопців 4-го курсу виставили 9 балів.

Найвищими 10-ма балами власне фізичне здоров'я оцінила лише невелика частина (10 % хлопців і 3,3 % дівчат) студентів 3-го курсу, тоді як ні на другому, ні на четвертому курсі не знайшлося жодного студента, який оцінив би здоров'я в 10 балів.

Марченко О. Ю., зіставивши результати самооцінки «Фізичного Я» і фактичні результати тестування фізичної підготовленості, виявила, що студенти, які не займаються спортом, неадекватно сприймають свої фізичні здібності (різниця – близько 20 %). Отже, програма фізичного виховання у школі та ЗВО мало сприяє формуванню реалістичного уявлення особистості про її фізичний розвиток. Знижені фактичні показники фізичної активності та фізичних якостей, підвищена самооцінка зменшує значимість оздоровчого, освітнього та виховного ефекту занять, оскільки студенти не можуть оцінити внесок вправ у розвиток власних можливостей та здібностей [4].

Опитування студентів 2–4 курсів педагогічних спеціальностей про оцінку ними можливостей досягти високого рівня фізичної підготовленості і фізичного здоров'я за рахунок відвідування тільки академічних занять із фізичного виховання (табл. 4) показало, що лише незначна частка студентів покладає на це надії: максимально високі бали (9–10 балів) поставили 3,3 % хлопців і 16,7 % дівчат 2-го курсу і по 10 % хлопців 3–4-го курсів. Значна частина студентів поставила середню оцінку 5 балів (53,4 % хлопців і 23,4 % дівчат 2-го курсу, 43,4 % хлопців і 40 % дівчат 3-го курсу та 23,3 % хлопців і 36,7 % дівчат 4-го курсу). Тих, хто категорично (низькі 1–2 бали) відкидає можливість досягти високого рівня фізичної підготовленості та фізичного здоров'я відвідуванням занять із фізичного виховання, не багато: 1 бал – 3,3 % хлопців 2-го курсу і по 6,7 % дівчат 3-го і хлопців 4-го курсів; 2 бали поставили 10 % дівчат 3-го курсу і по 3,3 % усі інші респонденти. Оцінки 3 бали не поставили хлопці 2-го і дівчата 3-го курсів, тоді як по 6,7 % четвертокурсників (і хлопці, і дівчата), 20 % дівчат 2-го курсу та 3,3 % хлопців 3-го курсу віддали їй перевагу. Третина дівчат 3-го курсу (33,3 %) поставила 4 бали і значно менше решта студентів (по 13,3 % хлопців і дівчат 2-го курсу, по 6,7 % хлопців 3–4-го курсів і лише 3,3 % дівчат 4-го курсу).

Із діапазону ствердних балів від 6 до 8 саме оцінка 6 балів найбільш популярна: у третини (33,3 %) дівчат 4-го курсу, у 16,7 % хлопців 2–4-х курсів та 10 % дівчат 3-го і 6,7 % дівчат 4-го курсів.

Далі розглянемо наскільки ставлення студентів 2-го курсу до навчального предмета «фізичне виховання» могло вплинути на описані вище самооцінки і розуміння потреби у фізичній підготовці для оволодіння професією.

Методикою визначення ставлення до предмета «фізичне виховання» виявлено в цілому досить нейтральні оцінки як у хлопців, так і в дівчат. Середній бал у хлопців 2,51, а в дівчат – 2,56, що свідчить про відсутність у них однаково як захоплення, так і неприйняття фізичного виховання. Студенти 2-го курсу педагогічних спеціальностей обох статей у загальному визнають фізичне виховання як предмет цікавий (хлопці 2,4 бали, дівчата 2,3 бали), їм подобається, як проводяться заняття (2,3 бали – хлопці і 2,17 бали – дівчата) і у них хороші стосунки з викладачем (хлопці – 2,1 бали, дівчата – 2,2 бали). (Згідно методики чим нижче бал, тим вища оцінка від 1 до 5 балів).

Таблиця 4

Оцінка студентами 2–4 курсів педагогічних спеціальностей можливостей досягнення високого рівня фізичної підготовленості і фізичного здоров'я, відвідуючи тільки заняття з фізичного виховання (від 1 до 10 балів)

| Бали | Курс | | | | | | | | | | | |
|------|--------|------|---------|------|--------|------|---------|------|-----------|------|---------|------|
| | другий | | | | третій | | | | четвертий | | | |
| | хлопці | | дівчата | | хлопці | | дівчата | | хлопці | | дівчата | |
| | n = 30 | % | n = 30 | % | n = 30 | % | n = 30 | % | n = 30 | % | n = 30 | % |
| 1 | 1 | 3,3 | | | | | 2 | 6,7 | 2 | 6,7 | | |
| 2 | 1 | 3,3 | 1 | 3,3 | 1 | 3,3 | 3 | 10 | 1 | 3,3 | 1 | 3,3 |
| 3 | | | 6 | 20 | 1 | 3,3 | | | 2 | 6,7 | 2 | 6,7 |
| 4 | 4 | 13,3 | 4 | 13,3 | 2 | 6,7 | 10 | 33,3 | 2 | 6,7 | 1 | 3,3 |
| 5 | 16 | 53,4 | 7 | 23,4 | 13 | 43,4 | 12 | 40 | 7 | 23,3 | 11 | 36,7 |
| 6 | 5 | 16,7 | 3 | 10 | 5 | 16,7 | 2 | 6,7 | 5 | 16,7 | 10 | 33,3 |
| 7 | 2 | 6,7 | 1 | 3,3 | 4 | 13,3 | | | 2 | 6,7 | 2 | 6,7 |
| 8 | | | 3 | 10 | 1 | 3,3 | 1 | 3,3 | 6 | 20 | 3 | 10 |
| 9 | | | 5 | 16,7 | 1 | 3,3 | | | 2 | 6,7 | | |
| 10 | 1 | 3,3 | | | 2 | 6,7 | | | 1 | 3,3 | | |

У певних питаннях про відношення до предмета «фізичне виховання» відповіді хлопців і дівчат дещо розходяться, адже йдеться про особисті вподобання студентів, які формують позитивну чи негативну оцінку тієї чи іншої сторони взаємодій у навчально-виховному процесі з фізичного виховання. Дівчата більш позитивно, ніж хлопці оцінюють можливості фізичного виховання для покращення здоров'я (2,03 бали проти 2,6 балів хлопців), викладач цікаво пояснює та показує вправи на заняттях (2,13 бали дівчат проти 2,8 балів у хлопців), друзі цікавляться предметом (2,27 бали дівчат проти 2,6 бали хлопців), фізична культура сприяє розвитку загальної культури (2,37 бали дівчат проти 2,5 балів хлопців). Натомість хлопці кращі бали віддали фізичному вихованню за те, що там потрібне терпіння (2,27 балів хлопців проти 2,7 балів дівчат), цікаві всі вправи (2,4 бали хлопців проти 2,57 балів дівчат). Також хлопці, на відміну від дівчат, не настільки однозначні в тому, що заняття з фізичного виховання не відіграють великої ролі для самостійних занять (2,5 бали хлопці проти 2,8 балів дівчат).

Про потреби в теоретичних знаннях думки хлопців і дівчат розділилися так: дівчата швидше вважають, що теоретичні знання з фізичного виховання потрібні всім (2,17 бали), а хлопці схильні до протилежної думки (2,6 бали). Дівчата виявилися більш послідовними за хлопців у питаннях, що стосуються самостійних занять і фізичних навантажень: вони не хочуть займатися додатково в спортивній секції (2,9 бали) та вправами за власним вибором (2,77 бали), не люблять самостійні заняття (2,97 бали) і фізичні навантаження на заняттях для них як не завищені (3,07 бали), так і не занижені (3,57 бали). Хлопці ж усе-таки хочуть займатися додатково в спортивній секції (2,3 бали), проте не люблять самостійних занять (2,9 бали). Фізичні навантаження на заняттях із фізичного виховання для хлопців однаково завищені (2,4 бали) і занижені (2,3 бали).

Хлопці і дівчата єдині в тому, що фізичне виховання 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).

Підводячи підсумки ми бачимо, що у ЗВО здоров'ям студентів не переймається ніхто, а кількість академічних годин для занять фізичною культурою у закладах нефізкультурного профілю, які хоча б частково знижували дефіцит рухової активності, всього 2 години на тиждень. Усе це не дозволяє зміцнювати здоров'я студентів та підвищувати їх рівень фізичного стану.

Отже, проведене дослідження свідчить, що в умовах перерозподілу годин, відведених на фізичне виховання у позанавчальний час, у закладах вищої освіти після 2-го курсу необхідно формувати мотивацію студентів до фізичного самовдосконалення як пролонгованої системи фізичного виховання. Такий стан здоров'я студентської молоді викликає неабияке занепокоєння і потребу працювати над формуванням мотивації до занять фізичною культурою та підвищення рухової активності студентів.

Проведене дослідження свідчить, що в умовах перерозподілу годин, відведених на фізичне виховання у позанавчальний час, у ЗВО, необхідно формування мотивації студентів до фізичного самовдосконалення як пролонгованої системи фізичного виховання. Розроблені організаційно-методичні умови етапного періодичного самоконтролю фізичного стану можуть бути впроваджені в усі ЗВО як головні складові неспеціальної фізкультурної освіти студентів.

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

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Захарина Е. А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений: автореф. дис. ... канд. наук по физ. восп. и спорту. Киев, 2008. 22 с.
2. Кузнецова О. Т. Фізична і розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту. Львів, 2005. 22 с.
3. Масевський М. І. Ціннісні орієнтації у сфері фізичної культури і спорту студентів педагогічних спеціальностей: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Дніпропетровськ, 2016. 270 с.
4. Марченко О. Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Дніпропетровськ, 2010. 20 с.
5. Москаленко Н., Корж Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 201–206.
6. Мунтян В. С. Вопросы стандартизации и критериев оценки физической подготовленности студентов в свете интеграции в европейское образовательное пространство. *Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство*: сб. ст. Междунар. электрон. науч. конф. (Харьков, 26 апреля 2005 г.). Харьков: ХГАДИ, 2005. С. 216–220.
7. Темченко В. А., Ковтун Е. В. Оценивание успеваемости студентов, занимающихся настольным теннисом. *Физическое воспитание студентов*. 2011. № 2. С. 97–99.
8. Темченко В. А., Мунтян В. С. Оценивание успеваемости студентов по дисциплине «Физическое воспитание». *Физическое воспитание студентов*. 2011. № 1. С. 123–125.
9. Темченко В. А., Чуча Н. И. Оценивание успеваемости студентов, занимающихся баскетболом. *Физическое воспитание студентов*. 2012. № 3. С. 108–111.
10. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство: сб. ст. Междунар. электрон. науч. конф. (г. Харьков, 26 апреля 2005 г.). Харьков: ХГАДИ, 2005. 408 с.
11. Цибульська В. В. Формування мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних спеціальностей на різних формах навчання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту. Дніпропетровськ, 2015. 21 с.

REFERENCES

1. Zakharina, Ye. A. (2008). Formirovanie motivatsii k dvigatelnoj aktivnosti v protsesse fizicheskogo vospitaniya studentov vysshikh uchebnykh zavedenij. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kiev [in Ukrainian].
2. Kuznetsova, O. T. (2005). Fizychna i rozumova pratsezdannist studentiv z nyzkym rivnem fizychnoi pidhotovlenosti. *Extended abstract of candidate's thesis*. Lviv [in Ukrainian].
3. Mayevskiy, M. I. (2016). Tsinnisni oriantatsii u sferi fizychnoi kultury i sportu studentiv pedahohichnykh spetsialnostey. *Doktor's thesis*. Dnipropetrovsk [in Ukrainian].
4. Marchenko, O. Yu. (2010). Formuvannya tsinnisnykh katehoriy osobystoi fizychnoi kultury u studentskoi molodi. *Extended abstract of candidate's thesis*. Dnipropetrovsk [in Ukrainian].
5. Moskalenko N., Korzh N. (2016). Tekhnolohiia formuvannya tsinnisnoho stavlennia u studentiv do samostiynykh zanyat fizychnoiu kulturoiu. *Sportyvnyy visnyk Prydniprovi– Prydniprovsky Sports Newslette, 1, 201–206* [in Ukrainian].
6. Muntian, V. S. (2005). Voprosy standartizatsii i kriteriev otsenki fizicheskoy podgotovlennosti studentov v svete integratsii v evropeyskoe obrazovatelnoe prostranstvo. *Fizicheskoe vospitanie i sport v vysshukh uchebnykh zavedeniyakh: integratsiya v evropeyskoe obrazovatelnoe prostranstvo: Proceedings of the Internasional Conference. Kharkiv: HGADI, 216–220* [in Ukrainian].
7. Temchenko, V. A., Kovtun, E. V. (2011). Otsenivanie uspevaemosti studentov, zanimayushchikhsya nastolnym tennisom. *Fizicheskoe vospitanie studentov – Physical education of students, 2, 97–99* [in Ukrainian].
8. Temchenko, V. A., Muntjan, V. S. (2011). Ocenivanie uspevaemosti studentov po discipline «Fizicheskoe vospitanie». *Fizicheskoe vospitanie studentov – Physical education of students, 1, 123–125* [in Ukrainian].
9. Temchenko, V. A., Chucha, N. I. (2012). Ocenivanie uspevaemosti studentov, zanimayushchikhsya basketbolom. *Fizicheskoe vospitanie studentov – Physical education of students, 3, 108–111* [in Ukrainian].
10. Fizicheskoe vospitanie i sport v vysshih uchebnykh zavedeniyah: integracija v evropeyskoe obrazovatelnoe prostranstvo. (2005). Mezhdunar. elektron. nauch. konf. (Harkov, 26 aprelya 2005 r.) – International. electron. Scientific Conference. Kharkov [in Ukrainian].
11. Tsybulska, V. V. (2015). Formuvannya motyvatsii do profesiyno-prykladnoi fizychnoi pidhotovky studentiv pedahohichnykh spetsialnostey na riznykh formakh navchannia. *Extended abstract of candidate's thesis*. Dnipropetrovsk [in Ukrainian].