

реабілітації, серед яких – фізичні вправи, механотерапія, масаж, фізіотерапія. Комплексне використання засобів передбачає купірування болю та запалення міжхребцевих суглобів та зв'язкового апарату, зменшення їх набряку, відновлення обміну сполучної тканини зв'язкового апарату, зниження м'язової напруги, розвантаження хребта. З урахуванням локалізації остеохондрозу у хребті використання засобів фізичної реабілітації має особливості. При шийному остеохондрозі використовуються фізичні вправи на розслаблення, координацію, дихальні вправи, вправи на зміцнення м'язів шиї, верхнього плечового пояса, грудної клітки, вправи у воді та лікувальний масаж з урахуванням стадії захворювання, провідного клінічного синдрому та рухового режиму. При остеохондрозі грудного відділу хребта хворим призначається лікувальна гімнастика, головною метою якої є збільшення рухливості реберно-хребцевих та міжхребцевих суглобів. Використовуються загальнозміцнюючі, дихальні та спеціальні вправи, методи кінезіотерапії, методики Бубновського С.М., дихальна гімнастика, плавання тощо.

Література

1. Дубчук О. В., Усова О. В. Проблеми розвитку, лікування та реабілітації остеохондрозу хребта на сучасному етапі. Молодіжний вісник ВНУ. 2008. № 2. С. 30–33.
2. Єпіфанов В. А., Єпіфанов А. В. Остеохондроз хребта. Відновне лікування при захворюваннях і пошкодженнях хребта / ред.: В. Єпіфанов, А. Єпіфанов. М., 2008. С. 135–188.
3. Крук Б. Р., Павловський Д. О. Фізична реабілітація осіб з шийно-больовим синдромом при остеохондрозі хребта. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2006. № 7. С. 63–66.
4. Малахов Г. П. Профілактика і лікування хвороб хребта. Донецьк: Сталкер, Генеша, 2007. 239 с.
5. Юрик О. Є. Неврологічні прояви остеохондрозу: патогенез, клініка, лікування. Київ: Здоров'я, 2001. 340 с.

Reference

1. Dubchuk, O. V., & Usova, O. V. (2008). Problemy rozvytku, likuvannya ta reabilitatsiyi osteokhondrozu khrebt na suchasnomu etapi. Molodizhnyy visnyk VNU, (2), 30–33.
2. Yepifanov, V. A., & Yepifanov, A. V. (2008). Osteokhondroz khrebt. U V. Yepifanov & A. Yepifanov (Red.), Vidnovne likuvannya pry zakhvoryuvannyakh i poskodzhennyakh khrebt (p. 135–188). MEDpress-inform.
3. Kruk, B. R., & Pavlovs'kyi, D. O. (2006). Fizychna reabilitatsiya osib z shyyno-bol'ovym syndromom pry osteokhondrozi khrebt. Pedagogika, psykholohiya ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu, (7), 63–66.
4. Malakhov, H. P. (2007). Profilaktyka i likuvannya khvorob khrebt. Stalker, Henesha.
5. Yuryk, O. Ye. (2001). Nevrolohichni proyavy osteokhondrozu: patohenez, klinika, likuvannya. Zdorov"ya.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).18

Малахова Ж. В.
Донецький національний медичний університет

РУХОВА АКТИВНІСТЬ І МОТИВАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті представлені дані аналізу передумов розроблення алгоритму програмування самостійних занять студентів з фізичного виховання закладів вищої освіти України. У ході дослідження були з'ясовані окремі питання мотивації до самостійних занять фізичними вправами з метою пошуку найбільш оптимальних засобів і методів проведення навчальних занять і спортивно-масової роботи. Досліджені індивідуальні інтереси та потреби студентів до занять фізичною культурою і спортом в учбовий час та при самостійних заняттях. З'ясовані відмінності у самооцінці фізичного здоров'я, фізичній підготовленості та їх значенні у самоописі фізичного стану між студентами які займаються фізичним вихованням на I-II курсах, та тими, які на мають даного циклу за програмою на III-IV курсах. Дослідження ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури і спорту виявили взаємозв'язок як зі способом життя, темпераментом, емоційним станом, генотипом так і зі змістом процесу фізичного виховання. Розглянуті передумови розроблення алгоритму саморозвитку були узагальнені з метою створення особливого соціального мікросередовища, у якому найбільше виникають стимули до розвитку творчої самовіддачі, підвищення працездатності, навчальної, спортивної, волонтерської активності. У процесі дослідження була визначена взаємозумовленість сфери реалізації діяльності студентів та сфери самосвідомості та самооцінки юнаків та дівчат в процесі формування рівня особистої потреби в досягненні успіху. Доведено, що застосування індивідуально підібраних форм занять сприяє керованому впливу на процес фізичного і психічного розвитку студентів. Суть принципу «сполученого впливу» полягає в тому, що застосовані форми дозволяють добиватися конкретних змін у фізичній сфері, які в свою чергу сприяють спрямованим змінам у психічній сфері студентів.

Ключові слова: фізичне виховання, саморозвиток, студенти, самостійні заняття.

Malakhova Zh. Physical activity and motivational priorities of student. The article presents the data of the analysis of the preconditions for the development of the algorithm for programming independent classes of students in physical education of higher education institutions of Ukraine. In the course of the research, certain issues of motivation for independent physical exercises were clarified in order to find the most optimal means and methods of conducting training sessions and sports and mass work. The individual interests and needs of students for physical culture and sports during school hours and in independent classes are studied. Differences in self-assessment of physical health, physical fitness and their importance in the self-description of physical condition between students engaged in physical education in I-II courses, and those who do not have this cycle in the program in III-IV courses. Studies of values in the field of physical culture and sports have found a

relationship with lifestyle, temperament, emotional state, genotype and the content of the process of physical education. The prerequisites for the development of the algorithm of self-development were generalized in order to create a special social microenvironment in which the greatest incentives for the development of creative dedication, efficiency, training, sports, volunteering. In the course of the research the interdependence of the sphere of realization of students' activity and the sphere of self-consciousness and self-assessment of young men and women in the process of forming the level of personal need to achieve success was determined. It is proved that the use of individually selected forms of classes contributes to the controlled impact on the process of physical and mental development of students. The essence of the principle of "combined influence" is that the forms used allow achieving specific changes in the physical sphere, which in turn contribute to targeted changes in the mental sphere of students.

Key words: physical education, self-development, students, independent classes.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Зростаючі темпи зниження рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку та здоров'я студентів України вимагають особової уваги науковців особливо під час світової пандемії. До причин низької фізичної підготовленості та здоров'я студентства відносять недолік уваги до занять фізичним вихованням починаючи з дошкільної освіти і упродовж всього періоду навчання молоді. Найбільшою групою ризику, яка характеризується високим розумовим та емоційним навантаженням, викликаним розумовою працею, що відбувається за умови дефіциту часу, у сукупності зі стресовими явищами та нервовими напруженнями виступає студентська молодь.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За аналізом даних наукової літератури, однією з головних причин, які мають вплив на стан здоров'я студентів, є спосіб життя, в якому значну роль виконує дефіцит рухової активності. Проблема мотивації досить актуальна для сьогодення і висвітлена у цілому ряді робіт [1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11]. Проблему мотивації у фізичному вихованні розробляли такі фахівці, як: Т.Ю. Круцевич, О.І., Н.В. Москаленко, Подлесний, О.Ю. Марченко, Т.В. Нестерова, В.В. Цибульська та багато інших. Серед публікацій можна виділити роботи Андерс А., 2015; Андреева О., Катерина У., 2018; Биличенко Е., 2015; Бойко Г., Міщук Д.; 2016; Борейко Н. Азаренкова Л., 2016.

Аналіз історичної літератури з психології свідчить про наявність різних тлумачень сутності мотивів. У А. Макарової, 1993, мотив визначається, як «спрямованість активності на предмет», У.С. Гончаренко, 1999 - як «спонукальна (збуджувальна) причина дій і вчинків людини», У.С. Рубінштейн, 1989 - як «усвідомлене спонукання до певної дії», У.А. Петровського, 1999- як «спонукання до діяльності», чи як у Л. Столяренка, 1999 - «до створення поведінкового акту», У.Е. Ільїн, 1980 - як «своєрідний енергетичний заряд, який визначає активність діяльності людини», у цього ж автора у пізніших працях - як «сформоване підґрунтя для власного вчинку» (Е. Ільїн, 2000). Однак за спільною думкою багатьох авторів потреба в «самоактуалізації», «самовдосконаленні», «самореалізації» є найвищою у ієрархії потреб [12,13,14,15,16,17,18,19,20]. На заняттях з фізичного виховання, вона має прояв у бажанні відчувати себе здоровим, у бажанні оволодіти новими уміннями й навичками, у досягненні успіху у професійній діяльності [6].

Метою дослідження є аналіз передумов розроблення алгоритму програмування самостійних занять студентів; з'ясування окремих питань мотивації до самостійних занять фізичними вправами з метою пошуку найбільш оптимальних засобів і методів проведення навчальних занять і спортивно-масової роботи, виявлення індивідуальних інтересів і потреб до занять фізичним вихованням і спортом в учбовий час та при самостійних заняттях.

Завданням дослідження було з'ясування відмінностей між студентами які займаються фізичним вихованням на I-II курсах, та тими, які на мають даного циклу за програмою на III-IV курсах.

Згідно анкетних даних у нашому дослідженні прийняло участь 611 студентів, з них дівчат було 403 (66%) особи, а хлопців - 208 (34%). За результатами досліджень були з'ясовані відмінності, які можуть бути пов'язані як зі способом життя, темпераментом, емоційним станом, генотипом так і зі змістом процесу фізичного виховання.

Методи дослідження: соціологічні методи: анкетування для визначення мотивів, інтересів студентів до видів і форм занять фізичним вихованням; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу досліджень: результати анкетних даних дозволили звернути увагу на відмінності у дослідженні потребово-мотиваційної сфери студентів, показуючи розбіжність в особливостях їх проявів (Табл. 1).

Так, за аналізом анкетних даних 168 (77,4 %) дівчат і 88 (85,4 %) юнаків I-II курсів займаються спортом, значно менший відсоток студентів III - IV курсів це 96 (51,6 %) дівчат і 43 (41 %) хлопців підтвердили свою участь у заняттях спортом. За два роки навчання у вищій кількості займаючись спортом дівчат знизилась майже на 20 %, а хлопців, більше ніж у 2 рази, з 85,4% до 41 %. Що свідчить про значний недолік у спортивно-масовій роботі ЗВО, у пропаганді ЗСЖ, у виховній роботі закладу, у недостатній кількості вільного годинного ресурсу студентів.

Серед дівчат найбільшої популярності зазнали секції з фітнесу, їх відвідують 32 (19 %) дівчат I-II курсів і 31 (32,3 %) дівчат III - IV курсів. З юнаків найбільша кількість студентів відвідує тренажерний зал як на I-II курсах, так і на III - IV курсах - це 22 (122,9 %) і 8 (18,6 %) юнаків відповідно. На I - II курсі найбільша кількість студентів 68 (40,5%) дівчат і 28 (31,8%) юнаків мають бажання займатися спортом 3 рази на тиждень, трохи менший відсоток дівчат 56 (33,3%) мають бажання займатися спортом 2 рази на тиждень, а 26 (29,5%) хлопців навпаки, мають бажання займатися частіше, 4 рази на тиждень.

Таблиця 1

Види спорту та фізичної активності, якими займаються студенти

	Дівчата I-II курс, n = 217		Юнаки I-II курс, n = 103		Дівчата III-IV курс, n = 186		Юнаки III-IV курс, n = 105	
	n	%	n	%	n	%	n	%
займаються спортом								
так	168	77,4	88	85,4	96	51,6	43	41,0
ні	49	22,6	15	14,6	90	48,4	62	59,0
Види спорту, гуртків								
легка атлетика	15	8,9	7	8,0	12	12,5	3	7,0
пауерліфтинг	4	2,4	11	12,5	2	2,1	-	-
футбол	2	1,2	9	10,2	-	-	6	14,0
волейбол	21	12,5	8	9,1	9	9,4	7	16,3
баскетбол	2	1,2	6	6,8	-	-	8	18,6
танці	28	16,7	3	3,4	14	14,6	-	-
гімнастика	11	6,5	-	-	-	-	-	-
тренажерний зал	46	27,4	21	23,9	22	22,9	8	18,6
фітнес	32	19,0	-	-	31	32,3	-	-
дзюдо	-	-	2	2,3	-	-	2	4,7
бокс	-	-	2	2,3	-	-	1	2,3
н/теніс	3	1,8	8	9,1	4	4,2	4	9,3
плавання	2	1,2	2	2,3	2	2,1	2	4,7
карате	2	1,2	5	5,7	-	-	2	4,7
самбо	-	-	4	4,5	-	-	-	-
кількість тренувань на тиждень								
2	56	33,3	12	13,6	44	45,8	10	23,3
3	68	40,5	28	31,8	28	29,2	19	44,2
4	16	9,5	26	29,5	14	14,6	9	20,9
5 та більше	28	16,7	22	25,0	10	10,4	5	11,6

Майже кожен день подобається займатися спортом 28 (16,7%) дівчат і 22 (25%) хлопців, що говорить про професійне ставлення до занять спортом.

На III – IV курсі кількість спортсменів, які займаються біля 5 разів на тиждень зменшилась у дівчат до 10 (10,4%), а у юнаків до 5 (11,6%) студентів. На цих курсах майже половина 44 (45,8%) дівчат мають бажання займатися спортом менше ніж на I-II курсах – 2 рази на тиждень, а 19 (44,2 %) юнаків залишили бажання займатися спортом 3 рази на тиждень. Що свідчить про зміну звичок та інтересів студентів у інший бік.

У власному дослідженні за анкетними даними (табл. 2), найбільша кількість студенток 178 (82%) I – II курсу має за мету покращити власне здоров'я, для 67 (65%) хлопців цього ж періоду навчання на першому місці метою фізичних занять було самоствердження. Далі, за рейтингом 65 (41%) дівчат бажали досягти гармонійності побудови тіла, 78 (36%) дівчини планували отримати задоволення від рухової активності та 76 (35%) дівчат метою бачили активно проводити дозвілля. Серед дівчат I – II курсу, підвищити свою фізичну підготовленість в якості мети бачило 52 (24%) дівчини, що значно менше чим хлопців 60 (58%) цих самих курсів, що свідчить о досить різних гендерних пріоритетах.

Таблиця 2

Аналіз мети студентів до занять спортом

Мета	Дівчата I-II курс, n=217		Юнаки I-II курс, n=103		Дівчата III-IV курс, n=186		Юнаки III-IV курс, n = 105	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Підвищити фізичну підготовленість	52	24	60	58	37	20	68	65
Отримати задоволення від рухової активності	78	36	44	43	86	46	89	85
Досягти високих спортивних результатів	22	10	36	35	52	28	38	36
Приймати участь у змаганнях	26	12	15	15	11	6	26	25
Покращити здоров'я	178	82	23	22	158	85	47	45
Досягти гармонійності будови тіла	141	65	41	40	100	54	68	65
Нормалізувати масу тіла	43	20	10	10	126	68	17	16
Для самоствердження	17	8	67	65	19	10	58	55
Активно проводити дозвілля	76	35	49	48	84	45	86	82
Для спілкування з друзями	98	45	62	60	108	58	69	66

Порівнюючи кількісний розподіл студенток обравши мету нормалізувати масу тіла у дівчат I – II курсу та III – IV курсів можливо звернути увагу на те, що у першій групі таких було п'ята частина студенток (43 (20%)), а ось вже на наступних курсах кількість студенток 126 (68%) значно збільшилась. Це підтверджує чисельні дослідження про проблему поступового збільшення надлишкової ваги у населення. На I – II курсі лише 10 (10%) хлопців бентежить це питання, а ось вже на III – IV курсі кількість таких студентів збільшується до 17 (16%) осіб.

Досить невеликий відсоток студенток на перших двох курсах метою бачать досягнення високих спортивних результатів, це 22 (10 %) дівчат, хлопців було у тричі більше 36 (35%) юнаків, що свідчить о значно більшій спортивній орієнтованості юнаків. Однак, до III – IV курсу зацікавленість у спортивних результатах серед дівчат збільшилася до кількості 52 (28 %) дівчат, а у хлопців до 38 (36 %) юнаків, що свідчить про закріплення з часом зацікавленості у обраному виді спорту як у дівчат, так і у юнаків. Бажання приймати участь у змаганнях серед дівчат істотно не змінилося з I – II курсу до III – IV курсів, 26 (12%) дівчат I – II курсу і 11 (6%) дівчат III – IV курсу мали таке бажання. Для хлопців ця мета була досить суттєвою також як на I – II курсах у (36 (35%) студентів, так і на III – IV курсі у (38 (36%) студентів.

На думку науковців, найбільш інформативною є соціальна взаємодія, так як тільки у ході діяльності формується і розвивається свідомість особистості. У даному дослідженні майже половина 98 (45%) дівчат I – II курсу займаються різними видами рухової активності для отримання можливості найти коло однодумців і поспілкуватися з ними, однолітків хлопців у цій підгрупі значно більше 62 (60%), та вже до III – IV курсу значна більшість 108 (58%) дівчат і 69 (66 %) хлопців отримують задоволення від спілкування з друзями під час занять фізичним вихованням і спортом. Саме ця позитивна динаміка свідчить про ефективну роботу фахівців зазначеної сфери та стимулює дослідників систематизувати старі та розробляти нові методи дослідження інтересів і мотивів та спонукати молодь до свідомого ставлення до занять фізичними вправами та обраним видом спорту.

Нашу увагу було звернено на вивчення уявлень студентів про своє фізичне здоров'я, фізичну підготовленість та їх значення (Табл.3).

Найбільша кількість студентів I-II курсів як дівчат 76 (35%), так і юнаків 36 (35%) оцінюють своє здоров'я на 8-9 балів, у дівчат, та сама кількість 76 (35%), оцінює своє здоров'я на 6-7 балів, хлопців з такою самою оцінкою власного здоров'я було менше 26 (25%) студентів. Найвищий бал оцінки свого здоров'я мали 22 (10%) дівчат і 15 (15%) хлопців, а найменший бал собі не поставив жоден хлопець I-II курсу, тоді як зовсім погано себе відчувало 4 (2%) дівчат. За результатами анкетних даних на III – IV курсах, самооцінка власного здоров'я як у дівчат, так і у хлопців була вищою ніж у студентів I-II курсу. Так найбільша кількість студенток III – IV курсів 74 (40%) оцінила своє здоров'я на 8-9 балів, і майже половина хлопців 47 (45%) було з такою ж оцінкою, що свідчить про покращення самопочуття студентів до III – IV курсів.

Таблиця 3

Самооцінка фізичного здоров'я, фізичної підготовленості та їх значення

бали	Дівчата I-II курс, n=217		Юнаки I-II курс, n=103		Дівчата III-IV курс, n=186		Юнаки III-IV курс, n = 105	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Як оцінюють своє фізичне здоров'я (від 1 до 10)								
1-3	4	2	-	-	9	5	-	-
4-5	39	18	15	15	47	25	11	10
6-7	76	35	26	25	41	22	37	35
8-9	76	35	36	35	74	40	47	45
10	22	10	26	25	15	8	11	10
Як оцінюють свою фізичну підготовленість								
1-3	11	5	-	-	26	14	2	2
4-5	43	20	15	15	47	25	16	15
6-7	91	42	26	25	82	44	45	43
8-9	50	23	46	45	22	12	26	25
10	22	10	15	15	9	5	16	15
Яке значення для професійної діяльності має рівень фізичного здоров'я								
1-3	-	-	-	-	-	-	-	-
4-5	33	15	10	10	28	15	16	15
6-7	54	25	15	15	47	25	26	25
8-9	76	35	41	40	65	35	37	35
10	54	25	36	35	47	25	26	25
Яке значення для професійної діяльності має рівень фізичної підготовленості								
1-3	26	12	-	-	19	10	-	-
4-5	98	45	26	25	65	35	24	23
6-7	54	25	36	35	74	40	28	27
8-9	39	18	31	30	28	15	37	35
10	-	-	10	10	-	-	16	15

Однак зменшилась кількість студентів, які собі виставили найвищу оцінку стану здоров'я, у дівчат таких було

15 (8%), а у хлопців 11 (10%). Середню та низьку оцінку собі поставило 41 (22%) і 47 (25%) дівчат, а у хлопців такі оцінки мали 37 (35%) і 11 (10%) відповідно.

За загальним аналізом можливо простежити покращення самопочуття студентів на більш старших курсах, що свідчить про адаптацію до розумового і фізичного навантаження.

За даними самоаналізу стосовно своєї фізичної підготовленості, найбільша кількість студенток I-II курсу 91 (42%) оцінили себе на 6-7 балів. Хлопці почували себе більш впевнено, їх найбільша кількість 46 (45%) чоловік оцінили свій рівень на 8-9 балів. Найвищий бал собі поставило 10 (22%) дівчат і 15 (15%) хлопців. Однак на III – IV курсах ці показники поступово зменшуються, і якщо у дівчат істотно зміни у розподіленні не відбулися, то у хлопців майже половина студентів 44 (45%) оцінила свій рівень фізичної підготовленості гірше, ніж на I-II курсі (на 6-7 балів). Також, на відміну від початкових курсів, на III – IV курсах збільшилась кількість дівчат, які оцінюють свою фізичну підготовленість від 1-3 балів з 11 (5%) дівчат до 26 (14%) дівчат, що свідчить о певній відсутності фізичного навантаження в повсякденному житті, а головне, у свідомій констатації цього факту.

За результатами відповідей студентів на питання - яке значення для професійної діяльності має рівень фізичної підготовленості, більшість студенток 98 (45%) I-II курсу виставили всього 4-5 балів з 10, і жодної з цієї групи студенток не вказали на найвище значення рівня фізичної підготовленості. І навіть 26 (12 %) дівчат поставили 1-3 бали цьому значенню, не приділяючи уваги ступеню важливості питання власного самопочуття. На жаль студентки не тільки фізично не достатньо підготовлені, але й психологічно не мають уявлень про рівень навантаження у майбутній професійній діяльності. Третина 31 (30%) хлопців I-II курсу виставили 8-9 балів значенню рівня фізичної підготовленості, що також є гарним прикладом свідомого ставлення до себе та свого фізичного саморозвитку, ще, майже третина, 36 (35%) хлопців поставили середню оцінку (6-7 балів), а четвертина студентів 26 (25%) юнаків поставили нижчу за середню (4-5 балів) оцінку значенню рівня фізичної підготовленості. На III – IV курсах найвищу оцінку цінності рівня фізичної підготовленості (10 балів) поставило 16 (15%) хлопців, та знову жодна дівчина. Стає важливим не тільки фізична активність під час занять, а й освоєння шляхів самопізнання і самовдосконалення особистості за допомогою рухової діяльності.

Висновки. За результатами дослідження з'ясовано, що декілька груп факторів впливають на фізичну підготовленість, працездатність, біологічний стан і стан здоров'я студентів. До них відносять стиль і здоровий спосіб життя (50-60%), соціальне і фізичне середовище (20-25%), генетичні чинники (20%), медичний супровід (10-15%). Як найбільш впливовий фактор, спосіб життя може сприйматись як певний спосіб інтеграції потреб студентів з відповідною їм діяльністю. Саме тому, формування типової структури форм життєдіяльності студентів у напрямку єдності і доцільності процесів саморегуляції і саморозвитку, самоорганізації і самодисципліни сприятиме зміцненню, покращенню адаптивних можливостей організму, створюючи умови до повноцінної самореалізації, додаючи відчуття впевненості у власних силах для розвитку загальнокультурних і професійних здібностей.

Розглянуті передумови розроблення алгоритму саморозвитку були узагальнені з метою створення особливого соціального мікросередовища, у якому найбільше виникають стимули до розвитку творчої самовіддачі, підвищення працездатності, навчальної, спортивної, волонтерської активності. Паралельно з цим пропонуємо зберігати психологічний комфорт, стимулювання розкриття психофізіологічного потенціалу особистості, актуалізування процесу самовдосконалення студентів. В умовах реалізації цього стратегічного напрямку у студентів сформується відповідальність за власне здоров'я в структурі загальнокультурного розвитку, що має прояв у стильових особливостях поведінки для побудови себе як повноцінної особистості в моральному, духовному і фізичному аспектах життєдіяльності. Така організація фізичного виховання молоді виступатиме як модель соціальних відносин відкритого суспільства успішних та здорових людей.

Зміст організації свідомого спортивно-орієнтованого способу життя студентів повинен складатись з індивідуального і групового стилю поведінки, організації побутових умов і життєдіяльності, зразки яких закріплюються у вигляді майбутнього стилю життя. Потреба у самовдосконаленні поступово сформується у спосіб життя, у якому особиста поведінка оптимізує взаємодію індивіда з суспільством у соціально-побутових і економічних умовах життя.

Систематичне фізичне вдосконалення поступово має розкрити первинний, природний потенціал особистості, до складу якого входить три взаємозв'язані компоненти: базові потреби, фізичний і характерологічний потенціал.

Характер базових потреб має діапазон від потреб до збереження і покращення життя – до саморуйнування, деградації; від рівня сили особистості (впевненості і відповідальності) до слабкості особистості (невпевненості, залежності); від свободи - опори на себе, до стану залежності - опори на інших; від розвитку - самореалізації, самоактуалізації, до звичного, стереотипного існування. Важливою складовою стратегії саморозвитку є стимулювання покращення комунікативних якостей (комунікативного потенціалу) молоді, що є важливою частиною адаптаційного потенціалу. Оскільки студентська молодь знаходиться в соціальному оточенні, успіх у навчанні та діяльності пов'язаний з умінням побудувати стосунки з близьким оточенням.

До характерологічного потенціалу входять мотиваційні складові рис характеру і темпераменту. Риси характеру формуються до 17–18 років і в певній мірі піддаються вихованню і саморозвитку. За допомогою педагогічного впливу можливо змодельувати, надати індивідуальний прояв процесу реалізації базових і інших мотиваційних аспектів.

Найбільший рівень впливу і мотивації на розвиток та самовдосконалення молоді має фізичний потенціал. Концепція стратегії саморозвитку базується на біологічних і соціальних чинниках, теоретико-методичному обґрунтуванні, а також на факторах навчання, які стимулюють, формують і підтримують цілеспрямовану поведінку. Тому процес фізичного виховання повинен бути керованим не тільки під час практичних занять, а ще й повинен містити засоби і методи, що забезпечують розвиток функціональних спроможностей усіх підсистем до оптимального рівня при будь якій формі організації занять, що забезпечує повне розкриття фізичного потенціалу. Який, в свою чергу, має

властивість доцільно змінювати характер функціонування на основі властивостей саморегуляції й адаптації організму та психорегуляції. Така поведінка спирається на чітке усвідомлення своїх власних цілей і цінностей. Опора на власні цінності взагалі надає додаткову стійкість особистості. Причому, чим більше ці цінності співпадають з загальноприйнятими, тим міцніше внутрішня платформа особистості, яка відповідає за зовнішні дії одним із можливих варіантів пристосувальних змін.

Результати анкетування свідчать про існування **перспективи подальших досліджень** за темою вдосконалення програм фізичного виховання студентів, у напрямку створення умов для посилення особистісної участі в них, за рахунок залучення студентів до занять за власним вибором часу і виду спорту, що сприяють особистісному зростанню студентів. Усвідомлене ставлення до свого фізичного стану підвищує зацікавленість студентів у заняттях фізичною культурою, що робить позитивний вплив на розвиток фізичних якостей тих, хто займається.

Література

1. Андерс А. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання студентів / А. Андерс, Є. Сербо, С. Фестрига // Молода спортивна наука України : Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів: НВФ „Українські технології”, 2015. – Т. 2. – С. 6-12.
2. Андреева О., Катерина У. Організаційно-методичне забезпечення та ефективність діяльності навчально-оздоровчих комплексів у процесі фізичного виховання студентів. Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. 2018; 1:97-102.
3. Биличенко Е. Внешность как важнейший стимул мотивации к двигательной активности студентов. Спортивный вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. 2015; 1:15-19.
4. Бойко Г., Міщук Д. Вплив практичних занять з фізичного виховання на фізичний стан студентів та система його оцінки. Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. 2016; 3:5-8.
5. Борейко Н. Азаренкова Л. Мотивація до занять фізичним вихованням у студентів спеціальної медичної групи НТУ «ХПІ». Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. 2016; 3:15-19.
6. Городецький О. Сімейні цінності студентської молоді яка займається фізичною культурою і спортом. Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. 2017; 1:129-133.
7. Грибан Г.П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України / Г.П. Грибан //: зб.наук. праць [«Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка»]. – Вип. 118. – Чернігів: ЧЕПУ, 2014.– С.88-93
9. Долгова Н. Європейські ініціативи у сфері фізичного виховання та спорту. Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. 2015; 2:55-58.
10. Круцевич Т., Малахова Ж. Проблеми реформувань у системі фізичного виховання закладів вищої освіти. Спортивний вісник. 2020. № 1. С. 268-277.
11. Дутчак М.В. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя / М.В. Дутчак, Т.Ю. Круцевич, С.В. Трачук // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010, № 2–3. – С. 116–120.
12. Antala B. The impact of coeducational physical education to the class climate at secondary schools. Olimpik Sports and Sport for All. Sport, Street, Adaptatio: proceeding book of XVI International Scientific Congress and VI International Scientific Congress; 2012May 17-19; Sofia. Sofia: National Sport Academi «Vassil Leski». 2012.p. 167-9.
13. Borjas, G.J., Doran, K. B. and Shen, Y. Ethnic Complementarities after the Opening of China: How Chinese Graduate Students Affected the Productivity of Their Advisors. Journal of Human Resources. January 1, 2018. P.1-31.
14. Bös K., Schlenker L., Büsch D. et al. German Motor Test. Feldhaus, Hamburg, Germany, 2016.
15. Chen P. Physical activity, physical fitness, and bodymass index in the Chinese child and adolescent populations: An update from the 2016 Physical Activity and Fitness in China — The Youth Study. Journal of Sport and Health Science. 2017. №6. P. 381-383.
16. Cho J., Huh J. New Education Policies and Practices in South Korea. <https://bangkok.unesco.org/content/new-education-policies-and-practicessouth-korea>
17. Chróinín D.Ní, Cosgrave C. Implementing formative assessment in primary physical education: teacher perspectives and experiences. Physical Education and Sport Pedagogy. 2013. №18. P. 219 – 233. Doi: 10.1080/17408989.2012.666787
18. Council of Europe, Committee for the Development of Sport. EUROFIT: European test of physical fitness. Rome: Committee for the Development of Sport within the Council of Europe, 1988.
19. Crum B., Mester J. A critical review of competing PE concepts. Sport sciences in Europe 1993 – Current and future perspectives. Aachen: Meyer and Meyer; 1994. p. 516-33.
20. Hallmann K., Zehrer A. Event and community involvement of sport event volunteers. International Journal of Event and Festival Management. 2017 №5 (3). P. 308-323.