

Ільченко СЕРГІЙ,

Orcid.org/0000-0001-6212-0217

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
старший викладач кафедри спортивних дисциплін
Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини
(Умань, Україна) *sergiy130587@gmail.com**

ТЕОРЕТИЧНА І МЕТОДИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

У статті представлено аналіз теоретичної і методичної підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами, що є однією із складових процесу фізичного виховання у ЗВО. Визначено самооцінку студентів власних можливостей для складання індивідуальної програми для занять фізичними вправами або бажання більше знати про свій фізичний стан. Особлива увага у роботі приділяється розкриттю схильності та здатності студентів здобувати для себе нові знання з фізичного виховання і спорту з метою самовдосконалення. Обґрунтовано, що у фізичному вихованні студентів як навчальній дисципліні частка самостійної роботи завжди була вагомою, а за нових умов її значення ще більше зростає, що породжує нові проблеми, які необхідно вирішувати. З'ясовано, що самостійна робота вимагає окремого підходу в плануванні навчального матеріалу з фізичного виховання та складається з трьох напрямків: засвоєння теоретичного і методичного матеріалу та участі у фізкультурно-оздоровчих заходах серед студентів.

Успішній організації самостійної роботи студентів має передувати програма самостійних занять фізичними вправами у ЗВО, поза його межами та за місцем проживання. Визначено, що програма повинна включати: форми, методи і засоби самостійних занять, методичне забезпечення, прийоми

самоконтролю за динамікою фізичної підготовленості студентів, оперативні засоби самооцінки ефективності цих занять і їх впливу на підвищення рівня фізичного розвитку і рухової підготовленості. Подані в програмі критерії оцінювання фізичної підготовленості дозволять студентам у будь-який час визначити, як співвідносяться показані ними результати з навчальними і контрольними нормативами, чи рівномірно розвивається в них сила, швидкість, витривалість та інші необхідні майбутньому фахівцеві якості.

***Ключові слова:** фізичне виховання, фізична підготовка, фізичний стан, самостійні заняття, самовдосконалення, рухова активність, студенти.*

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL PREPARATION OF STUDENTS FOR INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION

Ilchenko SERHII,

Orcid.org/0000-0001-6212-0217

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,

Senior Lecturer of the Department of Sporting Disciplines of Pavlo Tychyna

Uman State Pedagogical University

(Uman, Ukraine) sergiy130587@gmail.com

The article presents the analysis of theoretical and methodical preparation of students for independent studies of physical exercises, which is one of the components of the process of physical education in higher education institutions. The students' self-assessment of their own ability to make an individual exercise program or desire to know more about their physical condition is defined. The special attention is given to disclosure of propensity and ability of students to acquire new knowledge in physical education and sport for the purpose of self-improvement.. In the physical education of students as an academic discipline the share of independent work has always been significant, and in the new conditions its importance is even greater. This generates new problems that need to be addressed. Self-study requires a separate approach in the planning of physical education teaching materials.

Independent work consists of three directions, namely: mastering theoretical and methodical material and participation in physical education and health activities among students.

Successful organization of independent work of students should be preceded by a program of independent physical exercises in higher education institutions, outside the institution and in the place of residence. The program should include: forms, methods and means of self-study, methodical support, methods of self-control over the dynamics of students' physical training, operational means of self-assessment of the effectiveness of these activities and their impact on improving the level of physical development and motor training. The physical fitness assessment criteria presented in the program will allow students to determine at any time how their performance correlates with academic and control standards, whether the strength, speed, endurance and other qualities necessary for the future professional develop evenly.

Keywords: *physical education, physical training, physical condition, independent classes, self-improvement, motor activity, students.*

Постановка проблеми. Велика частка самостійної роботи – практика світової освіти, адже після закінчення ЗВО людина не завершує навчання, а по суті, вона продовжує його, тільки в інших умовах. Тож майбутній фахівець мусить бути готовий до ефективної самостійної роботи. Збільшення часу на самостійну роботу – найбільш відчутне нововведення у вітчизняній вищій освіті. Висвітлюється проблема, чому студенти мають низьку рухову активність, навіть маючи вільний час, цим не займаються, лежить у психологічній площині – відсутності мотивації до занять фізичними вправами. Фактично всі дослідники вказують, що мотивацію студентів до занять фізичними вправами викладачі мало враховують, а самі мотиви відвідування занять досить часто стосуються уникнення проблем із заліком, хоча користь від занять фізичними вправами студенти добре усвідомлюють.

Аналіз досліджень. Аналіз наукової літератури засвідчив, що від першого курсу до випускного простежується зниження мотивації студентів до

занять фізичним вихованням і спортом. Перерозподіл навчального навантаження, який відбувся останнім часом для ряду дисциплін і супроводжується збільшенням частки самостійної роботи студентів (СРС), Е. Б. Хоботова називає явно небажаним. Викладачі відзначають неможливість самостійного вивчення студентами великої кількості теоретичного матеріалу, навіть невисокого рівня складності. Провівши анкетування серед студентів, Е. Б. Хоботова встановила, що 42 % опитаних вважають за необхідне збільшити кількість годин практичних занять, 33 % – лабораторних робіт, 21 % – лекцій і тільки 4 % – СРС. 76 % студентів висловилися негативно з приводу збільшення навчального навантаження у вигляді СРС. Отже, 75 % опитаних студентів бажали б більше займатися з викладачами на практичних і лабораторних заняттях, щоб навчитися застосовувати свої знання на практиці. Це абсолютно узгоджується з думкою викладачів, які з року в рік відзначають зниження рівня навичок і вмінь майбутніх фахівців (Хоботова, 2009: 7–9).

У 90-х роках ХХ ст. О. А. Конопкін запропонував концепцію усвідомленої психічної саморегуляції діяльності, яка полягає в тому, що за умови сформованої системи саморегуляції, людина здатна будувати і управляти власною цілеспрямованою активністю та успішно оволодівати новими видами і формами діяльності, вирішувати нестандартні завдання у продуктивній самостійності (Конопкін, 1995: 5–12).

Як зазначає І. Уличний, «основними формами самовдосконалення майбутніх педагогів є самоосвіта і самовиховання. Процес професійної самоосвіти майбутніх учителів зумовлений організаційно-педагогічними та соціально-психологічними чинниками, під впливом яких майбутній учитель може самостійно визначати власні освітні цілі та засоби їх досягнення і реалізовувати пізнавальні інтереси та потреби, розвивати інтелектуальні та особистісні якості» (Уличний, 2014: 211–215).

Самостійна робота є одним з найважливіших компонентів освітнього процесу, що передбачає інтеграцію різних видів індивідуальної та колективної навчальної діяльності, яка здійснюється як під час аудиторних, позааудиторних

занять, без участі викладача, так і під його безпосереднім керівництвом. Н. В. Чорній, Н. В. Манащук говорять про переорієнтацію процесу навчання з лекційно-інформативної на індивідуально-диференційовану, особистісно-орієнтовану форми, що відбулося в умовах скорочення аудиторних годин за рахунок збільшення часу на СРС (50 –70 % навчального часу). У сучасній системі навчання самостійна робота домінує серед інших видів навчальної діяльності студентів після практичної підготовки та дозволяє розглядати накопичувані знання як об'єкт власної діяльності студента (Чорній, Манащук, 2014: 119–120).

Мета статті – обґрунтувати організаційно-методичні умови фізичного стану студентів, визначити їх вплив на мотивацію до занять фізичним вихованням та показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Виклад основного матеріалу. Суб'єктивна оцінка студентами обізнаності з методами самоконтролю за своїм фізичним станом (табл. 1), отримана під час опитування, виявилась досить низькою, особливо це стосується дівчат усіх курсів. Фактично необізнаними з методами самоконтролю (1 – 2 бали) визнає себе незначна частина хлопців 2-го курсу (по 3,3% ставлять собі 1 і 2 бали), тоді як на інших кусах їх кількість більша, а особливо серед дівчат 2-го (10% ставлять собі 1 бал і 13,3% – 2 бали) і 4-го курсів (10% оцінили себе 1 балом, а 6,7% – 2 балами). З рівнем обізнаності нижче середнього найбільше дівчат 2-го (13,3% ставлять собі 3 бали і 16,7% – 4 бали) і 3-го курсів (по 16,7% оцінили себе на 3 і 4 бали). У загальному погана обізнаність (1 – 4 бали) виявлена в більшій частини (53,3%) дівчат 2-го курсу, 43,3% дівчат 3-го курсу і майже третини (30%) дівчат 4-го курсу.

Значна частина студентів свою обізнаність визначає на середньому рівні: 5 балів ставлять собі 26,7% хлопців і 10% дівчат 2-го курсу, 30% хлопців і 23,3% дівчат 3-го курсу і 16,7% хлопців і 23,3% дівчат 4-го курсу, а 6 балів – 13,3% хлопців і дівчат 2-го курсу, 10% хлопців і 3,3% дівчат 3-го курсу та 6,7% хлопців і 16,7% дівчат 4-го курсу.

Свою обізнаність із методами самоконтролю фізичного стану на рівень вище середнього (7 – 8 балів) оцінили не менше третини хлопців усіх курсів (серед 2-курсників 16,7% тих, хто поставив 7 балів і 20% – 8 балів; серед студентів 3-го курсу 26,6%, хто поставив 7 балів, і 6,7% – 8 балів; серед студентів 4-го курсу 26,6% ставлять 7 балів і 10% – 8 балів) і значно менше дівчат (лише по 6,7% дівчат на кожному з курсів ставлять собі 8 балів, стільки ж дівчат 3-го курсу оцінюють себе на 7 балів; трохи більше дівчат 2-го курсу (13,3%) і дівчат 4-го курсу (10%) теж ставлять собі 7 балів).

Гарно обізнаними з методами самоконтролю фізичного стану, що відповідало б високому рівню (9 – 10 балів), вважають себе по 3,3% дівчат 2-го та 4-го курсу і хлопців 4-го курсу, а також 13,3% дівчат 3-го курсу, які ставлять собі 9 балів.

Таблиця 1

**Обізнаність студентів із методами самоконтролю фізичного стану
(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	3	10	3	10	-	-	2	6,7	3	10
2	1	3,3	4	13,3	-	-	3	10	1	3,3	2	6,7
3	3	10	4	13,3	2	6,7	5	16,7	2	6,7	3	10
4	2	6,7	5	16,7	2	6,7	5	16,7	5	16,7	1	3,3
5	8	26,7	3	10	9	30	7	23,3	5	16,7	7	23,3
6	4	13,3	4	13,3	3	10	1	3,3	2	6,7	5	16,7
7	5	16,7	4	13,3	8	26,6	2	6,7	8	26,6	3	10
8	6	20	2	6,7	2	6,7	2	6,7	3	10	2	6,7
9	-	-	1	3,3	-	-	4	13,3	1	3,3	1	3,3
10	-	-	-	-	1	3,3	1	3,3	1	3,3	3	10

Найвищі 10 балів поставили собі по 3,3% 3-курсників (хлопці і дівчата) і хлопці 4-го курсу та 10% дівчат 4-го курсу. Ні хлопці, ні дівчата 2-го курсу свої знання методів самоконтролю фізичного стану не оцінили найвищим балом, а хлопці 2-го курсу навіть і 9-ма балами.

Відповіді про бажання студентів 2 – 4 курсів педагогічних спеціальностей знати більше про свій фізичний стан (табл. 2) показали, що значна частина студентів неабияк зацікавлена в цьому. Високі бали студентів (7 – 10) вперше домінують над середніми і низькими. Так, найвищі 10 балів поставили по 30% хлопців на 4-му і дівчат на 3-му курсах, 20% дівчат і 13,3% хлопців 2-го курсу та по 16,7% хлопців на 3-му і дівчат на 4-му курсах. На 9 балів найменше з усієї вибірки оцінили своє бажання студенти 3-го курсу (3,3% хлопців і 6,7% дівчат) і дещо більше на 2-му (6,7% хлопців і 10% дівчат) та 4-му курсах (13,3% хлопців і 10% дівчат). Бажання на рівні вище середнього (7 – 8 балів), окрім хлопців 3-го курсу (серед яких лише 6,7% ставлять собі 8, а 13,3% – 7 балів), виявилось найбільш характерним для студентів всіх курсів (по 23,4% хлопців на 2-му і дівчат на 3-му курсах, 16,7% хлопців і 6,7% дівчат 4-курсників ставлять 7 балів, а 20% хлопців 2-го курсу і по 13,3% дівчат 2-го і 3-го курсів та 16,7% хлопців і 30% дівчат 4-го курсу ставлять оцінку 8 балів) і таким, що переважає середній рівень (5 – 6 балів).

Таблиця 2

Бажання студентів 2 – 4 курсів педагогічних спеціальностей знати більше про свій фізичний стан (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	-	-	3	10	-	-	1	3,3	1	3,3	-	-
2	-	-	1	3,3	1	3,3	-	-	-	-	-	-
3	1	3,3	1	3,3	6	20	2	6,7	1	3,3	-	-
4	1	3,3	-	-	2	6,7	-	-	1	3,3	2	6,7
5	8	26,7	3	10	5	16,7	3	10	3	10	5	16,7
6	1	3,3	5	16,8	4	13,3	1	3,3	1	3,3	4	13,3
7	7	23,3	4	13,3	4	13,3	7	23,3	5	16,7	2	6,7
8	6	20	4	13,3	2	6,7	5	13,3	5	16,7	9	30
9	2	6,7	3	10	1	3,3	2	6,7	4	13,3	3	10
10	4	13,3	6	20	5	16,7	9	30	9	30	5	16,7

Відсутність бажання знати більше про свій фізичний стан можна констатувати лише в незначній кількості студентів: 3,3% дівчат 3-го і хлопців 4-го курсів та 10% дівчат 2-го курсу оцінюють бажання в 1 бал, а 3,3% дівчат 2-го і хлопців 3-го курсів у 2 бали. Така ж незначна кількість студентів, окрім хлопців 3-го курсу (20% яких оцінили своє бажання в 3 бали), встановлена в оцінках 3 – 4 бали на всіх курсах.

Попри високі бальні значення бажання чималої кількості студентів 2 – 4-х курсів педагогічних спеціальностей знати більше про свій фізичний стан, гостра потреба (9 – 10 балів) в методичних матеріалах про методи самоконтролю фізичного стану (табл. 3) є в невеликій кількості студентів усіх курсів (9 балів поставили 10% хлопців і 6,7% дівчат 2-го курсу, 13,3% хлопців і 3,3% дівчат 4-го курсу; 10 балів ставлять по 3,3% хлопців на кожному з курсів, по 6,7% дівчат 2-го і 4-го курсів та 13,3% дівчат 3-го курсу). Значна частина респондентів потребу в методичних матеріалах про методи самоконтролю фізичного стану оцінила балами від 1 до 4 (у сумі це по 40% хлопців і дівчат 2-го курсу та хлопців 3 – 4-го курсів, 46,7% дівчат 4-го курсу та 63,3% дівчат 3-го курсу), що говорить про відсутність такої необхідності. У третини другокурсників (23,3% хлопців і 20% дівчат ставлять собі 5 балів, а 10% хлопців і 13,3% дівчат – 6 балів) і фактично чверті четвертокурсників (20% хлопців і дівчат виставили собі 5 балів, а 3,3% хлопців і 6,7% дівчат – 6 балів) потреба в методичних матеріалах на середньому рівні. Із середнім рівнем потреби найбільше хлопців на третьому курсі, таких 23,3%, які оцінюють необхідність у 5 балів, а 20% – у 6 балів та найменше дівчат на цьому ж курсі – 10% ставлять 5 балів і 3,3% – 6 балів.

Є. П. Козак та П. Д. Дробний установили, що мотиви занять фізичними вправами студентів, які проживають в Україні, кардинально відрізняються від мотивів занять студентів, які проживають в інших країнах, особливо в США. Це диктує потребу в різних підходах стимулювання молоді до занять фізичними вправами. Якщо американських студентів можна залучати до систематичних занять за допомогою спорту, тому що він є невід'ємною

частиною американського способу життя, то українських студентів – через інтерес до культури власного тіла, результатом якого повинна бути систематична фізична активність і здоровий спосіб життя (Козак, Дробний, 2012: 117–123).

Таблиця 3

Потреба в методичних матеріалах про методи самоконтролю фізичного стану студентів 2 – 4 курсів педагогічних спеціальностей (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	3	10	2	6,7	5	16,7	5	16,7	3	10	3	10
2	1	3,3	2	6,7	2	6,7	2	6,7	1	3,3	4	13,3
3	2	6,7	4	13,3	3	10	6	20	4	13,3	2	6,7
4	6	20	4	13,3	2	6,7	6	20	4	13,3	5	16,7
5	7	23,3	6	20	7	23,3	3	10	6	20	6	20
6	3	10	4	13,3	6	20	1	3,3	1	3,3	2	6,7
7	2	6,7	2	6,7	3	10	1	3,3	2	6,7	2	6,7
8	2	6,7	2	6,7	1	3,3	2	6,7	4	13,3	3	10
9	3	10	2	6,7	-	-	-	-	4	13,3	1	3,3
10	1	3,3	2	6,7	1	3,3	4	13,3	1	3,3	2	6,7

Виразним підтвердженням того, що бажання студентів 2 – 4-х курсів педагогічних спеціальностей знати більше про свій фізичний стан не мають нічого спільного з конкретними діями в цьому напрямку, залишаючись лише бажаннями, є дані про оцінку схильності обраного контингенту студентів вести щоденник самоконтролю фізичного стану (табл. 4), що і давало б їм таку інформацію. Такими, що повністю відкидають для себе можливість ведення щоденника самоконтролю фізичного стану, можна вважати студентів із 1 – 2 балами, яких по 30% дівчат на 3-му і хлопців на 4-му курсі, по 23,3% дівчат на 2-му і хлопців на 3-му курсі, 26,6% дівчат на 4-му і 20% хлопців на 2-му курсі та які оцінюють власну схильність лише в 1 бал.

Схильність у 2 бали оцінили 10% хлопців усіх трьох курсів і 20% дівчат 2-го курсу та по 16,7% дівчат 3-4-го курсів. Оцінювання в 3 – 4 бали також дозволяє говорити про неприйняття ведення щоденника, а кількість студентів, що поставили 1 – 4 бали, показує, що переважна більшість хлопців (60% – на 2-му, 50% – на 3-му і 67,7% – на 4-му курсі) і дівчат (60% – на 2-му, 73,3% – на 3-му і 63,3% – на 4-му курсі) не готова вести щоденник самоконтролю фізичного стану. Прийнятний середній рівень схильності до ведення щоденника виявлено лише у хлопців третього курсу, яких 30%, тоді як кількість студентів інших курсів не перевищує 13,3% (дівчата 4-го курсу) і 6,7% хлопці і дівчата 2-го курсу. Кількість студентів із рівнем вище середнього також не більша 13,3% (встановлено в дівчат 2-го і хлопців 4-го курсів, які ставлять собі 7 балів).

Таблиця 4

Схильність до ведення щоденника самоконтролю фізичного стану студентами 2 – 4 курсів педагогічних спеціальностей (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	6	20	7	23,3	7	23,3	9	30	9	30	8	26,6
2	3	10	6	20	3	10	5	16,7	3	10	5	16,7
3	7	23,3	1	3,3	2	6,7	5	16,7	5	16,7	4	13,3
4	2	6,7	4	13,3	3	10	3	10	3	10	2	6,7
5	2	6,7	2	6,7	9	30	1	3,3	1	3,3	4	13,3
6	2	6,7	-	-	2	6,7	2	6,7	-	-	2	6,7
7	2	6,7	4	13,3	-	-	-	-	4	13,3	-	-
8	3	10	2	6,7	2	6,7	1	3,3	3	10	2	6,7
9	1	3,3	2	6,7	1	3,3	1	3,3	-	-	1	3,3
10	2	6,7	2	6,7	1	3,3	3	10	2	6,7	2	6,7

Повністю готовими (9 – 10 балів) вести щоденник самоконтролю фізичного стану виявилась дуже незначна частина студентів (не більше трьох): лише по 3,3% хлопців 2-го, дівчат 4-го і хлопців і дівчат 3-го курсу та 6,7%

дівчат другокурсниць поставили 9 балів. Найвищі 10 балів ставлять собі 6,7% студентів обох статей 2-го і 4-го курсів та 3,3% хлопців і 10% дівчат 3-го курсу.

Далі з'ясуємо, чи відчувають студенти 2 – 4-х курсів педагогічних спеціальностей у себе достатній рівень знань, щоб скласти індивідуальну програму самостійних занять фізичними вправами (табл. 5).

Таблиця 5

Рівень знань студентів 2 – 4-х курсів педагогічних спеціальностей для складання індивідуальної програми самостійних занять фізичними вправами (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	4	13,3	7	23,3	6	20	6	20	1	3,3	5	16,7
2	5	16,7	4	13,3	2	6,7	4	13,3	1	3,3	1	3,3
3	6	20	6	20	5	16,7	6	20	3	10	3	10
4	1	3,3	1	3,3	1	3,3	4	13,3	9	30	4	13,3
5	5	16,7	2	6,7	4	13,3	5	16,7	5	16,7	6	20
6	1	3,3	3	10	3	10	1	3,3	3	10	5	16,7
7	5	16,7	2	6,7	4	13,3	1	3,3	2	6,7	3	10
8	2	6,7	3	10			3	10	3	10	3	10
9	-	-	-	-	2-	6,7	-	-	2	6,7	-	-
10	1	3,3	2	6,7	3	10	-	-	1	3,3	-	-

Характерним для студентів усіх курсів обох статей є їх суб'єктивна констатація недостатності знань для складання програми самостійних занять. Лише в 1 бал свої знання оцінили 23,3% дівчат 2-го, по 20% хлопців і дівчат 3-го, 16,7% дівчат 4-го, 13,3% хлопців 2-го курсів, а в 2 бали – 16,7% хлопців 2-го, по 13,3% дівчат 2 – 3-го, 6,7% хлопців 2-го і по 3,3% студентів 4-го курсів. Оцінку 3 – 4 бали, що теж свідчить про недостатній рівень знань, мають 23,3% хлопців і дівчат 2-го, 20% хлопців і 33,3% дівчат 3-го та 40% хлопців і 23,3% дівчат 4-го курсів. З усіх курсів найгірша ситуація за рівнем знань (їх недостатності) виявлена в студентів 2-го курсу, де від 1 до 4 балів мають 53,3% хлопців і 60% дівчат. Ненабагато краща ситуація у хлопців 3 – 4-го курсів, яких

по 46,6% мають недостатній рівень знань; у дівчат, яких на 4-му курсі 43,3%, а на 3-му – 66,7%, що більше ніж у другокурсниць.

Із середнім рівнем знань про складання індивідуальної програми самостійних занять найбільше студентів-четвертокурсників: 16,7% хлопців і 20% дівчат ставлять 5 балів та 10% хлопців і 16,7% дівчат – 6 балів, а найменше – другокурсників (16,7% хлопців і 6,7% дівчат поставили собі 5 балів, а 3,3% хлопців і 10% дівчат – відповідно 6 балів). Із рівнем знань вище середнього найбільше хлопців 2-го курсу: 16,7% ставлять собі 7 балів, а 6,7% – 8 балів.

Високий рівень знань, що свідчить про повну спроможність скласти таку програму, мають лише 3,3% хлопців і 6,7% дівчат 2-го курсу (ставлять собі найвищі 10 балів), 16,7% хлопців 3-го курсу (6,7% ставлять собі 9 балів, а 10% – 10 балів) та 10% (6,7% ставлять собі 9 балів, а 3,3% – 10 балів) хлопців 4-го курсу.

На прикладі другого курсу за допомогою тесту «оцінка теоретичних знань студентів» (62 питання стосувалися олімпійської тематики, теоретично-методичних основ та здорового способу життя) з'ясуємо, чому студенти цього курсу частіше інших визначали в себе найменший рівень знань, і порівняємо, наскільки суб'єктивні оцінки відповідають об'єктивним даним. Рівень теоретичних знань визначали згідно з кількістю правильних відповідей на тест: до 50% правильних відповідей – низький рівень, 51 – 70% – середній рівень та вище 71% – достатній рівень.

Рівень теоретичної підготовленості студентів 2-го курсу з фізичної культури (табл. 6), встановлений тестуванням, фактично повністю відповідає суб'єктивній оцінці лише у хлопців (56,7% за тестом проти 53,3% за самооцінкою низького рівня, 40% за тестом і 43,3% за самооцінкою в середньому рівні та повна узгодженість достатнього рівня – по 3,3%), тоді як значна частина дівчат занижила рівень самооцінки власних спроможностей складання індивідуальної програми самостійних занять (у самооцінці 60% із низьким рівнем, а за тестом лише 23,3%).

Рівень теоретичної підготовленості студентів 2-го курсу з фізичної культури

Рівень знань	Хлопці		Дівчата	
	n=30	%	n=30	%
низький	17	56,7	7	23,3
середній	12	40	22	73,4
достатній	1	3,3	1	3,3

Висновки. Підводячи підсумки, аналіз питань, в тестуванні теоретичних знань студентів 2-го курсу, показав, що найбільше правильних відповідей студенти дали на питання з олімпійської тематики (72,9% хлопці та 72,5% дівчата), менше на питання про здоровий спосіб життя – 63,6% хлопців і 64,3% дівчат знають правильні відповіді. Втім, найслабші знання у другокурсників виявлено з теоретичних питань: хлопці дали 38,1%, а дівчата 44,8% правильних відповідей. З теоретичних питань студенти дали мало правильних відповідей на визначення понять «фізична культура» (43,3% серед хлопців і 53,3% серед дівчат), «фізичне виховання» (30% серед хлопців і 53,3% серед дівчат), «фізичні вправи» (16,7% серед хлопців і 6,7% серед дівчат), «спорт» (по 23,3% хлопців і дівчат), «фізичне здоров'я» (30% серед хлопців і 26,7% серед дівчат), не кажучи вже про знання всіх рухових якостей (33,3% серед хлопців і 26,7% серед дівчат) чи необхідний добовий раціон (23,3% серед хлопців і 10% серед дівчат).

Методичні питання, за допомогою яких з'ясовували знання про ЧСС, прийоми самоконтролю, методику проведення ранкової гігієнічної гімнастики та розвитку конкретних фізичних якостей, попередження травматизму, тобто все, що дозволяло б скласти елементарну індивідуальну програму самостійних занять фізичними вправами, вказують на те, що 55,4% хлопців і 57,6% дівчат, які дали правильні відповіді, можуть це зробити. Тож неспроможність, виражена суб'єктивними оцінками більшості студентів про складання програми самостійних занять фізичними вправами в цілому підтверджує рівень знань з методичних питань у тесті теоретичної підготовленості.

Отже, проблема мотивації самовдосконалення стосується саморегуляції активної поведінки студента. Огляд наукової літератури засвідчив, що педагоги фізичної культури і спорту приділяють недостатньо уваги. Здатність студентів до саморегуляції активної поведінки, забезпечує їх можливістю самостійного та повноцінного втілення знань у практику.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Козак Є. П., Дробний Д. П. Посилення мотивації студентів до занять фізичною культурою. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2012. Вип. 5. С. 117–123.
2. Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект). *Вопросы психологии*. 1995. № 1. С. 5–12.
3. Уличний І. Формування готовності студентів педагогічних вищих навчальних закладів до професійного самовдосконалення. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. Кіровоград: КДПУ, 2014. Вип. 125. С. 211–215.
4. Хоботова Э. Б. Возможности совершенствования кредитно-модульной технологии обучения. *Вестник Харьковского национального автомобильно-дорожного университета: зб. научн. трудов*. Харьков, 2009. Вып. 45. С. 7–9.
5. Чорній Н. В., Манащук Н. В. Організація самостійної роботи студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання. *Досягнення і перспективи впровадження кредитно-модульної системи організації навчального процесу у вищих медичних (фармацевтичному) навчальних закладах України, присвяченої 160-річчю з дня народження І. Я. Горбачевського (з дистанційним під'єднанням ВМ (Ф) НЗ України за допомогою відеоконференц-зв'язку): матеріали Всеукр. наук. конф. з міжнар. участю (м. Тернопіль, 15–16 травня, 2014 р.): у 2 ч.* Тернопіль: ТДМУ, 2014. Ч. 1. С. 119–120.

REFERENCES

1. Kozak E. P., Drobnyy D. P. Posylennya motyvatsiyi studentiv do zanyat' fizychnoyu kul'turoyu. [Enhancing students' motivation for physical education.] Bulletin of Kamyanyets-Podilskyi Ivan Ogiyenko National University. Series: Physical Education, Sports and Human Health. 2012. Vol. 5. p.p. 117–123 [in Ukrainian].
2. Konopkyn O. A. Psykhycheskaya samorehulyatsyya proyzvol'noy aktyvnosti cheloveka (strukturno-funktsyonal'nyy aspekt). [Psychic self-regulation of arbitrary human activity (structural-functional aspect)]. Psychology issues. 1995. No. 1. p.p. 5–12 [in Ukrainian].
3. Ulychnyy I. Formuvannya hotovnosti studentiv pedahohichnykh vyshchyykh navchal'nykh zakladiv do profesiynoho samovdoskonalennya. [Formation of readiness of students of pedagogical higher educational establishments for professional self-improvement]. Proceedings. Series: Pedagogical Sciences. Kirovograd: KSPU, 2014. Vol. 125. p.p. 211–215 [in Ukrainian].
4. Khobotova E. B. Vozmozhnosti sovershenstvovaniya kreditno-modul'noy tekhnologii obucheniya. [Possibilities of improvement of credit-module technology of training. Bulletin of the Kharkiv National Automobile and Highway University: Coll. scientific works. Kharkov, 2009. Vol. 45. p.p. 7–9 [in Ukrainian].
5. Chorniy N. V., Manashchuk N. V. Orhanizatsiya samostiynoyi roboty studentiv v umovakh kredytno-modul'noyi systemy navchannya. [Organization of independent work of students in the conditions of credit-modular system of education]. Achievements and prospects of implementation of credit-module system of organization of educational process in higher medical (pharmaceutical) educational establishments of Ukraine, dedicated to the 160th anniversary of the birth of I. Ya. Gorbachevsky): All-Ukrainian materials. Sciences.

Conf. from the international. participation (Ternopil, May 15–16, 2014): at 2 am
Ternopil: TDMU, 2014. Part 1. p.p. 119–120 [in Ukrainian].