

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: «**ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ЗВО У
ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС**»

Виконав: студент 2 курсу, групи FK1-M21
спеціальності 014 Середня освіта
(Фізична культура)
Сабов Андрій Леонідович

Керівник: **Заїкін А.В.**, кандидат
педагогічних наук, доцент

Рецензент: **Зубаль М.В.**, кандидат наук з
фізичного виховання і спорту, доцент

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

КК – когнітивний компонент;

ЕМК – емоційно-мотиваційний компонент;

ВК – вольовий компонент;

ПК – поведінковий компонент;

ЗСЖ – здоровий спосіб життя;

ЗВО – заклад вищої освіти;

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	2
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	7
1.1. Оцінка сучасних підходів до формування здорового способу життя.....	7
1.2. Характеристика особистісної компетенції людини.....	16
1.3. Ставлення студентів до власного здоров'я.....	21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	25
2.1. Методи дослідження.....	25
2.2. Організація дослідження.....	42
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ НА ОСНОВІ КОРЕКЦІЇ ЇХ ВЛАСНОГО СТАВЛЕННЯ.....	44
3.1. Зміст корекції особистісної компетентності студентів до здорового способу життя.....	44
3.2. Перевірка ефективності системи корекції особистісної компетентності студентів до здорового способу життя.....	66
ВИСНОВКИ.....	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	81

ВСТУП

Актуальність дослідження. Пріоритетами сучасної освітньої політики є її особистісна орієнтація та збереження і зміцнення здоров'я зростаючого покоління. Це вимагає від навчальних закладів створення таких умов, які б сприяли, з одного боку, розвитку і самореалізації особистісних якостей кожної людини, з іншого – вихованню шанобливого ставлення до власного і суспільного здоров'я та утвердження здорового способу життя [45].

Ця ідея підтверджується Конституцією України, численними законами, постановами, програмами, вимогами нормативно-правових актів, інструктивно-методичних матеріалів освітньої галузі, а також науковими дослідженнями вітчизняних учених [21, 23].

При цьому важлива роль відводиться фізичній культурі як вагомому чиннику профілактики захворювань, продовження тривалості життя у стані здоров'я, підвищення фізичної і розумової працездатності, поліпшення успішності студентської молоді [36].

Проте за останні десять років в Україні, як зазначають учені [4, 10, 29], окреслилася тенденція до погіршення стану здоров'я сучасної молоді. На думку науковців, така ситуація склалася через байдуже ставлення до власного здоров'я [10, 54], нераціональне харчування, психоемоційне напруження, шкідливі звички, недостатню рухову активність [48], відсутність переконань щодо потреби його збереження [12], нехтування найбільш дієвими засобами оздоровлення – фізичними вправами [5].

Дослідження С. Ю. Ніколаєва [48], В. В. Пильненького [50], Л. П. Долженко [2215], В. С. Гуменного [19] переконливо доводять, що рівень фізичного виховання у вищій школі не сприяє зменшенню дефіциту рухової активності студентів, методика проведення навчальних занять має відносно низьку ефективність, що знижує в подальшому інтерес студентів до занять фізичною культурою та унеможливорює утвердження пріоритетів здорового способу життя у вищих навчальних закладах.

Результати аналізу матеріалів наукових досліджень доводять парадоксальний характер ставлення студентів до власного здоров'я, невідповідність між потребою особистості в доброму здоров'ї, з одного боку, і її зусиллями, спрямованими на збереження і зміцнення фізичного і психічного благополуччя – з іншого [13, 15].

Незважаючи на те, що в останні роки з'явилося чимало наукових праць, у яких досліджено питання зміцнення здоров'я студентської молоді засобами фізичної культури, у науковій літературі недостатньо висвітлено питання корекції особистісної компетентності студентів до здорового способу життя. Це зумовило вибір теми дисертаційного дослідження – «Особистісна компетентність студентів до здорового способу життя та її корекція засобами фізичної культури».

Мета дослідження – виявити рівень сформованості особистісної компетентності студентів до здорового способу життя, розробити систему її корекції засобами фізичної культури та експериментально перевірити ефективність.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову та методичну літературу, яка висвітлює проблему компетентності студентської молоді щодо здорового способу життя, а також їх психофізичний стан і ставлення до власного здоров'я.

2. Визначити рівень готовності студентів до ведення здорового способу життя та сформованості їх особистісної компетентності.

3. Розробити, науково обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність системи корекції особистісної компетентності студентів до здорового способу життя з використанням засобів фізичної культури.

Об'єкт дослідження – принципи формування у студентів ЗВО аспектів здоров'язбереження.

Предмет дослідження – особистісна компетентність студентів до ведення здорового способу життя.

Практичне значення роботи. Розроблена методика дозволяє

адекватно визначити рівень її сформованості у студентів навчальних закладів різних рівнів акредитації та здійснювати процес фізичного виховання із урахуванням індивідуальних особливостей студентів.

Експериментальна система корекції особистісної компетентності до здорового способу життя може бути використана під час практичних занять із фізичного виховання у вищих навчальних закладах, у групах здоров'я, факультативах і самостійних заняттях із фізичного виховання, у процесі оновлення змісту різних форм методичної роботи системи післядипломної освіти.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на Звітній науковій конференції студентів та магістрантів (12-13 березня 2022).

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 86 сторінках, з яких 80 основного тексту, що містить 7 таблиць та 8 рисунків. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків та зі списку 51 використаних літературних джерела.

ВИСНОВКИ

1. Особистісна компетентність до здорового способу життя базується на тісному взаємозв'язку знань, умінь, практичних навичок, емоційно-ціннісних її орієнтацій та переконань і спрямована на забезпечення високої ефективності життєдіяльності за рахунок усвідомлення цінності власного здоров'я.

Ставлення студентів до власного здоров'я має парадоксальний характер, який полягає у невідповідності між потребою особистості в доброму здоров'ї, з одного боку, і її зусиллями, спрямованими на збереження і зміцнення фізичного і психічного благополуччя, – з іншого.

2. В результаті аналізу сучасних теоретичних та експериментальних досліджень, визначено структуру особистісної компетентності студентів до здорового способу життя, на основі якої розроблено діагностичні методики оцінки рівнів готовності студентів до ведення здорового способу життя та сформованості їх особистої компетентності з визначенням рівнів когнітивного, мотиваційного, вольового та поведінкового її компонентів.

3. Вивчення стану готовності до ведення здорового способу життя показало, що низький її рівень характерний для 55,8% студентів I курсу, 42,2% – другого і 31,1% – третього курсів, що зумовило залучення до подальшої участі в експерименті 87 студентів I курсу із низьким рівнем готовності до ведення здорового способу життя.

4. Розроблена система корекції особистісної компетентності студентів до здорового способу життя включала мету, відповідні завдання, когнітивний, емоційно-мотиваційний, вольовий та поведінковий компоненти змісту, авторську програму корекції, етапи її реалізації, форми занять, методики корекції, методи і методичні прийоми, принципи, педагогічні умови, критерії оцінювання та результати.

5. Після впровадження системи корекції особистісної компетентності до здорового способу життя ставлення студентів до власного здоров'я, яке відповідало високому рівню, зросло на $54,0\% \pm 5,1\%$ у представників

експериментальної групи (ЕГ) проти $11,2\% \pm 3,2\%$ ($p < 0,05$) у студентів контрольної групи (КГ), вміння планувати свою діяльність щодо ведення здорового способу життя достовірно зросло на $65,2\% \pm 3,4\%$ у студентів ЕГ порівняно із показниками до експерименту, у КГ ця різниця становила лише $18,2\% \pm 2,3\%$ ($p < 0,05$). У $26,7\%$ студентів ЕГ рівень сформованості особистісної компетентності до здорового способу життя оцінювався як високий, що було достовірно більшим від такого у представників КГ та порівняно з показниками на початку експерименту ($p < 0,01$). Високий рівень сформованості когнітивного компонента виявлено у $60,0\% \pm 3,1\%$ студентів ЕГ проти $23,8\% \pm 2,1\%$ у КГ ($p < 0,01$). Високий рівень сформованості емоційно-мотиваційного компонента зареєстровано у $64,4\% \pm 3,5\%$ студентів ЕГ проти $9,5\% \pm 1,3\%$ респондентів у КГ ($p < 0,01$). Високий рівень сформованості волевого компонента мали $71,1\% \pm 4,5\%$ студентів ЕГ проти $38,1\% \pm 6,1\%$ опитаних у КГ ($p < 0,01$), а поведінкового – $53,3\% \pm 4,7\%$ студентів ЕГ проти $11,9\% \pm 1,1\%$ у КГ ($p < 0,01$).

6. Позитивних змін зазнали показники соматичного здоров'я і рухової активності у студентів ЕГ. Достовірні зміни були зареєстровані для високого та середнього рівнів добової рухової активності, частка яких у добовому бюджеті часу студентів зросла більше ніж у 2 рази і становила $5,0\% \pm 0,5\%$ та $13,1\% \pm 1,3\%$ відповідно ($p < 0,01$), достовірно збільшилися показники ІФАД ($37,46 \pm 0,77$ балів; $p < 0,01$). Порівняльний аналіз змін рівнів соматичного здоров'я дівчат і юнаків ЕГ засвідчив, що після формувального експерименту $9,1\%$ юнаків і $4,3\%$ дівчат ЕГ мали високий рівень здоров'я, достовірно зросла кількість студентів із середнім рівнем ($39,1\%$ юнаків та $36,4\%$ дівчат) та рівнем соматичного здоров'я вище середнього ($8,7\%$ юнаків та $18,2\%$ дівчат). Отримані показники достовірно відрізнялися від таких на початку експерименту та від таких у студентів КГ ($p < 0,05$).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко Г. Л. Санологія (медичні аспекти валеології). Підручн. для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти Львів. ПП «Кварт», 2011. 303 с.
2. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Базильчук Віра Богданівна. Львів, 2004. 224 с.
3. Белей М. Д. Методи психодіагностики: інструментарій та процедурні особливості. Івано-Франківськ. Плай, 2001. 204 с.
4. Бондаренко О. Ф. Психологічні особливості сучасної студентської молоді. Практична психологія та соціальна робота: «Социс». 2003. № 4. С. 8–11.
5. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004. № 1. С. 3–9.
6. Вакуленко О. В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка» / О. В. Вакуленко. – К., 2001. – 25 с.
7. Верблюдов І. Б. Деякі аспекти індивідуальної тренувально-оздоровчої роботи у вузах. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків : ХДАДМ, 2006. № 5. С. 23–26.
8. Вінтюк Ю. В. Формування мотивації до здорового способу життя у студентів. Здоровий спосіб життя : зб. наук. ст. Львів, 2007. Вип. 25. С. 12–16.
9. Воронін Д. Є. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць за ред. Єрмакова С. С. Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2006. № 2. С. 25–28.
10. Гладощук О. Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному

- закладі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / О. Г. Глагощук. – К., 2008. – 20 с.
11. Гончаренко М. С. Валеологія в схемах : навч. посіб. Харків : Бурун Книга, 2005. – 208 с.
12. Грибан В. Г. Валеологія. Навч. посіб. Київ. Центр навчальної літератури, 2005. 256 с.
13. Гуменний В. С. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів політехнічних ВНЗ з урахуванням специфіки професійної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук фіз. вих. І спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. С. Гуменний. – Івано-Франківськ, 2012. – 22 с.
14. Дехтяр В. Д. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів. Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ. Екмо, 2005. 214 с.
15. Долженко Л. П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров'я: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. вих. різних груп населення» / Л. П. Долженко. – Київ, 2007. – 22 с.
16. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні. Теорія та практика. Київ. Олімпійська література, 2009. 279 с.
17. Життєва компетентність особистості. Наук.-метод. посібник за ред. Л. В. Сохань, І. Г. Ермакова, Г. М. Несен. Київ. Богдан, 2003. 520 с.
18. Зварищук О. М. Виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. М. Зварищук. – Львів, 2002. – 17 с.
19. Земцова В. Основні тенденції в динаміці стану здоров'я населення України: необхідність нової стратегії. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Науково-теоретичний журнал. Київ. Олімпійська література, 2006. № 4. С. 12–15.

20. Клепко С. Ф. Компетенція освіти: обмеження і перспективи. Освітній дайджест. Акцент-панорама Івано-Франківський обл. ін-т післядипломної освіти. 2005. № 1–2(9–10). С. 11–20.
21. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: Бібліотека з освітньої політики. Під заг. ред. О. В. Овчарук. Київ.: К.І.С., 2004. 112 с.
22. Котов Є. О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є. О. Котов. – Луцьк, 2003. – 20 с.
23. Кузнецова О. Т. Методика підвищення розумової і фізичної працездатності студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : метод. посібн. для викл. фіз. вих. вищ. навч. закл. Рівнею ППФ «Формат-А», 2005. 161 с.
24. Кузь Ю. С. Формування здоров'язберігаючої поведінки учнів в процесі фізичного виховання у природному середовищі. Метод. посіб. для вчителів фіз. культури. Тернопіль, 2011. 73 с.
25. Леонтєва О. І. Формування здорового способу життя підлітків засобами культурно-просвітницької діяльності : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.06 / Леонтєва Олена Іванівна. – К., 2005. – 185 с.
26. Лісова О. С. Психологія здоров'я. Навч.-метод. посіб. Чернівці. Рута, 2001. 122 с.
27. Мицкан Б. М. Методи дослідження фізичного розвитку, фізичної підготовленості, фізичної працездатності та соматичного здоров'я школярів. Івано-Франківськ. Плай, 2000. 32 с.
28. Мицкан Б. М. Характеристика факторів, які впливають на ставлення до індивідуального здоров'я. Сучасні проблеми ФВіС учнівської та студентської молоді. Івано-Франківськ, 2004. С. 184–189.

- 29.Насадюк І. Рухова активність студентів. Педагогіка і психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. праць. Харків. ХХІІІ, 2001. № 5. С. 18–20.
- 30.Нестеренко В. В. Підготовка майбутніх педагогів до виховання у дошкільників навичок здорового способу життя : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Нестеренко Вікторія Володимирівна. – Одеса, 2003. – 229 с.
- 31.Ніколаєв С. Ю. Оптимізація рухової активності студенток залежно від психофізичних особливостей : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. Ю. Ніколаєв. – Луцьк, 2004. – 20 с.
- 32.Пильненький В. В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Пильненький Володимир Володимирович. – Львів, 2006. – 195 с.
- 33.Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом. Практ. Посібник. Київ. КНЕУ, 2007. Вип. 1. 164 с.
- 34.Kjønniksen L. Organized youth sport as a predictor of physical activity in adulthood / L. Kjønniksen, N. Anderssen, B. Wold // Scand. J. Med. Sci. Sports. – 2009. – Vol. 19. – P. 646–654.
- 35.Kolata G. Does Exercise Really Keep Us Healthy? [Virtual Resource] / G. Kolata. – Access Mode : URL : <http://www.nytimes.com/ref/health/healthguide/esn-exercise-ess.html> 1/8/08.
- 36.Lohaus A. Fragebogen zur Erhebung von Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit (KKG) [Virtual Resource] / A. Lohaus, G. M. Schmitt. – Access Mode : URL : <http://psi.webzone.ru>.
- 37.Nuzzo J. L. Trunk muscle activity during stability ball and free weight excersises / J. L. Nuzzo, G. O. McCaulley, P. Cormie, M. J. Cavill, J. M. McBride // Journal of Strength & Conditioning Research. – 2008. – Vol. 22 (1). – P. 95–102.

38. Ogden J. Health psychology / J. Ogden // Buckingham. – Philadelphia : Open university press, 1997. – 336 p.
39. Ottawa Charter for Health Promotion. First International Conference on Health Promotion, Ottawa, Canada, 17-21 November 1986.
40. Peluso M. A. Physical activity and mental health : the association between exercise and mood / M. A. Peluso, L. H. Guerra de Andrade // Clinics. – 2005. – Vol. 60 (1). – P. 61–70.
41. Quality education and competencies for life // Workshop 3. Background Paper – 2004. – 6 p.
42. Rodriguez F. A. Physical activity Level and Health : Book of Abstracts // Second Annual Congress of the European College of Sports Science, (August 20-23, 1997). – Vol. 1. – Copenhagen, Denmark, 1997. – P. 66–68.
43. Ross C. E., Mirowsky J. Refining the Association Between Education and Health: The Effects of Quantity, Credential, and Selectivity // Demography. – 1999. – Vol. 36, N. 4. – P. 445–460.
44. Santana J. C. Functional Training : Breaking the bonds of traditionalism. Optimum Performance Systems / Santana J. C. – Boca Raton, FL. – 2000.
45. Sedentary behaviour, physical activity and weight problems in adolescents in Wales / F. J. Elgara, C. Roberts, L. Moore, C. Tudor-Smith // Public Health. – 2005. – Vol. 119, Iss. 6. – P. 518–524.
46. Slater C. Behaviour, Lifestyle, And Socioeconomic Variables as Determinants of Health Status: Implications for Health Policy Development / C. Slater, B. Carlton // American Journal of Preventive Medicine. – 1995. – № 5. – P. 25.
47. Taylor S. E. Health Psychology. – 3 rd. ed. / S. E. Taylor. – NY. : McGraw-Hill, Inc., 1995. – 781 p.
48. U. S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans (ODPHP Publication No. U0036). Washington, DC: U.S. Government Printing Office, 2008. – [Virtual Resource]. – Access Mode : URL : <http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>.

49. Vuori I. Exercise and physical Health: Musculoskeletal health and functional capabilities / I. Vuori // *Research Quarterly for Exercise and Sport*. – 1995. – V. 66. – P. 276–285.
50. Willardson J. M. Effect of surface stability on core muscle activity for dynamic resistance exercise / J. M. Willardson, F. E. Fontana, E. Bressel // *Int. Journal of Sports Physiology & Performance*. – 2009. – Vol. 4(1). – P. 97–109.
51. Wingerd D. L. A multivariate analysis of health-related practices: A nine-year mortality follow-up of the Alameda County Study / D. L. Wingerd, L. F. Berkman, R. J. Brand // *Psychosocial processes and health*. – Cambridge : Cambridge university press, 1994. – P. 273–347.