

Н.Ю. Довгань, кандидат педагогічних наук,  
доцент  
Миколаївський міжрегіональний інститут  
розвитку людини ВНЗ “Університет  
“Україна””

## РЕЗУЛЬТАТИ СТРУКТУРНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

*У статті представлено результати структурного дослідження фізичної культури студентів вищих навчальних закладів (ВНЗ). У ході дослідження виділено рівні сформованості фізичної культури студентів: високий, базовий, середній та низький, які включають у себе показники за наступними компонентами фізичної культури: інтелектуально-розумовим, мотиваційно-емоційним та рухово-діяльним. Наведено критерії та показники, покладені в основу визначення сформованості компонентів та рівнів фізичної культури студентів. Виявлено низький рівень теоретичних знань у галузі фізичної культури, недостатній розвиток фізичної підготовленості та відсутність тенденції до її підвищення протягом студентського життя, що зумовлюється низькою якістю фізичного виховання.*

*Ключові слова: фізична культура; високий; базовий; середній та низький рівні сформованості фізичної культури; інтелектуально-розумовий; мотиваційно-емоційний; рухово-діяльні компоненти фізичної культури.*

**Постановка проблеми.** У Національній доктрині розвитку фізичної культури та спорту чітко ставиться завдання держави у сфері фізичного виховання й масового спорту – удосконалення системи фізичного виховання в закладах освіти. Тому невід’ємна складова частина навчально-виховного процесу у ВНЗ – фізичне виховання, основним завданням якого є зміцнення здоров’я студентської молоді, забезпечення гармонійного фізичного розвитку, досягнення високого рівня фізичної підготовленості, формування здорового способу життя [3].

Активний пошук ученими та дослідниками в галузі педагогіки оптимальних способів підвищення якості навчання як у середній, так і у вищій школі вказує на необхідність розробки критеріїв, компонентів для контролю та оцінювання знань, умінь і навичок. Вищесказане підкреслює доцільність і необхідність для виявлення компонентів, дослідження критеріїв і рівнів сформованості фізичної культури студентів ВНЗ.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз психолого-педагогічних напрацювань вітчизняних дослідників засвідчує, що в теорії і практиці вищої освіти накопичено певний інструментарій, який може стати основою для визначення компонентів, критеріїв і рівнів сформованості фізичної культури студентів ВНЗ.

Так, у працях В.Б. Базильчук охарактеризовано показники фізичної підготовленості та зміст спортивно-оздоровчих потреб студентів за період навчання у ВНЗ. Результати дослідження динаміки рівня фізичної підготовленості свідчать, що кількість студентів з його високим рівнем до четвертого року навчання суттєво зменшується, а із нижчим за середній – зростає майже до 50%. Це свідчить про недостатність впливу занять фізичним вихованням на покращення показників фізичного стану [1].

У наукових дослідженнях О.О. Єжової визначено рівні сформованості ціннісного ставлення до здоров'я учнів ПТНЗ, що розглядається як підґрунтя реалізації педагогічної системи формування ціннісного ставлення до здоров'я [2].

Проте у педагогічній науці відокремлені цілісні структурні дослідження фізичної культури студентів ВНЗ. Недостатня на сьогоднішній день дослідженість зазначеної проблеми, її важлива соціальна значущість для підвищення рівня сформованості фізичної культури як однієї з умов збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді й обумовили вибір теми дослідження та визначили його мету й завдання.

**Мета статті** полягає у висвітленні результатів структурного дослідження фізичної культури студентів ВНЗ.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Дослідження фізичної культури студентів ВНЗ у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи проводилось з 2009 по 2015 роки на базі Київського національного торговельно-економічного університету та Миколаївського міжрегіонального інституту розвитку людини ВНЗ “Університет “Україна” зі студентами I-II курсів економічних та соціально-гуманітарних факультетів на позааудиторних заняттях з фізичного виховання основного відділення спортивного вдосконалення, заняттях з загальної фізичної підготовки та самостійних занять фізичними вправами, фізкультурно-масових заходах.

Приступаючи до розгляду відбору критеріїв і показників для визначення рівня сформованості фізичної культури студентів ВНЗ вважаємо необхідним з'ясувати поняття “критерій” та “показник”. Категоріальне визначення дефініції поняття “критерій” в енциклопедичних виданнях трактують як “мірило” для визначення оцінки предмета або явища; ознаку, взяту за основу класифікації, орієнтир, індикатор, на основі якого відбувається оцінка або класифікація чого-небудь, визначається значущість або незначущість у стані об'єкта. Критерій – це принцип оцінки ефективності, а показник – модель кількісної характеристики явища. В. Ягупов підкреслює: “критерії практично визначають зміст і перебіг навчально-пізнавальної діяльності студентів та безпосередньо встановлюють її результативність” [4, С. 411–412]. Вибір критеріїв підпорядкований вимогам, які ставляться до нього: індивідуальність, систематичність, достатня кількість даних про оцінки, тематична спрямованість, об'єктивність, умотивованість оцінок, єдність вимог з боку контролюючих, оптимальність, всебічність, дієвість та гуманність.

Дослідно-експериментальне дослідження рівнів сформованості фізичної культури студентів ВНЗ закладів проводилась відповідно до визначених на рівні теоретичного аналізу компонентів і критеріїв фізичної культури. Для виявлення вихідних рівнів сформованості фізичної культури студентів ВНЗ була розроблена програма дослідження: визначено компоненти фізичної культури – інтелектуально-розумовий, мотиваційно-емоційний, рухово-діяльнісний; розроблено та підібрано інструментарій для їх вивчення.

Виділені компоненти та обрані критерії дали змогу достатньо повно описати якість досліджуваного явища. Для конкретизації компонентів використовували сукупність критеріїв та показників, які уможлилювали адекватне відображення головних кількісних і якісних характеристик кожного з визначених компонентів. До кожного компоненту фізичної культури студентів ВНЗ відповідно до його критеріїв та показників були розроблені завдання.

На підставі отриманих нами у ході емпіричного дослідження результатів вважаємо за доцільне виділення таких рівнів сформованості фізичної культури студентів: високий, базовий, середній та низький, які включають у себе показники за наступними компонентами фізичної культури: інтелектуально-розумовим, мотиваційно-емоційним та рухово-діяльним.

Інтелектуально-розумовий компонент включає такі складники: пізнавальний складник цього компоненту включає в себе такий зміст: знання з фізичної культури, знання про свої особистісні особливості, про стан власного здоров'я; знання про компоненти і принципи побудови здорового способу життя, який сприяє збереженню та зміцненню власного здоров'я тощо; розумовий складник компоненту характеризує спрямованість особистості студента на підтримку і зміцнення власного здоров'я з урахуванням особливостей навчальної та майбутньої професійної діяльності, розуміння значущості здорового способу життя для саморозвитку, самовдосконалення, самореалізації, професійного становлення, а також відображає розуміння самою особистістю поставлених перед нею цілей.

Інтелектуально-розумовий компонент характеризує доцільну спрямованість особистості студента на формування і підтримку естетичного стану, фізичного розвитку, психічного, соціального та професійного благополуччя, свідоме переконання у необхідності здорового способу життя, що передбачає активний руховий стан, правильне харчування, стійку потребу у зміцненні свого здоров'я і фізичному самовдосконаленні.

*Високий рівень інтелектуально-розумового компонента* характеризує успішність студента у навчально-виховному процесі. Оволодіння поглибленими спеціальними систематизованими фізкультурними знаннями, які сприяють формуванню у них усвідомленої потреби в заняттях фізичними вправами, які відображають не тільки прикладний характер, а її інтелектуальну, психологічну, духовну досконалість.

*Базовий рівень інтелектуально-розумового компонента* визначається наявністю знань у галузі здоров'язберігаючої технології фізичної культури, що здійснюються за допомогою фізичних вправ, природних загартовуючих засобів, з метою зміцнення здоров'я, формування і покращення необхідних рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності молоді людини до активного життя та професійної діяльності.

*Середній рівень інтелектуально-розумового компонента* визначається наявністю епізодичних знань у галузі фізичної культури, усвідомленням мети, що формується фізкультурно-оздоровчою спрямованістю особистості,

відповідальністю за своє здоров'я. Студент має несистематизовані знання фізкультурно-спортивного спрямування, середній рівень обізнаності з питань фізичної підготовленості, здорового способу життя та деяких способів здоров'язберігаючої діяльності (ранкова зарядка, загартовування, фізичні вправи у режимі дня), яка ґрунтується на поєднанні теоретичної та практичної підготовки, що потребує індивідуальної підтримки щодо планування особистих занять у спортивних секціях.

*Низький рівень інтелектуально-розумового компонента* характеризують безсистемні, епізодичні знання з фізичної культури (часткові знання про здоров'я, його збереження і зміцнення); невміння визначати мету позааудиторних занять з фізичної культури, правильно здійснити контроль за виконанням фізичних навантажень. Студенти недостатньо володіють знаннями сучасних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності, не проявляють інтересу до більшості тих видів рухової активності, що становлять основу здорового способу життя, свідомості та бажання реального покращення та підтримки свого здоров'я.

Мотиваційно-емоційний компонент фізичної культури включає у себе ставлення до позааудиторних занять з фізичного виховання, уміння студентів керувати власними емоційними станами, здатність реально та об'єктивно оцінювати свої фізичні, психоемоційні та інтелектуальні можливості, формування потреби у фізичному саморозвитку та самовдосконаленні, а також цілеспрямованість у спортивно-масовій діяльності, розуміння значення фізичної культури для особистісного розвитку. Мотиваційно-емоційний компонент фізичної культури студентів має такі складники: кондиційний, мотиваційно-вольовий, цільовий, орієнтаційно-соціальний.

Показниками мотиваційно-емоційного компонента є: здатність орієнтуватися на цінності здорового способу життя; морально-етична та естетична мотивація дотримання вимог здорового способу життя; здатність планувати, організовувати і проводити спортивно-масові заходи; прагнення аналізувати результати здоров'язберігаючих занять; коректувати свою оздоровчу діяльність тощо. Цей компонент реалізує мотиваційно-цільову функцію.

*Високий рівень мотиваційно-емоційного компонента* характеризується високим ступенем сформованості мотивації і ціннісних орієнтацій до виховання у студентів стійкої потреби у здоровому способі життя, фізичному самовдосконаленні, самопізнанні та самооцінці, які лежать в основі ціннісного ставлення до позааудиторної спортивно-масової роботи.

*Базовий рівень мотиваційно-емоційного компонента* характеризується сформованістю механізмів морально-етичної та естетичної мотивації, регуляції дій і поведінки на позааудиторних заняттях з фізичного виховання, бажанням стимулювання при виконанні фізичних вправ, розвитку емоційної стійкості, необхідної для виконання оздоровчої фізкультурної діяльності.

*Середній рівень мотиваційно-емоційного компонента* відрізняється посиленням мотивації до здорового способу життя, виявленням мотивів та

інтересів до занять різними видами рухової активності. У складі мотиваційно-емоційного ставлення відзначається зміна ієрархії ціннісних орієнтацій: професійно-ціннісна – духовно-естетична – функціонально-професійна.

*Низький рівень мотиваційно-емоційного компонента* спостерігається у студентів з найбільш емоційно непрогнозованим складом групи мотивів, бідними за змістом ціннісними орієнтаціями, відсутністю зацікавленості і потреби у фізкультурній діяльності та дотриманні здорового способу життя. У загальній ієрархії особистісних цінностей цінність здоров'я має для них другорядне значення. Студенти з низьким рівнем безвідповідально ставляться до свого здоров'я та фізичного розвитку і не замислюються про необхідність його підтримки і зміцнення. До позааудиторних занять з фізичного виховання не проявляють інтересу і вважають планування своєї життєдіяльності марною тратою сил, часу і коштів, не бажають змінювати усталений спосіб життя.

Рухово-діяльнісний компонент фізичної культури включає уявлення студента про власну фізичну підготовку, рухові здібності, індивідуальні властивості та фізичні якості, які виражають його фізичну готовність здійснювати активну рухову діяльність у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. Цей компонент розкриває ступінь оволодіння практичними вміннями, навичками, механізмами формування здорового способу життя та реалізації його принципів в різних умовах життєдіяльності та фізкультурно-спортивної діяльності.

Цей компонент сформований з комплексу вмінь: уміння оцінювати фізичний стан власного організму, тілобудову і конституцію, що включає сукупність показників здоров'я, фізичних і психічних якостей; уміння управляти рухами свого тіла; вміння застосовувати засоби, методи та навички здорового способу життя, з метою формування здатностей до фізкультурної діяльності, спрямованої на фізичне самовдосконалення, здоровий спосіб життя, соціальну активність молодшої людини. Ця думка співзвучна з думкою Л.П. Матвєєвої, яка визначає рухові якості як певні соціально обумовлені сукупності біологічних і психічних властивостей людини, які виражають її фізичну готовність здійснювати активну рухову діяльність.

Показниками рухово-діялісного компонента є реальна фізкультурно-спортивна діяльність, мотивом якої є задоволення індивідуальних інтересів та потреб розвитку природних здібностей, рухової культури та культури тіла, які потребують особливих відносин у взаємодії з зовнішнім середовищем.

*Високий рівень рухово-діялісного компонента* будується з урахуванням фізкультурно-спортивної спрямованості фізичної культури, яка забезпечує формування різнобічного рухового потенціалу студентів, освоєння ними сучасної техніки рухових дій, здоров'язберігаючої технології, формування індивідуального стилю спортивно-змагальної діяльності, яке

передбачає впровадження передових спортивних технологій у практику позааудиторної спортивно-масової роботи.

*Базовий рівень рухово-діяльнісного компонента* характеризує всебічний розвиток фізичних здатностей, і на цьому підґрунті зміцнення здоров'я, забезпечення високої розумової і фізичної працездатності, з метою створення власної моделі здоров'язберігальної діяльності. Студенти, що мають цей рівень рухово-діяльнісного компонента добре орієнтуються у видах здоров'язберігальної діяльності, беруть активну участь у соціальних акціях, спортивно-масових заходах, пропагують здоровий спосіб життя (забіги, кроси, змагання тощо).

*Середній рівень рухово-діяльнісного компонента* характеризується недостатнім рівнем рухової активності, фізичної, спортивної, функціональної підготовленості, пов'язаної з засвоєнням фізкультурно-оздоровчих технологій і перетворенням своєї життєдіяльності на основі принципів здорового способу життя. Студенти не завжди грамотно планують розпорядок дня, нераціонально харчуються, часто бракує вільного часу для підтримки фізичної форми. Передбачає оволодіння навичками самостійної діяльності в активному дозвіллі, які забезпечують покращення здоров'я, розвиток психофізичних здатностей та фізичних якостей.

*Низький рівень рухово-діяльнісного компонента* характеризує студентів з низькою фізичною та соціальною активністю, слабкорозвинутою координацією рухів, мінімальною руховою активністю, гіподинамією. Властивий обмежений рівень умінь з організації позааудиторної спортивно-масової роботи, відмічається несистематичне відвідування занять з фізичного виховання, недотримання здорового способу життя, наявність шкідливих звичок. Концепція здоров'я не розглядається як абсолютна життєва цінність; студент не пов'язує власний професійний розвиток із веденням здорового способу життя та фізичним вдосконаленням.

Наведені компоненти та їх складники перебували у тісному взаємозв'язку і покладені в основу визначення високого, базового, середнього і низького рівнів сформованості фізичної культури студентів ВНЗ.

Так, *високий рівень* сформованості фізичної культури студентів виявляється в: усвідомленні сутності особистісної фізичної культури як сукупності інтегрованих фізично-духовних властивостей, підвищенні інтересу та формуванні мотивації до позааудиторних занять з фізичного виховання, здорового способу життя, фізичного вдосконалення і самовиховання, наявності міцних знань про фізичну культуру, умінні керувати емоційними станами, широтою і силою мотивації до фізичної культури, високих показниках функціонального стану, спеціальній фізичній підготовленості та навичках у виконанні фізичних вправ з обраних видів спорту і досягненні високих спортивних результатів.

*Базовий рівень* сформованості фізичної культури студентів відображає пізнання суттєвих положень про фізичну культуру у ВНЗ та покращує

соціально-духовні цінності, які збагачують моральний рівень особистості в процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. Мотиваційно-ціннісні орієнтації і фізкультурна діяльність мають чітко відображену спрямованість і стійкість до установки на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби у регулярних заняттях фізичними вправами і спортом. Участь у різних видах фізкультурно-спортивної діяльності відзначається регулярністю, проте може мати ознаки споглядальності, а не стабільної власної активності студента.

*Середньому рівню* сформованості фізичної культури студентів притаманні поверхові, неглибокі знання про фізкультуру і спорт, які дуже обмежують уявлення про джерела інформації, вони використовуються, переважно з телебачення та інтернету. Бажання займатися фізичною культурою відмічається, проте воно імпульсивне, не пов'язане зі стійким і глибоким розумінням її необхідності. Залучення до організаційної групової оздоровчої і спортивної діяльності стає реальністю, відмічаються спроби її систематизації, набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої діяльності для досягнення особистих і професійних цілей.

*Низький рівень* сформованості фізичної культури студентів відмічається відсутністю усвідомлення сутності фізичної культури, її складових та їх байдужим ставленням до фізичної культури. Низька фізична підготовленість студентів проявляється у зниженій руховій активності, відсутності у них достатніх інтересів, мотивів і потреб до виконання фізичних вправ та активного дозвілля, яке супроводжується систематичними пропусками позааудиторних занять з фізичного виховання, порушенням режиму харчування, наявністю шкідливих звичок тощо. Мотиваційно-ціннісні орієнтації не співпадають з ідеалами фізичної культури, що знаходить свій вияв у їх ситуативному і нечіткому прояві. Розуміння необхідності самовиховання та його здійснення відсутні. Є елементи стихійності у цьому процесі у вигляді епізодичного застосування окремих засобів фізкультурно-оздоровчого характеру та на позааудиторних заняттях з фізичного виховання.

Загалом на констатувальному етапі педагогічного експерименту виявлено низький рівень теоретичних знань у галузі фізичної культури, недостатній розвиток фізичної підготовленості та відсутність тенденції до її підвищення протягом студентського життя, на нашу думку, обумовлюється низькою якістю фізичного виховання як у середній школі, так і у ВНЗ, зниження інтересу та мотивації у студентів до традиційної форми організації занять, недостатнє розмаїття форм організації позааудиторного фізичного виховання, умови навчання у ВНЗ, які супроводжуються зниженням рухової активності та збільшенням навчального навантаження, шкідливі звички та ін.

**Висновки з даного дослідження і перспективи подальшого розвитку у даному напрямі.**

Узагальнений критерій інтелектуально-розумового компоненту – це знання у галузі фізичної культури (анатомії, фізіології, гігієни тощо) про здоров'я, цінності здоров'я, здоровий спосіб життя, усвідомлення та

осмислення якого стає мотивом подальшого фізичного розвитку та фізичного вдосконалення. Показниками сформованості фізичної культури студентів нами визначено: научуваність, інтелектуальні вміння та інтелектуальну активність.

Узагальненим критерієм мотиваційно-емоційного компонента є підвищення свідомого ставлення до власного здоров'я, позитивні емоції, інтерес та потреби у здоровому способі життя, емоційна оцінка досягнень, наполегливість, самостійність, рішучість, довільність дій в організації власної життєдіяльності та фізкультурно-оздоровчої діяльності. Показниками мотиваційно-емоційного компонента є: здатність орієнтуватися на цінності здорового способу життя; морально-етична та естетична мотивація дотримання вимог здорового способу життя; здатність планувати, організовувати і проводити спортивно-масові заходи; прагнення аналізувати результати здоров'язберігаючих занять; коректувати свою оздоровчу діяльність тощо.

Узагальненим критерієм рухово-діяльнісного компонента є результат діяльності молоді людини щодо перетворення своєї тілесної природи, вдосконалення фізичного стану, фізичного розвитку як фактору оптимізації свого стану і розвитку, фізичної підготовки до життєвої практики. Показниками рухово-діяльнісного компонента є реальна фізкультурно-спортивна діяльність, мотивом якої є задоволення індивідуальних інтересів та потреб розвитку природних здібностей, рухової культури та культури тіла, які потребують особливих відносин у взаємодії з зовнішнім середовищем.

Аналіз рівнів сформованості фізичної культури студентів у процесі констатувального експерименту свідчить про низьку результативність роботи з формування фізичної культури молоді у ВНЗ, що знайшло відображення у невмінні студентів самостійно обирати види спортивної діяльності відповідно до власних нахилів та побажань, застосовувати форми укріплення здоров'я відповідно до особливостей свого організму, культури здоров'я, направленої на відповідальне відношення як до свого здоров'я, так і до здоров'я оточуючих.

Вважаємо за доцільне включення кожного студента у процес позааудиторної спортивно-масової роботи у ВНЗ; створення адекватного освітнього середовища, яке забезпечувало б можливість вільного доступу до різноманітних джерел інформації; здоров'язберігаючих програм розвитку фізичних якостей, програм набуття спеціальних знань у галузях валеології, анатомії, фізіології та практичних рухових навичок.

Це зумовлює необхідність подальших досліджень у напрямі вдосконалення фізичного виховання у ВНЗ та розроблення нових технологій формування фізичної культури, реалізація яких забезпечить високий позитивний результат у вирішенні означеного завдання.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. *Базильчук В.Б.* Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: дис. ... канд. пед. наук:



24.00.02 – “фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / В.Б. Базильчук. – Львівський державний інститут фізичної культури, 2004. – 190 с.

2. Єжова О.О. Теоретичні і методичні засади формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів: дис. ... докт. пед. наук: 13.00.07 / О.О. Єжова. – К.: Інститут проблем виховання НАПН України, 2013. – 490 с.

3. “Про особливості формування навчальних планів на 2015/2016 навчальний рік” Наказ МОН від 26.01.15 року № 47.

4. Ягупов В.В. Педагогіка: навч. посіб. / В.В. Ягупов. – К.: Либідь, 2002. – 560 с.

Н.Ю. Довгань, кандидат педагогических наук,  
доцент  
Николаевский межрегиональный институт  
развития человека ВУЗ “Университет  
“Украина””

## **ХАРАКТЕРИСТИКА СФОРМИРОВАННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

*В статье представлена характеристика сформированности физической культуры студентов высших учебных заведений(ВУЗ). В ходе эмпирического исследования было выделено уровни сформированности физической культуры студентов: высокий, базовый, средний и низкий, включающие в себя показатели по следующим компонентам физической культуры: интеллектуально-умственным, мотивационно-эмоциональной и двигательно-деятельностного. На констативном этапе педагогического эксперимента выявлен низкий уровень теоретических знаний в области физической культуры, недостаточное развитие физической подготовленности и отсутствие тенденции к ее повышению в течение студенческой жизни, что объясняется низким качеством физического воспитания как в средней школе, так и в ВУЗ.*

*Ключевые слова: физическая культура; высокий; базовый; средний и низкий уровни сформированности; интеллектуально-мыслительный; мотивационно-эмоциональный; двигательно-деятельностный компоненты физической культуры.*

N. Dovgan, Ph.D., associate professor Nicholas  
Interregional Institute of Human Development  
University “University “Ukraine””

## **SURVEY OF STRUCTURAL RESEARCH OF UNIVERSITY STUDENTS' PHYSICAL CULTURE**

*The article presents the results of a structural study of university students' physical culture. The study highlighted the levels of students' physical culture: high and basic, average and low, which include figures for the following components of physical education: intellectual-mental, emotional-motivational and motor-activity. Criteria and indicators are set up as a basis for determining the formation of the components and levels of students' physical culture.*

*The low level of theoretical knowledge in physical culture, lack of physical fitness tendency to increase during student life is the results of low quality of physical education.*

*Keywords: physical culture; high; basic; average and low levels of physical culture formation; intellectual-mental; motivational-emotional; motor-activity components of physical culture.*