7. Кодлюк Я. П. Компетентнісний підхід у підготовці майбутніх педагогів як пріоритет модернізації вищої освіти України. *Професійні компетенції та компетентності вчителя.* (Матеріали регіонального науково-практичного семінару). Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. С. 10-13.
8. Овчарук О. Компетентності як ключ до оновлення змісту освіти. Київ : [б.н.], 2003. С. 13-41.

References

1. Bereka, V. YE. (2008). Mahisters'ka pidhotovka maybutnikh menedzheriv osvity : monohrafiya. Khmel'nyts'kyy : KHHPA.
2. Hlushman, T. M. (2016). Komponenty profesiynoyi kul'tury maybutn'oho menedzhera orhanizatsiy . Scientific Journal "ScienceRise: Pedagogical Education", 5(1), str. 8-13.
3. Hontaruk, O. (2016). Systema pidhotovky menedzheriv z fizychnoyi kul'tury i sportu v rynkovykh umovakh. Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi., 20, str. 593-601. Polucheno yz http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fkszn_2016_20_120
4. Hoshovs'ka, V. A. (Red.). (2016). Komunikatsiya v publichnomu upravlinni: aspekty orhanizatsiynoyi kul'tury ta dilovoho spilkuvannya (yzd. Seriya "Bibliotechka lidera mistsevoho samovryaduvannya). Kyyiv: K.I.S.
5. Dubchyns'kyy, V. V. (Red.). (2008). Novyy ukrayins'kyy tlumachnyy slovnyk: blyz'ko 20000 sliv i slovospoluchen'. Kharkiv: Klub simeynoho dozvillya.
6. Kamins'ka, A. V., & Volynets', N. V. (2013). Formuvannya komunikatyvnykh umin' menedzhera. Zbirnyk naukovykh prats' Khmel'nyts'koho instytutu sotsial'nykh tekhnolohiy Universytetu "Ukrayina", 1(7), str. 102.
7. Kodlyuk, YA. P. (2006). Kompetentnisnyy pidkhid u pidhotovtsi maybutnikh pedahohiv yak priorytet modernizatsiyi vyshchoyi osvity Ukrayiny. Profesiyni kompetentsiyi ta kompetentnosti vchytelya. (Materialy rehional'noho naukovo-praktychnoho seminaru). (str. 10-13). Ternopil': TNPU im. V. Hnatyuka.
8. Ovcharuk, O. (2003). Kompetentnosti yak klyuch do onovlennya zmistu osvity. Kyyiv.

Кириченко Т. Г.
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав

ФІЗИЧНЕ САМОВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ВСЕБІЧНОГО ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті фізичне самовиховання студентської молоді розглядається як засіб зміцнення здоров'я та всебічного фізичного розвитку студентської молоді. Досліджуються питання фізичного самовиховання та самовдосконалення майбутніх фахівців. Закцентовано увагу на значущості фізичного виховання в професійній орієнтації студентів педагогічного закладу вищої освіти. Аналізується оволодіння ними необхідними методиками застосування засобів фізичної культури.

В цьому контексті доводиться, що необхідність включення здорового способу життя та фізичного виховання до блоку базових інтегративних понять зумовлюється їх значенням у пізнанні природи людини, взаємодії людини з довкіллям і суспільством, що сприяє формуванню її як здорової, активної особистості, яка саморозвивається й самовдосконалюється.

Природним наслідком такого підходу є накопичення великої кількості даних про те, що фізичне самовиховання та позитивне ставлення студентів педагогічного закладу вищої освіти до фізкультурно-оздоровчих занять сприяють формуванню гармонійного розвитку майбутнього фахівця.

Ключові слова: *фізичне самовиховання, всебічний фізичний розвиток, здоровий спосіб життя, студенти, фізична культура.*

Кириченко Т.Г. Физическое самовоспитание как средство укрепления здоровья и всестороннего физического развития студенческой молодежи

В статье физическое самовоспитание студенческой молодежи рассматривается как средство укрепления здоровья и всестороннего физического развития студенческой молодежи. Исследуются вопросы физического самовоспитания и самосовершенствования будущих специалистов. Акцентировано внимание на значимости физического воспитания в профессиональной ориентации студентов педагогического учреждения высшего образования. Анализируется овладения ими необходимыми методиками применения средств физической культуры.

В этом контексте доказывается, что необходимость включения здорового образа жизни и физического воспитания в блок базовых интегративных понятий обусловлено их значением в познании природы человека, взаимодействия человека с окружающей средой и обществом, способствует формированию ее как здоровой, активной личности, саморазвивающейся и самосовершенствующейся.

Естественным следствием такого подхода является накопление большого количества данных о том, что физическое самовоспитание и положительное отношение студентов педагогического учреждения высшего образования к физкультурно-оздоровительным занятиям способствует формированию гармоничного развития будущего специалиста.

Ключевые слова: *физическое самовоспитание, всестороннее физическое развитие, здоровый образ жизни, студенты, физическая культура.*

Taras Kyrychenko. Physical self-education as a means of strengthening the health and comprehensive physical development of student youth

The article considers the physical self-education of student youth as a means of strengthening the health and comprehensive physical development of student youth. Issues of physical self-education and self-improvement of future specialists are studied. Emphasis is placed on the importance of physical education in the professional orientation of students of pedagogical institutions of higher education. Their mastery of the necessary methods of application of means of physical culture is analyzed.

In this context, it is argued that the need to include a healthy lifestyle and physical education in the block of basic integrative concepts is due to their importance in understanding human nature, human interaction with the environment and society, which contributes to its formation as a healthy, active, self-developing and self-improving person.

The natural consequence of this approach is the accumulation of a large amount of data that physical self-education and a positive attitude of students of pedagogical institutions of higher education to physical culture and health classes contribute to the formation of harmonious development of the future specialist.

The research plan included at the first stage of formation of socially valuable motives of physical self-education; on the second training in a technique of self-education and the organization of practical activity; on the third the gradual transition of external influences to self-management and self-stimulation, aimed at the physical self-education of students.

Work on the organization of physical self-education of students was carried out during the educational process and in extracurricular time. Psychological and pedagogical training involved the formation of socially valuable motives for physical self-education; strengthening health and comprehensive physical development, mastering the skills and techniques of physical self-education.

In theoretical classes on physical education, students gained knowledge about physical culture, self-education and their importance for the comprehensive development of personality and the teaching profession.

***Key words**: physical self-education, comprehensive physical development, healthy lifestyle, students, physical culture.*

Постановка проблеми. На сучасному етапі суспільного розвитку фізичне самовиховання є важливим завданням, вирішення якого пов'язане з подоланням ряду труднощів. Зміцненню здоров'я та виконанню низки вимог, що визначають фізично досконалого спеціаліста з вищою освітою протидіє недостатня кількість рухової активності та обмеженість вільного часу студентів. Ці недоліки є наслідком вимог, що постійно збільшуються до професійної підготовки майбутніх спеціалістів [2].

Підвищення ефективності фізичного самовдосконалення студентів закладу вищої освіти, як правило, пов'язується з вивченням шляхів вдосконалення системи фізичного виховання. З цією метою пропонуються найрізноманітніші заходи, від збільшення кількості занять до 4-5 разів на тиждень до включення оздоровчих мірроприємств у режим дня студентів [2]. Але залученню студентів в активне самовдосконалення не надасться належної уваги. Між тим вирішення проблем фізичного вдосконалення та формування здорового способу життя студентів буде можливим лише в тому випадку, якщо вони будуть визначатись не тільки фізичним вихованням, але і самовихованням в їх взаємодії.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізичне самовиховання слід розуміти як процес свідомої роботи над собою, спрямований на зміцнення здоров'я і всебічний фізичний розвиток.

Критеріями фізичного самовиховання вважаєм:

- загартування організму (ранкова гімнастика, водні процедури, велосипедні та піші прогулянки тощо);
- цілеспрямований розвиток фізичних навичок з метою набуття всебічного фізичного розвитку;
- вироблення необхідних рухових навичків (навчитись бітаги на ковзанах, на лижах, плавати, грати в теніс і т.д.);
- вироблення правильної постави;
- тренування у вибраному виді спорту.

Проблема фізичного самовиховання займає значне місце в працях ряду авторів [1, 3, 4, 5] та ін., але враховуючи важливість даної проблеми та недостатню її розробленість, нами вивчалась можливість ефективної організації фізичного самовиховання студентів.

Метою статті є аналіз стану та напрямків фізичного самовиховання як засобу зміцнення здоров'я та всебічного фізичного розвитку студентської молоді.

Виклад основного матеріалу. З цією метою було проведене дослідження в двох навчальних групах першого курсу, котрі були сформовані для звичайних навчальних занять з фізичного виховання. Перша група складалась із студентів-юнаків педагогічного і природничо-технологічного, а друга філологічного та соціоісторичного факультетів Переяслав-Хмельницького вишу. В обох групах було по 20 студентів. Дослідження проводились з вересня 2018 р. по червень 2019 р. Всі студенти вказаних груп за результатами медогляду немали якихось значних відхилень у стані здоров'я, були віднесені до основної медичної групи та допущені до досліджень.

План дослідження включав на першому етапі формування суспільно-цінних мотивів фізичного самовиховання; на другому навчання методиці самовиховання і організацію практичної діяльності; на третьому поступовий перехід зовнішніх впливів у самоуправління і самостимулювання, спрямованих на фізичне самовиховання студентів.

Робота з організації фізичного самовиховання студентів проводилась в ході навчально-виховного процесу та в позанавчальний час. Психолого-педагогічна підготовка передбачала формування суспільно-цінних мотивів фізичного самовиховання; зміцнення здоров'я і всебічного фізичного розвитку, оволодіння вміннями і навичками та методикою фізичного самовиховання.

Таким чином, в процесі психолого-педагогічної підготовки до фізичного самовиховання студенти набували знання про фізичну культуру, фізичне самовиховання та аналізували їх стосовно професії вчителя. Одночасно вони аналізували

стан свого рухового режиму, здоров'я, рівня фізичних якостей, наявності вмінь і навичок в області фізичного виховання та здорового способу життя.

Отже тут відбувався взаємозв'язок аналізу отриманої інформації і самоаналізу, що забезпечувало усвідомленість сприймання. А останнє, в свою чергу, сприяло формуванню прагнення до фізичного самовдосконалення.

Отриманні результати дослідження показали, що провідними мотивами фізичного самовиховання в першій групі на початку експерименту були: зміцнення здоров'я (48,7%), набуття всебічного фізичного розвитку (42,0%), бажання мати красиву статуру (37,3%). А в другій групі тільки мотив зміцнення здоров'я мав переважне значення (79,3%). Інші мотиви були представлені приблизно однаково і ні один з них не міг бути віднесений до головного. Така різниця основних мотивів може бути пояснена наступними чинниками: у першій групі рівень фізичної підготовленності студентів був досить низьким – бажання набути всебічного фізичного розвитку, з метою виконання нормативів, було цілком природним і займало таке ж місце, як і мотив зміцнення здоров'я. Невідповідність антропометричних даних (зросту і ваги тіла) у більшості студентів цієї групи, що утворилось у результаті недостатньої рухової активності, спонукала їх займатися фізичними вправами з метою вдосконалення статури (бажання знизити вагу); у другій групі окремі студенти мали наслідки простудних захворювань і тому мотив зміцнення здоров'я займав у них більшу частину по відношенню до інших. В той же час, майже всі студенти цієї групи були добре фізично розвинені і мали достатній рівень фізичної підготовленості для виконання залікових вимог, що і пояснює значно меншу значущість у них інших мотивів фізичного самовиховання. В результаті психолого-педагогічної підготовки, досліджувані мотиви в обох групах набули значних змін.

Так, в обох групах значно збільшився відсоток студентів, які вказували на заняття фізичним самовихованням з метою зміцнення здоров'я (62% – в першій групі, 83,8% – в другій) і всебічного фізичного розвитку (57,2% та 50,9%). Причому обидва ці мотиви студенти пов'язували з підготовкою до майбутньої професії. Разом із зростанням у студентів значущості основних мотивів, змінилося їх ставлення і до інших мотивів. Так, збільшення в обох групах набув відсоток тих, що займаються фізичним самовихованням із метою вдосконалення своєї статури (48,5% – в першій групі, 33,3% – у другій), оволодіння різними фізичними навичками (19,8% та 20,5%). А відсоток студентів, що працювали над собою з метою здачі заліку з фізкультури в першій групі збільшився (29,3%), а в другій зменшився (17,2%).

Аналіз отриманих результатів вивчення показав, що мотиви зміцнення здоров'я, всебічного фізичного розвитку, оволодіння фізичними навичками в результаті психолого-педагогічної підготовки отримали значну розповсюдженість серед студентів обох груп. Це пояснювалось тим, що дані мотиви, при формуванні яких, в першу чергу, вказувалось на їх суспільну значущість, активно сприймались студентами як значущі для всебічного розвитку особистості і майбутньої професії. Мотиви особистого характеру (бажання мати струнку статуру і здати залік з фізичного виховання), істотно не змінились, тому, що в більшості випадків вони мали значення тільки для певної групи студентів, які відрізнялись або слабким фізичним розвитком, або низьким рівнем фізичної підготовленості.

Займаючись фізичним самовихованням, студенти тренували наполегливість, самостійність, рішучість та інші вольові якості. Виробляючи ті ж самі вольові якості, вони успішно виконували програму фізичного самовиховання. Таким чином, ведення щоденника самоконтролю допомагало вдосконалювати виконання засобу самоконтролю і стимулювало вироблення інших засобів. У результаті навчання студентів засобам роботи над собою останні отримали суттєві зміни.

Так в першій групі найбільше застосовувались такі засоби: самоаналіз фізичного стану (48%), самоконтроль (42,2%), самокритичність (46,6%), самоаналіз фізичних якостей (35,5%). Вдвічі зросло використання засобу самозабов'язання (25,2%) і засобу самонаказу. У другій групі головне місце займав засіб самокритичності (50,6%) і у зв'язку з цим зросло застосування самоконтролю (41,7%), самоаналізу фічного стану (39,3%), самоаналізу фізичних якостей (27,8%).

Застосування засобів самозобов'язання, самонаказу та самонавіювання теж дещо зросло серед студентів цієї групи. Аналіз отриманих даних показав, що провідним засобами самовиховання як в першій, так і в другій групах стали, самоаналіз фізичного стану, самоконтроль, самокритичність, самоаналіз фізичних якостей. Разом з тим, використання студентами інших засобів роботи над собою набуло незначного збільшення. Це пояснюється цілеспрямованим навчанням студентів засобам, які стали головними. Іншим же засобам у процесі навчання не приділялось значної уваги в зв'язку з тим, що вони вже застосовувались студентами.

У процесі психолого-педагогічної підготовки, оволодіння, методикою самовиховання і усвідомлення його значущості, студенти починали самі визначати свою діяльність в сфері фізичного самовдосконалення, користуючись засобом самозобов'язання. Але набуті знання з фізичного самовиховання націлювали їх на складання особистих планів . програм роботи над собою. Тому студентам рекомендувалось складати програму фізичного самовиховання на рік, а особистий план – на 2 тижні, а потім, у випадку його успішного виконання – на місяць. Організація процесу самовиховання студентів показала, що чітко складена програма самовиховання, яка включає мотиви діяльності, визначення завдань і головних засобів їх виконання, є важливою умовою успішного самовиховання.

Проведене дослідження показало, що психологічно підготувати і практично організувати фізичне самовиховання студентів можливо, якщо в ході навчально- виховного процесу та поза ним будуть забезпечуватися умови, необхідні для усвідомлення студентами значущості фізичного самовдосконалення та оволодіння його методикою. В групах виникла значна зміна стану фізичного самовиховання. Якщо в першій групі на початку дослідження займалося 7 осіб, то в кінці експерименту стало займатися 16 студентів. В другій групі це відповідно – 5 і 14, отже в обох групах кількість тих, що займаються фізичним самовихованням після спеціальної роботи по його організації збільшилась майже вдвічі. Та найбільший результат проведеної роботи полягає в тому, що змінився характер фізичного самовиховання. Якщо на початку експерименту студенти не приділяли уваги фізичному самовихованню, то в його кінці головне місце почало займати періодичне самовиховання.

Для вивчення динаміки фізичної підготовленості студентів, в залежності від стану фізичного самовиховання, використовувся метод порівняння результатів контрольних вправ, отриманих в перший місяць навчання у вузі та в кінці

першого курсу. Для цього використовувались контрольні вправи, які є обов'язковими для студентів за програмою фізичного виховання.

Із результатів дослідження видно, що фізична підготовленість студентів знаходиться в прямій залежності від стану фізичного самовиховання. Якщо середній приріст результатів з бігу на 100 м у тих, хто займається фізичним самовихованням, збільшився на 0,7 сек., то у тих, хто не займається – лише на 0,3 сек., тобто майже в 2 рази менше, ніж у перших. Середній приріст результату стрибка в довжину з місця у перших (25 см), в 3 рази вище, ніж у других (8 см). Аналіз зміни результатів у інших контрольних вправах показав також, що середній приріст результатів у тих, хто займається фізичним самовихованням був у декілька разів вищим.

Діяльністьсть студента повинна бути не тільки суспільно-корисною, а й задовольняти потреби самого студента, відповідати його особистому ідеалу. У зв'язку з цим сформувати суспільно-значущий мотив – значить перевтілити мету діяльності в реально діючий мотив, зробити зовнішнє-об'єктивно активне – внутрішнім надбанням студента, визвати в нього потребу в цій діяльності.

Між тим, в програмі з фізичного виховання студентів педвузів все ще особлива увага зосереджується на розвитку фізичних якостей та рухових навичок і мало уваги приділяється освітній стороні, особливо в аспекті вивчення сучасних методик оздоровчого спрямування системи фізичного виховання.

Висновки. Результати експерименту показали, що студентам дуже важливо, щоб з ними рахувались, а не просто ставили вимоги, більше 50% в тій чи іншій мірі не задоволені ні організацією, ні спрямуванням, а також формами і методами занять. В контексті цих даних можна говорити про те, що заняття носять формальний характер, не враховуючи інтереси і потреби студентів, що, в свою чергу, говорить про те, що спрямованість і зміст організації навчально-виховної фізкультурно-оздоровчої роботи іде в розріз як із спрямованістю цієї роботи, так і з бажаннями і потребами самих студентів.

При цьому слід враховувати інтереси і потреби самих студентів, дозволяючи їм спільно з викладачем керувати процесом формування здорового способу життя. Всі форми і засоби фізичного виховання повині мати яскраво виражену професійно-педагогічну спрямованість, розкривати тісний взаємозв'язок фізичного виховання з соціальною орієнтацією особистості студента. Адже соціальна активність, в поєднанні з іншими якостями особистості студентів, виступає інтегративним утворенням, формування якого сприяє не тільки їх професійному самовизначенню, а й високому ступеню оволодіння ними знаннями, вміннями та навичками здорового способу життя, а також здатністю їх використання в наступній професійній діяльності.

Література

1. Ільченко С.С. Рухова і спортивна складова в ієрархії видів дозвілля студентів педагогічних спеціальностей нефізкультурного профілю. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* . 2016. №5. С. 33–37.

2. Кириченко Т.Г. Особливості побудови тренувального процесу в атлетизмі осіб різного віку та статті. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2018. Вип.11. С.177–184.

3. Кошелева Е.А. Организационно-методические условия построения процесса физического воспитания в ВУЗе как фактор формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой. *Физическое воспитание студентов.* 2012. № 3. С. 70–73.

4. Марченко О.Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Дніпропетровськ, 2010. 224 с.

5. Ніколаєв К. Формування мотивації до занять фізичною культурою студентів вищих навчальних закладів нефізкультурного профілю. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. Сухомлинського*. 2010. Вип. 1. С. 135–142.

References

1. Il'chenko, S.S. (2016), "Rukhova i sportyvna skladova v iierarkhii vydiv dozvillia studentiv pedahohichnykh spetsial'nostej nefizkul'turnoho profiliu", Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, Vol. 5, pp. 33–37.

2. Kyrychenko, T.H. (2018), "Osoblyvosti pobudovy trenuval'noho protsesu v atletyzmi osib riznoho viku ta statti", Visnyk Kam'ianets'-Podil's'koho natsional'noho universytetu imeni Ivana Ohiienka, Fizychne vykhovannia, sport i zdorov'ia liudyny, Vol.11, pp.177–184.

3. Kosheleva, E.A. (2012), "Organizacionno-metodicheskie uslovija postroenija processa fizicheskogo vospitanija v VUZe kak faktor formirovanija motivacii studentov k zanjatijam fizicheskoj kul'turoj", Fizicheskoe vospitanie studentov, Vol. 3, pp. 70–73.

4. Marchenko, O.Yu. (2010) "Formuvannia tsinnisnykh katehorij osobystoi fizychnoi kul'tury u students'koi molodi", Dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu, 24.00.02 «Fizychna kul'tura, fizychne vykhovannia riznykh hrup naselennia», Dnipropetrovs'k, 224 pp.

5. Nikolaiev, K. (2010) "Formuvannia motyvatsii do zaniat' fizychnoiu kul'turoiu studentiv vyschykh navchal'nykh zakladiv nefizkul'turnoho profiliu", Naukovyj visnyk Mykolaivs'koho derzhavnoho universytetu imeni V. Sukhomlyns'koho, Vol. 1, pp. 135–142.