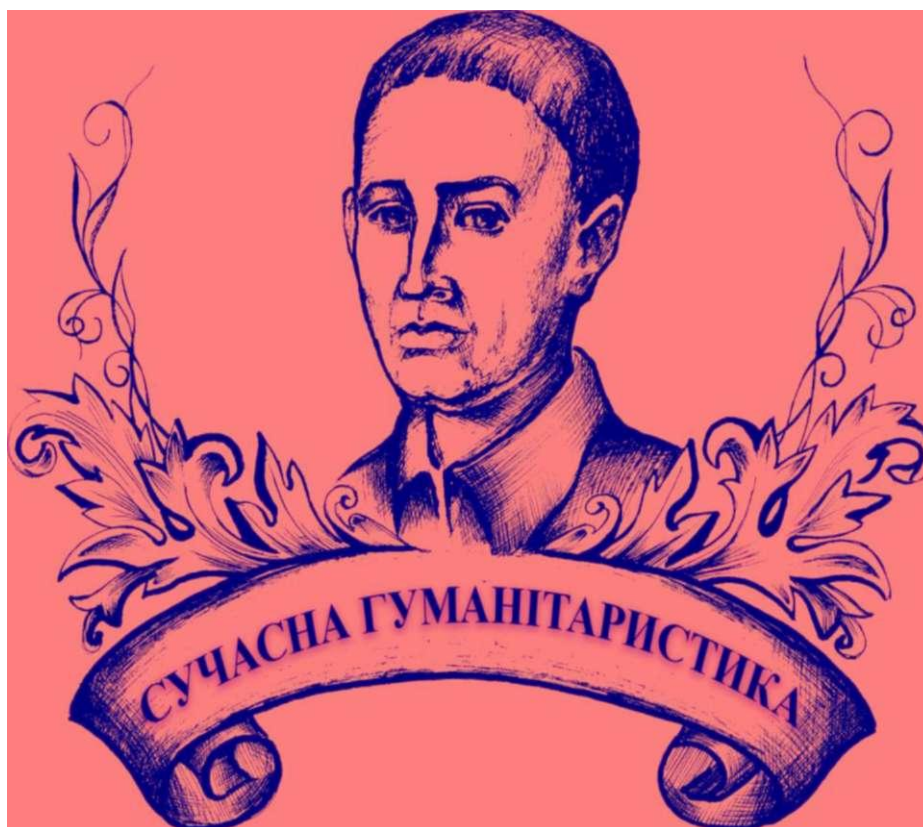


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДВНЗ «ПЕРЕЯСЛАВ-ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ»



МАТЕРІАЛИ  
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ

*14 листопада 2017 року*

**ISSN 2522-4891**

УДК 796.0111

**Петро Петрица,**  
викладач кафедри фізичного виховання  
Тернопільського національного педагогічного  
університету імені Володимира Гнатюка  
(м. Тернопіль)

**Юлія Петрица,**  
студентка 4 курсу  
спеціальності «Початкова освіта»  
Тернопільського національного педагогічного  
університету імені Володимира Гнатюка  
(м. Тернопіль)

## **САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ У ФОРМУВАНІ ОСОБИСТОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТА**

*У статті розглянуто результати педагогічного експерименту що до виконання ними самостійне виконання фізичних вправ студентів Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.*

**Ключові слова:** студент, фізичне виховання, самостійні заняття.

*The article examines the results of the pedagogical experiment of the students of the Ternopil National Pedagogical University named after Volodymyr Hnatyuk, to the use of their independent performance of physical exercises.*

**Keywords:** student, physical education, independent lesson.

Людина з ослабленим здоров'ям не тільки не доб'ється успіху в роботі, бізнесі, чи не зможе прогодувати свою сім'ю, вона сама стане тягарем для родини і суспільства. Часи, коли відповідальності за здоров'я населення лежало на державі, змінилися. Кожна людина повинна перш за все сама думати і піклуватися про своє здоров'я.

Загальновідомо, що ніякі новомодні ліки і надсучасні методи лікування не допоможуть, якщо ми не будемо самі зберігати і зміцнювати своє здоров'я здоровим способом життя, задовільним руховим режимом [1].

За даними фахівців (Є. Приступа, 2010 [6]; О. Шиян, 2010 [7]; О. Жданова, 2010 [6] та ін.), у студентів не сформована потреба піклуватися про своє здоров'я. Вони нехтують фізичними вправами, як одним із ефективним засобом оздоровлення.

Важливою складовою у формуванні особистої фізичної культури студента є залучення їх до самостійних занять, упровадження їх в повсякденне життя та використання ними їх протягом своєї рухової активності.

За результатами дослідженнями [2] виявлено, що лише 30,67 % студентів відвідують спортивні секції й фізкультурно-оздоровчі заняття, а решта 69,33 % ніколи не займалися у фізкультурно-оздоровчих групах, хоча мали бажання їх

відвідувати. Більшість студентської молоді (64,67 %) надає перевагу груповим формам фізичної активності, менше - індивідуальним (24,33 %) і самостійним формам занять (11 %). Схожі дослідження (Петрица, 2015), проведені для порівняння різних сторін ставлення студентів до самостійних занять фізичними вправами. Виявило, що 36,7% опитаних вважають важливими заняття фізичною культурою і спортом у поза навчальний час, епізодично займаються 47,3%, 16% зовсім не займаються фізичними вправами самостійно

За нашими даними, Петрица (2017) [5], одержана інформація щодо значення різних форм занять у процесі формування особистої фізичної культури студентів. Більше 50% опитаних висловилися за те, що найефективніший процес формування особистої фізичної культури студента проходить на аудиторних заняттях. Другу позицію займають індивідуальні, третю - самостійні заняття. Причину такого становища вбачається у тому, що на фоні розвитку технічного прогресу (комп'ютерні ігри, Інтернет системи та ін.) знижується інтерес студентів до самостійних форм занять фізичними вправами. Єдиною формою занять залишається здебільшого аудиторна робота.

Як зазначає, Н. Корж (2012), Більшість педагогів вважають, якщо студент займається спортом, то проблема формування його особистої фізичної культури вирішена і потреба в заняттях фізичними вправами сформована на все життя. Але це не так. Проведені дослідження [3] показали, що із 840 студентів, які займалися раніше спортом, 620 перестали займатися ще в школі, 540 з них після цього більше не займалися самостійно ніякими видами фізичних вправ, 60 займалися епізодично, і лише 50 продовжили займатися різними видами фізичних вправ самостійно.

Нами виявлено, що складовою у формуванні особистої фізичної культури студентів є залучення їх до самостійних занять [4].

Для вирішення означеної проблеми, щодо низького показника використання самостійних занять фізичними вправами студентами нами був проведений педагогічний експеримент. Експеримент проводився на базі Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. В експерименті прийняло участь 125 студентів першого курсу.

На початку констатувального експерименту при аналізі анкети ми визначили що студенти самостійно займаються фізичними вправами один раз на тиждень - 24,8 % студентів, два рази на тиждень - 20 %, три рази на тиждень - 10,4 %.

У ході формувального експерименту ми розділили студентів на дві групи: експериментальна група (ЕГ) та контрольна група (КГ). Контрольна група складалась з 64 студентів, експериментальна - 61 студент.

Організація формувального експерименту в експериментальній групі проводилась наступним чином: проводились лекції з питань значимості самостійних занять фізичними вправами, їх класифікація та достатньої кількості повторень; під час аудиторних занять з фізичного виховання студентам було роздано зразок ранкової гігієнічної гімнастики та буклети з секційними заняттями, які культивуються у вузі; за підтримки профспілки студентів вузу у гуртожитку оздобили спортивну кімнату для самостійних

занять фізичними вправами; для студентів організовувались змагання з видів спорту (баскетбол, волейбол, футбол, легка атлетика, настільний теніс) та вікторини на тему: «Самостійні заняття фізичними вправами».

Після закінчення формувального експерименту при повторному аналізі анкети ми спостерігаємо що студенти експериментальної групи покращили кількість разів на тиждень виконання фізичних вправ самостійно. Анкетні дані засвідчують що шість разів на тиждень займаються - 9,8% студентів ЕГ проти - 1,6% КГ, п'ять разів на - 21,3% ЕГ і 17,2 КГ, чотири рази на тиждень займаються - 23% студентів ЕГ та 14,1% КГ, три - ЕГ 13,1% та КГ 21,9%; два - ЕГ 9,8% проти 4,7% КГ і один раз на тиждень займаються фізичними вправами 11,5% студентів ЕГ та 34,4% студентів КГ.

Підводячи підсумок ми можемо говорити про те, що на сьогоднішній день одним із основних завдань педагогів є домогтись реалізувати у кожному студентові потребу у самостійних заняттях фізичними вправами.

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Дуркин П. К. Личная физическая культура и здоровье человека: учеб. пос. для вузов / Дуркин П. К. - Архангельск: Изд-во АГТУ, 2005. - 102 с.
2. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів : монографія / Наталія Назарівна Завидівська. - К. : УБС НБУ, 2012. - 402 с.
3. Корж Н.Л. Аналіз динаміки показників фізичної підготовленості студентів першого курсу технічних спеціальностей / Корж Н.Л. // Наука и образование. - 2012. - №4. - С. 92-94.
4. Петрица Петро Критерії оцінки формування особистої фізичної культури /Петрица Петро/ Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції // Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції - Тернопіль, 2016. - С. 59-61.
5. Петрица Петро Педагоги про зміст та організацію формування особистої фізичної культури студентів / Електронне наукове видання «Спортивна наука України». №4 (2017) ЛДУФК. - 2017. Режим доступу : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/issue/archive>.
6. Приступа Є. Н. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / авт. кол. : Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. - Л. ; Дрогобич : Коло, 2010. - 447 с.
7. Шиян О. І. Освітня політика з питань забезпечення здорового способу життя молоді : монографія / О. І. Шиян. - Л., 2010. - 296 с.

## ЗМІСТ

### ОСВІТА / ПЕДАГОГІКА

<i>Александрова Наталія, Федоренко Світлана.</i> ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ВИКЛАДАЧА УНІВЕРСИТЕТУ У КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ЙОГО УПРАВЛІНСЬКОЇ КУЛЬТУРИ	5
<i>Безуглова Валерія.</i> РОЗВИВАЮЧІ МУЛЬТФІЛЬМИ ДЛЯ ДІТЕЙ РАННЬОГО ВІКУ	10
<i>Білянська Ірина.</i> СОЦІОЛІНГВІСТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ АУДИТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗАСОБАМИ АУДІОКНИГ	13
<i>Бхіндер Наталія.</i> ІНТЕНСИВНЕ НАВЧАННЯ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ПРИКОРДОННИХ ВІДОМСТВ РЕСПУБЛІКИ ІНДІЯ	18
<i>Веремчук Олена.</i> ДІАГНОСТИЧНІ МЕТОДИКИ ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ СФОРМОВАНOSTІ ПРОФЕСІЙНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНІХ ДОКУМЕНТОЗНАВЦІВ	21
<i>Власюк Роман.</i> ПІДГОТОВКА МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ЗАСАДАХ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПІДХОДУ	26
<i>Євтушенко Олександра.</i> ДІАГНОСТИКА ЗВУКОВИМОВИ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ	31
<i>Коркош Аліна.</i> ДО ПИТАННЯ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ РАННЬОГО ВІКУ ДО УМОВ ДОШКІЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ	36
<i>Ладика Петро.</i> НАПРЯМКИ ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ	39
<i>Леміш Вікторія.</i> ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДАТНОСТІ ДО СОЦІАЛІЗАЦІЇ У ДІТЕЙ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ	42
<i>Литвишко Олена.</i> УСНА НАРОДНА ТВОРЧІСТЬ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ	49
<i>Никоненко Наталія, Переверзева Юлія.</i> ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА РОЗВИТОК ДИТИНИ З ВАДАМИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ	51
<i>Носаченко Володимир.</i> ЕТАПИ ПРОФЕСІЙНО ОРІЄНТОВАНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ КАРТОГРАФІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ГЕОГРАФІЇ	55
<i>Огніста Катерина, Огністий Андрій.</i> ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ «НОВИХ ІГОР» У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ (НА ПРИКЛАДІ БАДМІНТОНУ)	60
<i>Петрица Петро, Петрица Юлія.</i> САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ У ФОРМУВАНІ ОСОБИСТОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТА	65