

6. Savchuk, S. (2011), "Analysis of the state of physical health of students of a higher technical educational institution", *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* [Physical education, sports and health culture in modern society], *Lyck, Zbirnyk naukovykh prac*, no. 3, pp. 79–82.

УДК 378.015.31: 796.011.3

Петро Петрица

## ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ

*Мета.* Обґрунтування впливу авторської програми формування особистої фізичної культури студентів. *Методи.* Використані наступні методи дослідження: теоретичні – аналіз та синтез, узагальнення матеріалів вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури, тестування, морфо-фізіологічні. *Результати і висновок.* На основі аналізу даних педагогічного експерименту виявлено, що загальний рівень сформованості особистої фізичної культури студентів знаходиться на низькому рівні (32 бали). Реалізація авторської методики в процесі фізичного виховання дозволила підвищити рівень сформованості особистої фізичної культури студентів до 60 балів, що відповідає середньому рівню.

**Ключові слова:** особиста фізична культура, студент, фізичне виховання.

*The article deals with the formation of the student's personal physical culture of the Ternopil National Pedagogical University named after V. Hnatyuk, which is estimated for the eight components.*

*The purpose of the research is to substantiate the state of the formation of the personal students' physical culture.*

*On the basis of data analysis of the experiment, it was found that the general level of formation of a student's personal physical culture before the experiment, on average, was between 31 and 32 points, and corresponded to a low level. After completing the forming experiment, the average score in the experimental group is 60 points and corresponds to the average level, while the average score of the personal physical culture of students who were engaged in the control group, increased by only 14 points and remained at the lower-middle level.*

**Key words:** personal physical culture, student, physical education,

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Закони України "Про фізичну культуру і спорт" [7], "Про вищу освіту" [8], ставлять завдання перед фахівцями теорії і методики фізичного виховання щодо формування фізичної культури особистості. Проблема формування особистої фізичної культури, як соціального феномена, нерозривно пов'язана з необхідністю визначати її рівень загалом та сформованості окремих компонентів.

Сучасний ритм життя вимагає від молодих людей все більшої напруги сил. Нервові, розумові та фізичні перевантаження, пов'язані з оволодінням складної сучасної техніки, стреси професійного і побутового характеру ведуть до порушення обміну речовин, надмірної ваги, до виникнення серцево-судинних захворювань. До того ж обсяг рухової активності молоді людини протягом дня зведений до мінімуму. Студенту потрібна більш висока фізична активність і підготовленість. Кардинально вирішити завдання збільшення обсягу рухової діяльності, минаючи засоби фізичної культури, в даний час практично неможливо [1].

Завдання фахівця з фізичного виховання – формування особистої фізичної культури студентів через самопізнання та самовизначення їх в оздоровчо-спортивній діяльності. Студент повинен мати можливість оцінити та порівняти свою особисту фізичну культуру з однолітками [2].

Враховуючи те, що оздоровчо-спортивна діяльність студента передбачає поряд з руховою активністю і розвиток особистості, що проявляється у єдності фізичного і духовного вдосконалення, її доречно розглядати, як поєднання пізнавального, мотиваційного та поведінкового компонентів, які забезпечують формування особистої фізичної культури студента.

Науковці [1, 4, 5, 6], виділяють окремі компоненти особистої фізичної культури людини. В той же час фактично відсутні наукові дослідження щодо вагомості і значимості компонентів особистої фізичної культури у студентів вищих навчальних закладів, що і послужило підставою для нашого дослідження.

**Мета дослідження** – визначити ефективність авторської методики формування особистої фізичної культури студентів.

**Методи дослідження.** Використані наступні методи дослідження: теоретичні – аналіз та синтез, узагальнення матеріалів вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури, тестування, морфо-фізіологічні. Результати оброблялись з використанням групи методів математичної статистики.

Оцінку особистої фізичної культури студента здійснювалось в період 2015–2017 навчальних роках зі студентами Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. У дослідженні взяло участь 125 студентів. Для аналізу бралися дві групи: контрольна група (64 студента), яка навчалася за функціонуючою методикою без акцентування на формування особистої фізичної культури та експериментальна група (61 студент) в якій заняття проводились з метою розвитку особистої фізичної культури, шляхом використання окремих компонентів процесу фізичного виховання [4]: регулярне відвідування занять з фізичного виховання, самостійне виконання фізичних вправ, цілеспрямований розвиток рухових якостей, підвищення рівня фізичного здоров'я, формування фонду рухових навиків і спеціальних знань, участь в оздоровчо-спортивних заходах та відвідування спортивних секцій.

При оцінці особистої фізичної культури студентів використовувалась методика оцінки за перцентиліями.

У відповідності до рекомендацій Metivirg et all (за Leder L.) [3], до низького рівня особистої фізичної культури рекомендується відносити значення, які доступні більше чим для 90% студента, до нижче середнього – 70–89%, до середнього – 45–69%, до вище середнього – 30–44% і до високого – менше ніж 16% студентів (рис. 1).

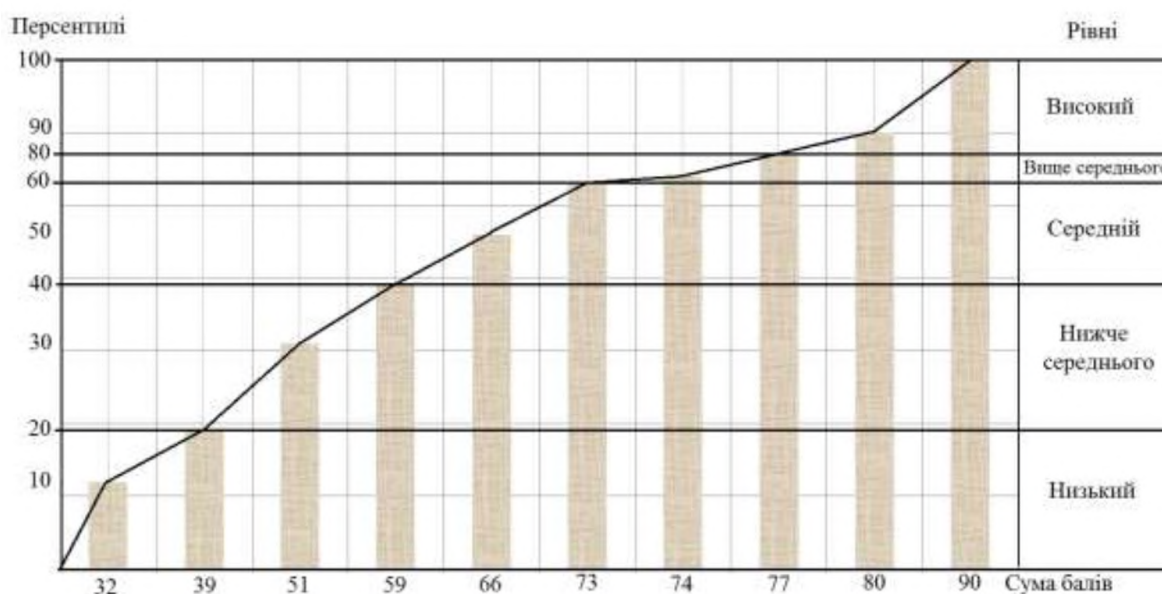


Рис. 1. Перцентильна шкала оцінки особистої фізичної культури студента.

Перцентильна шкала сформована за стобальною шкалою (від 0 до 100, де нуль низьке значення). В зону низьких результатів віднесені оцінки від 0 до 39 балів, до

нижче-середніх – 40–59; до середніх – 60–73 бал; до вище середніх – 74–80 та високих – 81–100 балів.

**Результати дослідження.** Аналізуючи загальний рівень сформованості особистої фізичної культури студента, нами виявлено, що в середньому до експерименту він знаходився в межах 31- 32 балів і відповідав низькому рівню (табл. 1).

Таблиця 1

**Стан особистої фізичної культури студентів 2015–2016 навчальний рік до експерименту (♀– n =125 )**

Групи студентів		$M_x$	$S_{ms}$	Рівень
Контрольна група	n=64	31,78	15,59	Низький
Експериментальна група	n=61	32,18	12,83	Низький

Після експерименту середній бал, показаний в експериментальній групі, складає 60 балів і відповідає середньому рівневі сформованості особистої фізичної культури (табл. 2).

Таблиця 2

**Стан сформованості особистої фізичної культури студентів за 2016–2017 навчальний рік після експерименту (♀– n =125 )**

Групи студентів		Сума балів, отримана за показник (із врахуванням коефіцієнта значимості)		
		$M_x$	$S_{ms}$	Рівень
Контрольна група	n=64	46,50	20,86	Нище середнього
Експериментальна група	n=61	60,70	19,29	Середній
P		$P \leq 0,001$		
		$P \leq 0,001$		

Говорячи про середні показники компонентів сформованості особистої фізичної культури студентів то зміни в основному спостерігалися у показника рухових якостей. Якщо дані результати дослідження відобразити у відсотках, то до експерименту сформованість рухових умінь, показані студентами контрольної групи і експериментальної групи, знаходилися в межах 28–29% від максимально можливого, а після його закінчення – 60–61% в експериментальній групі та 44–45% у контрольній.

**Висновок.**

Аналіз спеціальної літератури дозволив виявити окремі компоненти особистої фізичної культури людини, оцінити сформованість особистої фізичної культури студентів, розробити методіку її формування. Під час формуючого педагогічного експерименту рівень особистої фізичної культури зріс з низького до середнього рівня. Це дає

підстави рекомендувати дану методику для широкого упровадження в процес фізичного виховання студентської молоді.

**Подальші дослідження** передбачають розроблення методики з формування особистої фізичної культури для студентів спеціальних медичних груп.

1. Домашенко А. В. Прогностична динамічна модель фізичного виховання студентської молоді в період оновлення суспільства в Україні / А. Домашенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. – Х. : ХДАДМ (ХХП), 2002. – № 23. – С. 3–10.
2. Кряж В. Н. Показатели отношения и включенности студентов Белоруссии в физкультурно-спортивную деятельность / В. Н. Кряж, Е. С. Григорович // Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: социологические аспекты. – М. ; Х., 1990. – С. 81–84.
3. Приходько С. Вплив навчального процесу на рівень фізичного здоров'я та захворюваність школярів і студентів / С. Приходько // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К., 2010. – № 2. – С. 81–83.
4. Пухальська І. Аналіз рівня соматичного здоров'я дівчат 13-14 років / І. Пухальська // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту, здоров'я людини. – Л., 2003. – Т. 2. – С. 99–101.
5. Романенко В. А. Двигательные способности человека / В. А. Романенко. – Донецк : Новый мир, 1999. – 336 с.
6. Савчук С. Аналіз стану соматичного здоров'я студентів вищого технічного навчального закладу / С. Савчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2011. – № 3. – С. 79–82.

#### References:

1. Domashenko, A.V. (2002), "Prognostic Dynamic Model of Physical Education of Student Youth in the Period of the Modernization of Society in Ukraine", *Pedaholika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu* [Pedagogy, Psychology and Medical and Biological Problems of Physical Education and Sports], *Zbirnyk naukovykh prac Kharkivsoi derzhavnoi akademii*, no.23, pp. 3–10.
2. Kriazh, V.N. and Hryhorovych, E. S. (1990), *Pokazately otnosheniya y vkluchennosti studentov Belorussyy v fizkulturno-sportyvnoi deiatelnosti* [Indicators of the attitude and involvement of students in Belarus in physical culture and sports activities], *Zdorovii obraz zhyzny y fizycheskaia kultura studentov: sotsyolohycheskye aspekty*, Moskva, Kharkov, Russia.
3. Prykhodko, S. (2010), *Vplyv navchalnoho protsesu na riven fizychnoho zdorovia ta zakhvoriuvaniist shkolariv i studentiv* [Influence of educational process on the level of physical health and morbidity of schoolchildren and students], *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, Kyiv, no.2.
4. Pukhalska, I. (2003), "Analysis of the level of somatic health of girls 13–14 years", *Zbirnyk naukovykh prac z haluzi fizychnoho vykhovannia, sportu, zdorovia liudyny*, volyme 2, pp. 99–101.
5. Romanenko, V.A. (1999), *Dvyhatelnie sposobnosti cheloveka*, [Man's motor abilities], *Novyi myr*, Doneck.
6. Savchuk, S. (2011), "Analysis of the state of physical health of students of a higher technical educational institution", *Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* [Physical education, sports and health culture in modern society], *Lyck, Zbirnyk naukovykh prac*, no.3, pp. 79–82.

УДК 379.853

Ольга Пірус, Любомир Пасічняк, Роман Дмитрів

### ВЕЛОСИПЕДНИЙ ТУРИЗМ ЯК ВИД АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ

*Мета.* Визначити рекреаційний ефект та характерні ознаки велосипедного туризму як засобу проведення активного відпочинку. *Методи.* Для реалізації поставленої мети здійснювали: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури, вивчення стану досліджуваної проблеми, порівняння. *Результати.* З'ясовано, що у порівнянні з іншими видами туризму для велосипедного характерні: часта зміна вражень, велика інтенсивність руху, швидкі динамічні походи з різноманітними перешкодами, подолання значних відстаней, практично всюди прохідність, різнобічний вплив на організм людини тощо. *Висновок.* Отже, велосипедний туризм розглядають як форму фізичної рекреації, яка компенсує недостатню рухову активність, підвищує реактивність організму, сприяє оздоровленню людини, забезпечує фізичне та психологічне вдосконалення, емоційне збагачення та розширення краснавчого кругозору. Пріоритетність вибору даного виду рухової активності обумовлено його мобільністю, безпечністю, доступністю, економічністю, емоційністю, універсальністю, можливістю