

УДК 378:796.011.3

DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/53-1-37>**Василь АНТОНЕЦЬ,***orcid.org/0000-0002-1116-820X**кандидат педагогічних наук, доцент,**доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту**Хмельницького національного університету**(Хмельницький, Україна) vfantonec@meta.ua*

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ В ФІЗИЧНОМУ САМОВДОСКОНАЛЕННІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

У статті на основі аналізу літературних джерел визначено та проаналізовано потребу в фізичному самовдосконаленні студентської молоді, а саме: до цього часу не повністю розкрито структура та основні компоненти цієї потреби; не розроблена методика поетапного застосування засобів та методів у формуванні потреби у заняттях фізичними вправами; недостатньо досліджені методи формування зацікавленості та мотиви самостійних занять фізичними вправами.

Зазначено, що професійна підготовка студентської молоді не може бути повноцінною, якщо вона буде обмежена лише оволодінням знаннями зі спеціальності, неодмінною вимогою успішного підготовки студентів ЗВО в Україні є обов'язкова наявність у кожного студента фізичних можливостей для максимально ефективного використання своїх знань в майбутній професійній діяльності.

Мета статті – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність методики формування потреби фізичного самовдосконалення у студентів ЗВО України.

При вирішенні поставлених завдань у процесі роботи був використаний комплекс взаємодоповнюючих дослідних методів, основу яких склали: констатуючий і формуючий експерименти, теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури, педагогічне спостереження, тестування.

Визначаючи рівні розвитку потреби у фізичному самовдосконаленні охарактеризовано три важливих аспекти в яких відображається її суть: когнітивного, емоційно-цілісного та діяльнісного.

У відповідності до даних аспектів формування потреби фізичного самовдосконалення повинно передбачати систему педагогічних впливів, спрямованих на розвиток емоційно-сислової, пізнавальної та діяльнісної сфер особистості майбутнього фахівця.

Доведено, що запропонована автором трикомпонентна програма формування потреби у фізичному самовдосконаленні майбутніх фахівців, охоплює всі сторони фізкультурного виховання та дозволяє йому виступати в якості основоположного процесу формування фізичної культури студента, коли ціннісні компоненти цієї сфери культури стають для нього внутрішнім надбанням та об'єктивною життєвою потребою.

Ключові слова: *фізичне самовдосконалення, фізичне виховання, студенти, фахівці, потреба фізичного самовдосконалення.*

Vasyl ANTONETS,*orcid.org/0000-0002-1116-820X**Candidate of Pedagogical sciences, Associate Professor;**Associate Professor at the Department**of Theory and Methods of Physical Education and Sport**Khmelnytskyi National University**(Khmelnitski, Ukraine) Vfantonec@meta.ua*

THE METHOD OF FORMING THE NEED FOR PHYSICAL SELF-IMPROVEMENT OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF UKRAINE

The article, based on the analysis of sources, defines and analyzes the need for physical self-improvement of student youth, namely: the structure and main components of this need have not yet been fully disclosed; the method of step-by-step application of means and methods in forming the need for physical exercises has not been developed; methods of interest formation and motives of independent physical exercises are not sufficiently researched.

It is noted that the professional training of student youth cannot be complete if it is limited only to mastering knowledge in the specialty, an indispensable requirement for the successful training of students of higher education in Ukraine is the mandatory availability of physical capabilities for each student to use their knowledge as efficiently as possible in future professional activities.

The purpose of the article is to theoretically substantiate and experimentally verify the effectiveness of the method of forming the need for physical self-improvement among students of higher education institutions of Ukraine.

A complex of complementary research methods was used in the process of solving the tasks, the basis of which was: ascertaining and formative experiments, theoretical analysis of psychological and pedagogical literature, pedagogical observation, testing.

Determining the levels of development of the need for physical self-improvement, three important aspects are characterized in which its essence is reflected: cognitive, emotional-holistic, and active.

In accordance with these aspects of the formation of the need for physical self-improvement, a system of pedagogical influences aimed at the development of the emotional, cognitive, and active spheres of the personality of the future specialist should be provided for.

It is proved that the three-component program of formation of the need for physical self-improvement of future specialists proposed by the author covers all aspects of physical education and allows it to act as a fundamental process of forming a students' physical culture, when the valuable components of this sphere of culture become for them an internal asset and an objective vital need.

Key words: *physical self-improvement, physical education, students, specialists, the need for physical self-improvement.*

Постановка проблеми. З розвитком нових технологій, зростаюча конкуренція на світовому ринку ставить питання про необхідність корінних змін в питаннях підготовки фізично здорової молоді у всіх сферах професійної діяльності. В умовах сучасного суспільства все більше і більше фізична праця замінюється автоматикою, швидко розвиваються нові технології. З однієї сторони швидко розвивається науково-технічний прогрес, а з другої сторони, люди відчувають нехватку рухової активності. Слабка рухова активність студентської молоді пов'язана з перебуванням їх в аудиторіях по 4-6 годин підряд, користування ними різними гаджетами під час перерв, визиває особливу тривогу за їх фізичний стан.

1. В Концепції розвитку щоденного спорту в закладах освіти відмічається, що недостатня рухова активність, нездорове харчування, куріння, надмірне вживання алкоголю, наркотичних речовин – основні причини виникнення хронічних захворювань, таких як захворювання серця, рак, інсуліт і діабет, які є основними причинами смертності в Україні серед дорослих. Численні спостереження свідчать, що в останні роки у більшості дітей та молоді спостерігається дефіцит рухової активності упродовж дня. У зв'язку з цим постає проблема вдосконалення рухового режиму дітей та молоді, і виявлення умов, що забезпечують його активізацію (Концепція розвитку щоденного спорту в закладах освіти. Наказ Міністерства освіти і науки України, Міністерства молоді та спорту України № 1141/4088 від 27 жовтня 2021 року).

На даний час професійна підготовка студентської молоді не може бути повноцінною, якщо вона буде обмежена лише оволодіння знаннями зі спеціальності, неодмінною вимогою успішного підготовки студентів ЗВО в Україні є обов'язкова наявність у кожного студента фізичних можливостей для максимально ефективного використання в майбутній професійній діяльності. А це потребує від студентів не тільки відмінного ово-

лодіння своєю професією, але й високого рівня фізичної підготовленості. Вирішення цих завдань на даний час не може бути достатньо успішним без подальшого вдосконалення системи фізичного виховання у ЗВО, без залучення студентів до систематичних самостійних занять фізичною культурою.

Проблема вдосконалення процесу фізичного виховання студентів багато років є предметом уваги фахівців. Водночас слід зазначити, що до останнього часу вдосконалення фізичних показників розглядалося, як правило, в обмеженому, вузькоутилітарному аспекті – як підвищення дієздатності індивіда у майбутній професійній діяльності та миттєве покращення рівня фізичної підготовленості. Водночас питання має ставитися набагато ширше, соціально та професійно обумовлена необхідність цілеспрямованого вдосконалення здоров'я та фізичного стану людини загалом має трансформуватися у культурну потребу, у прагненні до фізичного вдосконалення. Саме у розгляді проблематики фізичного виховання в контексті формування потреб особистості бачиться нам подолання зазначеної однобічності та повноцінне використання потенціалу фізичної культури в рамках модельної навчальної програми ЗВО з підготовки фахівців. При такому підході вивчення динаміки розвитку фізичних якостей у реальних умовах перебігу навчальної діяльності відкриває широкі можливості як пізнання закономірностей виховання потреб майбутніх фахівців, так з'ясування механізмів впливу особистісних цінностей на змістовні характеристики професійної діяльності.

Аналіз досліджень. Основи формування потреби у фізичному вдосконаленні у тих, хто навчається, розроблені у дослідженнях М.І. Жаворонкової, Ю.С. Жидко, М.А. Казленко, І.І. Петренко, М.С. Солопчука, М.М. Хоменко.

М.І. Жаворонкова показує, що формування в учнів потреби фізичного вдосконалення може бути досягнуто за умови органічного

взаємозв'язку навчальної та поза навчальної роботи з фізичної культури, а також єдності вимог школи та сім'ї. При цьому автор стверджує, що озброєння учнів необхідними теоретичними знаннями, а також доступними для них вміннями та навичками, активізація їх пізнавальної діяльності, залучення до різноманітної суспільно корисної роботи з фізичної культури та спорту забезпечують необхідне розуміння сутності фізичного вдосконалення, практичних шляхів його досягнення та стимулювання активності учнів у навчальних, позакласних та самостійних заняттях (Жаворонкова, 1972: 19).

Питання формування мотивів, потреб і відношень студентів до занять фізичними вправами розкриті у працях В.А. Бауера, М.Я. Віленського, О.П. Внукова, Г.К. Зайцева, М.К. Кутепова, Н.І. Пономарьова, В.М. Рейзіна.

О.П.Внуков виявив прямий взаємозв'язок між формуванням потреби до фізичного самовдосконалення та професійним спрямуванням особистості студента. При цьому формування потреби до фізичного самовдосконалення відбувається більш швидкими темпами в осіб із яскраво вираженим професійним спрямуванням. Зацікавлені студенти швидше й активніше оволодівають професійними знаннями, вміннями та навичками (Внуков, 1982:16).

Основні закономірності розвитку діяльності щодо фізичного самовдосконалення відображені в окремих спеціальних дослідженнях, які здійснювались за такими напрямками:

взаємозв'язок фізкультурної діяльності за відношенням до неї особистості (В.К. Бальсевич, В.І. Глухов, П.О. Рудик, Д.О. Попов, С.Ц. Пуні, М.О. Третьяков).

вплив потреби на фізкультурну діяльність особистості (В.А. Бауер, І.П. Боям, М.І. Жаворонкова, Ю.С. Жилко, М.А. Козленко, Б.Д. Куланін, П.О. Рудик, Б.П. Стакіонене, А.В. Царік).

Ю.С. Жилко вивчаючи питання формування потреби у безперервному фізичному вдосконаленні, встановив, що вона формується більш ефективно, якщо учні самі висувають цілі, самостійно обирають засоби їх досягнення та оцінка їх результатів у фізичному вдосконаленні адекватна самооцінці. У цьому автор показав, що самостійність учнів проявляється у комплексних позакласних формах фізичної культури. Такими формами, на думку автора, є спартакіади, дні здоров'я та спорту, фізкультурні вечори (Жилко, 1988: 24).

А.В. Царік вважає, що дієвими шляхами формування потреби до фізичного вдосконалення є: розширення і поглиблення спеціальних знань із

гігієни і фізичної культури; врахування групових та індивідуальних інтересів; підвищення рівня емоційності та інтенсивності занять фізичною культурою і спортом то що (Царік, 1984:18).

Проведений аналіз літературних джерел та дисертаційних досліджень свідчить, що проблема формування потреби у фізичному самовдосконаленні тільки починає розроблятися. До цього часу не визначено чітко поняття "потреба у фізичному самовдосконаленні", не розкрита структура та основні компоненти цієї потреби, не розроблена методика поетапного застосування засобів та методів у формуванні потреби у заняттях фізичними вправами, недостатньо досліджені засоби та методи формування зацікавленості та мотиви самостійних занять фізичними вправами.

Мета статті – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність запропонованої автором методики формування потреби фізичного самовдосконалення у студентів ЗВО України.

Виклад основного матеріалу У своєму дослідженні автор виходив з положення, що формування нових потреб, зокрема потреби фізичного самовдосконалення, здійснюється через зміну або надання додаткового особистісного змісту діям, які завдяки цьому починають реалізуватись вже не тільки заради внутрішніх, але й особистісних цінностей людини. Можливість такої участі особистісного смислу у мотиваційному процесі можливо допустити, виходячи з робіт А.Г. Асмолова, Л.І. Божович, Б.С. Братуся, В.К. Вілюнаса, Л.С. Виготського, А.В. Запорозжця, В.В. Зейгарник, О.М. Леонтьєва, С.Л. Рубінштейна, Д.Н. Узнадзе. Таким чином, головну педагогічну умову розвитку потреби у фізичному самовдосконаленні автор бачить у формуванні в студентів особистісного смислу занять з фізичного самовдосконалення, а також у виробленні у них відповідних практичних умінь. З метою визначення рівня фізичної підготовленості студентів, та ефективності запропонованої розробленої автором методики формування потреби фізичного самовдосконалення студентів автором був проведений констатуючий та формуючий експерименти, в яких взяли участь 392 студента 1-4 курсів Хмельницького національного університету (м. Хмельницький).

Для визначення рівня фізичної підготовленості (РФП) студентів, автор використовував навантажувальний степ-тест (Фурман, 1994: 110-120).

Існує 5 рівнів фізичної підготовленості (РФП): дуже поганий, поганий, задовільний, добрий, відмінний.

Для визначення РФП у студентів 17-19 років за відносним показником максимального споживання кисню (МСК), автор використовував критерії Я.П. Пярната, для студентів старших 19 років використовувались критерії I. Astrand (Табл. 1).

Таблиця 1

Критерії визначення рівня фізичної підготовленості студентів

Рівень фізичної підготовленості	За Я.П. Пярнатом 17–19 років	За I. Astrand 20 років і старші
1. Дуже поганий	<34	<38
2. Поганий	34-41	39-43
3. Задовільний	42-50	44-51
4. Добрий	51-58	52-56
5. Відмінний	>58	>57

Дані констатуючого експерименту, відображаючи показники фізичної підготовленості студентів 1–4 студентів, дані в табл.2 і 3.

Вивчення фізичної підготовленості студентів дозволило автору виділити п'ять рівнів: 17.3% студентів за своїм фізичним станом відповідають відмінному рівню, 15.8% – доброму, 53,3% – задовільному, 11% – поганому та 2,4% – дуже поганому.

Визначаючи рівні розвитку потреби у фізичному самовдосконаленні, автор виходив з трьох найбільш важливих аспектів, в яких відображається її суть: когнітивного, емоційно-цілісного та діяльнісного. Когнітивний аспект відображає предметну складову потребу у свідомості

суб'єкта, уяву про фізичне самовдосконалення як соціальної цінності. У даному випадку мова йде про систему емоційно нейтральних нормативних значень. Емоційно-ціннісний аспект відображає особистий смисл діяльності щодо фізичного самовдосконалення, який виявляється у безпосередньо ефективній оцінці її життєвої значущості для суб'єкта. Активність фізичного самовдосконалення постає у даному випадку "змальованою" у той особистісний смисл, який вона має для індивіду завдяки своєму об'єктивному місцю у його життєдіяльності, відношенню до реалізації значущих для нього потреб та цінностей. Діяльнісний аспект потреби у фізичному самовдосконаленні виявляється у практичних діях, прийомах та способах підвищення рівня своєї фізичної підготовки.

З метою визначення ефективності розробленої автором методики формування потреби у фізичному самовдосконаленні на кожному з чотирьох курсів було відібрано по дві експериментальні групи, в яких на протязі навчального року реалізовувалась спеціальна програма фізкультурно-освітніх заходів, яка відрізнялась від традиційної системи фізичного виховання.

Своєрідність занять в експериментальних групах полягала в тому, що в процесі викладення знань про фізичну культуру автор намагався донести до свідомості студентів не тільки спеціальні знання, але й розкрити їхню особистісну значущість. У лекціях та бесідах на конкретних прикладах із практики і даних сучасних наукових досліджень автор переконував студентів у необ-

Таблиця 2

Середні значення (M) показників PWC 170 та МСК у студентів 1–4 курсів

Показники	1 курс n=99	2 курс n=88	3 курс n=97	4 курс n=108
	M ±m	M ±m	M±m	M±m
PWC 170 кгм/хв	1457,9±43,58	1339,8±33,23	1336,1±37,2	1394,1±42,8
PWC 170 кгм/хв*кг ⁻¹	21,03±0,56	18,83±0,42	18,76±0,45	19,61±0,56
МСК мл/хв	3705,4±75,76	3514,3±56,66	3508,8±63,34	3547,5±74,6
МСК мл/хв*кг ⁻¹	53,7±0,97	49,58±0,73	49,43±0,77	50,03±1,0

Примітка: M – середнє арифметичне; m – стандартна похибка середнього арифметичного; n – кількість студентів.

Таблиця 3

Оцінка статистичних відмінностей між середніми показниками PWC 170 та МСК у студентів 1-4 курсів

Показники	1-2 курс		1-3 курс		1-4 курс		2-3 курс		2-4 курс		3-4 курс	
	t	±	t	±	t	±	t	±	t	±	t	±
PWC 170 кгм/хв	2,2	0,04	2,1	0,04	1,4	0,3	2,7	0,06	1,8	0,07	1,3	0,08
PWC 170 кгм/хв*кг ⁻¹	3,1	0,02	3,2	0,02	1,8	0,07	2,1	0,05	1,4	0,08	1,2	0,09
МСК мл/хв	2	0,05	2	0,05	1,5	0,14	2,6	0,06	2,3	0,04	1,4	0,08
МСК мл/хв*кг ⁻¹	3,3	0,01	3,4	0,01	2,6	0,01	2,4	0,06	2,5	0,06	1,5	0,07

Примітка: t-критерій Стьюдента; ± -рівень значущості

хідності регулярних занять фізичними вправами і, тим самим, формував у них систему особистісних поглядів на значущість фізичного виховання у зміцненні фізичного здоров'я, підвищенні працездатності та підготовці до майбутньої професійної діяльності. Смыслотворюючу роль на першому етапі формування потреби фізичного самовдосконалення виконують зовнішні часові мотиви, утворення яких пов'язане з пошуком способів досягнення формальної мети офіційної фізкультурної діяльності (досягнення залікової оцінки шляхом підтримання добрих стосунків з викладачем).

У подальшому на перше місце в системі смыслоутворюючих чинників виходять базові потреби особистості, серед яких автор відзначає: 1) потребу у фізичному самовдосконаленні або фізичному здоров'ї; 2) потребу в психосаморегуляції або психичному здоров'ї; 3) потребу у самоствердженні.

Це пов'язане з тим, що з підвищенням у майбутніх фахівців рівня методичних знань та вмінь самостійного зайняття фізичною культурою з'явилося більше можливостей збільшити їхню рухову активність, оскільки вони почали більш свідомо ставитись до підвищення рівня своєї фізичної підготовленості, розвитку основних фізичних якостей та загартованості організму. Для поліпшення якості навчання студенти отримували методичну інформацію та рекомендації загальнооздоровчого характеру, а також зразкові програми щодо вдосконалення фізичної підготовленості, оволодіння методикою комплексного розвитку основних рухових якостей.

У результаті реалізації експериментальної програми з формування у студентів потреби фізичного самовдосконалення виникли певні зміни в усіх її змістовних елементах: когнітивному, емоційно-ціннісному та діяльнісному. Про це свідчать дані пост експериментальної діагностики відповідних показників.

Зміна ієрархії ціннісних орієнтацій, знайшла відображення у загальному усвідомленні студентами необхідності занять з фізичного самовдосконалення. Якщо на початку експерименту 7.9% першокурсників, 14% другокурсників,

11.1% третьокурсників та 12.2% студентів 4 курсу не бачили необхідності занять з фізичного самовдосконалення, то на заключному етапі формуючого експерименту такої думки притримувались тільки 2.1% першокурсників, 1.3% курсантів другого курсу, 1,5% третьокурсників та 1.2% випускників.

Підвищення рівня освіченості студентів у сфері методичних засобів, прийомів фізичного самовдосконалення та емоційно-ціннісного ставлення до цього у свою чергу, позитивно відобразилось на поведінковому компоненті потреби фізичного самовдосконалення. На запитання «Чи займаєтесь Ви фізичним самовдосконаленням?» в експериментальних групах після проведеного формуючого експерименту були отримані такі результати: 65% студентів першого курсу, 52.3% другокурсників, 51.2% третьокурсників та 50.7% випускників відповіли позитивно.

Порівняння цих даних з результатами констатуючого експерименту, а також з відповідними показниками в контрольних групах, дає підстави стверджувати про ефективність розробленої автором методики з формування в студентів потреби у фізичному самовдосконаленні в порівнянні з традиційною методикою навчання (табл. 4).

Зміни, що відбулися у когнітивному, емоційно-ціннісному та діяльнісному аспектах потреби у фізичному самовдосконаленні, призвели до покращення об'єктивних показників фізичної підготовленості студентів (табл. 5 і 6).

Як бачимо, статистично значущі позитивні зміни у показниках фізичної підготовленості студентів експериментальних груп виникли практично на всіх курсах. Показники фізичної підготовленості контрольних груп, що займалися за традиційною програмою, також дещо зросли за відповідний період часу, однак ці зміни не такі значні як в експериментальних групах і в більшості випадків не досягають рівня статистичної значущості (Табл. 6). Це дозволяє зробити висновок про переваги розробленої автором методики формування потреби фізичного самовдосконалення студентів перед традиційною, загальноприйнятою.

Таблиця 4

Динаміка зміни відносної кількості студентів, які активно займаються фізичним самовдосконаленням, в експериментальних і контрольних групах (в %) до та після формуючого експерименту

Курс	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс	
	до	після	до	після	до	після	до	після
Експериментальні групи	56,6	65,4	43,0	52,3	39,2	51,2	40,7	52,7
Контрольні групи	54,7	57,8	46,1	46,8	44,5	49,1	41,3	46,4

Таблиця 5

Середнє значення (М) показників PWC 170 та MCK і рівні значущості відмінностей у студентів експериментальних груп до та після формуючого експерименту

Показники	1 курс n=99 M±m			2 курс n=88 M±m			3 курс n=97 M±m			4 курс n=108 M±m		
	до	після	a	до	після	a	до	після	a	до	після	a
PWC 170 кгм/хв	1457	1564	0,04	1339	1440	0,04	1336	1451	0,04	1394	1415	0,05
PWC 170 кгм/хв*кг	21,0	22,4	0,04	18,8	20,8	0,05	18,7	20,7	0,03	19,6	19,8	0,04
МПК мл/хв	3705	3910	0,05	3514	3718	0,04	3508	3721	0,04	3547	3640	0,03
МПК мл/хв*кг ⁻¹	53,7	57,1	0,03	49,5	52,8	0,03	49,4	51,9	0,05	50,0	51,1	0,04

Примітка: n – кількість студентів, a – рівень значущості.

Таблиця 6

Середні значення (М) показників PWC 170 і MCK та рівні значущості відмінностей (a) у студентів контрольних груп під час 1 і 2 констатуючого експерименту

Показники	1 курс n=93 M±m			2 курс n=98 M±m			3 курс n=102 M±m			4 курс n=112 M±m		
	1 конст.	2 конст.	a	1 конст.	2 конст.	a	1 конст.	2 конст.	a	1 конст.	2 конст.	a
PWC 170 кгм/хв	1443	11498	0,19	1428	1538	0,05	1385	1463	0,21	1386	1485	0,09
PWC 170 кгм/хв*кг	19,4	20,3	0,24	20,1	21,5	0,07	18,7	19,6	0,23	19,2	21,2	0,07
MCK мл/хв	3683	3834	0,16	3545	3711	0,08	3549	3752	0,14	3529	3670	0,15
MCK мл/хв*кг ⁻¹	51,6	52,4	0,15	50,5	52,4	0,05	49,2	50,2	0,11	49,8	51,5	0,08

Резюмуючи проведені кількісні результати дослідження, можна зробити висновок про те, що спеціально організовані у системі підготовки студентів закладів освіти заняття фізичною культурою орієнтовані на розвиток у майбутніх фахівців потреби у фізичному самовдосконаленні сприяють до формуванню в них стабільного особистісного смислу і настанови на вдосконалення особистої фізичної підготовленості. У цілому отримані дані свідчать про більш ефективний вплив розробленої автором методики на формування у студентів потреби у фізичному самовдосконаленні в порівнянні з традиційною системою фізичного виховання у закладах вищої освіти України.

Висновки

Структура потреби у фізичному самовдосконаленні являє собою органічну єдність трьох компонентів: емоційно-ціннісного, когнітивного та діяльнісного.

У відповідності до цього її формування повинне передбачати систему педагогічних впливів, спрямованих на розвиток емоційно-сислової, пізнавальної та діяльнісної сфер особистості майбутнього фахівця.

Загальний механізм формування особистісного смислу занять фізичним самовдосконаленням можливо уявити таким чином.

По-перше, сприймаємі особистістю цінносні уяви, проходячи через своєрідний фільтр само-

усвідомлення, диференціюються на засвоюванні у формі «значення» та «особистісного смислу».

По-друге переломлюючись через умови реальної життєдіяльності, професійної підготовки та накопиченого досвіду, вони розпадаються на підтвердженні і непідтвердженні, на реально керуючі діями та вчинками особистості та на ті, що просто зберігаються у свідомості, дозволяючи орієнтуватися в системі нормативних вимог, що висувуються соціальним оточенням.

По-третє, формування особистісного смислу виникає тільки тоді, коли виникає система ціннісних уяв, які свідчать про свою істинність, перевірену критерієм оцінки різних життєвих та професійних ситуацій, обставин, що беруть участь у формуванні життєвих планів особистості, організуючих та спрямовуючих її активність.

Підвищення рівня компетентності студентів забезпечується системою знань, які розкривають теоретичний та методичний зміст фізкультурно-спортивної діяльності та практичне її використання. У змісті інтелектуального компонента фізкультурного виховання вміщується навчальний матеріал, який характеризує культурну цінність фізкультурно-спортивної діяльності, її вплив на сферу почуттів, емоційні переживання особистості. Загальноосвітні знання орієнтують студента на створення цілісної уяви про фізичну культуру, визначають її зв'язки з історією, філософією, медициною, екологією та іншими галузями суспільного життя.

Спеціальна теоретична підготовка студента у сфері фізичної культури обумовлює засвоєння знань щодо організації особистої фізичної активності та фізкультурної практики.

Навчальна спрямованість фізичного виховання у ЗВО дозволяє студенту продумати та вибрати шляхи реалізації своєї фізичної активності не тільки під час навчання, але й озброює його на наступний період життя.

Розроблена автором трикомпонентна програма формування потреби у фізичному самовдосконаленні майбутніх фахівців, як показало проведене дослідження, охоплює всі сторони фізкультурного виховання та дозволяє йому виступати в якості основоположного процесу формування фізичної

культури студента, коли ціннісні компоненти цієї сфери культури стають для нього внутрішнім надбанням та об'єктивною життєвою потребою.

Дане дослідження не претендує на повноту висвітлення всіх аспектів проблеми формування потреби у фізичному самовдосконаленні студентів ЗВО в тому числі і запропонованої автором методики її формування. Перспективи подальшого дослідження автор вбачає у вивченні внутрішньої структури та функціональних взаємозв'язків між компонентами потреби у фізичному самовдосконаленні, у виявленні психолого-педагогічних механізмів її формування на різних етапах професійного становлення фахівців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Концепція розвитку щоденного спорту в закладах освіти. Наказ Міністерства освіти і науки України, Міністерства молоді та спорту України від 27 жовтня 2021 року № 1141/4088 URL: <https://osvita.ua/> (дата звернення 12.07.2022).
2. Внуков О.П. Формирование потребности в физическом самосовершенствовании студентов педагогических институтов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.734 – теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки. Москва, 1982. 16 с.
3. Жаворонкова М.И. Формирование потребности в физическом совершенствовании у учащихся 6-8 классов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 Ленинград, 1972. 19 с.
4. Жилко Ю.С. Формирование потребности в физическом совершенствовании у студентов пединститутов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Рига, 1988. 24 с.
5. Фурман Ю.М. Физиология оздоровительного бега. Киев : «Здоров'я» 1994. 207 с.
6. Царик А.В. Актуальные проблемы формирования потребности человека в занятиях физической культурой и спортом : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13 734 – теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки. Москва, 1984. 18 с.

REFERENCES

1. Kontseptsiiia rozvytku shchodennoho sportu v zakladykh osvity [The concept of daily sports development in educational institutions]. Decree of the Ministry of Education and Science of Ukraine, Ministry of Youth and Sports of Ukraine No. 1141/4088 October 27, 2021. URL: <https://osvita.ua/>.
2. Vnukov O.P. Formirovanie potrebnosti v fizicheskom samosovershenstvovanii studentov pedagogicheskikh institutov. [Formation of the need for physical self-improvement of students of pedagogical institutes]. Avtoreferat cand. ped. Sciences: spec. 13.734 Theory and methodology of physical education and sports training. Moscow, 1982. 16 p. [in Russian]
3. Zhavoronkova M.I. Formirovanie potrebnosti v fizicheskom sovershenstvovanii u uchashihsya 6-8 klassov [Formation of the need for physical improvement among pupils in 6-8 grades]. Avtoreferat cand. ped. Sciences : 13.00.01 – Leningrad, 1972. 19 p. [in Russian]
4. Zhilko Yu.S. Formirovanie potrebnosti v fizicheskom sovershenstvovanii u studentov pedinstitutov [Formation of the need for physical improvement among students of pedagogical institutes]. Avtoreferat cand. ped. Sciences. Riga, 1988. 24 p. [in Russian]
5. Furman Y. M. Fiziologiya ozdorovitel'nogo bega [Physiology of jogging]. Kyiv : Zdorovia, 1994. 207 p. [in Russian]
6. Tsarik A.V. Aktualnyie problemy formirovaniya potrebnosti cheloveka v zanyatiyah fizicheskoy kulturoy i sportom [Actual problems of the formation of a person's need for physical culture and sports]. Avtoreferat cand. ped. Sciences : 13 734 Theory and methodology of physical education and sports training. Moscow, 1984. 18 p. [in Russian]