

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ**

Кваліфікаційна наукова  
праця на правах рукопису

**ДОВГАНЬ НАДІЯ ЮРІЇВНА**

УДК 378.02:372.8:796.011

**ДИСЕРТАЦІЯ  
ТЕОРЕТИЧНІ І МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ  
У ПРОЦЕСІ ПОЗААУДИТОРНОЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ**

13.00.07 – теорія і методика виховання

13.00.02 – теорія та методика навчання  
(фізична культура, основи здоров'я)

Подається на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

\_\_\_\_\_ Н. Ю. Довгань  
(підпис, ініціали та прізвище здобувача)

Науковий консультант:  
**БЕХ Іван Дмитрович,**  
доктор психологічних наук, професор,  
дійсний член НАПН України

Київ – 2018

## АНОТАЦІЯ

*Довгань Н. Ю.* **Теоретичні і методичні основи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.** – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук за спеціальностями: 13.00.07 - теорія і методика виховання, 13.00.02 - теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, Київ, 2018.

У дисертації здійснено теоретико-методичне узагальнення і запропоновано новий підхід до розв'язання актуальної проблеми виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

Визначено концептуальні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи; здійснено культурно-історичну ретроспективу питання виховання фізичної культури особистості та розкрито наукові підходи (особистісно орієнтований, діяльнісно орієнтований, системний, середовищний) до виховання фізичної культури студентів у вищих навчальних закладах, що дало змогу схарактеризувати сучасні теоретичні засади фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах.

Обґрунтовано ідейну наповненість виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів; уточнено сутність та структуру поняття «фізична культура особистості студента», що розглядається як умотивована потреба та здатність особистості до фізичного самовдосконалення, спрямована на її всебічний і гармонійний розвиток, що охоплює всю сукупність фізичних, психічних, морально-вольових і духовних властивостей, здобутих на заняттях з фізичної культури у вищому навчальному закладі; визначено психолого-педагогічні чинники і закономірності виховання фізичної культури студентів

вищих навчальних закладів; схарактеризовано стратегію формування фізичної культури студентів вищих навчальних закладів.

Розроблена стратегія виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів як цілісного психолого-педагогічного феномену ґрунтується на розумінні сутності його компонентів (когнітивного, емоційно-ціннісного, поведінково-діяльнісного), враховує витoki фізичної культури особистості, засновані на різновидах фізичної культури, та мають у своїй сутності матеріальні, духовні й естетичні цінності.

Психолого-педагогічні чинники виховання фізичної культури особистості студента розглядаються як особливе поєднання суб'єктивних (сукупність мотиваційних установок, ціннісних орієнтацій, індивідуальної свідомості і світогляду студента) й об'єктивних чинників, характерних для сучасних умов організації навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі.

Закономірності виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, обумовлюють соціальний й особистісний розвиток студентської молоді, враховують особливості формування компонентів фізичної культури людини, а також біологічні закономірності, які забезпечують нормальний взаємозв'язок організму з навколишнім середовищем для формування здатностей до фізкультурної діяльності.

Схарактеризовано загальні дидактичні принципи фізичного виховання (природодоцільності та культуровідповідності у навчанні; індивідуально-особистісного підходу; гармонійного (ціннісного) розвитку особистості; оздоровчої спрямованості; зв'язку з життєдіяльністю студента) та специфічні принципи фізичного виховання (легітимності, демократизації навчально-виховного процесу, системності, стратегічної цілісності, багатоаспектності, систематичності, доступності та індивідуальності, динамічності, циклічності, вікової адекватності педагогічного впливу).

Змодельовано психолого-педагогічний контекст конструювання змісту фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Позааудиторна

спортивно-масова робота зі студентами визначена як система спеціальних заходів з формування особистісних якостей, спрямованих на засвоєння знань, умінь, навичок, формування компетенцій майбутніх спеціалістів, що виступає основою їх особистісного та професійного становлення. Розкрито специфіку та розроблено концептуальну модель позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі, що спрямована на виховання фізичної культури особистості студента.

Представлено методологічні принципи (системності, цілісності; ізоморфізму; діяльнісного опосередкування; інваріативності) та програму емпіричного дослідження вихованості фізичної культури студентів вищих навчальних закладів; визначено критерії, показники та рівні вихованості фізичної культури особистості студента; наведено результати констатувального етапу педагогічного експерименту.

Відповідно до визначених компонентів обґрунтовано критерії (розумовий, емоційно-ціннісний, рухово-діяльнісний) та показники вихованості фізичної культури студентів; виділено чотири рівні їх вихованості (високий, достатній, середній, низький).

Результати констатувального етапу експерименту засвідчили недостатній рівень вихованості фізичної культури студентів I-II курсу. Виявлений стан вихованості фізичної культури студентів вищих навчальних закладів підтвердив необхідність обґрунтування та проектування педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі та визначення психолого-педагогічних умов її ефективної реалізації.

Обґрунтовано і спроектовано педагогічну систему виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу, основні компоненти якої відображено у цільовому (мета і завдання), концептуальному (методологічні підходи, принципи), прогностичному (компоненти, критерії, показники та рівні), формувальному (етапи організації, методи, форми, засоби та психолого-педагогічні умови) результативному

(позитивна динаміка вихованості фізичної культури студентів вищих навчальних закладів) блоках.

У межах реалізації спроектованої педагогічної системи розроблено змістово-методичне забезпечення виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладах у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, що відображено в навчально-методичних посібниках: «Рухливі ігри», «Фізичне самовдосконалення студентів», «Фізичне виховання. Фітнес» (у співавторстві); авторських курсах: «Фізичне виховання. Волейбол», «Фізичне виховання. Аеробіка», «Фізичне виховання. Ритмічна гімнастика» (у співавторстві), «Фізичне виховання. Пілатес», «Фізичне виховання. Бодіфітнес»; у мультимедійній програмі Beautiful Body.

Розроблено та упроваджено інноваційні фітнес-програми, засновані на руховій активності аеробного характеру, та фітнес-програми на основі оздоровчих видів гімнастики. Запропоновано інноваційну організаційну форму виховання фізичної культури - функціональний тренінг, що є процесом спортивного тренування, спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток рухових якостей, підвищення рівня фізичної підготовленості, і визначається компонентами фізичного, психічного, духовного і соціального станів. З'ясовано, що значний потенціал для виховання фізичної культури особистості має активне дозвілля, що стимулює творчу ініціативу студентів, сприяє їх самовихованню.

Визначено та обґрунтовано психолого-педагогічні умови ефективної реалізації педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу, а саме: усвідомлення студентами важливості фізичного виховання та здорового способу життя; створення здоров'язберезувального освітнього середовища як простору можливостей індивідуального вибору траєкторії фізичного розвитку та форм позааудиторної спортивно-масової роботи; формування усвідомленої мотивації студентів до залучення у позааудиторну спортивно-масову роботу та стійкої потреби у фізичному самовдосконаленні; удосконалення змісту інтерактивних та мультимедійних здоров'язберезувальних технологій, що застосовуються на

позааудиторних заняттях з фізичного виховання студентів; урахування вікових та індивідуальних особливостей студентів, персоніфікація процесу позааудиторної спортивно-масової роботи; становлення суб'єктності та підвищення педагогічної майстерності викладачів фізичного виховання як чинника досягнення якості здоров'язбережувальної освітньої діяльності.

Аналіз результатів формувального етапу експерименту показав, що позитивна динаміка рівнів вихованості за когнітивним, емоційно-ціннісним, поведінково-діяльнісним компонентами фізичної культури студентської молоді вищих навчальних закладів в експериментальній групі свідчить про ефективність упровадженої педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу.

Розроблено науково-методичні рекомендації на основі виховних інваріантів розвитку особистості (за І. Бехом).

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що визначено та обґрунтовано теоретичні і методичні основи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, а саме: уперше здійснено цілісний теоретичний аналіз проблеми виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи та обґрунтовано концептуальні основи цього процесу; теоретично обґрунтовано та спроектовано педагогічну систему виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу та психолого-педагогічні умови її ефективної реалізації; схарактеризовано специфіку та дидактичні основи фізичного виховання студентської молоді у позааудиторній спортивно-масовій роботі вищого навчального закладу; визначено критерії (розумовий, емоційно-ціннісний, рухово-діяльнісний) з відповідними показниками (знання у сфері фізичної культури, інформаційна потреба щодо обізнаності з фізичної культури та спорту, розвиток рухового інтелекту (здібності до тонких моторних рухів); позитивне емоційно-забарвлене ставлення до занять з фізичного виховання, потреба у фізичному самовдосконаленні, цілеспрямованість у спортивно-масовій

діяльності; рухова активність протягом тижня, змагальна діяльність та активне дозвілля) та рівні (високий, достатній, середній, низький) вихованості фізичної культури студентів.

Уточнено сутність поняття «фізична культура особистості студента», що розглядається як умотивована потреба та здатність особистості до фізичного самовдосконалення, спрямована на її різнобічний і гармонійний розвиток, що охоплює всю сукупність фізичних, психічних, морально-вольових і духовних властивостей, які вона одержує на заняттях з фізичної культури у вищому навчальному закладі; уточнено структуру «фізичної культури особистості студента» (когнітивний, емоційно-ціннісний, поведінково-діяльнісний компоненти);

Подальшого розвитку дістали: положення про сутність виховання фізичної культури студентської молоді, закономірності та психолого-педагогічні чинники цього процесу; зміст, форми і методи організації і здійснення позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі, що має на меті виховання фізичної культури студентів.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає у впровадженні: педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу; діагностичного інструментарію з визначення рівнів вихованості фізичної культури особистості студентів; змістово-методичного забезпечення виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладах у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, що відображено в навчально-методичних посібниках: «Рухливі ігри», «Фізичне самовдосконалення студентів», «Фізичне виховання. Фітнес» (у співавторстві); авторських курсах: «Фізичне виховання. Волейбол», «Фізичне виховання. Аеробіка», «Фізичне виховання. Ритмічна гімнастика» (у співавторстві), «Фізичне виховання. Пілатес», «Фізичне виховання. Бодіфітнес»; у мультимедійній програмі Beautiful Body.

Теоретичні, технологічні та методичні результати дисертаційного дослідження можуть бути використані у процесі фізичного виховання студентів

вищих навчальних закладів, для створення навчальних програм, курсів, спецкурсів для студентів, навчально-методичних посібників, методичних рекомендацій, а також можуть застосовуватися у системі підвищення кваліфікації педагогічних кадрів.

**Ключові слова:** фізична культура, фізична культура особистості студента, фізичне виховання, фізичне самовдосконалення, студенти, вищий навчальний заклад, позааудиторна спортивно-масова робота, здоров'язбережувальне освітнє середовище, здоров'язбережувальні технології, виховні інваріанти розвитку особистості.

## SUMMARY

*Dovhan N. U. Theoretical and methodical principles of university students' physical education during extracurricular sports work.* – Qualifying Research Paper as a Manuscript.

Dissertation for a scientific degree of Doctor of Educational Sciences in speciality 13.00.07. – Theory and Methods of Education, 13.00.02. - Theory and Methods of Teaching (Physical Education, Bases of Health). – Institute of Problems on Education of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine. – Kyiv, 2018.

The dissertation is devoted to theoretical, methodical generalization. It offered a new approach to solving the actual problem of university students' physical education in the process of extracurricular sports-mass work.

The conceptual foundations of university students' physical education in the process of extracurricular sports-mass work are determined; the cultural-historical retrospective of the issue of the person's physical culture education was made and the scientific approaches (personally oriented, activity oriented, systemic, environmental) to the university students' physical education were suggested, which enabled to characterize the modern theoretical principles of university students' physical education.

The conceptual completeness of university students' physical culture education is substantiated; the essence and structure of the concept "physical culture of a student's



personality" is determined, which is considered as the reasoned need and ability of the individual for physical self-perfection, aimed at his/her comprehensive and harmonious development, covering the whole set of physical, mental, moral-volitional and spiritual qualities acquired in physical culture classes at higher educational institutions; psychological and pedagogical factors and regularities of university students' physical culture education are established; the strategy of students' physical culture formation is described.

The strategy of university students' physical culture education as a holistic psychological and pedagogical phenomenon is based on the understanding of the essence of its components (cognitive, emotional, value, behavioral and activity), it takes into account the origins of the physical culture of an individual, based on varieties of physical culture, and has in their essence material, spiritual and aesthetic values.

Psychological and pedagogical factors of physical culture upbringing of student's personality are considered as a special combination of subjective (the totality of motivational settings, values orientations, individual consciousness and student's outlook) and objective factors which are characterized by modern conditions of educational process' organization in higher educational institutions.

The regularities of university students' physical culture education in the process of extracurricular sports-mass work, determine the social and personal development of student youth, take into account the peculiarities of the formation of human physical culture' components, as well as biological laws which ensure the normal interconnection of the organism with the environment for the formation of abilities to physical education activity.

The general didactic principles of physical education (nature and culture correspondence in teaching, individual-personal approach, harmonious (value) personality development, health orientation, connection with student's life activity) and specific principles of physical education (legitimacy, democratization of educational process, systemic, strategic integrity, multidimensionality, systematic, accessibility and individuality, dynamism, pedagogical age adequacy influence) are described.

The psychological and pedagogical context of constructing the content of university students' physical education is constructed. Extracurricular sports and mass work with students is defined as a system of special activities for the formation of personal qualities aimed at the acquisition of knowledge and skills, the formation of future specialists' competences, which serve as the basis for their personal and professional development. The specifics and the conceptual model of extracurricular sports-mass work in a higher educational institution, aimed at upbringing the physical culture of a student's personality, are revealed.

The methodological principles (systemic, integrity, isomorphism, activity mediation, invariance) and the program of empirical research of education of university students' physical culture education are presented; the criteria, indicators and educational levels of the physical culture of the student's personality are determined; the results of the confirmatory stage of the pedagogical experiment are presented.

According to determined components, the criteria (mental, emotional, value, motor activity) and the indices of parenting of physical education of students are substantiated; there were defined four levels of their education (high, sufficient, average, low).

The results of the confirmatory phase of the experiment showed an insufficient level of physical education of I-II course students. The revealed state of university students' physical education confirmed the necessity of substantiation and designing of the pedagogical system for the education of students' physical culture in the process of extracurricular sports-mass work at higher educational establishments and the definition of psychological and pedagogical conditions for its effective implementation.

The pedagogical system of university students' physical culture education is grounded and designed in the process of extracurricular sports-mass work at higher educational institutions, the main components of which are reflected in the target (goal and tasks), conceptual (methodological approaches, principles), prognostic (components, criteria, indicators and levels), forming (stages of organization, methods, forms, means and psychological and pedagogical conditions) effective (positive

dynamics of education of physical culture of students of higher educational institutions) blocks.

Within the framework of the implementation of the designed pedagogical system, the content-methodological provision of the physical education of students in higher educational institutions in the process of extracurricular sports-mass work is developed, which is reflected in the teaching aids: "Moving Games", "Physical Self-Improvement of Students", "Physical Education. Fitness " (co-authored); author's courses: "Physical education. Volleyball", "Physical education. Aerobics", "Physical education. Rhythmic gymnastics" (co-authored), "Physical Education. Pilates", "Physical education. Bodifitnes"; in the multimedia program "Beautiful Body".

Innovative fitness programs based on motor activity of aerobic character, and fitness programs on the basis of recreational types of gymnastics are developed and introduced. The innovative organizational form of education of physical culture is offered functional training, which is the process of sports training, aimed at health promotion, development of motor qualities, increase of level of physical preparedness, and determined by components of physical, mental, spiritual and social conditions. It is revealed that considerable potential for the education of the person's physical culture has an active leisure, which stimulates the creative initiative of the students, promotes their self-education.

The psychological and pedagogical conditions of the effective realization of the pedagogical system of education of students 'physical culture in the process of extracurricular sports-mass work at higher educational institutions are determined and substantiated, namely: students' awareness of the importance of physical education and healthy lifestyles; creation of a health-preserving educational environment as a space of possibilities of individual choice of the trajectory of physical development and forms of non-audition sports-mass work; formation of conscious motivation of students to engage in extracurricular sports-mass work and sustainable need for physical self-improvement; improvement of the content of interactive and multimedia health-saving technologies used in extracurricular lessons on physical education of students; taking into account age and individual characteristics of students, personalization of the

process of extracurricular sports-mass work; the formation of subjectivity and the improvement of pedagogical skills of teachers of physical education as a factor in achieving the quality of healthcare-saving educational activities.

The analysis of the results of the molding stage of the experiment showed that the positive dynamics of education levels for cognitive, emotional and value, behavioral and activity components of university students' physical culture education in the experimental group testifies to the effectiveness of the introduced pedagogical system of students' physical culture education in the process of extracurricular sports-mass work at higher educational establishments.

Scientific and methodological recommendations on the basis of educational invariants of personality development (according to I. Bekh) have been developed.

The scientific novelty of the obtained results is that the theoretical and methodical foundations of the university students' physical culture education in the process of extracurricular sports-mass work have been determined and substantiated, namely: for the first time a holistic theoretical analysis of the problem of university students' physical culture education in the process of extracurricular sports work and substantiates the conceptual foundations of this process; the pedagogical system of university students' physical culture education in the process of extracurricular sports-mass work, psychological and pedagogical conditions of its effective implementation is theoretically grounded and designed; specificity and didactic basis of student youth' physical education in extracurricular sports-mass work of higher educational institutions are characterized; there were defined criteria (mental, emotional, value, motor activity) with relevant indicators (knowledge in the field of physical culture, information need for awareness of physical culture and sports, development of motor intelligence (ability to fine motor movements); positive emotional-colored attitude towards physical education, need for physical self-improvement, focus in sports and mass activities, motor activity during the week, competitive activity and active leisure) and levels (high, sufficient, moderate and low) education of physical training of students.

The essence of the concept "physical culture of the student's personality" is clarified, which is considered as the motivated need and ability of the individual for

physical self-improvement, aimed at his/her versatile and harmonious development, covering the whole set of physical, mental, moral-volitional and spiritual qualities that it receives in classes from physical culture at higher educational institutions; the structure of "physical culture of the student's personality" (cognitive, emotional-value, behavioral-activity components) is specified.

Further development was achieved: the position on the essence of student youth' physical culture education, the patterns and psychological and pedagogical factors of this process, content, forms and methods of organization and implementation of extracurricular sports-mass work in higher educational institutions, aimed at raising the physical culture of students.

The practical significance of the study's results is to introduce: a pedagogical system for the education of students' physical culture in the process of extracurricular sports-mass work of higher educational institutions; diagnostic tools for determining the levels of upbringing of the physical culture of a student's personality; content and methodological provision of university students' of physical culture education in the process of extracurricular sports-mass work, as reflected in the teaching aids: "Moving Games", "Physical Self-Improvement of Students", "Physical Education. Fitness "(co-authored); author's courses: "Physical education. Volleyball", "Physical education. Aerobics", "Physical education. Rhythmic gymnastics " (co-authored), "Physical Education. Pilates", "Physical education. Bodyfitness", in the multimedia program "Beautiful Body".

The theoretical, technological and methodological results of the research can be used in the process of university students' physical education for creation of educational programs, special courses for students, teaching aids, methodical recommendations, and also can be applied into the system of professional development of pedagogical staff.

**Key words:** physical education, students' physical education, physical self-perfection, students, institution of higher education, extracurricular sport activities, health promotion environment, health promotion technologies, educational invariants, development of personality.

## СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА

### Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

#### *Монографія*

1. Довгань, Н. Ю. (2017). *Виховання фізичної культури студентів (теоретико-методичний аспект)*. (Монографія). Миколаїв: Іліон. (21,92 др. арк.)

#### *Наукові праці у зарубіжних фахових виданнях та фахових виданнях, що входять до міжнародних наукометричних баз*

2. Dovgan, N. Yu. (2016a). Cultural and historical retrospective of thought of the physical education of the personality. *Fundamental and Applied Researches In Practice of Leading Scientific Schools*. Co-publ.: Publishing office: Accent Graphics Communications – Hamilton, 2(14), 196–212.

3. Dovgan, N. Yu. (2016b). Categorical definition of «physical culture of student». *Fundamental and Applied Researches In Practice of Leading Scientific Schools*, 3, 42–58.

4. Dovgan, N. Yu. (2016c). Modern approaches to formation of physical culture of students in higher education system. *Fundamental and Applied Researches In Practice of Leading Scientific Schools*, 4(16), 61–80.

5. Dovgan, N. Yu. (2016d). Modern doctrine of physical education of students in higher education. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*. Co-publ.: Publishing office: Accent graphics communications – Hamilton, 1(13), 325–340.

6. Довгань, Н. Ю. (2016а). Особливості застосування форм традиційної вищої освіти у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки» Херсонського державного університету*, LXXIV. 2, 32–37.

7. Довгань, Н. Ю. (2016b). Психолого-педагогічна адаптація студентів-першокурсників до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

*Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка: Педагогіка, 2, 258–264.*

8. Довгань, Н. Ю. (2016с). Структурне дослідження фізичної культури студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 3(35), 33–39.*

9. Довгань, Н. Ю. (2017d). Оцінка ефективності системи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки» Херсонського державного університету, LXXVI. 2, 18–25.*

### ***Статті у наукових фахових виданнях України***

10. Довгань, Н. Ю. & Тригуб, П. М. (1999). Міські думи і земства в системі місцевих органів державної влади Півдня України в період революційних змагань 1917-1920 рр. *Вісник університету внутрішніх справ «Державно-правові проблеми північного Причорномор'я: історія та сучасність», 7(1), 144–152.*

11. Довгань, Н. Ю. (1999). Козацькі й місцеві спортивні традиції та їх використання у фізичному вихованні студентської молоді. *Історія України. Маловідомі імена, події, факти (Збірник статей), 7, 234–238.*

12. Довгань, Н. Ю. (2001a). Гімнастика у навчальних закладах Миколаєва на початку ХХ століття. *Історія України. Маловідомі імена, події, факти (Збірник статей), 17, 310-314.*

13. Довгань, Н. Ю. (2001b). Фізичне виховання у Київській Русі. *Наукові праці: збірник, Т. 10, 25-29.*

14. Довгань, Н. Ю. (2007). Засоби і форми фізичного виховання в Київській Русі. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура, V, 26–30.*

15. Довгань, Н. Ю., Каленик, Т. О., Машкова, С. В., & Рускуліс, А. Ю. (2008). Особливості розвитку фізичного виховання на теренах України (з найдавніших часів до кінця 20 століття). *Вісник Чернігівського державного*

*педагогічного університету імені Т. Г. Шевченко: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 55. Т. 1, 33–39.

16. Довгань, Н. Ю., Каленик, Т. О., & Машкова, С. В. (2008). Сучасні проблеми розвитку оздоровчо-рекреаційної фізичної культури. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченко: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 55. Т. 2, 146–151.

17. Довгань, Н. Ю., Дзюба, З. Г., & Коржевський, М. Ю. (2009). Виховання загальнолюдської та фізичної культури у професійній підготовці фахівця. *Слобожанський науково-спортивний вісник: зб. наук. пр.*, 2, 133–137.

18. Довгань, Н. Ю., Каленик, Т. О., & Машкова, С. В. (2009). Перспективи розвитку здорового способу життя як компонента культури здоров'я. *Слобожанський науково-спортивний вісник: зб. наук. пр.*, 2, 161–165.

19. Довгань, Н. Ю., & Каленик, Т. О. (2009). Рекреаційні зони туристичного призначення: причини і шляхи розвитку в умовах сучасної туристичної інфраструктури. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»: науково-теоретичний збірник*, 171–174.

20. Довгань, Н. Ю., Дзюба, З. Г., & Чайка, Н. С. (2009). Спортивно-оздоровчий туризм у формуванні культури дозвілля студентської молоді: проектна технологія. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»: науково-теоретичний збірник*, 35–38.

21. Довгань, Н. Ю., Каленик, Т. О., & Машкова, С. В. (2009). Формування моральної свідомості та поведінки в процесі занять фізичною культурою та спортом. Актуальні проблеми психології: зб. наукових праць / Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України; Т. 7: Екологічна психологія. Вип. 18: *Психологія освітнього простору*, 107–111.

22. Довгань, Н. Ю., & Короп, М. Ю. (2011). Корекція фізичної підготовленості та функціонального стану студентів засобами фізичної культури і спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені*



М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт»: зб. наукових праць. За ред. Г. М. Арзютова, 13, 145–149.

23. Довгань, Н. Ю. (2012). Роль фізичного виховання у формуванні екологічно орієнтованого способу життя студентської молоді. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Том VII. Екологічна психологія. Вип. 30, 72–78.

24. Довгань, Н. Ю., & Короп, М. Ю. (2013). Проблеми формування здорового способу життя та корекції психо-фізичної підготовленості у студентів вищих навчальних закладів. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського: збірник наукових праць за ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової. Т. 2, 10(91), 100–103.

25. Довгань, Н. Ю., Биковська, Л. Б., Короп, М. Ю., & Копилов, О. М. (2014). Психокорекція фізичної підготовленості студентів економічних спеціальностей засобами фізичної культури і спорту. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського: збірник наукових праць: Психологічні науки. за наук. ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової, 2.12(103), 79–85.

26. Довгань, Н. Ю. (2015). Організаційні засади активізації фізичної культури студентської молоді у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт»: зб. наукових праць, 5К(61)15, 91–95.

27. Довгань, Н. Ю. & Копилов, О. М. (2015). Психолого-педагогічна готовність студентів до фізичного самовдосконалення. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України за наук. ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової. Т. VII. Екологічна психологія, 38, 143–153.

28. Довгань, Н. Ю. (2016a). Зміст фізичного виховання студентів ВНЗ у процесі позааудиторної діяльності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*, 139. Т. II, 50–55.

29. Довгань, Н. Ю. (2016b). Інноваційні педагогічні технології формування фізичної культури студентської молоді ВНЗ у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, 6(303), 15–25.

30. Довгань, Н. Ю. (2016c). Обґрунтування системи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Вісник Запорізького національного університету: збірник наукових праць. Педагогічні науки*, 2, 21–28.

31. Довгань, Н. Ю. (2016d). Принципи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. Інститут проблем виховання НАПН України*, 20. Кн. 1, 155–168.

32. Довгань, Н. Ю. (2016e). Провідні чинники формування фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки: збірник наукових праць. за ред. проф. Анатолія Ситченка*, 3(54), 41–47.

33. Довгань, Н. Ю. (2016f). Результати структурного дослідження фізичної культури студентів вищих навчальних закладів. *Збірник наукових праць «Військова освіта» Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського*, 2(34), 67–75.

34. Довгань, Н. Ю. (2016g). Традиційні методи формування фізичної культури студентської молоді ВНЗ у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*, 2, 81–96.

35. Довгань, Н. Ю. (2016h). Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки». Херсонський державний університет*, LXXI. 2, 53–58.

36. Довгань, Н. Ю. (2017a). Виховні інваріанти розвитку особистості у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, 3(308), 21–29.

37. Довгань, Н. Ю. (2017b). Організація самостійної роботи з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Наукові записки кафедри педагогіки Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Збірник наукових праць*, 40, 64–78.

38. Довгань, Н. Ю. (2017c). Психолого-педагогічні умови впровадження в освітній процес ВНЗ педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, 28(38), 116–123.

39. Довгань, Н. Ю. (2017d). Спортивно-орієнтована освіта у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи ВНЗ. *Наукові записки: Педагогічні науки*, 150, 53–58.

40. Довгань, Н. Ю. (2017e). Функціональний тренінг як форма позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки: збірник наукових праць*, 1(56), 55–61.

#### ***Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації***

41. Довгань, Н. Ю., & Тригуб, П. М. (1999). Діяльність Миколаївської міської думи в галузі освіти, охорони здоров'я, фізичного виховання і спорту (друга половина XIX – початок XX ст.). *Наукові праці історичного факультету Запорізького державного університету*, VII, 177–183.

42. Довгань, Н. Ю. (2001). Зміст і форми роботи з батьками в процесі перевиховання трудних підлітків. *Наукові праці. Науково-методичний журнал*, 1, 33–38.

43. Довгань, Н. Ю. (2002). Народні ігри та забави як джерела національно-культурного відродження фізичної культури в Україні. *Наукові праці: науково-методичний журнал*, 4, 154–158.

44. Довгань, Н. Ю., & Тригуб, П. М. (2006). Українське козацтво у XVI – XVIII ст. та його роль у розвитку фізичної культури та спорту. *Наукові праці: науково-методичний журнал*, Т. 52. Вип. 39, 115–121.

45. Довгань, Н. Ю., & Міряха, Г. І. (2006). Шляхи використання традицій фізичного виховання Київської Русі в освітньому процесі України. *Наукові праці: науково-методичний журнал*, 62.49, 147–152.

46. Довгань, Н. Ю. (2008). Інтегральна комплексна оцінка впливу занять аеробікою на організм дівчат-підлітків. *Науковий вісник Миколаївського державного університету ім. В. О. Сухомлинського: Біологічні науки*, 23(3).Ч. 2, 34–36.

47. Довгань, Н. Ю. (2012). Роль фізичного виховання у формуванні здорового способу життя студентської молоді. *Роль фізичної культури і спорту у гармонійному розвитку учнівської та студентської молоді: збірник наукових праць у галузі фізичної культури та спорту за матеріалами всеукраїнської науково-практичної конференції*, 138–146.

48. Довгань, Н. Ю., & Мінц, М. О. (2004). Об'єктивна необхідність здорового способу життя в специфічних екологічних умовах півдня України. *Екологічна безпека об'єктів господарської діяльності: тези доповідей до Міжнародної науково-практичної конференції*, Миколаїв. (с. 161-162). Миколаїв: МДГУ імені Петра Могили.

49. Довгань, Н. Ю. (2007). Вплив фізичного виховання на формування та розвиток студентської молоді. *Проблеми формування здорового способу життя молоді: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів*,

*магістрантів та аспірантів. За заг. ред. Р. Р.Сіренко, Львів. (с. 122–125). Львів: ЛНУ імені Івана Франка.*

50. Довгань, Н. Ю. (2014). Фізична культура у формуванні здорового способу життя. *Освіта як перспективна сфера економіки: матеріали міжвузівської науково-практичної конференції*, Миколаїв, 25 березня. 2014. (с. 98–99). Миколаїв: ММІРЛ ВНЗ «ВМУРОЛ «Україна».

***Навчально-методичні праці, які додатково відображають  
наукові результати дисертації***

51. Довгань, Н. Ю., Короп, М. Ю., & Черепов, О. В. (2012). *Фізичне виховання. Волейбол. Методичні рекомендації до практичних занять*. Київ: КНТЕУ.

52. Довгань, Н. Ю., М'ясоєденков, К. О., & Яценко, О. В. (2012). *Фізичне виховання. Аеробіка. Методичні рекомендації до практичних занять*. Київ: КНТЕУ.

53. Довгань, Н. Ю. (2013). *Фізичне виховання. Пілатес. Методичні рекомендації до практичних занять*. Київ: КНТЕУ.

54. Довгань, Н. Ю., & Погасій, Л. І. (2015). *Фізичне виховання. Ритмічна гімнастика. Методичні рекомендації до практичних занять студентів усіх форм навчання*. Київ: КНТЕУ.

55. Довгань, Н. Ю., М'ясоєденков, К. О., & Короп, М. Ю. (2015). *Рухливі ігри. Навчальний посібник*. Київ: КНТЕУ.

56. Довгань, Н. Ю., Биковська, Л. Б., & Чайченко, Н. Л. (2015). *Фізичне самовдосконалення студентів. Навчальний посібник*. Київ: КНТЕУ.

57. Довгань, Н. Ю. (2016). *Фізичне виховання. Бодіфітнес. Методичні рекомендації до практичних занять студентів усіх форм навчання*. Київ: КНТЕУ.

58. Довгань, Н. Ю., М'ясоєденков, К. О., & Короп, М. Ю. (2017). *Фізичне виховання. Фітнес. Навчальний посібник*. Київ: КНТЕУ.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	27
<b>РОЗДІЛ 1. КОНЦЕПТУАЛЬНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ</b> .....	43
1.1. Культурно-історична ретроспектива проблеми виховання фізичної культури особистості.....	43
1.2. Наукові підходи до виховання фізичної культури студентів у вищих навчальних закладах .....	58
1.3. Сучасні теоретичні засади фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах .....	77
<b>Висновки до першого розділу</b> .....	85
<b>РОЗДІЛ 2. ПРОВІДНІ ІДЕЇ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ</b> .....	89
2.1. Понятійне визначення «фізична культура особистості студента».....	89
2.2. Стратегія виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів.....	115
2.3. Базові чинники і закономірності виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів .....	129
<b>Висновки до другого розділу</b> .....	141
<b>РОЗДІЛ 3. ДИДАКТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ У ПРОЦЕСІ ПОЗААУДИТОРНОЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ</b> .....	144
3.1. Дидактичні принципи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів .....	144
3.2. Психолого-педагогічний контекст конструювання змісту фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи .....	175
3.3. Єдність традиційних та інноваційних форм і методів виховання фізичної культури студентської молоді у вищих навчальних закладах у	

процесі позааудиторної спортивно-масової роботи .....	202
<b>Висновки до третього розділу .....</b>	<b>219</b>
<b>РОЗДІЛ 4. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИХОВАНOSTI ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....</b>	<b>222</b>
4.1. Методичний апарат дослідження.....	222
4.2. Аналіз вихованості фізичної культури студентів вищих навчальних закладів.....	247
4.3. Характеристика вихованості фізичної культури студентів вищих навчальних закладів .....	282
<b>Висновки до четвертого розділу.....</b>	<b>292</b>
<b>РОЗДІЛ 5. СИСТЕМА ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ПОЗААУДИТОРНОЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ.....</b>	<b>295</b>
5.1. Обґрунтування педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу.....	295
5.2. Інноваційна система виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу.....	320
5.3. Психолого-педагогічні умови впровадження в освітній процес ВНЗ системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу.....	360
<b>Висновки до п'ятого розділу.....</b>	<b>383</b>
<b>РОЗДІЛ 6. ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ СИСТЕМИ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ПОЗААУДИТОРНОЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ.....</b>	<b>387</b>
6.1. Порівняльний аналіз емпіричних результатів констатувального та формульовального етапів дослідження.....	387
6.2. Науково-методичні рекомендації щодо виховання фізичної культури	

студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.....	424
<b>Висновки до шостого розділу .....</b>	<b>431</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>433</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>442</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>495</b>



**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

АТ	Артеріальний тиск
БДПУ	Бердянський державний педагогічний університет
ВНЗ	Вищий навчальний заклад
ДДПУ	Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка
ДЗ ЛНУ	Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
ЕГ	Експериментальна група
ЖЄЛ	Життєва ємність легенів
ЖІ	Життєвий індекс
ЗСЖ	Здоровий спосіб життя
ІК	Індекс Кетле
ІР	Індекс Руф'є
КГ	Контрольна група
КДАВТ	Київська державна академія водного транспорту імені гетьмана Петра Конашевича-Сагайдачного
КНТЕУ	Київський національний торговельно-економічний університет
МКУ	Міжнародний класичний університет імені Пилипа Орлика (м. Миколаїв)
ММІРЛ ВМУРоЛ	Миколаївський міжрегіональний інститут розвитку людини вищого навчального закладу «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»
НГІ ВМУРоЛ	Новокаховський гуманітарний інститут вищого навчального закладу «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»
ОГК	Окружність грудної клітки

САТ	Систолічний артеріальний тиск
СІ	Силовий індекс
СНУ	Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)
ФК	Фізична культура
ЧНУ	Черкаський національний університет ім. Богдана Хмельницького
ЧСС	Частота серцевих скорочень

## ВСТУП

**Обґрунтування вибору теми дослідження.** Успішне вирішення проблеми демократизації вищої освіти, надання їй державницько-національної спрямованості передбачає глибокі перетворення практично в усіх її сферах. Цей шлях пролягає через розроблення нових виховних технологій, які забезпечують формування і розвиток загальної культури, моральних якостей, мотивацію до фізичного самовдосконалення як вирішальних чинників становлення світогляду та ціннісної системи особистості.

У сучасних умовах розвитку країни, зокрема реформування всієї її освітньої сфери, смислово-ціннісним пріоритетом виступає забезпечення здоров'я української нації, що актуалізує потребу підвищення ефективності виховання фізичної культури студентів в освітньому процесі вищого навчального закладу.

Положення про важливість залучення до фізичної культури відображено в Конституції України, де життя та здоров'я людини утверджуються як найвищі соціальні цінності. Здоров'я нації визнано пріоритетом державної політики у низці нормативно-правових документів: Національній доктрині розвитку освіти в Україні у XXI столітті, Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, Національній стратегії розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки, Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2016), Законах України: «Про фізичну культуру і спорт» (1993), «Про освіту» (2017), «Про вищу освіту» (2014) та інших документах.

Фізична культура особистості студента становить частину його загальної культури, репрезентує загальнолюдські гуманістичні цінності, здатність самостійно приймати рішення і реалізувати їх у повсякденній життєдіяльності. Нині фізична культура в навчальних планах вищих навчальних закладів (*згідно оновлень чинного законодавства України – закладів вищої освіти*) віднесена до позакредитних дисциплін (Наказ МОН № 47 від 26.01.15 року «Про особливості формування навчальних планів на 2015/2016 навчальний рік»). Отже, прагнення

молоді до фізичної досконалості та здорового способу життя реалізується в системі позааудиторної роботи.

Теоретичний базис дослідження фізичної культури особистості та факторів її детермінації у галузі загальної дидактики і методики виховання закладено працями дидактів і педагогів-мислителів: І. Боберського, Г. Ващенко, К. Гельвеція, П. Каптерєва, Я. Коменського, П. Лесгафта, Дж. Локка, Р. Малкастера, Й. Песталоцці, В. Ратка, Ж-Ж. Руссо, С. Русової, В. Сухомлинського, К. Флері та інших.

Значний внесок у розуміння фізичної культури особистості здійснили філософи (М. Бердяєв, Е. Дементьєв, Е. Покровський, Ж.-П. Сартр, Г. Сковорода, А. Шопенгауер, В. Франкл, П. Юркевич та інші), психологи (Б. Ананьєв, І. Бех, Л. Божович, Л. Виготський, П. Гальперін, Е. Зеєр, Г. Костюк, О. Леонтєв, С. Максименко, А. Маслоу, В. Рибалка, С. Рубінштейн, В. Синьов, В. Семиченко та інші), педагоги (О. Бондарєвська, П. Блонський, С. Гончаренко, Л. Занков, І. Зязюн, Л. Качалова, С. Кульневич, З. Курлянд, М. Красовицький, Ю. Мануйлов, І. Підласий, І. Свадковський, А. Хуторський, Н. Щуркова, В. Яковенко, В. Ясвін та інші), вчені у галузі теорії та методики фізичного виховання (Б. Ашмарін, Є. Вільчковський, Л. Волков, А. Гужаловський, О. Демінський, О. Куц, Л. Матвєєв, В. Платонов, Л. Сергієнко, В. Столяров, В. Філін, Ж. Холодов, Б. Шиян та інші). Предметом осмислення для вчених стали поняття освітньо-виховної філософії особистості та її принципи, основні чинники виховного середовища, закономірності розгортання суспільно значущого виховного процесу на всіх вікових етапах у досягненні оптимуму фізичної освіти, стану психічного і фізичного здоров'я. Питання гуманізації освіти, виховання інтелектуально розвиненої, творчої особистості, зокрема формування у неї загальнолюдських цінностей і переконань, національної самосвідомості та дбайливого ставлення до власного здоров'я досліджено у роботах М. Бахтіна, І. Бєха, Н. Візітея, В. Гуменного, М. Дутчака, Л. Копця, Л. Кошевої, М. Носко, А. Рибковського, Г. Селевка, М. Синьова, Л. Фоменка, А. Шевцова та інших науковців.

У дослідницькому пошуку оптимальної моделі виховання фізичної культури особистості ми керувалися ідеями, сформульованими вітчизняними і зарубіжними ученими в різних аспектах: розвитку особистості під час навчання, виховання і самоосвіти (В. Андрущенко, І. Бех, Е. Бондаревська, С. Гончаренко, І. Зязюн, В. Кремень, С. Максименко, А. Маслоу, С. Путров, В. Рибалка, О. Савченко та інші); фізичної культури особистості студента (А. Гужаловский, А. Лотоненко, В. Максакова, Н. Троценко); гуманізації і демократизації системи фізичного виховання (М. Віленський, В. Горащук, Є. Ільїн, Є. Приступа, О. Худолій, А. Цьось та інші); цільових орієнтирів сучасної системи фізичного виховання та структури індивідуальної фізичної культури людини (В. Бальсевич, І. Биховська, О. Логвиненко, М. Лук'яненко, К. Огніста та інші); розроблення концепції теорії фізичної культури та її реалізації в умовах перебудови вищої освіти (С. Іконнікова, Л. Матвеев, М. Носко, О. Тимошенко, В. Царик та інші); ціннісних орієнтацій, інтересів і потреб у сфері фізичної активності і здорового способу життя (Л. Захожий, М. Зубалій, Т. Кутек, В. Маркова, С. Сичов); фізичного самовдосконалення (Г. Анчурін, О. Барно, В. Видрін, О. Отравенко); створення виховного середовища навчального закладу (Т. Алексеєнко, О. Єжова та інші).

В основу дослідження покладено наукові праці з проблем: застосування новітніх технологій у педагогічному процесі (І. Бабін, О. Дубогай, Н. Лапін, А. Нісімчук, С. Поляков, С. Присяжнюк, Л. Сущенко та інші); створення системи фізичного виховання студентської молоді (О. Архіпов, Є. Вільчковський, Л. Волков, С. Єрмаков, Т. Круцевич, О. Куц, В. Платонов, А. Мальований, Л. Матвеев, І. Медведева, Л. Назаренко, М. Носко, А. Тер-Аванесян, О. Тимошенко та інші); формування оздоровчого потенціалу фізичної культури студентів (В. Базильчук, І. Бондар, Т. Кутек, Є. Приступа, С. Присяжнюк, С. Сичов, В. Стадник, Н. Турчина та інші); підвищення рухової активності студентів завдяки організації секційної, спортивно-масової роботи і самостійних занять фізичними вправами (В. Астафьев, Н. Грідіна, В. Канішевський, Є. Котов, А. Кошолоп, В. Сисоева, С. Сичов, А. Цьось та інші); удосконалення

фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності студентської молоді (С. Адирхаєв, В. Ареф'єв, Г. Арзютов, М. Бернштейн, О. Вацеба, Г. Грибан, О. Дубогай, Н. Завидівська, М. Зубалій, С. Канішевський, Г. Матукова, М. Линець, В. Лях, Т. Плачинда, Р. Раєвський, Л. Сущенко, М. Тимчик, О. Остапенко, К. Чорна та інші).

Однак, за всієї різновекторності проблематики, комплексного дослідження проблеми виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи у вищих навчальних закладах вітчизняними дослідниками здійснено ще не було.

Дотичним до вирішення проблеми підвищення ефективності виховання фізичної культури студентів є пошук найбільш ефективних технологій, засобів і методів відповідної освітньої діяльності, що за останні роки відображено у дисертаціях: А. Артюшенка, С. Горбенка, О. Єжової, Т. Іваненко, В. Кириченко, Є. Козака, Ю. Корницької, Г. Ломакіної, О. Лукача, Н. Мартинової, М. Матвієнка, Д. Нечипоренка, А. Панчука, Т. Пернарівської, Т. Петренко, С. Путрова, С. Сергієнка, С. Сичова, Т. Тарасової, Т. Федорченко, О. Флярковської, І. Чорнея. Разом із тим, у методології комплексних досліджень переважає вузько спрямований підхід, який дає підстави констатувати, що зазначені педагогічні дослідження задали новий вектор осмислення проблеми виховання фізичної культури особистості студента у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

Назріла необхідність виявлення тенденцій, закономірностей та психолого-педагогічних чинників виховання фізичної культури студентської молоді за сучасних умов погіршення загального стану здоров'я населення України. Особливої уваги заслуговує питання проектування та упровадження педагогічної системи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи на основі вивчення її специфіки і потенціалу.

Аналіз нормативних документів, наукових джерел, сучасного стану виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі

позааудиторної спортивно-масової роботи надав можливість виявити такі *суперечності* між:

– важливістю формування у студентської молоді цінностей фізичної культури, активного інтересу до фізично-тілесного і морально-духовного самовдосконалення та відсутністю в українському суспільстві відповідних моральних імперативів;

– необхідністю організації системної позааудиторної спортивно-масової роботи у вищих навчальних закладах та недостатньою теоретико-методичною розробленістю зазначеної проблеми;

– потребою посилення уваги до виховання фізичної культури студентської молоді та відсутністю розробленої педагогічної системи позааудиторної роботи у навчально-виховному процесі вищих навчальних закладів.

Названі суперечності свідчать про необхідність комплексних наукових досліджень процесу фізичного виховання студентської молоді, актуалізують створення педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у позааудиторній спортивно-масовій роботі вищого навчального закладу.

Недостатнє наукове опрацювання проблеми фізичного виховання студентської молоді, необхідність усунення зазначених суперечностей зумовили вибір теми дисертації: ***«Теоретичні і методичні основи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи».***

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження здійснювалося відповідно до тематичного плану науково-дослідної роботи лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України і є складовою планових тем «Організаційно-педагогічні умови фізичного виховання учнів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладах» (державний реєстраційний номер № 0111U000162), «Військово-патріотичне виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів у позакласній роботі» (державний реєстраційний номер № 0114U002141). Тему дисертаційної роботи схвалено на засіданні вченої ради

Інституту проблем виховання НАПН України (протокол № 3 від 26.03.2012 р.) і затверджено рішенням бюро Ради з координації наукових досліджень в галузі педагогіки та психології в Україні (протокол № 7 від 25.09.2012 р.).

**Мета дослідження** – на основі аналізу наукових джерел та педагогічної практики теоретично обґрунтувати, спроектувати та визначити ефективність педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу.

**Завдання дослідження:**

1. На основі аналізу стану досліджуваної проблеми у педагогічній теорії та практиці вищих навчальних закладів обґрунтувати концептуальні основи фізичного виховання студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

2. Розкрити сутність, визначити закономірності та психолого-педагогічні чинники виховання фізичної культури студентської молоді.

3. Уточнити зміст поняття «фізична культура особистості студента», визначити компоненти, критерії, показники й рівні вихованості фізичної культури студентської молоді.

4. Схарактеризувати специфіку та дидактичні основи фізичного виховання студентської молоді у позааудиторній спортивно-масовій роботі вищого навчального закладу.

5. Спроектувати і впровадити педагогічну систему виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу та психолого-педагогічні умови її ефективної реалізації.

6. Експериментально перевірити ефективність педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу.

*Об'єкт дослідження* – виховання фізичної культури особистості.

*Предмет дослідження* – теоретичні підходи та методичні засоби виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу.



**Концепція дослідження** ґрунтується на визнанні важливості виховання фізичної культури особистості як основи її досконалості та довершеності. Таке визнання є підґрунтям розроблення теоретичних і методичних основ виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

Провідну ідею дослідження становить положення, згідно з яким виховання фізичної культури особистості у вищому навчальному закладі є пріоритетним напрямом державної освітньої політики щодо всебічного розвитку студентів, забезпечення здоров'я української нації.

Авторська концепція дослідження спирається на такі положення:

1. Побудова демократичного гуманного суспільства, орієнтованого на високі національні і загальнолюдські цінності, зумовлює посилення уваги до виховання особистості на основі ідей гуманістичної психології та педагогіки. Особистісно орієнтоване виховання за І. Бехом – це виховання нового методологічного типу, для обґрунтування якого потрібно звернутися до всього універсуму соціально-гуманітарних наук і спиратися на фундаментальні філософські, психологічні ідеї про людину, процеси її індивідуально-особистісного розвитку, виховання як ціннісно породжувальний процес.

2. Виховання юнаків і дівчат, становлення їхніх ціннісних орієнтацій і життєвих смислів стає стратегічною метою освітнього процесу вищої школи.

3. Процес виховання фізичної культури особистості у вищому навчальному закладі розглядається нами як цілісне соціокультурне явище, котре передбачає ефективне використання потенційних можливостей позааудиторної спортивно-масової роботи для різнобічного і гармонійного розвитку студентської молоді, її фізично-тілесної досконалості, забезпечення дотримання нею здорового способу життя.

4. Основоположним елементом педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу є комплексний вплив на особистість з урахуванням її індивідуальних, вікових та особистісних властивостей. Проектування такої

педагогічної системи основане на принципах природовідповідності, гуманності, розвитку, самовизначення та творчої самореалізації.

Концептуальні засади дослідження розкриваються на методологічному, теоретичному та практичному рівнях.

*Методологічний рівень* концепції становлять фундаментальні наукові підходи до дослідження проблеми виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, а саме: *особистісно орієнтований* (передбачає розгляд особистості студента у її унікальності, цілісності, креативності, що зумовлює її розвиток з урахуванням індивідуальних особливостей та смислів-цінностей); *діяльнісно орієнтований* (забезпечує реалізацію біологічних, соціальних і духовних потреб суб'єктів фізичного виховання у руховій активності та здоровому способі життя, визначає систему позааудиторної спортивно-масової роботи і спрямовує фізичне виховання молоді на гуманізацію освіти за врахування мотиваційних пріоритетів та спортивних уподобань студентів); *системний* (покладений в основу проектування педагогічної системи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів під час позааудиторної спортивно-масової роботи, що надає процесу фізичного виховання цілісності та динамічності); *середовищний* (визначає умови проектування освітнього середовища здоров'язбагачувального типу та побудови індивідуальних освітніх просторів учасників процесу виховання фізичної культури). Цей рівень є визначальним для системи вихідних понять, що лежать в основі розуміння сутності явища, яке вивчається, здійснення аналізу та синтезу досліджуваних фактів.

*Теоретичний рівень* концепції дає змогу визначити систему вихідних положень, ідей, дефініцій, покладених в основу розуміння сутності поняття «фізична культура особистості студента»; здійснити науковий опис досліджуваних фактів, їх аналіз, синтез, узагальнення, а також обґрунтувати педагогічну систему виховання фізичної культури студентів під час позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі та психолого-педагогічні умови її ефективної реалізації.

*Практичний (методичний) рівень* концепції передбачає верифікацію та експериментальну апробацію педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі та сукупності відповідних психолого-педагогічних умов; упровадження ефективних форм, методів, засобів, спрямованих на виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

Реалізація концепції має на меті якісні зміни у підходах до виховання фізичної культури студентів під час позааудиторної спортивно-масової роботи, а також подальший розвиток теоретичних і методичних засад цього процесу.

Визначені концептуальні положення стали підґрунтям для **гіпотези дослідження**. *Загальна гіпотеза* полягає в тому, що виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи буде більш ефективним за умови обґрунтування теоретичних і методичних основ виховання фізичної культури особистості, проектування та впровадження педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу, в основі якої – положення особистісно орієнтованого, діяльнісно орієнтованого, системного та середовищного методологічних підходів.

Загальна гіпотеза конкретизована в *часткових гіпотезах (припущеннях)*, що виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи буде ефективним за таких психолого-педагогічних умов:

- усвідомлення студентами важливості фізичного виховання та здорового способу життя;
- створення здоров'язберезувального освітнього середовища як простору можливостей індивідуального вибору траєкторії фізичного розвитку та форм позааудиторної спортивно-масової роботи;

– формування усвідомленої мотивації студентів до залучення у позааудиторну спортивно-масову роботу та стійкої потреби у фізичному самовдосконаленні;

– удосконалення змісту інтерактивних та мультимедійних здоров'язбережувальних технологій на позааудиторних заняттях з фізичного виховання;

– урахування вікових та індивідуальних особливостей студентів, персоніфікація процесу позааудиторної спортивно-масової роботи;

– становлення суб'єктності та підвищення педагогічної майстерності викладачів фізичного виховання як чинника досягнення якості здоров'язбережувальної освітньої діяльності.

**Методологічну основу дослідження** становлять: концептуальні філософські ідеї та психолого-педагогічні положення про розвиток особистості та її здатність до власного духовного і фізичного самовдосконалення; базові принципи теорії пізнання, теорії виховання, теорії побудови рухів та теорії поетапного формування дій; ідеї діалектичного розвитку особистості внаслідок залучення до різноманітних видів діяльності; провідні методологічні підходи – особистісно орієнтований, діяльнісно орієнтований, системний, середовищний – до виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

**Теоретична основа дослідження** охоплює фундаментальні положення: теорії різнобічного розвитку особистості у філософських вимірах (Аристотеля, Платона, Е. Покровського, Г. Сковороди, Сократа та інших); теорії діяльності і розвитку особистості (Б. Ананьева, І. Беха, Л. Виготського, О. Леонтьєва, С. Максименка, В. Рибалки, В. Семиченко); теорії та методики фізичного виховання (В. Гориневського, М. Зубалія, В. Ігнат'єва, Л. Матвєєва, А. Новікова, М. Семашко та інших); основ розвитку фізичних якостей (В. Заціорського, М. Озоліна, Л. Сергієнка та інших); застосування новітніх технологій у педагогічному процесі (І. Бабіна, О. Дубогай, Н. Лапіна, А. Нісімчука, М. Носка, С. Полякова, Л. Сущенко та інших); системи фізичного виховання різних груп

населення (Л. Волкова, Г. Грибана, А. Гужаловського, Н. Завидівської, Л. Матвєєва, Н. Москаленка, Б. Шияна та інших); загальнодидактичні та специфічні принципи теорії фізичного виховання (Б. Ашмаріна, В. Ільїніча, Ю. Курамшина, О. Куца та інших); визначення ефективності впливу окремих чинників оптимального управління на процес навчання (Р. Ахметова, А. Бударного, О. Гохмана, У. Егабі, О. Тимошенко та інших); готовність особистості до здорового способу життя (Г. Апанасенко, С. Добротворської, Л. Іващенко, Т. Круцевич та інших).

У процесі дослідження використано такі **методи**:

*теоретичні* – аналіз і синтез, порівняння, систематизація, класифікація, узагальнення даних філософських, психолого-педагогічних джерел для визначення теоретико-методологічних підходів до дослідження окресленої проблематики, з'ясування змісту базових понять, зокрема уточнення поняття «фізична культура особистості студента»; аналіз нормативно-правових та інструктивно-методичних документів України про вищу освіту, навчально-програмної документації з фізичного виховання для обґрунтування педагогічної системи виховання фізичної культури студентів під час позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі; історичний метод – з метою розкриття культурно-історичних підходів до проблеми виховання фізичної культури особистості; теоретичне моделювання для розроблення моделі педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі;

*емпіричні* – узагальнення педагогічного досвіду; педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний та контрольний етапи) – для перевірки ефективності педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі; бесіди, опитування (анкетування, тестування), самоаналіз, самооцінка, включене та опосередковане спостереження – з метою визначення рівнів вихованості фізичної культури студентів вищих навчальних закладів;

*статистичні* – методи описової статистики, кореляційний аналіз,

обчислення статистичних критеріїв (критерій Пірсона ( $\chi^2$ ) для кількісного та якісного аналізу експериментальних даних. За допомогою програмного пакету для статистичного аналізу STATISTICA 6.0 отримано емпіричні дані на констатувальному та формувальному етапах педагогічного експерименту, підраховано відсотки, виявлено рівні вихованості фізичної культури студентів.

**Наукова новизна отриманих результатів** полягає в тому, що визначено та обґрунтовано теоретичні і методичні основи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, а саме:

*уперше* здійснено цілісний теоретичний аналіз проблеми виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи та обґрунтовано концептуальні основи цього процесу; теоретично обґрунтовано та спроектовано педагогічну систему виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу та психолого-педагогічні умови її ефективної реалізації; схарактеризовано специфіку та дидактичні основи фізичного виховання студентської молоді у позааудиторній спортивно-масовій роботі вищого навчального закладу; визначено критерії (розумовий, емоційно-ціннісний, рухово-діяльнісний) з відповідними показниками (знання у сфері фізичної культури, інформаційна потреба щодо обізнаності з фізичної культури та спорту, розвиток рухового інтелекту (здібності до тонких моторних рухів); позитивне емоційно-забарвлене ставлення до занять з фізичного виховання, потреба у фізичному самовдосконаленні, цілеспрямованість у спортивно-масовій діяльності; рухова активність протягом тижня, змагальна діяльність та активне дозвілля) та рівні (високий, достатній, середній, низький) вихованості фізичної культури студентів;

*уточнено* сутність поняття «фізична культура особистості студента», що розглядається як умотивована потреба та здатність особистості до фізичного самовдосконалення, спрямована на її різнобічний і гармонійний розвиток, що охоплює всю сукупність фізичних, психічних, морально-вольових і духовних

властивостей, які вона одержує на заняттях з фізичної культури у вищому навчальному закладі; уточнено структуру «фізичної культури особистості студента» (когнітивний, емоційно-ціннісний, поведінково-діяльнісний компоненти);

*подальшого розвитку дістали:* положення про сутність виховання фізичної культури студентської молоді, закономірності та психолого-педагогічні чинники цього процесу; зміст, форми і методи організації і здійснення позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі, що має на меті виховання фізичної культури студентів.

**Практичне значення одержаних результатів** дослідження полягає у впровадженні: педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу; діагностичного інструментарію з визначення рівнів вихованості фізичної культури особистості студентів; змістово-методичного забезпечення виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладах у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, що відображено в навчально-методичних посібниках: «Рухливі ігри», «Фізичне самовдосконалення студентів», «Фізичне виховання. Фітнес» (у співавторстві); авторських курсах: «Фізичне виховання. Волейбол», «Фізичне виховання. Аеробіка», «Фізичне виховання. Ритмічна гімнастика» (у співавторстві), «Фізичне виховання. Пілатес», «Фізичне виховання. Бодіфітнес»; у мультимедійній програмі Beautiful Body.

Теоретичні, технологічні та методичні результати дисертаційного дослідження можуть бути використані у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів, для створення навчальних програм, курсів, спецкурсів для студентів, навчально-методичних посібників, методичних рекомендацій, а також можуть застосовуватися у системі підвищення кваліфікації педагогічних кадрів.

**Упровадження результатів дисертації.** Результати дослідження впроваджено у навчальний процес державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» (довідка № 1/684 від 19.05.2017 р.),

Київського національного торговельно-економічного університету (довідка № 1774/20 від 08.06.2017 р.), Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (довідка № 03-28/02/1439 від 15.05.2017 р.), Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького (довідка № 118/03-а від 19.05.2017 р.), Бердянського державного педагогічного університету (довідка № 57-01/419 від 18.04.2017 р.), Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (довідка № 1988 від 09.06.2017 р.), Київської державної академії водного транспорту імені гетьмана Петра Конашевича-Сагайдачного (довідка № 01/11-555 від 08.06.2017 р.), Міжнародного класичного університету імені Пилипа Орлика (довідка № 429 від 21.04.2017 р.), Миколаївського міжрегіонального інституту розвитку людини вищого навчального закладу «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна» (довідка № 1/25-236 від 15.06.2017 р.), Новокаховського гуманітарного інституту вищого навчального закладу «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна» (довідка № 434 від 20.06.2017 р.).

**Апробація результатів дослідження.** Матеріали дослідження обговорювалися на наукових і науково-практичних конференціях різних рівнів – *міжнародних*: «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту на сучасному етапі» (Чернігів, 2012), «Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту» (Харків, 2012), «Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві» (сmt. Микуличин Надвірнянського району Івано-Франківської області, 2013), «Актуальні проблеми формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді» (Ніжин, 2013); «Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві» (сmt. Микуличин Надвірнянського району Івано-Франківської області, 2013), «IX Міжнародні Новорічні біологічні читання» (Миколаїв, 2014), «Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи» (Дрогобич, 2016), «Актуальні проблеми та перспективи технологічної і професійної освіти» (Тернопіль, 2016), «Сучасні технології розвитку людини в інтегрованому суспільстві» (Миколаїв, 2016); *всеукраїнських*: «Проблеми



формування здорового способу життя молоді» (Львів, 2012), «Проектування психологічного центру ВНЗ» (Миколаїв, 2013), «Теоретико-методологічні засади та світоглядні орієнтири національно-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді» (Київ, 2016), «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної культури, здоров'я і спорту» (Старобельськ, 2017); *міжрегіональних і регіональних науково-практичних семінарах*: «Психолого-соціальна адаптація дитини молодшого шкільного віку» (Миколаїв, 2016), круглий стіл «Сучасні проблеми фізичного виховання і розвитку учнівської та студентської молоді»; *форумах*: «Шляхи реалізації рівних прав та рівних можливостей у суспільстві» (Миколаїв, 2016); *організаційно-діяльній грі* «Технології діяльності психологічної служби вищого навчального закладу» (м. Миколаїв, 2012).

Результати дослідження відображено в публікаціях автора й обговорено на засіданнях кафедри фізичної культури і спорту Київського національного торговельно-економічного університету (2012–2015); кафедри фізичної реабілітації та здоров'я людини Миколаївського міжрегіонального інституту розвитку людини ВНЗ «Університет «Україна» (2012–2017) та засіданнях лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України (2012–2017).

Матеріали **кандидатської дисертації** «Перевиховання трудних підлітків засобами фізичної культури і спорту в умовах спеціальної школи» (спеціальність 13.00.07 – «Теорія і методика виховання», 2009 р., Інститут проблем виховання НАПН України) в тексті докторської дисертації не використовуються.

**Особистий внесок здобувача.** Представлені в дисертації наукові результати отримано автором самостійно. У наукових працях, які подані у списку публікацій за темою дослідження, зокрема, у навчальному посібнику «Рухливі ігри» [213] (укладачі – Н. Довгань, К. М'ясоєденков, М. Короп) здобувачем охарактеризовано структуру і класифікацію рухливих ігор та методику їх проведення; у навчальному посібнику «Фізичне самовдосконалення студентів» [205] (укладачі – Н. Довгань, Л. Биковська, Н. Чайченко) визначено теоретичні основи самостійних занять студентів фізичними вправами та обґрунтована

методика проведення самостійних занять студентів засобами аеробіки, фітнесу та пілатесу; у навчальному посібнику «Фізичне виховання. Фітнес» [214] (укладачі – Н. Довгань, К. М'ясоєденков, М. Короп) розроблено концепцію застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів та визначено різновиди сучасних фітнес-технологій. У методичних рекомендаціях до практичних занять у співавторстві [215, 216] здобувачем розроблено методику розвитку рухових якостей студентів та обґрунтовано види і форми проведення позааудиторних занять з фізичного виховання. В опублікованих статтях у співавторстві [201, 202, 203, 206, 209, 211] здобувачем висвітлено зміст та форми самостійних занять студентів з фізичного самовдосконалення; розкрито психологічні компоненти фізичного самовиховання; розроблено комплексну програму корекції фізичного стану та рівня фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів; у статтях [200, 208, 210] обґрунтовано теоретико-методичні засади виховання фізичної культури особистості студента у вищих навчальних закладах; у статтях [204, 215] представлено культурно-історичну ретроспективу наукової думки щодо фізичного виховання та фізичної культури особистості у різних історичних формаціях. Розробки та ідеї, що належать співавторам, у дисертації не використовуються.

**Публікації.** Основні положення й результати дисертації відображено у 58 наукових та навчально-методичних працях, з них: 1 монографія (одноосібна), 3 навчальних посібники (у співавторстві), 5 методичних рекомендацій, 49 статей у наукових фахових виданнях, у тому числі 8 статей у закордонних фахових виданнях та фахових виданнях, що входять до міжнародних наукометричних баз, 31 стаття у фахових виданнях України, 10 статей в інших наукових виданнях.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертація складається зі вступу, шести розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (595 найменувань, у тому числі 27 – іноземними мовами) та 36 додатків на 132 сторінках. Загальний обсяг дисертації становить 576 сторінок, з них 407 сторінок – основний текст (17,0 др. арк.). Робота містить 38 таблиць на 22 сторінках та 27 рисунків на 16 сторінках.

## РОЗДІЛ 1

### КОНЦЕПТУАЛЬНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

#### **1.1. Культурно-історична ретроспектива проблеми виховання фізичної культури особистості**

У сучасних умовах становлення та розвитку вищої освіти низка законодавчих, програмно-нормативних актів, прийнятих в Україні, покликана сприяти швидкому й ефективному реформуванню системи вищої освіти на принципах автономії вищих навчальних закладів, поєднання освіти з наукою та виробництвом з метою підготовки конкурентоспроможного людського капіталу для високотехнологічного та інноваційного розвитку країни, самореалізації особистості, забезпечення потреб суспільства.

Концептуальні положення про зміст та організацію вищої педагогічної освіти базуються на Законах України: «Про фізичну культуру і спорт» (2011) [446], «Про вищу освіту» (2002) [440], «Про освіту» (2017) [443] «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 р.» (2016) [442], Національній доктрині розвитку освіти в Україні (2002) [390], Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту (2004) [391], Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» (1998) [541], Національній стратегії розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки [392] та ін., які дають змогу переосмислити формування фізичної культури особистості, у новому аспекті розглянути її освітні, виховні, розвивальні та оздоровчі функції. У відповідних законодавчих актах не лише проголошується важливість таких ідей, а й містяться конкретні заходи щодо їх реалізації. Положення про важливість залучення людини до фізичної культури відображені насамперед в Конституції України, де життя та здоров'я людини утверджуються як найвищі соціальні цінності, за забезпечення яких відповідальна держава.

Загальні правові, соціальні, економічні та організаційні засади фізичної культури визначені ст. 26 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» (1993), а саме: фізична культура у сфері освіти має на меті забезпечити розвиток фізичного здоров'я учнів та студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів та форм фізичного виховання і масового спорту, безперервності цього процесу протягом усього життя [445].

Пошук нових шляхів формування особистості в системі вищої освіти вимагає врахування всіх сучасних поглядів на систему гуманістичних, культурних, професійних та інших цінностей, які є результатом життєвого досвіду розвитку людства, що передбачає новий тип взаємозв'язку освіти і суспільства в цілому.

Слушною для нашого дослідження є думка академіка І. Беха (2003), який вважає, що освітній процес повинен будуватися не тільки на науковому осмисленні дійсності, а й на духовних, моральних і культурних цінностях українського народу й усього людства [59]. Лише за цієї умови можливе досягнення провідної мети сучасного освітнього процесу: формування громадянина, патріота; інтелектуально розвиненої, духовно і морально зрілої особистості, готової протистояти викликам глобалізації життя.

Спектр наукових питань обґрунтування проблеми фізичної культури особистості неможливий без неупередженого осмислення й оцінки накопиченого досвіду у вітчизняній психолого-педагогічній науці. Розкриття ідеї фізичної культури особистості у психолого-педагогічній науці не є новим. Історія зберегла переконливі докази застосування греками системного підходу до виховання особистості, визначення її розумових, психічних, фізичних, вольових здібностей та захоплення фізичною красою тіла, яка дозволяла створити систему гармонійного виховання, відповідно до ідеалу тогочасного суспільства. Коріння ідеї зародження змістовних основ фізичної культури здорової тілом людини, на

нашу думку, слід шукати у глибокій давнині, оскільки її підґрунтям є значний гуманістичний та демократичний спадок відомих учених – талановитих філософів класичної епохи, зокрема Стародавньої Греції: Арістотеля, Платона, Сократа та інших видатних мислителів того часу. У своїх трактатах вони переорієнтували наукові інтереси від матеріального світу до самої людини, вбачаючи у цьому необхідну умову вирішення моральних, етичних, соціальних норм та проблем виховання здорового тіла і духу в організації здорової життєдіяльності людини.

Так, наприклад, Сократ вважав, що людина потребує не звичної освіти своєї особистості за допомогою навчання, а освіти, яка надає можливість пошуку її сенсу через пізнання себе та фізичного розвитку – «спосіб життя вільної людини» немислимий без занять гімнастикою. «Було б неподобством за власним незнанням постаріти так, – заявляв Сократ, – щоб навіть не бачити по самому собі, яким здатне бути людське тіло в повноті своєї краси і сили» [280]. Людину, яка не вміє писати і плавати, вони йменували недвозначно – «тілесною і розумовою калікою».

Головною ідеєю педагогічних поглядів Платона була допомога дитині у пригадуванні абсолютних ідей, коли її душа перебувала в ідеальному світі. Його міркування про взаємозв'язок фізичного тіла зі світом розуму, бажань, почуттів містять дивовижне передбачення подальших наукових поглядів на взаємозумовленість фізичної, психічної і духовної складових цінностей людини у досягненні досконалого здоров'я, умов та якості життя, соціального благополуччя [473; 474].

Досліджуючи педагогічну спадщину Давньої Греції, І. Свядковський зауважує, що Перикловські Афіни давали чудове виховання й освіту молоді того часу. Загальне виховання обов'язково передувало «гімнастиці». Вважалося, що тільки при «суворому вихованні» молода людина може мати прекрасне тіло і гарне здоров'я. Пропонувалося використовувати ігри і заняття фізичними вправами «вільно народженим» молодим грекам. Дослідник нагадує слова Арістотеля, який у своїй праці «Програма освіти» писав, що «людині необхідна постійна діяльність і зміна її відпочинком, бажано активним» [475, с. 47].

Арістотель одним із перших виділив суперечність між інтересами вільної особистості та суспільства. Філософ був прихильником активного залучення учнів до розвитку власних розумових та вольових здібностей [176].

Таким чином, у Стародавній Греції в період розквіту її культури відомі філософи пропагували внутрішню гармонію, досконалість фізичних форм, велич розуму і прагнення до пізнання, а наявність доброго здоров'я була основним критерієм для забезпечення інтелектуального розвитку, покращення якості людського життя.

Хоча в термінології Давньої Греції не використовували поняття «фізична культура особистості», проте саме у цей період розпочинаються спроби визначити соціальну зумовленість поняття здоров'я, краси тіла та визначення людських цінностей, яке дає змогу з'ясувати його значущість для розквіту і досягнення добробуту суспільства. Уперше держава починає виявляти цілеспрямовану турботу про фізичний та духовний стан здоров'я своїх громадян. За дослідженням О. Гречанюка (1999) [155], завданням фізичної культури того часу було виховання повноцінного здорового громадянина – воїна полісу, а також підготовка до участі в загальногрецьких і місцевих змаганнях. Залежно від економічного, політичного і культурного розвитку, військової організації навчання та системи виховання визначалися засоби і методи фізичного виховання.

З позиції сучасної теорії фізичної культури можна стверджувати, що класична епоха поклала початок дослідженню аксіологічного аспекту понять: «здоров'я», «фізична культура», «фізична культура особистості». Педагогічні погляди відомих філософів-гуманістів Античної доби набули подальшого розвитку в епоху Відродження та Просвітництва.

Європейська думка почала звільнятися від середньовічної догми і вперше з часів греків призвела до повернення людині християнської релігії, що відкрила можливість вибору шляху до гармонізації фізичного, психічного і духовного вдосконалення, осмисленості відповідно до реальності людського життя, досягнення здоров'я і формування фізичної культури особистості.

Подальший могутній поштовх у напрямі до реалістичного розуміння людини як особистості, її позиції в організації своєї життєдіяльності, свідомому ставленні до фізично-духовної гармонії належав гуманістам Ренесансу (кін. XIII – XIV ст.). У цю епоху сформувалася плеяда мислителів, яких можна вважати передвісниками епохи Відродження: Джованні Бонавентура у Франції, Йоган Екхарт у Німеччині, Роджер Бекон, Вільям Оккам і Йоган Скотт в Англії. Вони відкрили світу індивідуальність людини та її можливості у формуванні особистості.

З критичних витоків того часу випливає, що шкільна практика відкинула не тільки «світ досвіду», але й світ «чистого розуму». Все це мало місце тоді, коли мислителі епохи Відродження вже намітили спільні риси виховання людини з метою підготувати її до більш різностороннього і багатого життя. Й. Камераріус у своїй роботі «Діалог про гімназії» започаткував основи фізичного виховання як навчального предмету. У філософських системах Бекона і Декарта вже були сформульовані тези про процес людського пізнання. Вони відкрили світу індивідуальність людини та її можливості у формуванні особистості [475].

У середовищі педагогів виникли протиріччя між ідеєю освіченості, що витікала з суспільних вимог того часу, та ідеєю всебічного розвитку (кожна людина, яка переживає період росту, незалежно від статі, походження і матеріального становища повинна готуватися до життя в суспільстві за допомогою різностороннього виховання). Вони вважали, що завдяки сформованим таким чином «освіченим особистостям» можна вирішити і суспільні проблеми. З числа прихильників цих ідей, багато в чому близьких до утопізму, вийшли відомі педагоги того часу, що проголосили «засвоєння знань, які служать охороні фізичного здоров'я» та надали впевненість у можливостях самої людини вивчити себе й усвідомити свої проблеми за допомогою спостережень та аналізу як органічної складової частини загальної освіти.

Відкриття того часу спонукали вчених до подальших досліджень та узагальнень основ теорії фізичного виховання (Ян Амос Коменський, Річард Малкастер, Вольфганг Ратке, Клод Флері) та її впливу на формування

особистості.

Одним з практиків, який відчув вимоги нового часу та зрозумів нові реформи освіти, був англійський педагог Річард Малкастер. Свій великий практичний досвід він узагальнив у книзі «Дослідження всіх обставин, обов'язкових у справі навчання дітей, де йде мова про виховання духу або тіла». Ця книга більшою мірою присвячена загальним проблемам педагогіки, проте частково розкриває і питання фізичного виховання дітей, кажучи про який, Малкастер спирався на медичні тези Меркуріаліса. Він також підкреслював важливість фізичних вправ для кровообігу, харчування, настрою і зміцнення м'язів. Новаторський характер його роздумів розкривається в тому, що фізичні вправи та ігри трактуються як продукт участі культурних цінностей та їх впливу на формування особистості підростаючого покоління. У той же час він відзначав, що, виконуючи своєрідні завдання фізичного виховання, ми водночас вирішуємо цілу низку інших педагогічних проблем. У числі його дидактичних порад фігурують і такі, де він говорить про необхідність вибору рухів, відповідних поставленій виховній меті, і вимозі поєднувати їх один з одним. Якщо до всього цього додати заключний розділ книги, в якій йдеться про провідну роль викладача, то стане зрозуміло, що ми маємо справу з прототипом систематичного викладу теорії фізичного виховання, вільним від формального питання про підготовку молоді [590].

Досліджуючи науково-педагогічні погляди Я. Коменського (1940) про необхідність розвитку фізичної культури та її впливу на формування особистості, наголосимо на його внеску у питання формування системи фізичних вправ, ролі вірно обраних і дозованих фізичних рухів, які не тільки підтримують здоров'я, а й виконують важливу функцію з точки зору духовного й етичного виховання. У своїй праці «Велика дидактика» він указував на ті гідності змагань, які сприяють формуванню людського характеру та особистості: «... перемагай у грі хоробрістю, а не обманом ... з ким би і в якому збудженому стані ти не боровся, старайся, щоб гра до кінця не перетворювалася на знущання або бійку» [291, с. 127]. На основі вказівок Коменського в навчальних закладах впроваджувалася така система



гуманістичних цінностей, етики фізичної культури, що у зміненому вигляді, починаючи з другої половини ХІХ століття, здійснила вплив на розробку норм колективного проведення змагань, тепер уже націлених на досягнення високих результатів у фізичній культурі та спорті.

Дж. Локк, як автор теорії природного формування людини, наголошував, що необхідним для розвитку індивідуальності особистості є: зміцнення здоров'я, систематичний догляд за тілом, цілеспрямовані фізичні тренування, приємні манери й упевненість. У своїй педагогічній концепції він підкреслював: «Джентльмен повинен однаково вміти долати труднощі на морі, в бою, в суспільному й особистому житті. Він повинен бути переможцем у конфліктах особистого характеру, якщо опиниться в них втягнутим» [413, с. 72]. Відповідно до цього основний акцент у фізичному вихованні він робив на плаванні, верховій їзді, фехтуванні, боротьбі і танцях. Однак у питаннях, що стосуються видів фізичних вправ, постійно проявлявся його пуританський підхід, спрямований проти спортивних змагань. Тому їзду верхи він розглядав лише як засіб зміцнення здоров'я, а фехтування - як засіб самозахисту. Високу ступінь оволодіння цими дисциплінами та проведення змагань він вважав марним франтівством аристократії [413].

Кредом дослідження стала аксіома видатного французького письменника і філософа Ж.-Ж. Руссо, котра наголошує, що перед тим як зробити людину розумною, зробіть її здоровою [467]. Саме тому ідеалом фізичного виховання є гармонійно розвинена, високоосвічена, соціально активна та національно свідома людина, наділена глибокою громадянською відповідальністю, високими духовними цінностями, родинними та патріотичними почуттями, є носієм кращих надбань національної та світової культури, здатна до саморозвитку і самовдосконалення.

Ж.-Ж. Руссо був прихильником ідеалізації природного потенціалу особистості та боротьби з негативним впливом цивілізації на неї. Основними концептуальними положеннями його теорії вільного виховання були: віра у могутність та досконалість природи особистості; допомога у її вільному розвитку;

ізолювання від суспільства, яке шляхом виховання тільки псує природу людини; врахування вікових особливостей вихованців, їх інтересів, нахилів, запитів; активізація методів навчання з опорою на їх особистісний досвід [467].

Загальновідомо, що нові тенденції завжди породжують певні протиріччя. XVII ст. з його стрімким розвитком промислового виробництва та змінами у сфері цінностей суспільних відносин не було винятком. Стрімко змінювалися життєвий устрій людини, її спосіб та якість життя. Розвиток науки XVIII ст. є логічним наслідком прогресивного впливу гуманістичних ідей Ренесансу, реформації, а також результатом відкриття Нового Світу [166].

У контексті завдань нашого дослідження ми відзначаємо важливість підтвердження тогочасними дослідниками основоположної ідеї визначення фізичної культури особистості, згідно з якою у формуванні особистості людина повинна розраховувати на власні сили, волю і здібності.

Формування концепції цінностей людини і суспільного здоров'я належить до епохи Великої французької революції, коли основою поглядів прогресивних діячів XVIII ст. на суспільний устрій стало розуміння фізичного, соціального і духовного здоров'я як сфери цінностей, основи, фундаменту, без якого вони не уявляють створення дієвого соціального механізму, що базується на свободі і захисті прав кожного громадянина [456].

Відкриття того часу спонукали вчених до подальших досліджень та узагальнення положень про фізичну культуру особистості та всесторонній розвиток людини того часу в цілому.

Серед французьких просвітителів XVIII ст. слід особливо виділити К. Гельвеція, який прославився як автор книг «Про розум» та «Про людину, її розумові здібності та її виховання». У своїх працях К. Гельвецій уперше в історії педагогіки досить повно розкрив чинники, що формують людину як особистість. Він стверджував, що всі уявлення та поняття у людини утворюються на основі чуттєвого сприйняття, і зводив мислення до здатності їх відчувати.

Висуваючи матеріалістичну тезу про те, що формування людини залежить від впливу середовища і виховання, К. Гельвецій (1973) трактував його вельми

односторонньо, допускаючи тільки вплив на людину різних, іноді навіть випадкових зовнішніх впливів. Між тим, як згодом переконливо довели основоположники марксизму, «обставини такою ж мірою творять людей, в якій люди творять обставини» [137, с. 55]. К. Гельвецій, як і інші мислителі до Маркса, не міг зрозуміти, що середовище, обставини змінюються людьми, які в процесі своєї перетворюючої діяльності і самі змінюються. Указуючи на величезну роль виховання в перебудові суспільства, К. Гельвецій сформулював єдину мету виховання для всіх громадян. Він бачив її в прагненні до блага всього суспільства, в узгодженні особистого інтересу кожної людини з «благам нації». Стверджуючи всемогутність виховання, він однак заперечував індивідуальні відмінності в дітях.

Різко засуджуючи схоластичні методи навчання у феодальній школі, К. Гельвецій вимагав, щоб навчання було наочним і будувалося по можливості на особистому досвіді дитини: навчальний матеріал, – вважав він, – має стати простим і зрозумілим учням. К. Гельвецій визнавав право всіх людей на освіту, вважав, що жінки повинні отримувати однакову з чоловіками освіту.

К. Гельвецій (1773) вважав, що всі люди з нормальною фізичною організацією наділені від природи рівними здібностями і можливостями до розвитку. Він рішуче відкидав реакційні думки про нерівність розумового розвитку людей, обумовлену їх соціальним походженням, расовою чи національною належністю. Насправді, – заявляв він, – причина нерівності корениться в соціальних умовах, що не дозволяють більшості людей отримати правильне виховання, розвинути свої здібності [137].

Ідеї французького Просвітництва, пов'язані з фізичним вихованням молоді, знаходимо також у педагогічній і літературній спадщині педагога-мислителя XVIII–XIX ст. Й. Г. Песталоцці (1781). У його працях містяться теоретичні положення з фізичної культури, загальної дидактики та методики виховання, а також розвитку духовних, моральних та фізичних здібностей молодого покоління. Його підхід до питань фізичного виховання розкривається у праці «Елементарна гімнастика», де він згрупував складені ним вільні вправи аналітичним способом, залежно від форм рухливості суглобів. Автор

протиставляв природні форми рухів афектованим позам в душі звичаїв тодішнього суспільства. Гуманістична спрямованість діяльності видатного педагога значною мірою визначалася його обізнаністю з анатомо-фізіологічними особливостями організму людини і психологічною зорієнтованістю у вихованні молодого покоління та ґрунтувалась на фізичній культурі особистості як чинника збереження фізичного і психічного здоров'я [415].

Осмилення існуючого стану психолого-педагогічної проблеми неможливе без аналізу теоретичної спадщини і досвіду видатних дидактів і педагогів-мислителів. Узагальнення творчих здобутків основоположників педагогіки дало змогу встановити, що найбільш глибоко окреслені питання проаналізовано у наукових працях І. Боберського (1904), Г. Ващенко (1994), І. Гербарт (1940), М. Йорданського (1925), П. Лесгафта (1988), Г. Сковорода (1994), В. Сухомлинського (1977), К. Ушинського (1983) та ін. [69; 100; 139; 265; 344; 487; 508; 527].

Оцінюючи внесок цих педагогів у розроблення теорії і практики виховання молодого покоління на принципах збереження і зміцнення здоров'я, психічного, морального та фізичного розвитку, розкрито низку завдань і поглядів на роль освіти і виховання, усвідомлено важливі пріоритети у справі збереження і зміцнення здоров'я, значущість фахових знань у галузі людинознавчих наук у професійній підготовці фахівців.

Фізична культура особистості у працях К. Ушинського посідає одне з найважливіших місць у цілісному вихованні молодої людини. Найвідоміші з них: «Потреба відпочинку і сну»; «Воля як влада душі над тілом»; «Схильність до лінощів»; «Фізіологічне пояснення довільності рухів»; «Фізична теорія довільності рухів»; «Мускули»; «Загальні зауваження про фізичне виховання», а також у проекті реорганізації Гатчинського сирітського інституту та проекті програми з педагогіки, у яких К. Ушинський розглядає фізичне виховання як засіб і мету у формуванні особистості і вимагає від інституту поліпшення процесу фізичного виховання для сиріт. Педагог указує, що засобом фізичного виховання підростаючого покоління може бути фізична праця, яка сприятиме розвитку і

підтримуванню в тілі молодшої людини фізичних здібностей, здоров'я, морально-вольових якостей [315].

Відомий педагог К. Ушинський (1974) вважав, що ефективний освітній процес можна побудувати лише на антропологічному та природовідповідному підґрунті. Відомий учений у своїх роботах неодноразово підкреслював, що вихователь повинен прагнути пізнати людину, якою вона є у дійсності, з усіма її слабкостями й у всій її величі, з усіма її повсякденними, дрібними потребами і з усіма її великими духовними вимогами. Тільки тоді він буде спроможний знайти у самій природі людини засоби ефективного виховного впливу на неї та сприяти її ефективному розвитку та саморозвитку [525].

Розглядаючи людину як єдине ціле, К. Ушинський (1983) у педагогічній праці «Людина як предмет виховання» встановив, що фізичний розвиток відбувається за умови активної діяльності організму і достатнього живлення тканин. Цей біологічний процес відбувається, на його думку, як стихійно, так і цілеспрямовано. У першому випадку «неумисний» фізичний розвиток відбувається під впливом зовнішнього середовища (природа, сім'я, суспільство), а в другому – «умисне» фізичне виховання здійснюється під впливом фізичних вправ, запланованих педагогом. «Правила цього впливу відповідно до цілей, для яких призначається організм людини, що росте, – писав К. Ушинський у своїй праці, – становлять один із розділів теорії мистецтва виховання, а саме виховання фізичне» [527, с. 56]. Надаючи значення фізичному вихованню як чиннику оздоровлення організму дитини, педагог далекоглядно зазначив: «Гімнастика – система довільних рухів, спрямованих на доцільну зміну фізичного організму, зміцнення тіла і розвиток тих чи інших органів, але й на попередження хвороб і навіть лікування їх» [527, с. 57].

Українська громадськість високо шанує пам'ять видатного педагога К. Ушинського, який зробив значний внесок у розвиток теорії фізичного виховання. Талановитий педагог надавав великого значення фізичним вправам, іграм і фізичній праці як засобам фізичного та розумового розвитку, а також різнобічного виховання особистості. Зміст фізичного виховання, на думку

К. Ушинського, повинен був включати: загальне поняття про фізичне виховання, його значення; вивчення фізичних і фізіологічних процесів організму людини; мускульний процес, значення мускульної системи для організму; діяльність органів зовнішніх чуттів; нервову систему [544]. Ідеї, які обґрунтував і розвинув К. Ушинський з проблем фізичного виховання, фізичної культури особистості, впливали і продовжують впливати на розвиток вітчизняних і зарубіжних систем фізичного виховання [332].

Значну роль у становленні української системи тіловиховання відіграв український педагог, фундатор, теоретик і практик української національної фізичної культури – професор І. Боберський. Захоплений передовими європейськими ідеями розвитку фізичного виховання, він зумів використати фізичну культуру як ефективний засіб пробудження національної свідомості. Як зазначає Р. Тягур (1999): «І. Боберський вирішив використати фізичну культуру як один із засобів пробудження національної свідомості народу, взявся вирвати український народ з обіймів інертності, заскоружлості, австрофільства і вказати нові шляхи боротьби за волю» [523, с. 111].

За власні кошти він надрукував перші підручники з гімнастичних вправ та спортивних ігор: «Забави й ігри рухові», «Копаний м'яч», «Значення руханкових товариств» та ін. Ним започатковані в Україні принципи Сокільської системи виховання: всебічного розвитку особистості, оздоровчої направленості та ін. Його клич: «Де сила, там воля витає» – немовби перегукувався зі знаменитим Шевченковим: «Борітеся – поборете». Ім'я його, ще донедавна забуте, нині є національною славою нашої держави.

Його вислови-гасла-кличі: «Всі вперед і всі враз!», «Фізична культура на службі нації!» – актуальні і в наші дні, коли йде процес виховання національної свідомості, творення психології нової людини, зокрема у галузі фізичної культури [70].

Послідовником ідей І. Боберського є видатний педагог-мислитель, психолог, теоретик фізичного виховання, творець національної системи тіловиховання – професор Г. Ващенко, який виклав у книзі «Тіловиховання як

засіб виховання волі і характеру» історію розвитку фізичного виховання як частини виховного процесу і на цьому тлі проаналізував основи української системи тіловиховання.

Г. Ващенко у своїх поглядах на тіловиховання спирається на філософську основу. Він доводить необхідність розвивати душевні сили так, щоб вони мали перевагу над тілесними, але це не означає, що тіло мало бути слабким. Гармонійність ґрунтується на природовідповідності і максимально зважає природні потреби людини, зокрема біологічну потребу в русі. За Г. Ващенко (1994), гармонійність єднає всі природні задатки людини в ціле й орієнтує на певну головну мету, у зв'язку з чим усі задатки посідають в структурі особистості певне місце і відіграють свою роль. На думку педагога, вся діяльність, зокрема тіловиховання, повинна спрямовуватися на прагнення кожного українця служити Богові й Україні [100].

До «золотого фонду» гармонійності особистості Г. Ващенко відносить не тільки світогляд, високий рівень фахової підготовленості, розвинені інтелектуальні здібності, міцні моральні засади, працьовитість, бадьорість та життєрадісність, естетичний розвиток, навички чемної поведінки, але й фізичне здоров'я [553].

З фізичним вихованням Г. Ващенко (1994) міцно пов'язує виховання волі і характеру. Він доводить, що найважливішою рисою вольової людини є принциповість і здатність ставити і досягати певну мету. Розумну впевненість у досягненні мети педагог називає наполегливістю і вважає її неодмінною рисою людини з волею і характером. Поряд з цим він наголошує на необхідності стриманості, вмінні володіти собою, не піддаватися випадковим емоціям [100].

Тілесне навчання в педагогічній практиці здобуває статус фізичного виховання, через яке в людини виявляється здатність до самоствердження, укорінення у свідомості власної самобутності та самоусвідомлення як найвеличнішого здобутку всесвіту.

За радянських часів розвитку України наукове обґрунтування системи фізичного виховання багато в чому базувалось на працях П. Лєсгафта (1988). Він

автор таких праць, як «Основи теоретичної анатомії», «Сімейне виховання дитини», «Керівництво з фізичної освіти дітей шкільного віку». П. Лесгафт обґрунтував взаємозв'язок між розумовим і фізичним розвитком, визначив поетапну методику навчання, методологію проведення ігор, створив класифікацію фізичних вправ, визначив вимоги до вчителя фізичного виховання [344].

Історичною заслугою П. Лесгафта (1988) є обґрунтування оригінальної теорії фізичного виховання, спрямованої на всебічний розвиток особистості, характерними особливостями якої є демократизм, зв'язок із науковою та педагогічною практикою, народність і прогресивність. Вона будувалась на анатомо-фізіологічних, гігієнічних і психологічних основах з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних ознак і можливостей учнів. Фізичне виховання він вважав найважливішим засобом всебічного розвитку особистості людини, тісно пов'язаним з розумовим, моральним та естетичним вихованням: «Тільки за допомогою фізичної освіти молода людина навчається діяти свідомо, працювати наполегливо, з зростаючою напругою; при цьому він навчається справлятися з просторовими відносинами і розподіляти свою роботу за часом» [344, с. 329].

Нинішній етап становлення вітчизняної педагогічної школи відкриває нові можливості для вивчення здобутків ще одного видатного вітчизняного педагога В. Сухомлинського (1976), який розглядав фізичну культуру як одну з важливих складових частин всебічного розвитку особистості. Досліджуючи науково-педагогічну спадщину видатного вченого В. Сухомлинського, зазначимо, що серед багатьох питань педагогіки, що привертала його увагу, однією з головних була проблема фізичного виховання школярів. Прикладом цього є «Проблеми виховання всебічно розвиненої особистості» (розд. «Піклування про здоров'я молодого покоління, фізичний розвиток»). Добре, міцне здоров'я, за його переконанням, – найважливіша умова життєрадісного сприймання й активної, творчої діяльності кожної людини. «Духовне життя дитини, – стверджував педагог, – її інтелектуальний розвиток, мислення, пам'ять, увага, почуття, воля – великою мірою залежать від «гри» її фізичних сил. Слабка, квола, нездорова,



схильна до хвороб дитина на уроці швидко втомлюється, згасають її очі, стають млявими рухи» [507, с. 193].

На думку В. Сухомлинського, виховання фізичної культури повинно бути спрямоване на турботу про здоров'я та збереження життя як найвищої цінності і забезпечення гармонії фізичного розвитку та духовного життя, багатогранної діяльності людини. На особливу увагу заслуговують думки педагога про врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів під час фізичного виховання. Бурхливий фізичний розвиток у підлітковому та ранньому юнацькому віці вимагає від учителя піклування про гармонію фізичної та розумової праці. Посильні трудові процеси (прополювання, сапання, догляд за плодовими деревами, збирання врожаю та ін.), в яких красиві, злагоджені рухи прирівнюються до гімнастичних вправ, благотворно впливають на здоров'я дітей [508].

Неодноразово В. Сухомлинський (1976) підкреслював думку про тісний взаємозв'язок між окремими складовими всебічно розвиненої особистості, і що фізкультура в цьому розумінні не повинна бути винятком. На запитання: «Навіщо на сторінках, присвячених здоров'ю, говорити про казки, фантастичні образи, про дитячу творчість?» – педагог однозначно відповідав: «Тому що це – дитяча радість, а без радості неможлива гармонія здорового тіла й здорового духу. ...Турбота про людське здоров'я, тим більше про здоров'я дитини, – це не просто комплекс санітарно-гігієнічних норм і правил, не перелік вимог до режиму, харчування, праці, відпочинку. Це насамперед турбота про гармонійну повноту всіх фізичних і духовних сил, і вінцем цієї гармонії є радість творчості» [507, с. 195].

Не залишались поза його увагою і питання про людську психіку, гігієну розумової праці. Його науково-практична спадщина, багата на традиції народної педагогіки, у наш час є надзвичайно актуальною.

Аналіз поглядів В. Сухомлинського дав змогу виявити, що принципово важливим при вихованні особистості повинна бути постійна і послідовна турбота про здоров'я молоді як невід'ємного складника навчально-виховного процесу.

Аналізуючи педагогічний досвід видатних учених ХХ ст., можна виокремити головні риси фізичного виховання тих часів: призначення фізичного виховання полягає у формуванні здібностей особистості; особливістю фізичного виховання є тісний зв'язок між фізичним і духовним розвитком; уперше гімнастика запропонована як медичний засіб для збереження здоров'я людини.

Зазначимо, що розвиток наукових ідей є процесом безперервним, його важко розподілити за століттями. Проте керуючись педагогічними поглядами вище розглянутих авторів, видатних педагогів, фундаторів, теоретиків та практиків, в оцінюванні досягнутого, описі ретроспективи виникнення і розв'язання проблеми фізичної культури особистості та її впливу на творення всебічно розвиненої людини, відзначимо, що наступний період розвитку педагогічної думки приніс нові реалії у визначення сутності виховання особистості, виявивши необхідність теоретичного і практичного розв'язання питань фізичної і духовної культури, психічного і соціального здоров'я, цінностей фізичної культури на індивідуальному та державному рівнях.

Здійснений ретроспективний аналіз психолого-педагогічної проблеми свідчить про певну етапність дослідження культурних та історичних аспектів щодо формування фізичної культури особистості. Аналіз історичного виникнення та становлення фізичної культури особистості від Стародавніх часів до сучасного періоду показав, що це поняття має унікальну психологічну, моральну та духовну основу.

## **1.2. Наукові підходи до виховання фізичної культури студентів у вищих навчальних закладах**

З огляду на новітні тенденції та трансформації в освітній галузі актуальною є проблема впровадження нових наукових підходів до формування фізичної культури студентів у ВНЗ, які визначають напрям дослідження і дають змогу виявити певний аспект аналізованих освітніх явищ.

Розглядаючи сучасні підходи до формування основ фізичної культури особистості студентської молоді, що базуються на працях вітчизняних та зарубіжних науковців, виділимо основні підходи: особистісно орієнтований (А. Адлер (1986), О. Асмолов (1984), Г. Балл (1990), І. Бех (2001), А. Брушлинський (1996), В. Давидов (1986), І. Зязюн (2000), І. Кон (1980), В. Кремень (2003), В. Ломов (1984), А. Маслоу (1999), В. Моляко (2013), Н. Ничкало (1999), Г. Олпорт (2002), В. Рибалка (1998), К. Роджерс (2001), В. Столін (1983), Б. Федоришин (1996), П. Фрейре (2005), К. Юнг (1996) [5; 33; 39; 58; 87; 163; 255; 292; 311; 347; 366; 385; 395; 406; 459; 461; 497; 528; 582; 562]); діяльнісно орієнтований (Б. Ананьєв (1977), Г. Антонов (2001), Н. Бадмаєва (2004), Л. Велипченко (2009), Л. Виготський (2005), П. Гальперін (1997), В. Запорожанов (1988), І. Ільясов (1980), Т. Круцевич (2002), О. Леонт'єв (1977), А. Петровський (1983), Л. Пилипей (2013), З. Решетова (2002), С. Рубінштейн (1955), Н. Тализіна (1998), Н. Турчина (2007), Л. Фрідман (1995), А. Хуторський (2012), В. Яременко (2011) [12; 20; 36; 102; 126; 134; 247; 263; 318; 342; 418; 420; 458; 462; 511; 522; 534; 540; 566]); системний (В. Безпалько (1971), О. Лосєв (1974), З. Юдін (1973), А. Суббето (2001) [53; 348; 67; 503]); середовищний (О. Асмолов (1984), С. Мартиненко (2008), В. Рубцов (2002), В. Ясвін (1996) [33; 363; 464; 172]).

Визначені основні підходи актуалізують процес формування фізичної культури особистості студента, яке, на нашу думку, потребує окремого комплексного аналізу з точки зору визначення методологічних засад та практичного впровадження у навчально-виховний процес вищих навчальних закладів. Вважаємо, що використання у цьому процесі сучасних підходів надає нову інформацію щодо збалансованого педагогічного впливу як на рухову діяльність, так і на психічні функції, на інтелектуальні та фізичні якості, спортивні здібності особистості студента, а також на посилення гуманістичних функцій фізичної культури у формуванні фізичної культури особистості.

Ідеї гуманістичної психології та педагогіки загалом збагачують теорію і практику виховання особистості. Особистісно орієнтоване виховання втілює

демократичні, гуманістичні положення формування й розвитку особистості, для якої свобода і соціальна відповідальність є головними життєвими орієнтирами [60].

Так, на думку нашого наукового консультанта І. Беха (2015), – це виховання методологічного типу, яке для свого обґрунтування звертається до всього універсуму соціально-гуманітарних наук і спирається на фундаментальні філософські, психологічні ідеї про людину, про виховання і процеси її індивідуально-особистісного розвитку, про виховання як ціннісно породжувальний процес. Ця методологія ґрунтується на сукупній реалізації і взаємному доповненні множини сучасних парадигмальних підходів.

Видатний психолог і педагог сучасності І. Бех (2015) підкреслює, що особливості особистісно орієнтованого виховання полягають у тому, що методологія підтримує і розвиває суб'єктні властивості та індивідуальність людини [61]. Виховання юнаків і дівчат, становлення їхніх ціннісних орієнтацій і життєвих смислів стає стратегічною метою освітнього процесу вищої школи, що передбачає виховання особистісних якостей і здібностей молоді людини за допомогою знань про навколишній світ і про себе. На його думку, входження студентської молоді у професійну сферу не повинно суперечити законам моральності, духовності [55]. Загальною метою всього виховного процесу має стати насамперед формування відповідних властивостей особистості. Найвищим досягненням особистості є влада над собою, стратегія побудови життя, що передбачає постійний рух до здійснення нових дедалі важчих задумів [61].

Реалізацію особистісно орієнтованого підходу Л. Качалова (2007) розглядала крізь призму педагогічної підтримки і підкреслювала, що в його основі лежать процеси, спрямовані на розкриття особистісного потенціалу і створення умов для самоактуалізації особистості [278].

У рамках визначених концептуальних положень особистісно орієнтований підхід постає основоположним елементом системи педагогічної освіти, конструювання котрої передбачає проблемний, комплексний вплив на особистість з урахуванням індивідуальних, вікових та особистісних особливостей суб'єктів

освіти і базується на принципах природовідповідності, гуманності, розвитку, самовизначення, індивідуальної творчої самореалізації.

Подальший розгляд з проблеми дослідження засвідчив, що нині у психолого-педагогічній науці можна виділити такі концепції особистісно орієнтованої освіти: духовно-ціннісні – І. Бех (2015) [61], І. Зязюн (2003) [256], М. Красовицький (2002) [309]; культурологічні – Є. Бондаревська (1997) [78], Я. Бурлака, Ю. Руденко (1992) [92]; психотерапевтичні – Д. Белухін (1996) [49], Є. Зеєр (1998) [248], В. Синьов (1994) [483]; психо-дидактичні – Б. Житник (2004) [242], С. Максименко (1983) [357], В. Рибалка (2002) [460]; діалогічно-допомогаючі – В. Біблер (1991) [62], О. Газман (1996) [130]; синергетичні – С. Кульневич (2001) [333]; діяльнісні – В. Кремень (2007) [312], С. Подмазін (2000) [428]; проектні – М. Алексєєв (1999) [7]; Л. Анциферова (2004) [21]; А. Матковський (2004) [369]; технологічні – Н. Гузій (2007) [159], А. Нісімчук (2000) [396] та інші.

У контексті нашого дослідження було визначено декілька варіантів запровадження особистісно орієнтованого виховного процесу (модель І. Беха, О. Кононенко, М. Красовицького та ін.). Її центратором визначається не освіта, а особистість, її індивідуальність як унікальна неповторність. Тому у психолого-педагогічних концепціях і моделях виховання розглядається насамперед духовно-моральне виховання, яке складає змістовне ядро і визначає стратегію розвитку особистісно-розвивального навчання.

На думку І. Беха (2015), виховання – багатофакторний процес, що залежить від низки об'єктивних і суб'єктивних чинників. До об'єктивних чинників слід віднести соціально-історичні особливості, культурні традиції країни, прийняту в ній систему освіти. До суб'єктивних – особистісні якості педагогів, рівень їх педагогічної майстерності, психологічні особливості та ціннісні орієнтації учасників виховного процесу. Необхідність розвитку позитивних задатків особистості у процесі виховання створює моделювання ситуацій вільної, творчої співпраці. Виховні ситуації такої спрямованості доцільно розглядати як проміжні мікроструктури суспільства у його оптимально розвинених моментах. Вони є

альтернативою педагогіці заходів. Суттєвою психологічною особливістю таких ситуацій є те, що вони забезпечують детермінуючий вплив на особистість, який здійснюється реактивними, адаптивними виховними механізмами [61].

У контексті останнього І. Бех (2015) актуалізує увагу на тому, що побудова демократичного гуманного суспільства, зорієнтованого на високі національні і загальнолюдські цінності, набуває виховного характеру. Набуття студентською молоддю достатнього життєтворчого потенціалу пов'язане з внутрішнім сприйняттям особистістю духовних цілей, моральних норм. «Лише особистісно-зорієнтованому вихованню та навчанню під силу досягнення цієї особистісно-розвивальної мети, оскільки воно спрямоване на усвідомлення вихованцем себе як особистості, на його вільне і відповідальне самовираження» [61, с. 14].

Вільне і відповідальне самовираження особистості можливе тільки за умови її вихованості. Критеріями вихованості особистості І. Бех (2015) визначає: ступінь сходження особистості і повноту оволодіння нею загальнолюдськими та національними гуманістичними та морально-духовними цінностями, що становлять основу відповідних учинків; рівень та ієрархію якостей особистості, набутих нею в процесі виховання [61].

Особистісно орієнтоване виховання створює умови для розвитку в особистості самоповаги, почуття власної гідності, а відтак, поваги до інших особистостей. З цих суб'єктивних потреб логічно випливає об'єктивна мета особистісно орієнтованого виховання – створення умов (психологічних, методичних, професійно-педагогічних) для виховання моральної, спрямованої на самовдосконалення особистості [61]. Створення цих умов, а відповідно й реалізація мети особистісно орієнтованого виховання у ВНЗ базується на певних наукових підходах та виховних технологіях.

І. Бех (2015) пропонує інваріанти усталених і незмінних наукових вимог, які, на нашу думку, можуть бути адаптовані до виховного процесу у ВНЗ.

*Перший інваріант:* передбачає формування у суб'єкта здатності і бажання усвідомити себе як особистість [61, с. 302]. Ключове завдання викладача як організатора процесу фізичного виховання викликати у студента

бажання усвідомити себе як особистість, створення емоційної атмосфери, яка потребує від студента вияву позитивних емоційний, переживання «який я» до розуміння «хто я», усвідомлення себе як суб'єкта власного морального духовного розвитку. Така зміна акцентів передбачає розгляд студента не як об'єкта, що одержує знання та набуває систему умінь і навичок, а як суб'єкта професійної підготовки, здатного до самовдосконалення з урахуванням особистих мотивів, інтересів, здібностей та особистісних смислів.

*Другий інваріант:* культивування у вихованця цінності іншої людини. «Тільки у процесі формування цінності людської особистості можливо сформуванню у вихованця адекватну оцінку власної значущості, без якої неможливе його моральне вдосконалення» [61, с. 307]. Виховуючи у студента здібність цінувати особистість людини, викладач фізичного виховання мусить пам'ятати про деструктивну дію такого захисного механізму, як самоствердження за рахунок приниження інших. Він і сам не повинен його проявляти, і запобігати його прояву у своїх вихованців.

*Третій інваріант:* утвердження педагогом позитивної особистісної сутності вихованців як альтернатива аналізу, що викриває його негативні риси. «Педагог повинен дбати, щоб дитина ототожнилася, пов'язала свою особистість саме з вищим «Я». У цьому і полягає смисл утвердження педагогом позитивної особистісної сутності вихованця» [61, с. 310]. Вільно чи невільно позиція нерівності у міжособистісній виховуючій взаємодії викладач-студент приводить до того, що педагог надмірно вдається до виховуючих прийомів, спрямованих на безпосереднє викриття певних негативних рис студента. За логікою педагога пряма вказівка на такі риси стимулюватиме студента до самоаналізу, самокритики і цим самим сприятиме їх подоланню. Однак педагогу слід зважити на складну дилему, яка полягає у тому, що, з одного боку, ніякі зміни неможливі, доки людина не визначила своєї відповідальності, а з іншого – таке визначення лише збільшує тягар неблагополуччя. Тож вказівка на негативні риси психологічно розцінюється студентом як посягання на його «Я».

**Четвертий інваріант:** Використання «ефекту генерації» у виховному процесі. «Використання «ефекту генерації» у виховному процесі докорінно змінює його сутність, а отже, і його методичний перебіг та загальну результативність. Поняття «ефекту генерації» фіксує внутрішній процес генерування вихованцем знань – суджень морально-духовного змісту» [61, с. 312]. Отже, йдеться про таке спрямування виховного процесу, коли студенту тотально не транслюються відчужені моральні норми, стандарти, етичні правила чи вимоги, а він стає час від часу у позицію їх активного творення.

**П'ятий інваріант:** використання «ефекту присутності» у виховному процесі. «У західній гуманістичній психології використовується наукомістка категорія «присутність» як форма взаємин вихователя з вихованцем. Психологічний зміст цієї категорії доцільно визначити як справляння впливу впливу педагога на особистість своєю сутністю, своїми корінними духовними надбаннями» [61, с. 313]. Присутність викладача – це «робота над собою» як основним виховуючим засобом, що виключає будь-який тиск стосовно студента.

**Шостий інваріант:** культивування у вихованця досвіду свободи приймати особистісні рішення [61, с. 314]. Виховний вплив викладача має бути спрямований на формування у суб'єкта вміння власними силами нейтралізувати дію егоїстичних прагнень і цим самим розчистити поле свідомості для діяльності у межах відношення узгодженості. Саме усвідомлення суб'єктом власної здатності приймати рішення як цінності є дійовим чинником вільного прийняття етичної норми як мотиву його індивідуальної поведінки.

**Сьомий інваріант:** культивування зворушливого виховного впливу [61, с. 315]. Сучасна гуманітарна наука у своїх пошуках цілісного виміру людської особистості вичленовує фундаментальний її критерій – міру чуттєвих ставлень до соціального і природного довкілля, до самої себе та міру життя в цілому. Треба виховувати ставлення до вчинку як до сенсу свого життя.

**Восьмий інваріант:** відповідність образу «Я» вихованця результатам своєї поведінки. «Повноцінний виховний процес має забезпечити об'єктивність уявлень дитини про себе. Хто я? – на це складне питання вихованець мусить мати



однозначну і правильну відповідь, яка б ґрунтувалась не на бажаних цінностях, а на реальних надбаннях його внутрішнього досвіду. Потрібна моральна самокваліфікація полегшується за умови прояву адекватних своєму «Я» моральних учинків, поведінки загалом» [61, с. 316]. Формування самості високого морального рівня якраз і стає метою фізичного виховання особистості студента.

**Дев'ятий інваріант:** ціннісно-сміслова спрямованість предметної діяльності особистості. «Особистість, яка формується, стаючи активним суб'єктом певної діяльності, набуває відповідних знань про навколишню дійсність, умінь, навичок та здатностей» [61, с. 317]. Цей інваріант вимагає від викладача формувати у студентів розуміння власного смислу своїх учинків і дій у процесі їх професійної підготовки.

**Десятий інваріант:** формування у вихованця образу «хорошого іншого» [61, с. 318]. Узагальнюючий образ «гарного іншого» виступає у функції спонуки студента до міжособистісної взаємодії, його прагнення до наслідування певних зразків, і в цьому вбачається його виховуюча цінність.

**Одинадцятий інваріант:** утвердження особистісно розвивального «самовимірювання». «У процесі виховання морально досконалої особистості важливо запобігти виникненню і розвитку почуття вищого щодо іншої людини, навіть якщо це почуття зрештою мотивоване істиною, красою і навіть добром» [61, с. 320]. Викладач повинен систематично звертати увагу студента на його власні досягнення, формувати «ідеальне Я» студента, що стимулюватиме його до творчості, самопроектування та самовимірювання.

**Дванадцятий інваріант:** виховання у дитини готовності відстоювати себе як особистість [61, с. 321]. Виховання готовності відстоювати себе як особистість є можливим, коли студент лише вчинково проявляє свою морально-духовну сутність. Шлях до відстоювання себе як особистості розпочинається з особистісного утвердження – це має бути неодмінним виховним правилом.

На нашу думку, запропоновані І. Бехом виховні інваріанти спроможні зробити виховний процес у ВНЗ більш ефективним, а значить, розвивальним. За такого підходу викладач ВНЗ є координатором світоглядних, науково-

пізнавальних та технологічних процесів, інтерпретатором усіх науково-технічних, спеціальних і педагогічних знань, що забезпечують професійну ідентифікацію студентів. Пріоритетне значення при цьому має становлення гуманістично орієнтованої концептуальної свідомості студентів, що включає прошарок духовно-ціннісних феноменів, які втілюються й у самій особистості, й у її діяльності як професіонала.

Відтак, особистісно орієнтований підхід полягає в тому, що педагогічні впливи спрямовані на розвиток особистості студента, пробудження у неї потреб у самореалізації і самовдосконаленні. Розвиваючи тілесні якості та рухові навички студента, викладач повинен зважати на розвиток його особистісних якостей. Це означає, що сьогодні особистісно орієнтований підхід спирається головним чином на розкриття здібностей і нахилів особистості молодої людини. На цій основі виникає позиція доброзичливого, позитивного ставлення до світу, до оточуючих людей.

У такому ракурсі особистісно орієнтоване виховання постає головним напрямком у навчально-виховному процесі, що створює умови для розвитку у молодої людини самоповаги, почуття власної гідності, а відтак, поваги до інших особистостей. Це стає умовою реалізації особистісно породжувальної функції виховного процесу. Особистісно породжувальна функція виступає сутністю інноваційного виховного процесу, трансформуючи його зміст і форму та підсилюючи його розвивальний потенціал. Тільки така світоглядна спрямованість процесу виховання може наблизити підростаючу особистість до духовного, осмисленого життя у високо ціннісній культурі [61].

У контексті вищезазначеного психолого-педагогічна наука веде широкий пошук засобів, які активізували б у студентської молоді зростання внутрішньої активності, спрямованої на морально-духовний розвиток, фізичне здоров'я, повну актуалізацію наявного потенціалу.

З огляду на це, сьогодні успішне оволодіння вищою освітою можливе не тільки за умови психічного, морально-вольового, духовного розвитку, а й достатньо високого рівня здоров'я студентської молоді, тому врахування

особливостей способу життя, зокрема фізичної активності, позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності є важливим елементом організації фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

Засвоєння фізичної культури починається з оволодіння системою знань, які формують ціннісне ставлення та здатність студентів до фізичного вдосконалення і самореалізації здорового стилю життя.

Незважаючи на численні дослідження, актуальним залишається питання впровадження сучасних технологій фізичного виховання у навчальний процес вищого навчального закладу, тобто запровадження діяльнісно орієнтованого підходу. Сучасні технології фізичного виховання, побудовані на основі популярних видів рухової активності, сприяти покращенню рівня здоров'я студентів та розвитку їх професійно важливих фізичних якостей.

Сутнісним ядром фізичної культури є рухова діяльність, пов'язана з обов'язковим виконанням фізичних вправ, що є основною формою діяльності людини. Тому якраз і є важливим при вихованні фізичної культури особистості запровадження діяльнісно орієнтованого підходу.

Представники діяльнісно орієнтованого підходу: А. Артюшенко (2011) [28], Б. Бадмаєва (2004) [36], П. Блонський (1961) [68], Л. Виготський (1956) [125], П. Гальперін (1997) [134], І. Ільєсов (1980) [263], О. Леонт'єв (2000) [343], З. Решетова (2002) [458], С. Рубінштейн (2002) [463], Н. Тализіна (1998) [511], Л. Фрідман (1995) [534] та ін. - розуміють діяльність як навмисну активність людини, яка виявляється у процесі її взаємодії з навколишнім світом. Ця взаємодія, на їх думку, полягає в розв'язанні задач, які визначають розвиток людини. Отже, діяльність розглядається як специфічний вид активності людини, що спрямовується на пізнання і творче перетворення довкілля, включаючи і людину, і умови її існування [393].

І. Бех (1999) визначає, що основним завданням діяльнісно орієнтованого підходу є розвиток теоретичної свідомості суб'єкта. Він апелює до формування знань як переконань, тобто наукового світогляду. Для цього рекомендує використовувати фрагменти практики як полігону застосування засвоєних знань,

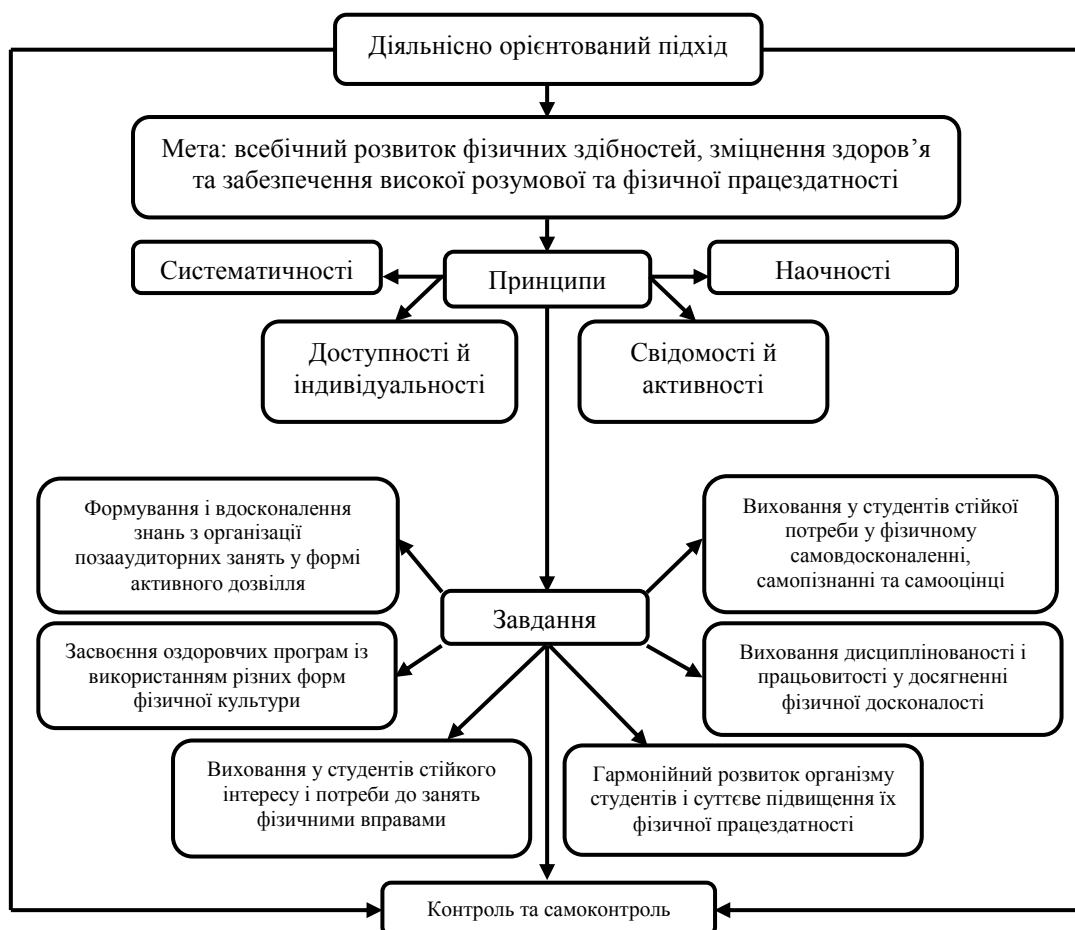
критерію істинності [57].

У процесі навчання студентів вищих навчальних закладів, спостерігаємо зміни особистості, які характеризують її розвиток. Основними напрямками розвитку особистості майбутнього фахівця на етапі його навчання у вищому навчальному закладі вважаємо: а) виникнення потреби в особистісних змінах, необхідних для засвоєння певної професії; б) формування знань і способів діяльності у визначеній сфері суспільного розподілу праці (професійні знання, уміння і навички); в) розвиток психологічних механізмів застосування засвоєних способів діяльності; г) формування особистісних професійних якостей і здібностей.

Навчальна діяльність студентів відрізняється своєрідністю як за своєю метою, так і за засобами, що використовуються для її досягнення. Особливість навчальної діяльності студентів полягає у тому, що вона спрямована не на створення об'єктів матеріального виробництва, а на оволодіння знаннями, навичками, уміннями й компетенціями. Тому можна сказати, що діяльність студента – це процес досягнення цілей підготовки до самостійної професійної праці, розвитку і формування необхідних для цього якостей, знань, навичок, умінь, компетенцій. Професійна діяльність здійснюється на основі компетентностей, набутих у процесі оволодіння нею. Професійні знання майбутніх фахівців – це основа для наступного формування навичок, умінь, компетенцій, які являють собою результат пізнання фактів та явищ професійної діяльності. Професійні знання можуть втілюватися в дії на двох рівнях: на рівні навички, під яким розуміється натренована до автоматизму дія, що має місце в типових, багаторазово повторюваних умовах; і на рівні компетенцій, що втілюються у використанні знань і навичок у новій, незвичайній, іноді екстремальній ситуації.

Діяльнісно орієнтований підхід забезпечує урахування фізичних здібностей, індивідуально-психологічних особливостей та мотивів студентів до занять з фізичного виховання, ставлення особистості до розвитку важливих психічних і психофізіологічних якостей найбільш значущих у професійній діяльності, що

зумовлює набуття науково-відповідного досвіду діяння в доступній сфері життя. Застосування діяльнісно орієнтованого підходу сприятиме залученню студентів до позааудиторної спортивно-масової роботи, для реалізації біологічних, соціальних і духовних потреб у руховій активності, здоровому способі життя та отримання задоволення від занять різними формами з фізичного виховання (див. рис. 1.2.1).



*Рис. 1.2.1. Діяльнісно орієнтований підхід щодо формування фізичної культури особистості студентів вищих навчальних закладів*

Як видно з рис. 1.2.1, діяльнісно орієнтований підхід включає мету - всебічний розвиток фізичних здібностей, зміцнення здоров'я та забезпечення високої розумової та фізичної працездатності, та завдання: а) формування і вдосконалення знань з організації позааудиторних занять у формі активного дозвілля; б) засвоєння оздоровчих програм із використанням різних форм фізичної культури; в) виховання у студентів стійкого інтересу і потреби до занять фізичними вправами; г) виховання у студентів стійкої потреби у фізичному

самовдосконаленні, самопізнанні та самооцінці; д) виховання дисциплінованості і працьовитості у досягненні фізичної досконалості; е) гармонійний розвиток організму студентів і суттєве підвищення їх фізичної працездатності.

Серед принципів реалізації діяльнісно орієнтованого підходу щодо формування фізичної культури особистості студентів вищих навчальних закладів (систематичності, доступності й індивідуальності, наочності, свідомості й активності) є забезпечення максимальних можливостей для засвоєння кожним студентом цінностей фізичної культури та спорту, використання здоров'язберігаючих технологій спортивної підготовки, об'єднання студентів в однорідні навчально-тренувальні групи за спортивними інтересами (контроль та самоконтроль).

Організація занять з фізичного виховання на основі вільного вибору виду спорту надає студентові можливість переходу з однієї групи в іншу, виносить заняття за рамки обов'язкового розкладу, сприяє формуванню спортивного стилю життя. Спортивне виховання забезпечує і процес пізнання, оскільки спорт стає особливим видом діяльності, що спонукає до творчої пошукової активності з фізичної культури і розробки новітніх програм з фізичного виховання, які на практиці показують все більшу ефективність застосування в засвоєнні спеціальних знань у галузі фізичної культури, позитивні зміни у формуванні ціннісно-мотиваційної сфери студентів. Лише високоосвічена особистість, що володіє спортивною культурою, здатна досягати високих результатів в житті. І ефект діяльнісно орієнтованого фізичного виховання є очевидним.

Особливість такої технології полягає у можливості її застосування як під час проведення аудиторних занять із фізичної культури, так і на позааудиторних заняттях зі студентами (спортивні секції), а також у використанні контролю та самоконтролю за фізичними навантаженнями, що розширює діапазон її застосування, порівняно, наприклад, із традиційними аудиторними заняттями.

Здійснений теоретичний аналіз дозволяє визначити, що сучасний етап розвитку освіти характеризується інноваційними змінами, які набувають особливої актуальності в освітньо-виховному процесі, а саме:

здоров'язощадження, здоров'язберігаючі технології студентів. Саме це вказує на необхідність модернізації системи фізичного виховання ВНЗ. Фізичне виховання має потенційні можливості педагогічного впливу на розвиток особистості студентів з високими нормами гуманістичної моралі. Використання принципів гуманістичної педагогіки сприяє розвитку індивідуальності студентів, здатності до самопізнання та самоосвіти. Діяльнісно орієнтований підхід в організації процесу фізичного виховання за умов використання новітніх технологій освіти є головним механізмом організації процесу безперервної освіти та фізкультурно-спортивної діяльності, що базується на принципах самовдосконалення та самовиховання.

Системний підхід є основою модернізації сучасного навчального процесу у ВНЗ, що знайшло своє відображення у працях П. Анохіна (1979), С. Архангельського (1976), С. Білевич (2002), І. Блауберга (1973), Є. Гаращук (2006), С. Головін (2004), О. Горбань (2004), Т. Ільїної (2005), Ф. Корольова (1958), Н. Кузьміної (1980), Б. Куял (1972), Б. Ломова (1984), Ф. Перегудова (1989), К. Платонова (1984), В. Садовського (1996) Я. Скалкова (1989) та ін. [17; 29; 63; 67; 136; 145; 154; 261; 299; 329; 585; 347; 414; 425; 470; 486]. Відзначимо, що педагогічно-дослідники по-різному інтерпретували потенціал системи виховання фізичної культури особистості у діяльності сучасного навчально-виховного закладу. Як зазначив Є. Гаращук (2006), система має бути описана як цілісне інтегроване утворення, тобто передбачає наявність у неї таких якостей, якими не наділений кожен окремо взятий елемент (компонент, складова, частина) системи [136].

В основі системного підходу лежить поняття «система», що є впорядкованою сукупністю ознак (елементів) зв'язаних між собою, які створюють деяку цілісність. Система (від грецького – ціле, складене з частин; поєднання) – сукупність елементів, які перебувають у відношеннях і зв'язках один з одним, що утворює певну цілісність, єдність. Можна розглядати систему з різних точок зору і, відповідно з цим, інтегрувати досліджуване поняття. Так, Б. Куял (1972) [585] визначає систему як доцільну сукупність елементів і відношень між ними та їх властивостями. П. Анохін (1979) указує, що дефініція «система» включає поняття

широкого функціонального об'єднання різних локалізованих структур і процесів на основі одержання кінцевого ефекту [18]. Він зазначає, що загальним для них є те, що система – велика кількість взаємопов'язаних елементів, які створюють стійку єдність і цілісність інтегральних якостей і закономірностей. Систему слід розглядати, перш за все, як ціле (матеріальне чи ідеальне), що характеризується трьома основними ознаками: 1) певна якість; 2) єдність; 3) цілісність [19].

Системний підхід, як методологічний засіб в онтологічному і гносеологічному плані, передбачає «спеціальну стратегію дослідження, яка дозволяє мати єдину модель об'єкта як цілого, що виконує функцію засобу організації дослідження» [67, с. 26]. Наше дослідження, пов'язане з вивченням структури системи, її системоутворювальних зв'язків, функціонування і розвитку, керування системою, можливо віднести до системних за умови дотримання основного методологічного принципу цілісності системи на основі конструювання складно організованих об'єктів. За визначенням Б. Ломова (1984), «системний підхід є методологічним знаряддям вивчення інтеграції, точніше інтегрованих об'єктів та інтегрованих залежностей і взаємодій» [347, с. 75]. При цьому системний підхід передбачає цілісність і взаємозв'язок усього навчально-виховного процесу з фізичного виховання у ВНЗ – мети, завдань, змісту, форм, методів і результатів.

Системний підхід у нашому дослідженні реалізується через спрямоване формування єдності педагогічної системи фізичної культури студентів з психолого-педагогічними умовами, змістом та формами проектування навчально-виховної діяльності вищого навчального закладу у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, що сприяє переважно перебудові їх змістового наповнення, взаємозбагаченню і взаємозумовленості системних компонентів.

У цілісному педагогічному процесі можна виділити освітній процес, а у фізичному вихованні ще й оздоровчий та тренувальний, які можуть перебігати як в урочному, так і позаурочному часі. Такі ознаки педагогічної системи вказують на те, що вона складається з низки елементів, які мають певну межу поділу в рамках означеної системи.



*Вирішення психолого-педагогічних проблем вимагає* необхідності розробки системи засобів (психологічних, педагогічних, фізкультурно-спортивних), що дозволяють побудувати навчальний процес із фізичного виховання на основі врахування індивідуально-психологічних особливостей студентів, а саме: 1) конструювати індивідуальні освітні та моторні алгоритми засвоєння навчального змісту фізичного виховання; 2) відібрати методи і форми навчання відповідно до особливостей міжсуб'єктної взаємодії і сприйняття студентами навчального матеріалу; 3) врахувати рівень впливу вольової підготовленості студентів на якість та ефективність навчальних занять.

*Вирішення методичних проблем вимагає:* 1) конструювання та створення ефективних методик активізації навчального процесу з фізичного виховання та залучення до нього всього загалу студентів; 2) розробку цілісної системи методів і форм фізичного виховання, яка б відображала специфіку і відповідає особливостям професійної діяльності; 3) побудови ефективної системи оцінки результатів навчального процесу; 4) розробку методичного супроводу для забезпечення подальшої життєдіяльності після закінчення ВНЗ.

Для досягнення завдань навчальної програми з фізичного виховання основна увага приділялася розробці методологічних, методичних і змістових проблем, пов'язаних із розробкою педагогічної системи. Застосування системного підходу дозволило нам розробити у процесі нашого дослідження і впровадити в практику підготовки майбутніх фахівців педагогічну систему фізичної культури студентів.

Таким чином, використовуючи системний підхід у навчальному процесі фізичного виховання можна розглядати з точки зору організації, планування, коректування, динамічності, гнучкості, оперативності забезпечення всіх можливих умов для його функціонування. Вирішальну роль у цілісному функціонуванні навчального процесу відіграє активна взаємодія викладача і студентів, яка перетворює процес навчання у цілісне соціо-культурне явище. Окрім того, в навчальному процесі мають місце причинно-наслідкові зв'язки, ієрархічні зв'язки функціонування і розвитку. Основними системостворюючими

зв'язками, які забезпечують нормальне функціонування навчального процесу і його розвиток, є зв'язки управління. Управління виявляється, перш за все, в керівній діяльності викладача в організації і регулюванні діяльності студентів. Увесь процес фізичного виховання пронизується в одному випадку безпосереднім, а в іншому – опосередкованим управлінням з боку викладача.

Сучасна педагогіка пропонує безпосереднє управління здійснювати через середовище, тобто застосовувати середовищний підхід до процесів виховання і розвитку особистості студента; як систему дій суб'єкта управління, спрямованих на перетворення середовища у засіб проектування і діагностики результату навчання і виховання.

Безперечною новацією в педагогіці цей підхід вважати не можна, оскільки на значенні середовища у розвитку людини наголошували Б. Бім-Бад (2001) [63], А. Лазурський (1997) [340], П. Лесгафт (1988) [344], Л. Толстой (1969) [518], К. Ушинський (1983) [527] та ін. Підтвердження тому знаходимо у Ю. Мануйлова (1997) [362], який вважав середовище визначальним чинником розвитку «індивідуальних і соціальних» властивостей людини, й у Л. Виготського (2005) [126], який підкреслював, що якщо вчитель безсилий у безпосередньому впливі на учня, то він всесильний при опосередкованому впливі на нього через соціальне середовище.

У світовій педагогіці теоретично обґрунтована ідея виховного впливу середовища та реалізована у досвіді так званих сусідських, інтегрованих шкіл у Німеччині (Е. Нігермайер, Ю. Ціммер), «паралельних шкіл» у Франції (Б. Бло, Л. Порше, П. Ферра), «шкіл без стін» (Р. Уолтер, С. Уотсон, Б. Хоскен) та школи «екосистеми» (Дж. Гудленд) у США. У першій третині ХХ століття ідея виховання середовищем знайшла практичне втілення у радянській педагогіці середовища (Н. Йорданський, О. Калашніков, М. Крупеніна, С. Шацький, В. Шульгін) і в практиці соціального виховання. Інколи середовище ототожнювалося з вихованням у ньому і вважалося центральним поняттям педагогіки. «Виховує не сам вихователь, а середовище», – писав А. Макаренко

(1958) [355, с. 276]. Наприкінці 30-х років український психолог Г. Костюк (1989) запропонував формулу «середовище – спадковість – виховання» [304].

Наукові пошуки на основі середовищного підходу проводять В. Баришков (2005) [46], Л. Волкова (2000) [120], Н. Дюшеєва (2008) [229], В. Мелешко (2008) [376], О. Мітін (2010) [380], К. Приходченко (2010) [435], Н. Щуркова (1996) [559], О. Ярошинська (2011) [567], В. Яковлев (2010) [565], В. Ясвін (2001) [568]. Основні положення середовищного підходу в освіті розробив Ю. Мануйлов (1997) [362].

Ми погоджуємося з думкою сучасних дослідників середовищного підходу, які вважають, що середовище усереднює особистість (тим суттєвіше, чим триваліше перебування в ньому). Багате середовище збагачує, бідне збіднює, вільне вивільнює, обмежене обмежує, здорове оздоровлює.

У методологічному плані середовищний підхід базується, по-перше, на теорії можливостей Дж. Гібсона (1988) [141], що відзначає активний початок суб'єкта, освоює своє життєве середовище («екологічний світ» за Гібсоном); по-друге, на еко-біхевіоральних дослідженнях Р. Баркера (1996) [571] і Віллемса (1973) [594], існуванні «поведінкових сеттінгов», опосередковуючої поведінки людини залежно від фізичного та соціального оточення; по-третє, на теорії та практиці розвивального навчання Ш. Амонашвілі (2002) [11], В. Давидова (1995) [164], Л. Занкова (1975) [246], Д. Ельконіна (1989) [561], В. Рубцова (2002) [464], вихідною позицією яких є гіпотеза Л. Виготського (2005) [126] про динамічне співвідношення процесів навчання та розвитку.

Згідно Дж. Гібсону (1988), під системою можливостей виховного середовища можна розуміти те, що це середовище надає суб'єкту, і що йому пропонує. При цьому принципово важливо, що на відміну від «умов», «впливів» і «факторів», що належать самому середовищу, а не суб'єкту, який у ньому знаходиться, можливість, за Гібсоном, представляє особливу єдність властивостей середовища та самого суб'єкта, що є як фактором середовища, так і поведінковим фактором суб'єкта [141].

Надання фізкультурно-спортивним середовищам тієї чи іншої можливості, компліментарної потребам суб'єкта, «провокує» його на прояв відповідної активності, приєднання до факту наявності цієї можливості у середовищі факту своєї поведінки [570].

Спираючись на визначення освітнього середовища, дане В. Ясвіним (2001) [568], під фізкультурно-спортивним середовищем освітнього закладу розуміється сукупність різних умов і можливостей фізичного і духовного формування і саморозвитку особистості, що містяться у просторово-предметному і соціальному оточенні.

Згідно з середовищним підходом, провідним засобом формування фізичної культури особистості, ми визначаємо, спеціально створене в освітньому закладі фізкультурно-спортивне середовище, яке включає сукупність різних умов і можливостей фізичного, духовного формування та саморозвитку особистості, які знаходяться в просторово-предметному і соціальному оточенні. Структура такого середовища включає суб'єктів (викладачі, студенти та ін.), просторово-предметний (фізичне оточення), соціально-комунікативний (ціннісні орієнтації та соціальні взаємодії) і змістовно-технологічний (програми, методики тощо) компоненти, що сприяє цілісному розвитку і саморозвитку особистості. З огляду на вищевказане, середовищний підхід органічно поєднується з особистісно орієнтованим, діяльнісно орієнтованим та системним підходами.

Формування фізичної культури особистості необхідно будувати на основі комплексного поєднання методологічних підходів та принципів, які визначають функціонування цього процесу. Особистісно орієнтований підхід націлює на розвиток особистості, формування ціннісного ставлення до здоров'я, формуванням ціннісних орієнтацій. Діяльнісно орієнтований підхід в організації процесу фізичного виховання за умов використання новітніх технологій освіти є головним механізмом організації процесу безперервної освіти та фізкультурно-спортивної діяльності, що базується на принципах самовдосконалення і самовиховання. З точки зору діяльнісно орієнтованого підходу, фізичне виховання є діяльністю, метою якої є навчання, що здійснюється на основі знань,

умінь, навичок, компетенцій набутих у процесі професійної діяльності. Системний підхід формування фізичної культури студентів передбачає спрямоване формування єдності педагогічної системи фізичної культури студентів з організаційно-педагогічними умовами, змістом та формами проектування навчально-виховної діяльності вищого навчального закладу. Середовищний підхід у формуванні фізичної культури особистості реалізується через створене в освітньому закладі фізкультурно-спортивне середовище, як сукупність різних умов і можливостей фізичного і духовного формування і саморозвитку особистості.

Таким чином, аналіз сучасних підходів до формування фізичної культури особистості показує, що вони базуються на сучасних гуманістичних концепціях загальної теорії культури, теорії людської діяльності з урахуванням її філософського, педагогічного та психологічного аспектів. Визначення методологічних підходів дозволяє побудувати процес формування фізичної культури особистості на підґрунті інтеграції представлених у статті підходів.

### **1.3. Сучасні теоретичні засади фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах**

Упродовж останніх десятиліть в умовах відродження національної духовності та переосмислення культурних цінностей відбувалась орієнтація на формування нової генерації особистості у педагогічному процесі освітніх закладів, основною метою якої став організований, цілісний, систематичний виховний процес, пов'язаний з необхідністю розв'язання важливих наукових і практичних завдань сучасної педагогічної науки, що орієнтується на дійсно досконалу, гармонійно-розвинену особистість.

У цьому контексті актуальною є думка знаного психолога І. Беґа (2003), який вважає, що освітній процес повинен будуватися не тільки на науковому осмисленні дійсності, а й на духовних, моральних і культурних цінностях українського народу й усього людства [59]. Отже, можемо зробити висновок, що

лише за цієї умови можливе досягнення провідної мети сучасного освітнього процесу: формування громадянина, патріота, інтелектуально розвиненої, духовно і морально зрілої особистості, готової протистояти викликам глобалізації життя.

Теоретичний аналіз проблеми фізичного виховання студентів у вищій освіті неможливий без неупередженого осмислення й оцінки накопиченого у вітчизняній теорії та практиці досвіду. Зокрема у нормативно-правових документах і наукових працях закріплено, що мета освіти полягає у розвитку людини як довершеної особистості та найвищої цінності суспільства, у розкритті її талантів, розумових і фізичних здібностей, у вихованні високих моральних якостей, у формуванні громадян, здатних до свідомого суспільного вибору.

У сучасних умовах становлення та розвитку вищої освіти, низка законодавчих, програмно-нормативних актів, прийнятих в Україні, покликана сприяти швидкому та ефективному реформуванню системи вищої освіти на принципах автономії вищих навчальних закладів, поєднання освіти з наукою і виробництвом з метою підготовки конкурентоспроможного людського капіталу для високотехнологічного та інноваційного розвитку країни, самореалізації особистості, забезпечення потреб суспільства.

Нормативно-правові акти, які складають правові підвалини організації і функціонування системи фізичного виховання студентства, можна класифікувати за чотирма групами: а) нормативно-правові акти, що регулюють загальні питання функціонування фізичної культури в Україні; б) нормативно-правові акти, які безпосередньо регулюють фізичне виховання у ВНЗ; в) нормативно-правові акти, які регулюють окремі аспекти фізичного виховання у ВНЗ; г) нормативно-правові акти, які регулюють функціонування системи освіти взагалі.

Проблеми вдосконалення системи вищої освіти, на наш погляд, набувають особливої актуальності в нових соціально-економічних умовах, а розуміння загальнолюдської культури як засобу якісної характеристики будь-якої людської діяльності, дає змогу з'ясувати сучасні підходи до формування та розвитку особистості студента. Свідченням цього є прийняття на державному рівні упродовж останнього десятиліття низки законодавчих документів, зокрема

Національної доктрини розвитку освіти в Україні у XXI столітті, Законів України: «Про освіту» (2017) [443], «Про вищу освіту» (2002) [440], «Про фізичну культуру і спорт» (2011) [446], «Концепції виховання особистості в умовах розвитку української державності» (2000) [297], державної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації» (1998) [541].

Основоположним програмним документом, який визначає державну політику в галузі фізичного виховання на період становлення національної системи освіти в Україні є «Концепція фізичного виховання в системі освіти України» (2000), що визначає напрями і зміст практичної діяльності всіх органів, структур і осіб, які організують і здійснюють процес фізичного виховання, у тому числі й у системі вищої освіти. Як підкреслено у цьому документі, фізичне виховання у вищих навчальних закладах повинно базуватися на принципах індивідуального та особистісного підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення, безперервності цього процесу, врахування регіональних умов [298].

Відповідно до Концепції, фізичне виховання є обов'язковим та здійснюється в усіх вищих навчальних закладах України, незалежно від форм власності, де одним із суб'єктів фізичного виховання є студенти вищих закладів освіти всіх рівнів акредитації. На цій підставі, заняття з фізичного виховання повинні базуватися на принципах особистісного та суб'єктно-діяльнісного підходів, пріоритетне їх спрямування – широке використання різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення, безперервності цього процесу за умови врахування регіональних умов тощо.

У «Концепції фізичного виховання в системі освіти України» (2000) також визначено провідні напрями розвитку наукових досліджень з проблем фізичного виховання студентів: розробка концепції розвитку науки в галузі фізичного виховання і спорту, а також програмно-нормативних основ фізичного виховання студентської молоді з урахуванням критеріїв оцінки здоров'я, дотримання здорового способу життя та фізичного самовдосконалення [298].

На думку Б. Шияна (2008) [551], концептуальними положеннями

формування національної системи фізичного виховання для вищих навчальних закладів є: 1. Ідеологія системи фізичного виховання студентської молоді ґрунтується на повній реалізації її здібностей, таланту, всебічного розвитку, гуманізму, демократизму, пріоритетності загальнолюдських гуманістичних цінностей, будується на національних засадах, де визначається особиста орієнтація та формування національних цінностей молодого покоління. 2. Навчально-виховний процес у ВНЗ повинен забезпечувати досягнення індивідуально можливого рівня фізкультурної освіти молоді людини. 3. Зміст фізичного виховання у ВНЗ складає взаємозв'язок таких основних блоків: знання, способи рухової діяльності, способи власної фізкультурно-оздоровчої діяльності, способи спортивної діяльності. 4. Національна система фізичного виховання базується на інноваційній діяльності, спрямованій на розвиток фізичних можливостей особистості. 5. Визначальною умовою побудови педагогічного процесу з фізичного виховання у ВНЗ є забезпечення на заняттях взаємної поваги, співпраці викладача та студентів.

Відповідно до Закону України «Про освіту» (2017), Указом Президента України «Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні» було затверджено Державну програму «Фізичне виховання – здоров'я нації», у змісті якої визначено, що «одним з найважливіших напрямів розвитку фізичної культури і спорту є фізичне виховання і фізкультурно-оздоровча діяльність у навчально-виховній сфері – закладання основ фізичного та духовного здоров'я учнівської та студентської молоді» [443].

На виконання Закону України «Про фізичну культуру і спорт» Кабінет Міністрів України затвердив «Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості України» (1996).

У Положенні сказано, що державна система тестів і нормативів оцінки стану розвитку фізичних здібностей населення України є основою нормативних вимог до фізичної підготовленості населення як критерію фізичного здоров'я, життєдіяльності, здатності до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини,



а їх упровадження у навчально-виховний процес студентів вищих навчальних закладів є обов'язковим [441].

Отже, критеріями ефективності фізичного виховання студентської молоді є рівень фізичної підготовленості та показників здоров'я, уміння використовувати основні засоби і форми фізичного виховання, дотримуватися здорового способу життя, відсутність негативних звичок. Але, на жаль, на сьогоднішній день жодного документу щодо відповідних рекомендацій не існує, що ускладнює управління процесом фізичної підготовки.

Закон України «Про вищу освіту» (2014), прийнятий зі змінами у 2014 році (статті 10, 32 та 47), передбачає, що визначення переліку обов'язкових дисциплін – це прерогатива вищого навчального закладу, як і право студентів на вибір університету, програми в ньому та певних дисциплін у межах цієї програми. Зазначена норма спрямована на децентралізацію процесів формування системи виховання, що вимагає змін у змісті, формі та організації навчального процесу у вищих навчальних закладах України і, як наслідок – підвищення відповідальності університетів, викладачів та студентів за якість вищої освіти. Тому головними досягненнями законодавчої реформи вищої освіти сьогодні стали гарантія автономії українських університетів та створення сучасних механізмів забезпечення якості у вищій освіті [439].

Нині фізична культура в навчальних планах вищих навчальних закладів (*згідно оновлень чинного законодавства України – закладів вищої освіти*) віднесена до позакредитних дисциплін (Наказ МОН № 47 від 26.01.15 року «Про особливості формування навчальних планів на 2015/2016 навчальний рік» [444]). Відтак, прагнення молоді до фізичної досконалості та здорового способу життя реалізується в системі позааудиторної роботи.

Крім цього, на ім'я керівників вищих навчальних закладів направлено лист (від 13 березня 2015 року за № 1/9-126), в якому надано роз'яснення та рекомендації щодо реалізації зазначеного наказу Міністерства та окремих норм Закону України «Про вищу освіту». Зокрема в роз'ясненнях зазначено, що заняття з фізичного виховання в спортивних секціях можуть бути організовані як

факультативи (тобто за бажанням студентів; у загальне число кредитів ЄКТС і до навчальних планів не включаються, форм підсумкового контролю не мають), що підтверджує актуальність нашої теми дослідження, розглядаючи в цьому контексті фізичне виховання студентів ВНЗ у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи [440; 558].

Таким чином, проведений нами аналіз найбільш важливих державно-правових документів щодо функціонування системи фізичного виховання студентів, свідчить про створення досить розвиненої нормативної бази її діяльності та розвитку, а вищі навчальні заклади організують освітній процес відповідно до самостійно розробленого, власного положення про організацію освітнього процесу.

Загалом нові законодавчі акти та програми є значним кроком в удосконаленні системи фізичного виховання студентської молоді у ВНЗ. Водночас залишається проблема їх виконання, а також факт недостатньої фахової підготовки викладачів, теоретико-методичного і матеріального забезпечення фізичного виховання, недооцінка ролі фізичного виховання як основного чинника, який зміцнює здоров'я, формує інтереси, світогляд студентства.

Вихідні домінанти сучасної концепції фізичного виховання студентської молоді повинні охоплювати комплекс соціокультурних сфер, що інтегрують фізичну, психічну, духовну і соціальну діяльність особистості та обумовлюють стан здоров'я людини: розвиток особистості як активного члена суспільства на базі формування мотивації до соціальної успішності та суспільної корисності власної праці на засадах особистої відповідальності за результати цієї праці; духовне зростання особистості на ґрунті глибинних національних народних традицій та сприяння моральному, соціальному і культурному розвитку особистості студента; розуміння пріоритету здоров'я серед усіх людських цінностей та формування пакету мотиваційних стимулів, спрямованих на розуміння необхідності ведення здорового способу життя; всебічне фізичне та психічне самовдосконалення студентів шляхом залучення до здорового способу життя; створення особистої зацікавленості у корисності систематичної рухової

активності, що є передумовою досягнення життєвого успіху та впевненості у власних силах; формування мотивації самостійного усунення факторів ризику, що модифікуються (паління, гіподинамія, надмірна вага тощо); розвиток вміння керувати власною поведінкою, дотримуючись етичних правил «чесної гри» у взаєминах з людьми; пропагування екологічно компетентної поведінки та оволодіння навичками використання природних чинників з метою загартування організму і покращання стану здоров'я.

Послідовність переліку представлених домінант ні в якому разі не відображає ранг їх значущості у структурі запропонованих нами концептуальних засад розвитку системи фізичного виховання студентської молоді.

Означена проблема, на нашу думку, повинна розкриватися не на основі авторитарної (традиційної) концепції фізичного виховання у ВНЗ, а з позиції розвивальної (оздоровчої), що формує свідоме ставлення на заняттях з фізичного виховання до здоров'я як цінності, створює навички здорового способу життя, фізичної краси та спортивного іміджу ділової людини, яке відбувається шляхом використання засобів фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи.

Для досягнення цієї мети, на нашу думку, необхідно забезпечити: комплексний підхід до гармонійного формування всіх складових здоров'я; удосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах, що забезпечують оздоровчу спрямованість та індивідуальність підходів; використання різноманітних форм рухової активності та інших засобів фізичного удосконалення. Виконання зазначених завдань повинно сприяти досягненню істотного зниження захворюваності молоді, підвищенню рівня профілактичної роботи, стимулюванню у студентській молоді прагнення до здорового способу життя, зменшенню впливу шкідливих звичок на здоров'я молоді.

Однією з найдоцільніших форм комплексної реалізації принципу всебічного та гармонійного розвитку особистості в умовах вищого навчального закладу є позааудиторні заняття з фізичного виховання, організаційні можливості яких

дають змогу не тільки зміцнювати фізичне здоров'я, а й сприяти розвитку морально-вольової підготовленості та формуванню творчого потенціалу.

Фізичне виховання дає змогу вирішувати одночасно освітні, виховні та оздоровчі завдання, а основні положення функціонування відповідної системи розроблялися і нині формуються провідними теоретиками країни, а саме:

1) підвищення гуманітарної спрямованості фізичного виховання шляхом посилення фізкультурно-валеологічної освіти (В. Гуменний [161], С. Сичов [484], Л. Сущенко [510], О. Тимошенко [516]);

2) формування свідомого ставлення молоді до вимог здоров'я, здорового способу життя, фізичного самовдосконалення (О. Архипов [31], Н. Боляк [76], В. Гуменний [161], М. Носко [399], С. Присяжнюк [433], Р. Шологон (1991) [552]);

3) удосконалення системи контролю й управління освітнім процесом, поліпшення програмно-нормативного забезпечення навчального процесу з фізичного виховання у ВНЗ (О. Архипов [30], В. Волков [119], Г. Грибан [157], Р. Раєвський, С. Канішевський [453]);

5) збільшення рухової активності студентів за рахунок організації спортивно-масової роботи, секційної роботи та самостійних занять фізичними вправами (С. Адирхаєв [3; 4], С. Бучад (2007) [572], І. Медведєва [373], С. Канішевський [453], С. Сичов [484]);

б) удосконалення методичного забезпечення ефективності функціонування системи фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах (В. Аридін, Б. Атанов [32], В. Волков [120], Г. Грибан [158], Н. Завидівська [243], М. Фіцула [532], В. Ягупов [563]).

Формування у студентів професіоналізму, компетентності, мобільності та швидкої адаптації до нових умов освітньої діяльності є пріоритетними завданнями їх професійного розвитку, а його основою – вихованість фізичної культури особистості.

Сучасна доктрина фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах відображає пріоритетність державної політики, спрямованої на

підготовку студентської молоді до майбутньої професійної діяльності, формування у неї соціальної активності в гармонії з фізичним розвитком на засадах пріоритету здоров'я, яка буде визначатися як його фаховою обізнаністю, так і психічним та фізичним благополуччям. Управління системою фізичного виховання студентів України здійснюється на основі правового підґрунтя завдяки наявності низки відповідних законів й указів законодавчої і виконавчої влади, які надають можливість реалізації принципів гуманістичності та всебічного розвитку особистості. Фізичне виховання у системі вищої освіти забезпечує реалізацію освітнього, виховного та оздоровчого завдань одночасно. Однак упровадження концепції фізичного виховання, яка сприяє формуванню фундаменту для фізичного, психічного та соціального благополуччя студентів, пов'язане з безліччю труднощів, які характеризуються відсутністю науково-обґрунтованої концепції вдосконалення основ фізичного виховання студентів. Ми вважаємо, що найскоріше створення цієї концепції буде сприяти практичній трансформації національної системи фізичного виховання студентської молоді до вимог загальноєвропейських стандартів та принципів гуманістичного змісту вищої освіти.

### **Висновки до першого розділу**

Ґрунтовне опрацювання культурно-історичного досвіду фізичного виховання особистості у різних історичних формаціях дало можливість визначити основи його теорії, теоретичні положення з фізичної культури особистості, загальної дидактики та методики виховання, а також розвитку духовних, моральних та фізичних здібностей молодого покоління.

Виховання фізичної культури особистості визначено нами як комплексна наукова проблема, а уявлення про фізичну культуру особистості, сформовані на принципах діалектики, становлять фундамент побудови сучасної системи фізичного виховання і спорту.

Схарактеризовано фізичне виховання особистості як соціально детерміновану сферу загальної культури особистості, яка відображає рівень фізичної досконалості, мотиваційно-ціннісних орієнтацій і соціально-духовних цінностей, набутих у результаті виховання, та інтегрованих у фізкультурно-спортивній діяльності, духовності та психофізичному здоров'ї.

На основі теоретичного аналізу сучасних наукових поглядів щодо фізичної культури як духовно-фізичного явища, її значущості у вирішенні соціальних й особистісних проблем, виділено методологічні підходи до виховання фізичної культури особистості в системі нинішньої фізкультурної освіти студентської молоді: *особистісно орієнтований, діяльнісно орієнтований, системний, середовищний*. Означені підходи не суперечать один одному, а їх синтез дає змогу визначити систему позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі, забезпечити фізичне виховання молоді на основі її мотиваційних пріоритетів та спортивних уподобань.

Визначальну роль у методологічному обґрунтуванні концептуальних основ фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи відіграє особистісно орієнтований підхід, що відповідає потребам розвитку і самореалізації духовного начала студентської молоді у новій соціокультурній ситуації. Водночас ідея розвитку особистості розглядається як пріоритетний напрям ідеології сучасної вищої школи. Завдання, що стоять перед вищими навчальними закладами, полягають насамперед у переході до особистісно орієнтованого підходу в навчально-виховному процесі, що передбачає врахування потреб кожного студента як активного суб'єкта освітньої діяльності. У межах визначених концептуальних положень особистісно орієнтований підхід постає основоположним елементом педагогічної системи, конструювання котрої передбачає проблемний, комплексний вплив на особистість зі зважанням на індивідуальні, вікові та особистісні особливості суб'єктів освіти й оснований на принципах природовідповідності, гуманності, розвитку, самовизначення, індивідуальної творчої самореалізації.

Діяльнісно орієнтований підхід забезпечує урахування фізичних здібностей, індивідуально-психологічних особливостей та мотивів студентів до занять з фізичного виховання, ставлення особистості до розвитку важливих психічних і психофізіологічних якостей, найбільш значущих у професійній діяльності, що зумовлює набуття науково-відповідного досвіду діяння в доступній сфері життя. Застосування діяльнісно орієнтованого підходу сприяє залученню студентів до позааудиторної спортивно-масової роботи для реалізації біологічних, соціальних і духовних потреб у руховій активності, здоровому способі життя та отримання задоволення від занять різними формами фізичного виховання.

Реалізація системного підходу передбачає спрямоване формування єдиної педагогічної системи виховання фізичної культури студентів під час позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі, з визначеними змістом, формами та методами, психолого-педагогічними умовами; при цьому має забезпечуватися взаємозбагачення і взаємозумовленість усіх системних компонентів.

Середовищний підхід органічно поєднується з особистісно орієнтованим, діяльнісно орієнтованим і системним підходами та визначає сукупність різних умов і можливостей фізичного, духовного формування та саморозвитку особистості, які містяться в просторово-предметному і соціальному оточенні.

Аналіз підходів до фізичного виховання студентської молоді дає змогу визначити як концептуальну основу фізичного виховання створення розвивального (оздоровчого) середовища фізичного виховання у вищих навчальних закладах, що формує свідоме ставлення студентів до здоров'я як до цінності, прищеплює звички здорового способу життя, прагнення до фізичної досконалості та спортивного іміджу ділової людини. Таке середовище створюється зокрема шляхом використання засобів фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи.

Для досягнення цієї мети в умовах закладу вищої освіти необхідно забезпечити: комплексний підхід до гармонійного формування всіх складових здоров'я людини; удосконалення фізичної та психологічної підготовки до

активного життя і професійної діяльності на принципах, що забезпечують оздоровчу спрямованість та врахування індивідуальних особливостей; використання різноманітних форм рухової активності та засобів фізичного удосконалення. Виконання зазначених завдань сприятиме досягненню істотного зниження захворюваності молоді, підвищенню рівня профілактичної роботи, стимулюванню у студентській молоді прагнення до здорового способу життя, зменшенню поширення шкідливих звичок, розвитку морально-вольової підготовленості та реалізації творчого потенціалу особистості студента. Упровадження визначених концептуальних основ є практичною трансформацією національної системи фізичного виховання студентської молоді відповідно до вимог загальноєвропейських стандартів та принципів гуманістичного змісту вищої освіти.

Матеріали першого розділу відображено у публікаціях [177; 178; 179; 180; 204; 212; 578; 579; 580].



## РОЗДІЛ 2

### ПРОВІДНІ ІДЕЇ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

#### 2.1. Понятійне визначення «фізична культура особистості студента»

Фізична культура, маючи величезний потенціал не тільки в аспекті поліпшення фізичної підготовленості, здоров'я, але і як засіб формуючого впливу на особистість студента, як ніяка інша діяльність, може бути спрямована на вирішення низки психофізичних, соціально-психологічних та естетичних завдань. Вона представлена у вищих навчальних закладах як найважливіший компонент формування цілісного розвитку особистості студента. Будучи складовою частиною загальної культури, вона входить у гуманітарну компоненту освіти, значущість якої виявляється у гармонізації духовних, морально-вольових і фізичних сил.

Глибоке розуміння фізичної культури особистості студента, як суспільної та індивідуальної цінності, може стати реальністю для розвитку різних видів фізичної культури у вищих навчальних закладах України. Вони можуть сприяти формуванню прогресивних напрямків розвитку громадської думки, особистих мотивів і потреб в освоєнні цінностей фізичної культури.

З метою категоріального визначення поняття «фізична культура особистості студента» нами проаналізовано праці провідних учених з теорії та методики фізичного виховання, що згруповані нами відповідно до основних концептів, покладених авторами в основу дослідження феномену фізичної культури особистості студента, а саме: цільові орієнтири сучасної системи фізичного виховання та структура особистої фізичної культури людини (В. Бальсевич (1995) [41], І. Биховська (1993) [94], М. Віленський (2008) [110], М. Гончаренко (2007) [147], Т. Круцевич (2002) [318], А. Магльований (1998) [353], В. Столяров (1998) [499], Б. Шиян (2008) [551] та ін.); гуманізація і демократизація системи фізичного виховання (Л. Ваховський (2005) [98], М. Віленський (2001) [111], Є. Ільїн (2002)

[260], А. Кузьмінський (2011) [331], Л. Лубишева (1992) [350], А. Цьось (2009) [542] та ін.); розробка концепції теорії фізичної культури та її реалізація в умовах перебудови вищівської освіти (М. Візітей (2006) [108], Е. Вільчковський (2002) [115], А. Драчук (2001) [220]; Л. Матвєєв (1991) [368]); фізична культура особистості студента (А. Козлов, А. Лотоненко, И. Щербакова, (2009) [288], Г. Троцько (2007) [520]); позитивна мотивація ціннісних орієнтацій, інтересів і потреб у сфері фізичної активності і здоровому способі життя (Ю. Васін (2005) [97], І. Вачков (2007) [99], А. Веселовський, Р. Шологон (2004) [107], В. Власов (1995) [117], Л. Вовк (2007) [118], Л. Кошева (2004) [307], Т. Кутек (2013) [337]); фізичного самовдосконалення та оптимізації духовного стану (Г. Анчурін (2002) [22], О. Барно (2001) [44], І. Бех (2015) [60], О. Вишневський (2001) [113], Н. Волкова (2006) [123], В. Видрін (1988) [127], В. Головченко (2001) [146], С. Даньшева (2000) [165], В. Кузь (1995) [328], Н. Кузьміна (1976) [330], О. Отравенко (2009) [409] Ю. Руденко (2007) [465] та ін.).

Оцінюючи позитивний внесок фахівців у розробку цієї проблематики, відзначимо негаразди традиційної системи освіти: простір освіти не виконує свої завдання, тому що обсяг знання в культурі не тільки значно перевищив можливості передачі його через канал освіти, але й продовжує швидко збільшуватися; масовість вищої освіти знаходиться в суперечності з принципом оцінки знань студентів та вимогами до складання заліків та іспитів: вищий навчальний заклад змушений знижувати критерії оцінювання знань, умінь та навичок – така практика відходить від демократизації освіти; сформована система освіти спрямована на навчання, а не на виховання.

Отже, наявні наукові дослідження лише частково торкаються аспектів цієї проблеми, не розкриваючи теоретичної і методологічної сутності формування фізичної культури студентів ВНЗ.

Приступаючи до розгляду розуміння фізичної культури особистості студента, як суспільної та індивідуальної цінності, слід, перш за все, визначити сенс понять, які використовуються. Тому центральним моментом дослідження є уточнення поняття «фізична культура особистості».

До категоріального поля поняття «фізична культура особистості студента» належать поняття: «культура», «фізична культура», «фізична культура особистості» та «фізичне виховання». Насамперед зауважимо, що ці поняття не мають однозначного тлумачення в психолого-педагогічних теоріях та змінювалися залежно від рівня розвитку суспільства, науки в цілому й педагогіки зокрема. Це, у свою чергу, вимагає проведення міжпредметного теоретичного пошуку, аналізу першоджерел у галузі філософії, соціології, педагогіки, психології. Розглянемо їх.

Розглядаючи сутність поняття «культура», слід звернути увагу на найбільш загальні її особливості, притаманні їй незалежно від конкретно-історичних умов і форм існування. Тобто сутність культури полягає в тому, що вона являє собою систему способів, засобів і результатів становлення, функціонування і розвитку людини, тобто процес становлення, створення і відтворення її як суб'єкта соціальної дійсності в ході оволодіння й усвідомлення природи.

Культура має глибоку гуманістичну спрямованість і є значною суспільною та особистісною цінністю. Вона поєднує в собі: кінцевий продукт людської діяльності; людину як діяльну суспільну істоту, творчо розвинену особистість, сам процес цілеспрямованої суспільно корисної діяльності. Наука виділяє чимало різних видів культури, які сукупно складають загальну культуру суспільства й особистості. Одним із її компонентів є фізична культура, характеризуючи котру, необхідно акцентувати на її феноменальність, що полягає у виключній функції поєднання соціального та біологічного початків у людині. Фізична культура виникла одночасно з загальною культурою на ранніх ступенях розвитку цивілізації. На перших порах засоби фізичної культури відбивали матеріальний рівень життя людини, і впливали, як правило, з природних форм руху (ходьби, бігу по пересіченій місцевості, кидання каміння і палок, стрибків, плавання тощо) і використовувалися, головним чином, для підготовки людей до існування. Згодом поняття «культура» інтегрувало у собі все більш широке коло предметів, явищ, дій, загальними властивостями котрих були їх надприродний характер, їх людське, а не небесне походження.

Визначення фізичної культури представлено у статті 1 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» (1993, 2011), де сказано, що фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, спрямованої на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості [445; 446].

За визначенням різних авторів поняття фізична культура особистості відображає три напрямки: 1) фізична культура як сукупність усіх досягнень суспільства, матеріальних та духовних цінностей, створених людством протягом його історії; 2) історично визначений рівень розвитку суспільства і людини, що сприяє впливу на фізичний розвиток і фізичну освіту та спосіб фізичного вдосконалення людей; 3) частина загальної культури, сукупність спеціальних духовних і матеріальних цінностей, способів їх виробництва і використання з метою оздоровлення людей і розвитку їх фізичних здібностей.

Освоєння цінностей фізичної культури озброює молоду людину розумінням складності життя, допомагає виробити духовно-етичні критерії самооцінки особистості [41]. Це, у свою чергу, вимагає формування і розвитку здібностей до загальнокультурного самовираження, що на практиці означає формування потреби в культурній інформації і знаннях, уміння розпізнавати істинні культурні цінності [430]. Проявом такого прагнення є участь студентської молоді в створенні і діяльності ініціативних об'єднань в області фізкультурної діяльності по інтересах, уміння змістовно і творчо проводити вільний час, використовуючи те розмаїття можливостей, яке дають різні види фізичної культури [128].

В. Ареф'єв (2010) наголошує на тому, що поняття «фізична культура» - це частина загальної культури, сукупність спеціальних матеріальних і духовних цінностей, способів їх створення та використання з метою забезпечення фізичної досконалості людини [27].

За Ю. Євсєєвим (2002), «фізична культура – це частина (підсистема) загальної культури людства, яка являє собою творчу діяльність по засвоєнню минулих і створенню нових цінностей переважно у сфері розвитку, оздоровлення і виховання» [230, с. 174].

Як зазначає Б. Шиян (2008), «термін «фізична культура» використовується і в інших, вужчих значеннях. Так, наприклад, кажуть про «фізичну культуру особистості», розуміючи під цим втілені в самій людині результати використання матеріальних і духовних цінностей фізичної культури в широкому розумінні цього поняття» [550, с. 23].

Як було зазначено вище, характерною особливістю поняття «фізична культура» є те, що воно має різні змістові виміри й особливості: від дуже широкого – до вужчого, від фізичної культури як галузі діяльності суспільства – до фізичної культури як індивідуальної властивості особистості, в тому числі – студента.

Різні види фізичної культури: фізкультурна освіта, спорт, фізична рекреація і рухова реабілітація – збагатили специфічною інформацією загальну культуру особистості, сприяючи розширенню і поглибленню її знань про людину, дозволяють складати перспективні програми всебічного розвитку молоді людини, вносити раціональні корективи в сам процес розвитку культури студентської молоді [128].

Зміст фізичної культури і пов'язані з цим поняттям явища умовно можна розподілити на дві основні частини:

- функціонально-забезпечувальну, подану усім тим цінним, що створюється і використовується суспільством як спеціальні засоби, методи й умови, які уможливають оптимізацію фізичного розвитку і забезпечують певний рівень фізичної підготовки людини;

- результативну, подану позитивними результатами фізичного розвитку і підготовки, що стало наслідком використання засобів, методів та умов.

Зазначені частини фізичної культури – єдине ціле. Перша поступово переходить до другої через практичну діяльність у процесі фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої діяльності та масового фізкультурно-спортивного руху. Проте між частинами фізичної культури на певних етапах її розвитку може виникати несуттєва і навіть суттєва різниця, причиною чого стає неузгодженість окремих елементів змісту. Наприклад, за високого рівня матеріального

забезпечення і низького рівня кваліфікації фахівців неможливо досягти належного рівня фізичної підготовки.

Таким чином, у нашому розумінні, фізична культура – це частина культури суспільства, яка спрямована на формування здорового способу життя, фізичного вдосконалення, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, духовного розвитку особистості.

Вважаємо, що модернізація фізкультурної освіти в сучасній вищій школі повинна здійснюватись в напрямку її переорієнтації з пріоритетів фізкультурно-спортивних – на фізкультурно-оздоровчі цілі й зміст, загальну рекреаційну функцію, гуманістичну, культуроформуючу сутність фізкультурно-освітньої реальності, яка забезпечує умови формування культури здорового способу життя.

Навчання у вищих навчальних закладах – тяжка і напружена розумова праця, що виконується в умовах дефіциту часу на фоні різкого пониження рухової активності. Певною мірою на підвищення розумової працездатності студентів впливає збільшення їх рухової активності шляхом виконання фізичних вправ в процесі заняття фізкультурою і спортом.

Осмислення змісту поняття «фізична культура» пройшло тривалий шлях від «сукупності досліджень суспільства», взаємозв'язку його «результативної і діяльнісної сторін», більш глибокого розкриття його «діяльнісної сторони» з позицій культуровідповідності та системного аналізу людської діяльності, аж до розробки поняття «фізична культура особистості», як передумови її всебічного і гармонійного розвитку. При цьому проглядається явний перехід від «тілесно-рухового» (соматопсихічного) компоненту розуміння фізичної культури до зростання її «соціокультурного» компоненту і розгляду її як явища «духовно-фізичного» (В. Бальсевич, М. Візтей, М. Віленський, Е. Вільчковський, Т. Круцевич, Ю. Курамшин, Л. Матвеев, Л. Лубишева, Б. Шиян та ін.) (див. додаток А).

Поняття «фізична культура особистості» у цьому випадку відображає певний рівень розвитку свідомості, рухових навиків та умінь, фізичних якостей і можливостей кожного окремого індивіда. Тому фізична культура студента – це не

просто його фізкультурна діяльність, але і здійснення її на цілком конкретному рівні знань, ціннісних орієнтацій, відносин, відчуттів. Це цілком усвідомлена і цілеспрямована організація фізкультурної активності для досягнення необхідного рівня фізичного вдосконалення. Фізична культура особистості являє собою складне багатовимірне явище і немає єдиної думки щодо її сутності і структури.

Так, М. Віленський (1999) при визначенні сутності фізичної культури особистості вказує, що вона інтегрує знання трьох важливих універсальних вимірів людського існування, пов'язаних з духовно-пізнавальним опануванням дійсності, здатністю до ціннісного, аксіологічного відношення до світу, фізичної культури; здатністю до соціально-діяльнісного перетворення себе [109].

Б. Шиян (2008) визначає «фізичну культуру особистості» як «сукупність властивостей людини, які набуваються у процесі фізичного виховання і вираження в її активній діяльності, спрямованій на всебічне удосконалення своєї фізичної природи та ведення здорового способу життя» [550, с. 23].

На думку В. Горашука (2006) [153], культура здоров'я особистості – це важливий складовий компонент її загальної культури, обумовлений матеріальним і духовним середовищем життєдіяльності суспільства, що виражається в системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок щодо формування, збереження і зміцнення здоров'я. Отже, потрібно виходити з того, що однією із цілей сучасної фізкультурної освіти (навчання і виховання) є сприяння розвитку здоров'ястворюючих та здоров'язберігаючих основ загальної культури особистості через формування:

- фізичної культури особистості (культури рухів: розвиток фізичних здібностей, морфофункціональних можливостей організму через формування рухових навичок; формування фізкультурних знань, відповідних професійно-педагогічних умінь, інтересів, потреб, мотивацій, світогляду та ін.);
- гуманітарної культури особистості (пізнавальної, комунікаційної, інформаційної та ін.);
- культури здоров'я та безпеки життєдіяльності (в процесі реалізації оздоровчої, рекреаційної, реабілітаційної, побутової та професійної діяльності).

На думку О. Худолія (2007), поняття «фізична культура особистості» – це сукупність властивостей людини, яких вона набуває у процесі фізичного виховання і які виражаються в її активній діяльності, спрямованій на всебічне удосконалення своєї фізичної природи та дотримання здорового способу життя [539].

Як зазначають Л. Сергієнко, Ф. Суслов, Д. Тишлер (2011) [478], генеза трансформації поєднання понять «фізична культура суспільства» та «фізична культура особистості» перекликаються з думкою А. Максименко (2005), де реальна фізкультурно-спортивна діяльність конкретної людини визначає сутність мотиву, якою є задоволення її індивідуальних інтересів та потреб у фізичному самовдосконаленні [356].

На думку І. Мудріка (1997), поняття «фізична культура особистості» є педагогічним формуванням і може бути метою або одним із результатів фізичного виховання. Тоді як «фізична культура» є соціальним поняттям й означає соціальне явище [387].

На складність і неоднозначність трактування поняття «фізична культура особистості» звертає увагу у своїх працях Л. Матвеев (1991). Він зауважує, що поняття «особиста фізична культура», або «фізична культура особистості», не зовсім точно відображає сутність явища. На його думку, правильно було б говорити про «персоніфіковано-результативну сторону фізичної культури», або «фізичну культурність», яку не слід ототожнювати з розвитком індивіда, який здійснюється не тільки під впливом фізичної культури, а й під впливом багатьох інших чинників (генетичних і соціальних) [367].

Л. Матвеев (1991) вважає, що фізична культура особистості є видом людської культури, спрямованим на оптимізацію фізичного (біоструктурного та біофункціонального) стану і розвитку індивіда в єдності з його психічним розвитком на основі раціоналізації та ефективного планування його рухової активності в сполученні з іншими культурними цінностями [367].

Ю. Курамшин (2006) відзначає, що поняття фізичної культури особистості визначається вибором наукової позиції дослідника. Так, на його думку, фізична культура особистості є результатом засвоєння особистістю фізкультурних



предметних (духовних і матеріальних) цінностей. Цей напрям позначається ним як «особистісно-аксіологічний». Другий напрям – «антропо-соціокультурно-педагогічний» автор пов'язує з освітньо-виховним процесом та визначає фізичну культуру особистості як розвиток та саморозвиток людини, реалізацію її потенційних психофізичних можливостей у досягненні власних звершень та в удосконаленні своїх індивідуальних властивостей, якостей, здібностей [336].

Автори виходили з того, що фізичну культуру особистості необхідно розглядати як сукупність елементів, що складаються з системи знань, умінь, навичок, переживань, емоційно-ціннісних орієнтацій, переконань особистості, які допомагають студентській молоді усвідомити своє місце в суспільстві, обов'язок і відповідальність перед співвітчизниками. Це дозволяє нам інтерпретувати фізичну культуру особистості як певне особистісне новоутворення, формування котрого відбувається під впливом соціального середовища та виявляється в її психологічній, соціальній, навчально-професійній та професійній діяльності, а також як складову його професійної компетентності (див. додаток Б).

Фізична культура особистості характеризується: а) характером ставлення людини до свого тіла як до цінності; б) ступенем орієнтації людини на турботу про своє здоров'я та розмаїття засобів, які вона використовує для досягнення цієї мети; в) рівнем знань людини про свій організм та про свій фізичний стан; г) ідеалами, нормами, зразками поведінки людини, пов'язаними з турботою про своє здоров'я та фізичний стан, які реалізуються нею на практиці; д) уміннями та навичками, які використовує людина для вирішення особистісно значущих завдань щодо поліпшення власного здоров'я та фізичного вдосконалення; е) організаційно-методичними вміннями людини щодо побудови самостійних занять фізкультурно-оздоровчого спрямування; ж) веденням здорового способу життя та систематичністю занять фізичними вправами, спрямованими на всебічне вдосконалення людиною своєї фізичної природи.

Погоджуємося з В. Лозовою (2002), яка стверджує, що розвиток фізичної культури особистості має «інтегративну природу, тому що її джерелом є різні сфери культури (духовної, соціальної, педагогічної, фізичної, управлінської,

правової, етичної, екологічної тощо), вона вимагає значного інтелектуального розвитку, включає аналітичні, комунікативні, прогностичні та інші розумові процеси» [346, с. 5].

Т. Круцевич (2008) вважає, що фізична культура людини (індивіда) розглядається як процес оволодіння знаннями, уміннями та навичками виховної, навчальної та оздоровчої діяльності для подальшого використання у процесі самовдосконалення [319].

Розуміння автором взаємозв'язків фізичної культури особистості з базовими поняттями представлено на рис. 2.1.1.

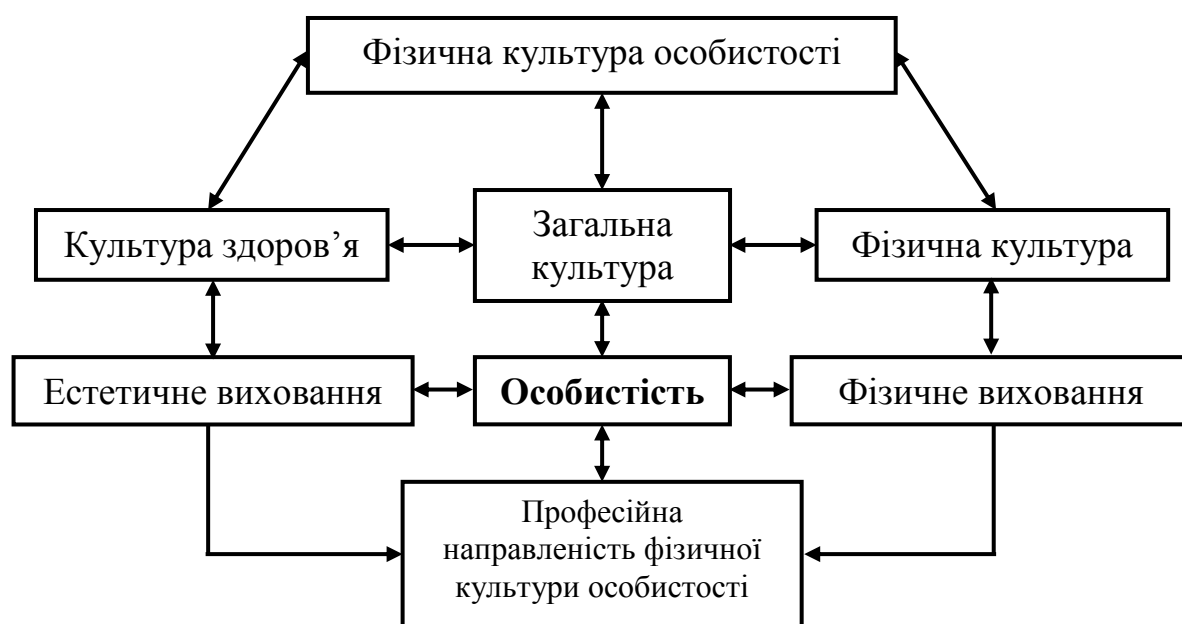


Рис. 2.1.1. Зв'язок фізичної культури особистості з базовими поняттями

Відповідно до авторського уявлення, основними ознаками фізичної культури особистості студента можна вважати: систематичні заняття фізичними вправами для вирішення певних завдань фізичного самовдосконалення; спеціальні фізкультурні знання, що дозволяють ефективно використовувати їх у практичній діяльності; оволодіння певними руховими вміннями і навичками для вирішення особистісно значущих завдань; розвиток своїх природних (генетичних) здібностей, дотримання здорового способу життя, формування рухової активності.

Фізична культура особистості тлумачиться нами як сукупність рис людини, яких набувають у процесі фізичного виховання і які виражаються в людській

активній діяльності, спрямованій на всебічне вдосконалення фізичної природи та ведення здорового способу життя. Це системне утворення особистості у процесі фізичного виховання, що обов'язково відображається та реалізується у свідомо обраному способі життя, систематичних заняттях фізичними вправами, індивідуальних інтересах та потребах у фізичному самовдосконаленні.

У контексті нашого дослідження з метою обґрунтування теоретичних основ фізичного виховання студентської молоді у ВНЗ нами здійснено трактування поняття «виховання фізичне», як тотожне, семантичне поняттю «фізичне виховання». Так, в українському педагогічному словнику С. Гончаренка (1997), наводиться визначення поняття «виховання фізичне», як виховання, що ставить за мету створення оптимальних умов для забезпечення достатнього фізичного розвитку особистості, збереження її здоров'я, оволодіння знаннями про особливості організму людини, фізіологічні процеси, які відбуваються в ньому, набуття санітарно-гігієнічних умінь та навичок догляду за власним тілом, підтримання й розвиток його потенцій [149].

Ряд вітчизняних науковців: Б. Ашмарін, В. Кузнецов, А. Максименко, Л. Матвєєв, А. Новіков, Л. Сергієнко, Ж. Холодов - стверджують, що визначальним у цьому понятті є посилання на те, що фізичне виховання є педагогічним процесом, що підтверджується проведеним нами аналізом визначення сутності цього поняття, а саме: а) фізичне виховання – вид виховання, специфіка якого – у навчанні рухам, і виховання фізичних якостей людини (Л. Матвєєв (1991), А. Новіков (2013) [368; 397]; б) фізичне виховання – педагогічна система фізичного удосконалення людини (Б. Ашмарін (1990) [35]; в) фізичне виховання – вид виховання, специфічними змістом якого є навчання рухам, виховання рухових здібностей, оволодіння спеціальними фізкультурними знаннями і формування свідомої потреби у фізкультурних заняттях (А. Максименко (2005), Ж. Холодов, В. Кузнецов (2001) [356; 536]; г) фізичне виховання – спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованого системативаного впливу на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних і функціональних можливостей,

формування і поліпшення основних життєво важливих рухових навичок, умінь і пов'язаних з ними знань, що забезпечують готовність людини до активної ачасті в суспільному виробничому і культурному житті (Т. Круцевич (2003) [321]; д) фізичне виховання – педагогічний процес, спрямований на фізичне й духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом усього життя (Б. Шиян (2008) [550]; е) фізичне виховання – педагогічний процес, спрямований на формування спеціальних знань, навчання фізичних вправ, розвиток фізичних здібностей та виховання моральних якостей людини (В. Ареф'єв (2011) [27]; є) фізичне виховання – процес передачі й результат оволодіння населенням духовними та матеріальними цінностями, накопиченими у сфері фізичної культури (О. Демінський (2006) [167]; ж) фізичне виховання – процес формування потреби в заняттях фізичними вправами в інтересах усестороннього розвитку особистості, формування позитивного ставлення до фізичної культури, вироблення ціннісних орієнтацій, переконань, смаку, звичок, нахилів (Г. Шамардина (2003) [545]; з) фізичне виховання – процес, спрямований на формування фізичної культури особистості в результаті педагогічних впливів і самовиховання (В. Ільнич (2005) [262]; и) фізичне виховання – спеціально організований процес всебічного розвитку морально-вольових здібностей, формування і розвитку життєво важливих рухових навичок й умінь людини (О. Худолій (2007) [539]; і) фізичне виховання – педагогічний процес виховання особистості, специфічним змістом якого є навчання рухам, спрямований на розвиток рухових здібностей, оволодіння спеціальними знаннями у сфері рухової діяльності людини (Л. Сергієнко (2010) [477] дає змогу визначити те, що фізичне виховання є педагогічним процесом, тобто воно тотожне поняттю виховання фізичне.

У свою чергу, здійснений нами аналіз категоріально-термінологічного апарату визначення зазначених вище науковців дефініції «фізичне виховання» дає змогу зробити такі узагальнення:

по-перше, фізичне виховання - це соціально-організований педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, оздоровчими силами природи та гігієнічними факторами;

по-друге, представники першої групи (Ж. Холодов, В. Кузнецов, А. Максименко, Г. Шамардина) вважають, що фізичне виховання має бути спрямоване, у першу чергу, на формування особистої фізичної культури, виховання ціннісних орієнтацій, на фізичний і духовний розвиток особистості, здоровий спосіб життя, формування потреб і мотивів (інтересів) до регулярних занять фізичними вправами і спортом, формування гуманізму, радості і досвіду спілкування, розвиток вольових і моральних якостей тощо; представники другої групи (О. Демінський, В. Ільїнич, Т. Круцевич, Б. Шиян) вважають, що фізичне виховання – це педагогічний процес, який має бути зорієнтований на пріоритетне вирішення оздоровчих завдань:

- покращення здоров'я, розвиток фізичних якостей, удосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування та покращання основних життєво важливих рухових умінь, навичок, та пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі у суспільному, виробничому та культурному житті (Т. Круцевич (2003) [323];

- формування здорового, фізично досконалого, підготовленого, активного, спритного, стійкого підростаючого покоління, зміцнення здоров'я, всебічний розвиток фізичних та духовних сил, підвищення працездатності, творчого довголіття, продовження життя людей, зайнятих у всіх сферах діяльності суспільства (І. Глазирін (2006) [142];

- свідоме пізнання та реалізацію у фізкультурній практиці вже створених природою передумов гармонійного удосконалення фізичного потенціалу людини (Л. Лубишева (1992) [350];

- фізичне і духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом усього життя (Б. Шиян (2002) [551].

Таке трактування співвідношень двох понять не позбавлене сенсу, але, на думку вчених (Б. Ашмарін (1978), А. Максименко (2005), Л. Матвеев (1991),

А. Новіков (2013), Л. Сергієнко (2011); Ж. Холодов, В. Кузнєцов (2001)) [34; 356; 368; 397; 478; 536] - недостатньо коректне. Точніше кажучи, фізичне виховання є у відношенні до фізичної культури не стільки частиною, скільки однією з основних форм функціонування в суспільстві, а саме педагогічно організованим процесом передачі і засвоєння її цінностей в освітньому середовищі ВНЗ (див. додаток В).

Таким чином, з огляду на зазначене вище, у змісті цього поняття ми визначаємо, що фізичне виховання – це організований педагогічний процес, який створює умови для управління фізичною освітою і фізичним розвитком молоді людини за допомогою фізичних вправ, у контексті гармонійного формування фізичних якостей і практичних умінь, які відповідають вимогам суспільства та інтересам особистості.

У той же час необхідно відзначити, що фізичне виховання відрізняється від інших видів виховання тим, що в його основі лежить процес, що забезпечує навчання рухам (руховим діям) і виховання фізичних якостей. У зв'язку з тим, що фізичне виховання – це педагогічний процес, йому притаманні основні педагогічні ознаки: провідна роль викладача ВНЗ, організований і плановий його характер, реалізація принципів, прийомів та інших педагогічних категорій. До того ж фізичне виховання є засобом усестороннього розвитку особистості, що сприяє розумовому, моральному, трудовому та естетичному удосконаленню.

З огляду на зазначене вище, виникає необхідність оптимізувати процес фізичного виховання, акцентуючи увагу на формуванні естетичної, рухової культури, тілесної краси, що створює сприятливі умови для ефективного інтелектуального, духовного та фізичного зростання особистості.

Естетику фізичної культури і спорту, питання естетичного змісту й естетичних цінностей у фізичній культурі висвітлювали у своїх наукових працях: Н. Бервінова (1978) [51], Ю. Борев (2002) [81], Н. Вернигора (2004) [106], Е. Ільєнкова (2006) [259], М. Каган (1998) [268], В. Клименко (1987) [283], Л. Левчук (2010) [341], А. Лосєв (1974) [348], Є. Маймин (1982) [354], Л. Михайлова (1999) [381], М. Овсянников (1984) [404], М. Сараф, В. Столяров

(1986) [472], Л. Столович (1994) [498], Г. Шевченко (2000) [549] та ін., а також зарубіжні автори – А. Френкін (1983) [533], П. Кубертен (1966) [576], Р. Елліот (1974) [581], Р. Мехью (1970) [587] М. Саморай (2012) [591] та ін., в яких об'єктом форм естетичної діяльності є людина, сенс її перетворення за законами краси, а аспектом є – формування краси статури і рухів людини. Краса статури і краса рухів нерозривно пов'язані один з одним. Формування прекрасного у фізичному відношенні людини передбачає досягнення нею фізичної досконалості.

Отже, можемо констатувати, що естетична складова фізичної культури проявляється в різних видах спорту, у гімнастичних вправах та їх комбінаціях, що сприяють гармонійному розвитку студентів, формуванню у них добродійних вчинків, дії, акуратності в одязі, правильної і красивої постави, уміння триматися невимушено (природно), грації і краси рухів, культурно й естетично виявляти свої емоції та манери.

Тілесна краса, на думку Д. Сікорського (2000), - це зміцнення організму, це втілення фізичного здоров'я, сили, витривалості, спритності, гармонійності й узгодженості. Заняття фізичною культурою дають змогу учням побачити і практично відчувати тілесну красу людини, красу спортивної техніки, приносять задоволення й естетичну насолоду [485].

Таким чином, розглядаючи естетику фізичної культури, відображену в історичних, естетичних, педагогічних, філософських та психологічних джерелах, нами підтверджено думку про органічний зв'язок між фізичним розвитком, тілесною красою, гармонійно-розвиненою особистістю в органічному зв'язку з загальною культурою.

На підставі означених ідей виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів та концептуального осмислення сутності фізичної культури за нових реалій щодо понятійного визначення «фізична культура особистості студента» нами представлена структурна модель фізичної культури особистості студента (див. рис. 2.1.2).

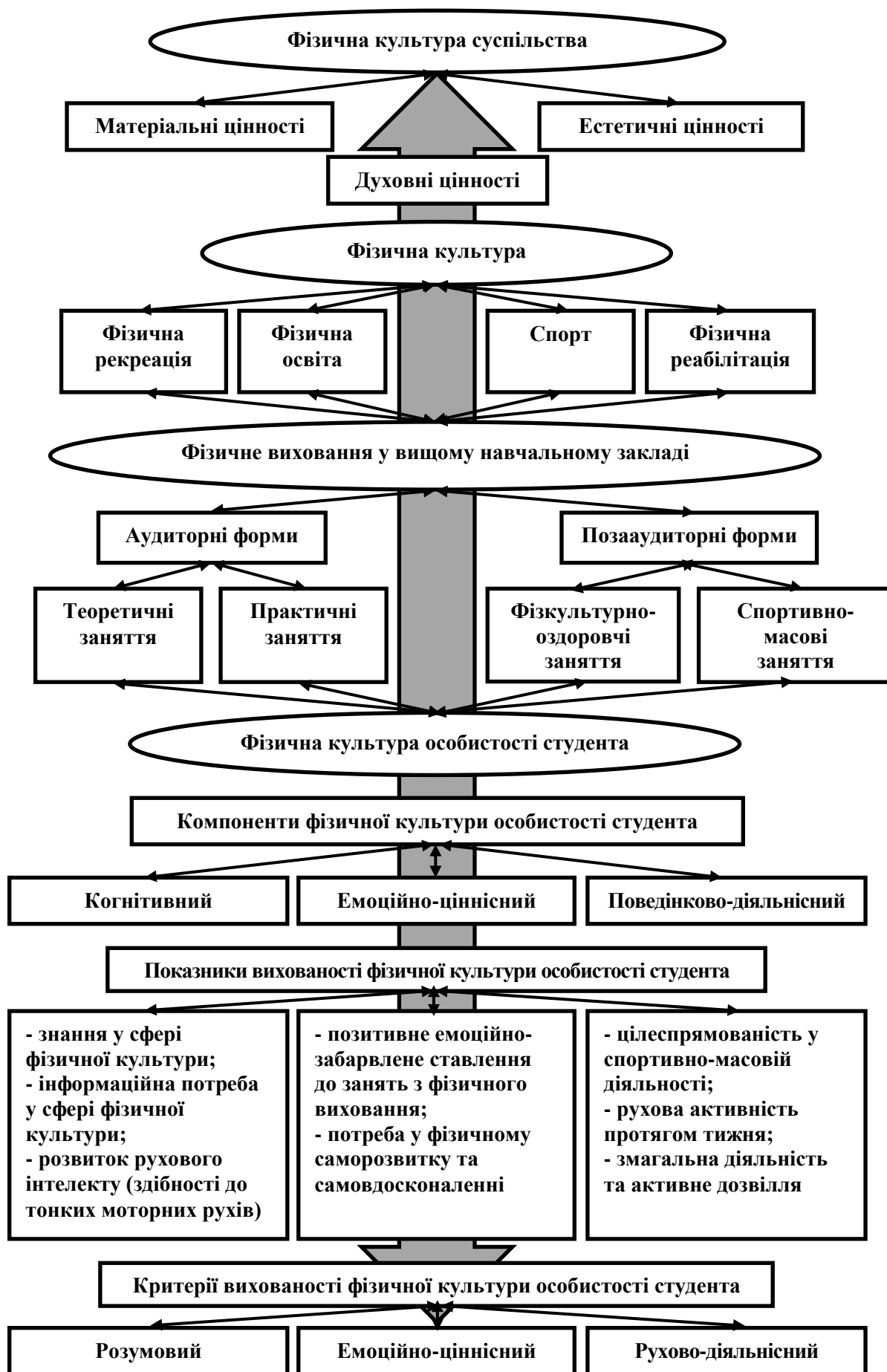


Рис. 2.1.2. Структурна модель фізичної культури особистості студента



У запропонованій нами (див. рис. 2.1.2) структурній моделі видно, що фізична культура особистості студента являє собою суспільне явище, тісно пов'язане з економікою, культурою, суспільно-політичним ладом, станом охорони здоров'я, вихованням особистості.

Фізичну культуру суспільства ми визначаємо у структурній моделі фізичної культури як особливу і самостійну галузь культури, яка виникла і розвивалася одночасно з загальнолюдською культурою і є її органічною частиною. У нашому розумінні вона задовольняє соціальні потреби в спілкуванні, активному дозвіллі, грі та розвазі, в деяких формах самовираження особистості через соціально-активну корисну діяльність, побудовану на основі матеріальних, духовних та естетичних цінностей, створених для ефективного фізичного вдосконалення особистості.

Під цінностями нами розуміються предмети, явища, їх властивості, необхідні і корисні суспільству й окремій особистості в якості засобу, що задовольняє їх потреби. У них відбивається уявлення про бажане та ідеал. Цінності вказують на соціальне і культурне значення певних явищ у фізичній культурі, виступають орієнтирами на навчальну діяльність. Рівень об'єктивного сприйняття цінностей фізичної культури є показником культури студентів або ступеня реалізації ціннісного ідеалу, умовою і результатом його фізкультурно-спортивної діяльності.

Ми визначаємо, що основними матеріальними цінностями фізичної культури суспільства у запропонованій нами моделі є процес рухової діяльності, що матеріалізується у фізичних якостях особистості, рухових навиках і вміннях, достатньому рівні розвитку основних фізичних і спеціальних якостей. Вони становлять матеріальну основу життєвих сил студентської молоді в якості обов'язкового засобу здійснення навчальної діяльності у галузі фізичної культури та спорту і реалізації потреби у фізичному саморозвитку та самовдосконаленні.

Крім того, вона спирається на матеріальну базу, яка є у вищих навчальних закладах (спортивні снаряди, інвентар, тренажери, майданчики, спортивні споруди та ін.).

До духовних цінностей фізичної культури суспільства ми відносимо сукупність спеціальних знань в області всебічного фізичного розвитку, які розкривають ідеали фізичної досконалості (спортивної майстерності), до яких прагне кожна конкретна особистість студента, уявлення про способи їх досягнення, знання особливостей того чи іншого виду спорту, його історії та перспективи розвитку спортивних досягнень у процесі занять фізичною культурою у вищому навчальному закладі. Високі духовні цінності у структурній моделі визначаються як цінності у фізичній культурі суспільства, що є базисною основою становлення уявлень про здоровий спосіб життя, яка створює у студента зразки ціннісних ставлень до фізичної культури молодої людини (самоцінність людської особистості, пріоритет духовного над матеріальним, турбота про ближнього, духовно і фізично здорова сім'я). Відповідно до цього складаються відносно стійкі зразки поведінки при використанні засобів фізичної культури для власного фізичного вдосконалення. Наявність образу (зразка) є найважливішою умовою ефективності подальших виховних впливів з формування у студентської молоді ціннісних відносин до фізичної культури. Крім того, до духовних цінностей фізичної культури відносимо накопичені практикою і наукою спеціальні фізкультурні знання, відображені у відповідних підручниках, посібниках, монографіях, довідниках досягнень, правилах змагань.

Естетичні цінності в нашій моделі відповідають високому духовному ідеалу; життєвій установці на служіння благородним цілям: Батьківщині, ближнім; естетичне ставлення до світу; слідування принципам гуманізму, справедливості, честі; прагнення до саморозвитку; тілесної культури; прийняття об'єктивних цінностей фізичної культури. Одним з критеріїв культурного рівня студентської молоді нами визначається, її здатність правильно, з більшою користю для себе і суспільства витратити вільний час з використанням фізичних вправ, які зберігають її сили і здоров'я, дозволяють творчо трудитися. Естетичні цінності вирішують такі завдання: виховувати здатність сприймати, відчувати й оцінювати красу в сфері фізичної культури та в інших галузях її прояву; формувати естетично зріле прагнення до фізичної досконалості; формувати

естетику поведінки і міжлюдських стосунків у фізкультурній діяльності; виробляти активну позицію в утвердженні прекрасного, непримиренності до потворного, бридкого.

З огляду на вищевикладене структурна модель фізичної культури у вищому навчальному закладі має чотирьохкомпонентну структуру: фізична рекреація, фізична освіта, спорт та фізична реабілітація.

Сутність фізичної рекреації полягає у визначенні цього процесу як системи різноманітних занять, які проводяться у вищих навчальних закладах, що ґрунтується на використанні спеціально організованої рухової активності у формі фізичних вправ, а також видів спорту у спрощених формах для активного відпочинку з застосуванням природних і гігієнічних чинників упродовж вільного часу студентської молоді. Фізично-рекреаційна функція спрямована на відновлення та зміцнення здоров'я, опанування технології проведення рекреаційно-оздоровчих занять, забезпечення активного відпочинку для відновлення власних сил, отримання задоволення, удосконалення психічних і фізичних здібностей, формування естетичних смаків молоді людини. Вона становить основний зміст масових форм фізичної культури у вищих навчальних закладах і являє собою рекреативну діяльність.

Фізична освіта визначається як педагогічний процес, спрямований на формування спеціальних знань, умінь у галузі фізичної культури, а також на розвиток різнобічних фізичних здібностей молоді людини. Ми розглядаємо фізичну освіту як загальну категорію соціального життя особистості і суспільства, яка втілюється в освітній діяльності, спрямованість якої відображає потреби суспільства у фізично підготовлених студентах.

Спорт розкривається, у нашому розумінні, як ігрова змагальна діяльність і підготовка до неї, заснована на використанні фізичних вправ і спрямована на досягнення найвищих результатів, розкриття резервних можливостей і виявлення граничних рівнів організму студентів рухової активності у процесі навчально-виховної діяльності у вищих навчальних закладах. З нашої точки зору, на ефективність прояву змагальності визначається спеціалізація будь-якого виду

спорту, спрямованість якої впливає на найвищі досягнення, а видовищність є специфічними особливостями спорту і розуміється як частина фізичної культури.

Під фізичною реабілітацією ми розуміємо цілеспрямований процес відновлення рухових здібностей, метою якого є досягнення повного відновлення порушених унаслідок захворювання або травми функцій. Вона застосовується на заняттях з фізичного виховання у спеціальних медичних групах у формі фізичних вправ і природних чинників з профілактичною та лікувальною метою у комплексному процесі відновлення здоров'я, фізичного стану та працездатності хворих студентів. Вона є невід'ємною частиною відновлювального процесу та застосовує у процесі реабілітації, що забезпечують функціональне відновлення особистості.

Репрезентуючи структуру моделі фізичної культури, ми визначаємо, що фізичне виховання у вищому навчальному закладі є головним напрямом упровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок студентської молоді.

Ми зазначили, що фізичне виховання у вищому навчальному закладі проводиться впродовж усього періоду навчання студентів і здійснюється в аудиторних та позааудиторних формах навчання, які взаємозв'язані між собою, доповнюють один одного і є єдиним процесом фізичного виховання студентів.

Аудиторні форми поділяються на теоретичні та практичні заняття, що сприяють кращому засвоєнню навчального матеріалу, дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами, прискорюють процес фізичного вдосконалення, а саме: теоретичні – лекції, методичні практикуми, консультації, співбесіди; практичні – практикуми, консультації, залікові змагання, контрольні тестування, змагання з загальної фізичної підготовки та обраного виду спорту.

Позааудиторні форми ми розподіляємо на фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заняття, що є одним із шляхів упровадження фізичної культури і спорту у побут та відпочинок студентів. На цих заняттях удосконалюється фізична підготовка студентів в обсязі вимог програмних норм, поглиблюється

професійна фізична підготовка, розширюються знання з теорії і методики фізичного виховання, триває підготовка студентів до громадської фізкультурно-спортивної діяльності. У сукупності з практичними заняттями правильно організовані позааудиторні заняття забезпечують оптимальну безперервність й ефективність фізичного виховання. Ці заняття можуть проводитися у позаурочний час за завданням викладачів або у спортивних секціях. Фізкультурно-оздоровчі заняття направлені на зміцнення здоров'я, підвищення розумової і фізичної працездатності, оздоровлення умов навчальної діяльності, побуту і відпочинку студентів.

Масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи спрямовуються на широке залучення студентської молоді до регулярних занять фізичною культурою і спортом, на зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичної і спортивної підготовленості студентів. Вони організовуються у вільний від навчальних занять час, у вихідні і святкові дні, в оздоровчо-спортивних таборах, під час навчальних практик, табірних зборів. Ці заходи проводяться спортивним клубом вищого навчального закладу на основі широкої ініціативи і самодіяльності студентів, при методичному керівництві кафедри фізичного виховання ВНЗ.

Указані компоненти є взаємодоповнювальними, тому включаються у процес фізичного виховання у ВНЗ паралельно, і таким чином забезпечують комплексність і цілісність формування фізичної культури особистості студента, її саморозвиток та фізичне вдосконалення.

Фізична культура особистості студента у представленій структурній моделі визначає сукупність структурних компонентів, показників та критеріїв. Компонентами вихованості фізичної культури особистості студента визначаємо: когнітивний, емоційно-ціннісний, поведінково-діяльнісний.

Когнітивний компонент вихованості фізичної культури особистості студента передбачає усвідомлення ним на підставі отриманих знань змісту і цінності фізичної культури для себе, свого здоров'я, взаємодії з оточуючими та суспільної реалізації; формування відповідного духовно-морального імперативу і створення на цій підставі індивідуальної концепції здоров'я.

Емоційно-ціннісний компонент вихованості фізичної культури особистості студента ґрунтується на суб'єктивній значущості знань у галузі фізичної культури, усвідомленому бажанні займатися фізкультурно-оздоровчою, спортивною діяльністю та прагненні досягти особистісно і соціально значущого результату у сходженні до духовних цінностей, встановленні духовної розбіжності й устремлінні її надолужити, відгуку на спрямований виклик переживання емоції бажання займатись фізичним самовихованням та самовдосконаленням.

Поведінково-діяльнісний компонент вихованості фізичної культури студента полягає у готовності виконувати активну рухову діяльність у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, спрямовану на збереження власного здоров'я, покращення фізичної форми, удосконалення тілесності, досягнення відчутних спортивних результатів та власної досконалості. Цей компонент розкриває ступінь оволодіння практичними вміннями, навичками, механізмами формування здорового способу життя та реалізації його принципів в різних умовах життєдіяльності та фізкультурно-спортивної активності.

До провідних функцій когнітивного компоненту фізичної культури особистості студентів відносимо: формування розуміння ролі фізичної культури у розвитку особистості і підготовці її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, до здорового способу життя, фізичного вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом; отримання студентами необхідних знань, умінь та навичок у застосуванні засобів фізичної культури для профілактики захворювань, відновлення та зміцнення здоров'я, продовження професійної діяльності працездатного населення; формування системи знань і умінь з фізичної культури і здорового способу життя.

До провідних функцій емоційно-ціннісного компоненту фізичної культури особистості студентів відносимо: формування мотиваційно-емоційного ставлення до фізичної культури, оволодіння системою ціннісних орієнтацій, настанов, переконань, інтересів, мотивів, потреб, відповідального ставлення, які у своїй

сукупності забезпечують студентам систематичну фізкультурно-спортивну діяльність у напрямку зміцнення власного здоров'я та удосконалення свого фізичного стану; забезпечення, збереження і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості; набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності.

До провідних функцій поведінково-діяльнісного компоненту фізичної культури особистості студентів відносяться: виховання у студентів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності та фізичного самовдосконалення; оволодіння методиками оцінки фізичного розвитку, функціонального стану та самоконтролю під час занять фізичними вправами; набуття рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості; удосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів; набуття здатності до виконання тестів і нормативів фізичної підготовленості.

Узагальнюючи напрацювання вчених В. Бальсевича (1995) [41], Т. Круцевич (2008) [322], В. Столярова (1998) [499], Б. Шияна (2008) [551] щодо структурно-критеріального складу фізичної культури особистості студентів; а також науково обґрунтоване бачення І. Бехом (1998) [56], І. Зязюном (2004) [257], В. Кремень (1998) [310], С. Кульневичем (2001) [333], В. Лутаєм (1996) [352], С. Подмазіним (2000) [428], О. Сухомлинська (2005) [506] цільової орієнтації особистісно зорієнтованої системи виховання, нами виділено показники та критерії вихованості фізичної культури особистості студента вищого навчального закладу, зокрема:

- розумовий критерій (показники: знання у сфері фізичної культури, інформаційна потреба щодо обізнаності з фізичної культури та спорту, розвиток рухового інтелекту (здібності до тонких моторних рухів);

- емоційно-ціннісний критерій (показники: позитивне емоційно забарвлене ставлення до занять з фізичного виховання, потреба у фізичному самовдосконаленні);

- рухово-діяльнісний критерій (показники: цілеспрямованість у спортивно-масовій діяльності, рухова активність протягом тижня, змагальна діяльність та активне дозвілля).

Аналізуючи наведені вище критерії та показники вихованості фізичної культури особистості студента, відзначимо, що всі вони відносяться до найбільш соціально та особистісно детермінованих психофункціональних сфер особистості людини: когнітивної, компетентнісної, інтелектуальної, морально-духовної, аксіологічної, потребово-мотиваційної, вольової, рефлексивної, креативної та поведінкової.

Отже, на нашу думку, реалізація означеної моделі фізичної культури особистості студента спрямована насамперед на формування та розвиток цілісної особистості, її здатності і готовності повноцінно реалізувати свої сутнісні сили в здоровому і продуктивному стилі життя, що проявляється через гармонізацію духовних і фізичних сил особистості, формування таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, тілесна культура, підвищена працездатність, фізична досконалість та гарне самопочуття.

Ми розглядаємо фізичну культуру особистості студента як різновид фізичної культури особистості у віковому аспекті. Студентський період життя є найбільш сприятливим для усвідомленого використання засобів фізичної культури, самооцінки своїх особистісних якостей, вироблення програми самореалізації та позитивної «Я-концепції».

Отже, аналіз понять «культура», «фізична культура», «фізична культура особистості», дав нам підстави сформулювати таке визначення поняття «фізична культура особистості студента»: це умотивована потреба та здатність особистості до фізичного самовдосконалення, спрямована на її всебічний і гармонійний розвиток, що охоплює всю сукупність фізичних, психічних, морально-вольових і духовних властивостей, здобутих на заняттях з фізичної культури у вищому навчальному закладі.

Запропоноване визначення поняття «фізична культура особистості студента» є складним й інтегрованим. Конкретний зміст поняття - насичений,



глибокий, у ньому тісно взаємодіють фізична, психічна, моральна і духовна основи. Воно є цілим комплексом пов'язаних компонентів різних аспектів: когнітивного, емоційно-ціннісного, поведінково-діяльнісного. Ці аспекти стосуються емоційного ставлення особистості до оточуючого середовища, моральних, інтелектуальних, естетичних та інших властивостей студента, системи його мотиваційно-ціннісних орієнтацій, розширення кордонів знань, умінь, навичок, компетенцій. Ці компоненти, у свою чергу, складаються з низки елементів, що деталізують їх зміст. Сукупність компонентів та критеріїв сформованості можна розглядати як визначальні ознаки змісту фізичної культури особистості студента.

Згідно з компонентною структурою фізичної культури особистості студента нами визначено рівні її вихованості (високий, достатній, середній, низький):

1. Високий – усвідомлення сутності особистісної фізичної культури як сукупності інтегрованих фізично-духовних властивостей, підвищення інтересу та формування мотивації до позааудиторних занять з фізичного виховання, здорового способу життя, фізичного вдосконалення і самовиховання; високі показники функціонального стану, спеціальної фізичної підготовленості та сформовані навички виконання фізичних вправ з обраних видів спорту, досягнення високих спортивних результатів. Витрати часу, рівень досягнень і динаміка фізкультурної діяльності оптимізуються. Спостерігається об'єктивна самооцінка рівня власної фізичної культури, самоосвіта й фізичне самовдосконалення набувають системності і творчого характеру.

2. Достатній – цей рівень вихованості фізичної культури студентів відображає розуміння ними суттєвих положень про фізичну культуру, яке визначається глибокими уявленнями особистості про духовно-моральні цінності, культурний саморозвиток і самозміни у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. Мотиваційно-ціннісні орієнтації на фізкультурну діяльність – стійкі, наявна установка на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання; виявляється потреба у регулярних заняттях фізичними вправами і спортом, фізичній досконалості. Участь у різних видах фізкультурно-спортивної

діяльності відзначається регулярністю, проте може мати ознаки споглядальності, а не стабільної власної активності студента.

3. Середній – притаманні поверхневі, неглибокі знання про фізкультуру і спорт, обмежені уявлення про джерела інформації, з яких можна більше дізнатися про фізичну культуру; фізична підготовленість характеризується недостатньою руховою активністю та середніми функціональними показниками. Студенти цього рівня охоче залучаються до організаційної групової оздоровчої і спортивної діяльності; відмічаються спроби її систематизації, набуття досвіду творчої участі в ній для досягнення особистих і професійних цілей.

4. Низький – відмічається неусвідомленням сутності фізичної культури та її складових, байдужим ставленням студентів до фізичної культури. Серед студентської молоді спостерігається знецінення здорового способу життя, що негативно впливає на їх особистісний фізичний розвиток, який зазвичай відбувається стихійно, без свідомого його спрямування і завдяки оточенню. Низька фізична підготовленість студентів проявляється у зниженій руховій активності, відсутності у студентів 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 збігаються з ідеалами фізичної культури, виявляються ситуативно і нечітко.

Отже, понятійне визначення «фізична культура» представлено як найважливіший компонент формування цілісного розвитку особистості в загальній культурі суспільства та її здатністю до фізичного самовдосконалення, задоволення моральних, естетичних та творчих запитів, спрямованих на її всебічний та гармонійний розвиток. Побудована структурна модель фізичної культури особистості студента спрямована на розвиток цілісної особистості і складається зі структурних елементів: фізична культура суспільства, фізична культура, фізичне виховання у ВНЗ та фізична культура особистості студента, та направлена на гармонізацію духовних, естетичних і фізичних сил особистості,

формування таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, тілесна культура, підвищена працездатність, фізична самодосконалість та фізичне самовдосконалення. Це особливо актуально на сучасному етапі розвитку нашого суспільства, коли держава активно відроджує традиції здорового способу життя та здоров'язберігаючої поведінки студентської молоді.

Залучення студентської молоді до фізичної культури – важливий чинник формування здорового способу життя. Здоров'я і навчання студентів взаємозалежні і взаємообумовлені. Чим міцніше здоров'я студента, тим продуктивніше навчання, інакше кінцева мета навчання втрачає справжній зміст і цінність. Щоб студенти успішно адаптувалися до умов навчання у ВНЗ, зберегли здоров'я під час навчання, необхідний здоровий спосіб життя і регулярна оптимальна рухова активність.

## **2.2. Стратегія виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів**

Архітектоніка сучасного українського суспільства потребує докорінних змін у свідомості молоді, розвитку її соціальної активності, самоактуалізації, що безумовно, неможливо без фізичної досконалості та гармонії з власним тілом. Зумовлено це такими чинниками, як радикальна соціально-політична трансформація суспільства, політичні та економічні проблеми країни, глобальна екологічна криза, зростання рівня захворюваності громадян, зниження працездатності. Як зазначається у Білій книзі національної освіти України «Особливо виражене погіршення фізичного, психічного, розумового розвитку і працездатності серед дітей та молоді» [9; с. 43].

Стратегія виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів України передбачає такі умови модернізації фізичного виховання при проведенні навчально-вихованого процесу, які визначаються нами у таких напрямках:

- 1) соціально-економічні та наукові передумови;

2) теоретико-методичні передумови (власне здоров'я самого студента, студентський спорт та активне дозвілля).

Загострення соціально-економічної ситуації, втрата культуровідповідних способів регулювання відносин суспільства та особистості глибоко позначаються на молодому поколінні, формують у нього неоднозначні установки та переконання, які негативно впливають на соціальний розвиток. Занепокоєння викликають факти байдужого або й упередженого ставлення молоді до реалій сьогодення, визначення пріоритетів майбутнього самостійного життя, серед яких домінують матеріальні чинники, перебільшений індивідуалізм: спостерігаються втрата ідеалів, молодіжний песимізм, розгубленість, а також набуті шкідливі звички. Усе це відбувається на фоні погіршення загального здоров'я нації. За останні десять років з'явилися нові захворювання: синдром хронічної втоми і синдром дисбалансу з навколишнім середовищем, що виникають у результаті нескінченних стресів, конфліктних ситуацій, постійного емоційного перевантаження, екстремальних умов дійсності, складної криміногенної ситуації.

Важливим є і те, що соціально-економічна ефективність фізичного виховання студентів аргументована недостатньо, фрагментарно, не має порівняльного аналізу статистичного матеріалу щодо викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у ВНЗ особливо зараз відповідно до нових вимог, а це часто ставить під сумнів доцільність здійснення удосконалення процесу фізичного виховання студентської молоді, яке веде на практиці до недотримання нормативно-правових актів щодо організації фізичного виховання зі студентами у багатьох вищих навчальних закладах України.

Узагальнення досвіду дало можливість виявити низку суперечливих питань, що потребують вирішення: між новими вимогами до фізичної підготовленості і стану здоров'я студентів та сучасним станом їх мотиваційно-ціннісного ставлення до здорового способу життя і виконання своїх професійних обов'язків; між обсягом теоретичних знань, практичних умінь та рівнем фізичної підготовленості і постійним скороченням кількості аудиторних годин на вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання»; між потребою

застосування інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій навчання у поєднанні з традиційними та відсутністю методики навчання і матеріально-технічного забезпечення навчального процесу тощо [156].

І. Медведєва (2016) стверджує, що результати останніх досліджень свідчать, що на сьогоднішній день стан здоров'я студентської молоді значно погіршився, знизився не тільки рівень її рухової активності, але й спостерігається недостатня мотивація до занять фізичною культурою і спортом. Дослідниця наголошує, що у багатьох випадках спрямованість та зміст занять з фізичного виховання у ВНЗ не відповідає обраній майбутній професії студентів. У зв'язку з цим виникає необхідність створення та реалізації навчальних технологій, спрямованих на оздоровлення студентів, підвищення рівня їх фізичних якостей, рухових здібностей, фізичної та розумової працездатності з урахуванням їх майбутньої професійної діяльності [373].

Стратегічний зміст та особливості забезпечення належного рівня фізичного виховання студентів у ВНЗ визначено в Законі України «Про вищу освіту» (2014), Наказі Міністерства освіти і науки України від 26 січня 2015 року №47 «Щодо особливостей організації освітнього процесу та формування навчальних планів на 2015/2016 навчальний рік», Листі Міністерства освіти і науки України №1/9-454 від 25 вересня 2015 «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах», які передбачають організацію різних моделей та форм фізичного виховання студентів, включаючи: використання традиційних і нетрадиційних форм позааудиторної діяльності, активних занять спортом та організацію самостійних занять в позаурочний час в якості активного відпочинку [440; 558; 557].

Сьогодні фізичне виховання студентської молоді, на жаль, далеке від досконалості, що обумовлено рядом об'єктивних причин: 1) недостатня кількість позааудиторних занять з фізичного виховання; 2) низький рівень мотивації до самостійних занять фізичними вправами; 3) недостатній рівень спеціальних знань і практичних умінь у галузі фізичної культури; 4) низький рівень використання новітніх технологій та сучасних технічних засобів під час позааудиторних занять; 5) недостатнє фінансове забезпечення; 6) низька ефективність управління

фізичним вихованням, яке здійснюється у вищих навчальних закладах.

У сучасній системі вищої освіти, у сфері фізичного виховання студентів упроваджуються формальні технології, які орієнтують кафедри фізичного виховання на формалізовану систему управління, де студентам відведено роль пасивних учасників. Так, О. Архипов (2012) [30], А. Баканова (2012) [38], М. Булатова, О. Литвин (2004) [90], С. Канішевський (1999) [273], А. Котова (2008) [305], Т. Круцевич (2010) [320], Р. Раєвський (2000) [452], О. Тимошенко (2011) [514] зазначають, що у діючій системі фізичного виховання студентів використовують три рівні організації занять різного ступеня регламентації:

- 1) академічний (обов'язкові, за графіком навчальних занять ВНЗ);
- 2) факультативний (самодіяльні заняття у секціях, клубах за інтересом);
- 3) самостійні (індивідуальні й групові заняття спортивного чи фізкультурно-кондиційного характеру), спортивно-ігрові заняття за вільним характером; змагальні форми організації занять; туристичні походи; «малі» форми занять та інші).

На сьогодні практичні заняття з фізичного виховання у ВНЗ – позааудиторні, вони проходять поза розкладом (2 години) на тиждень у перші два роки навчання (I-II курс). Ці заняття, як правило, навчальний заклад відносить до факультативних (необов'язкових). Численні публікації науковців свідчать, що за такої організації фізичного виховання марно сподіватися навіть не на розвиток, а на збереження наявного рівня фізичного стану, здоров'я студентів. Така ситуація спонукає до пошуку альтернативних шляхів заохочування студентів до самостійних форм занять, до здорового способу життя та активного дозвілля [320].

Для фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України, на погляд В. Андрущенка (2003) [14], В. Бондаря (2010) [15; 16], С. Канішевського, В. Лапко, Р. Раєвського (2007) [453] О. Тимошенко (2009) [515] та ін., характерні такі недоліки: недостатня гуманістична і професійна спрямованість; неефективна теоретична та методична підготовка студентів; обмежений склад практико-діяльних компонентів, що забезпечують сукупність виконання її функцій; низька дієвість дидактичного наповнення практичних розділів; вибір неадекватних сучасному менталітету і мотиваційній зрілості студентів форм організації процесу

фізичного виховання; відсутність належних умов для його ефективного функціонування (необхідного кадрового, науково-методичного, медичного, матеріально-технічного та фізичного забезпечення); слабка мотивація студентів до своєї фізкультурної освіти та самовдосконалення; відсутність науково обґрунтованої моделі подальшого розвитку системи у найближчому і віддаленому майбутньому в Україні в цілому, конкретно у кожному вищому навчальному закладі.

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах представлено як навчальна дисципліна і найважливіший компонент цілісного розвитку особистості. Значущість дисципліни полягає у формуванні загальнокультурних компетенцій та професійної підготовленості студентів. Однак необхідно розуміти, що деяке прирівнювання навчальної дисципліни, зміст якої носить професійно-прикладну спрямованість, з навчальними дисциплінами гуманітарного циклу (історія, іноземна мова та ін.) ймовірно матиме певні наслідки. Ми не заперечуємо значущості зазначених гуманітарних дисциплін у процесі професійної підготовки бакалаврів та магістрів, але, на жаль, останнім часом ми спостерігаємо невинуватене приниження ролі фізичного виховання як самими студентами, так і ставлення до цього предмету в деяких ВНЗ.

Заняття з фізичного виховання часто вважають другорядними, які виконують допоміжну роль. Більш того, припускають, що студент повинен сам вирішувати, необхідні йому заняття фізичного виховання чи ні, залежно від особистих інтересів. Результатом такої зневаги до ролі фізичного виховання стає зростаючий відсоток студентів з невисоким потенціалом фізичного здоров'я, низьким ступенем психологічної стійкості і як можливий наслідок, нездатністю адекватно реагувати на ті зміни в реальному житті, з якими йому доведеться зіткнутися у подальшому [272].

Ще одне протиріччя виявляється при подальшому аналізі позааудиторної спортивно-масової діяльності у ВНЗ, що навчальна дисципліна «Фізичне виховання» тісно пов'язана не тільки з фізичним розвитком і вдосконаленням функціональних систем організму молодшої людини, але і з формуванням засобами

фізичної культури і спорту життєво необхідних психічних якостей, властивостей і рис особистості, що в цілому знаходить своє відображення в психічній та фізичній надійності майбутнього фахівця, в необхідному рівні і стійкості його професійної працездатності [30].

Позааудиторна спортивно-масова робота студентів нами визначається як система спеціальних заходів з формування особистих якостей майбутніх спеціалістів, спрямованих на засвоєння знань, умінь, навичок і компетенцій, що виступає основою їх професійного становлення. Тут насамперед треба мати на увазі не просто оволодіння знаннями, а глибоке проникнення у сутність, оволодіння методами самостійного їх одержання і застосування на практиці.

Отже, позааудиторна спортивно-масова робота студентів – це форма навчання, яка: розв'язує навчальні завдання в конкретній навчальній ситуації; виробляє у студента психологічну настанову на самостійне поповнення своїх знань, умінь та навичок при розв'язанні пропонованих завдань; сприяє формуванню у студента необхідного обсягу знань, умінь і навичок, що є поштовхом просування до вищих рівнів розумової діяльності; виступає важливою умовою самоорганізації, самодисципліни студента; забезпечує педагогічне керівництво самостійною навчальною і науковою діяльністю студента у процесі навчання.

Позааудиторна спортивно-масова робота, на нашу думку, виконує такі основні завдання: сприяє формуванню вольових якостей (бадьорості духу, оптимістичності, ініціативи, впевненості, наполегливості та ін.); формує позитивні звички у поведінці; формує переконання у необхідності вести здоровий спосіб життя (виконання вправ гігієни, певного рухового режиму володіння необхідними практичними навичками з галузі фізичної культури та ін.), а також формує моральні якості майбутніх фахівців.

Л. Кондрашова (1988) вважає, що позааудиторна робота поєднує різнобічну виховну діяльність з професійним становленням особистості. Вона відмічає, що при проведенні позааудиторної роботи необхідно вирішувати такі завдання:



збуджувати потребу в професійній самоосвіті, самовихованні, набувати практичні вміння і навички, які забезпечать успіх у майбутньому житті [293].

М. Петренко (1997), розкриваючи значення організації позааудиторної діяльності молоді з фізичного виховання, зазначив, що нетрадиційні заняття не можна оцінювати ізольовано від традиційних форм вузівського фізичного виховання, тим більше «протиставляти» їх один одному. Він стверджує, що різні форми фізичної культури мають ефективність тоді, коли проводяться під керівництвом викладача (підконтрольна самостійна робота). Дослідник виявив, що процес фізичного самовдосконалення на 70 % залежить від якості результативності процесу фізичного виховання в закладі. Він переконливо стверджує, що в добовий режим життя сучасної молоді необхідно впроваджувати: ранкову гімнастику, яка загартовує організм і слугує людині «лікувальним засобом» від простудних захворювань. Розробка групових та індивідуальних програм з фізичної культури є наступним кроком у подальшому розвитку фізичної культури [416].

Відповідно до сучасних уявлень, ми визначаємо, що освітній процес, з одного боку, співвідноситься зі своїм соціально значущим змістом, з іншого – обумовлений досвідом студента як суб'єкта освітнього процесу й носія власної культури. В останні роки все частіше говорять про фізичну культуру не тільки як про соціальний феномен, але і як про стійку якість особистості. Тому освіта у ВНЗ має бути зорієнтована на формування студента як суб'єкта власної фізичної культури.

На думку Г. Грибана (2017), активізація навчального процесу з фізичного виховання студентів потребує створення сучасного методичного забезпечення, здатного розкрити закономірності навчальної діяльності, передбачити аналіз стану фізичного виховання у кожному конкретному ВНЗ, надати методи, засоби і форми викладання, які мають співвідноситися з рівнем фізичного і психічного розвитку студентів, а також з різними рівнями сформованості індивідуальних рухових якостей, матеріально-технічним оснащенням занять для забезпечення виконання поставлених завдань. Тому створення методичних засад для

ефективного функціонування системи фізичного виховання студентів ВНЗ вимагає застосування системного і комплексного підходів до навчального процесу, де необхідно: визначити складові та їх зміст, обґрунтувати необхідність функціонування кожного компонента, виявити системоутворюючі зв'язки, досягти відповідності між компонентами та розкрити шляхи його ефективного функціонування [156].

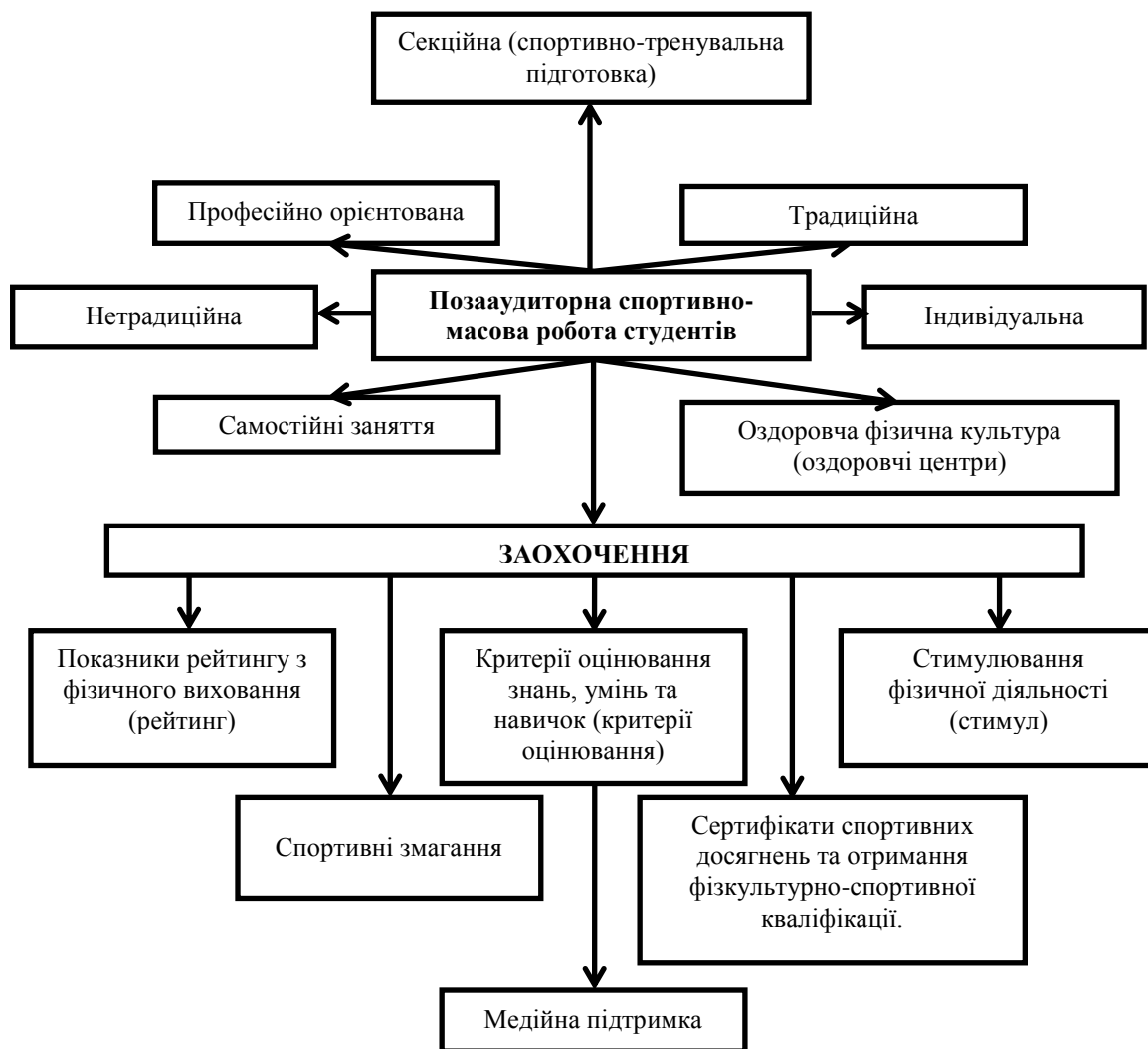
На нашу думку, розробка системи фізичного виховання у позааудиторній спортивно-масовій роботі припускає встановлення усієї сукупності її системного оточення і характеру відносин (зв'язку) з ним. У зв'язку з цим, система позааудиторної роботи з формування фізичної культури студентів розглядається нами як складна система, що має визначені наукові, методичні та організаційні основи, і включає в себе такі елементи:

1. Наукові основи системи фізичного виховання у позааудиторній спортивно-масовій роботі (мета, завдання, принципи).

2. Організаційно-педагогічні основи фізичного виховання у позааудиторний час: створення матеріально-спортивної бази, методичне забезпечення студентів, застосування засобів і форм організації педагогічного процесу (програми, нормативи) та формування активних спортивних груп, організація спортивно-оздоровчих робіт за інтересами.

3. Умови дії і розвитку системи фізичного виховання у позааудиторній спортивно-масовій роботі з формування фізичної культури студентів – забезпечення системи (кадрове, наукове, медичне, методичне, інформаційне, матеріальне та фінансове).

Вважаємо, що з метою забезпечення належного рівня фізичного виховання у вищих навчальних закладах України потрібно розробляти програми, які передбачають розвиток та модернізацію фізичного виховання студентів при проведенні навчально-виховного процесу з фізичного виховання у позааудиторній спортивно-масовій роботі, які будуть включати базові моделі проведення занять з фізичного виховання або різні форми їх поєднання (див. рис. 2.2.1):



*Рис. 2.2.1. Стратегія виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи*

Як видно з рис. 2.2.1, виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи включає такі види:

1. Секційна позааудиторна спортивно-масова робота (спортивно-тренувальна підготовка). Створення широкої мережі як спеціалізованих спортивних, так і загальнооздоровчих секцій, гуртків, клубів, які працюють за фіксованим розкладом у вільний від основних навчальних занять час (наприклад, у другу зміну для студентів, які мають навчальні заняття в першій половині дня).

2. Професійно орієнтована позааудиторна спортивно-масова робота. Розроблення низки комплексних програм з фізичного виховання, які прямо орієнтовані на особливості майбутньої професії (вчитель, лікар, банкір, офісний

працівник, програміст тощо). Альтернативними варіантами відвідування таких програм можуть бути суто спортивні секції, військово-прикладні секції (з орієнтуванням як юнаків, так і дівчат на досягнення вимог до вступу на програми військової підготовки), військово-медична підготовка з елементами загальнофізичної та спеціальної підготовки.

3. Традиційна позааудиторна спортивно-масова робота (загальна фізична підготовка, заняття з ігрових видів спорту, легка атлетика, плавання та ін.). Збереження фізичного виховання в якості обов'язкової дисципліни з нарахуванням за неї кредитів, виставленням заліків та включенням до розкладу занять з наданням студентам можливості як відвідувати заняття з групою, так і займатись індивідуально в спортивних секціях та оздоровчих гуртках, клубах, програмах тощо на їх вибір.

4. Нетрадиційна позааудиторна спортивно-масова робота (аеробіка, шейпінг, стретчинг, аквааеробіка, пілатес та ін.). Використання сучасних фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання, обґрунтовується доцільність їх застосування на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ. Використання інноваційних видів рухової активності на заняттях з фізичного виховання зі студентами дає змогу підвищити мотивацію до занять фізичними вправами й інтерес до власного стану здоров'я під впливом цих занять.

5. Індивідуальна позааудиторна спортивно-масова робота. Закріплення за кожним студентом викладача кафедри фізичного виховання чи іншого спеціалізованого підрозділу, який виконує роль тьютора з питань оздоровлення та фізичного розвитку, рекомендує певні види фізичної активності (як організовані, так і самостійні), розробляє індивідуальну програму фізичного розвитку, у т.ч. спортивні та оздоровчі секції, гуртки, клуби, а можливо і лекторії зі збереження здоров'я, планування родини тощо. Дві-три обов'язкові зустрічі зі студентом упродовж навчального року дозволять більш м'яко мотивувати студента до фізичної активності.

6. Самостійні заняття сприяють збільшенню рухової активності студентів, підтриманню тижневого рухового режиму, оволодінню обсягом програми вищої

школи з фізичного виховання, забезпеченню всебічного фізичного розвитку і рухової активності (оздоровча гімнастика, заняття фізичними вправами упродовж усього дня, ранкова зарядка, фізкультурна мікропауза, фізкультхвилинки, фізкультпаузи).

7. Оздоровча фізична культура (оздоровчі центри). У позааудиторній діяльності необхідно створювати нестандартні ситуації, у ході котрих у студентів формуються вміння володіти собою, грати, проявляти ініціативу, оволодівати якостями лідерства. Особливо студентів зацікавлюють нові організаційні форми фізичного виховання (черлідінг, йога, фітнес, шейпінг, аквааеробіка та ін.). Але успішне залучення студентів до названих організаційних форм також потребує створення необхідних організаційних умов. Вважаємо, що до них можна віднести: наявність груп підтримки (черлідінгу); створення кваліфікованих бригад суддів з видів спорту; наявність фізкультурного студентського активу; наявність методичних матеріалів, довідок та планів з оздоровчої і спортивної роботи, оздоровчих програм, а також планів змагань, фізкультурних свят; створення центрів та молодіжних організацій за інтересами з оздоровчою спрямованістю та інші.

Вищі навчальні заклади можуть застосовувати різного роду заохочення для активної участі студентів в позааудиторній спортивно-масовій роботі, зокрема такі, як: показники рейтингу з фізичного виховання, критерії оцінювання знань, умінь та навичок, стимулювання фізичної діяльності, спортивні змагання, сертифікати спортивних досягнень та отримання фізкультурно-спортивної кваліфікації, медійна підтримка.

1. Показники рейтингу з фізичного виховання. Врахування спортивної активності у рейтинговому оцінюванні освітніх, науково-дослідницьких та інноваційних досягнень учасників освітнього процесу, яке має проводитись відповідно до статті 32 Закону України «Про вищу освіту» (2014) [439].

2. Критерії оцінювання знань, умінь та навичок. Розробка та впровадження тестів фізичної підготовленості, які застосовуються на тих секціях, якими студенти займаються.

3. Стимулювання фізичної діяльності. Визначення вимоги фізкультурно-спортивної активності як обов'язкової чи дуже пріоритетної для висування студентів для участі в програмах академічної мобільності та доступу до обмежених ресурсів навчального закладу, надання знижок в оплаті додаткових освітніх послуг.

4. Спортивні змагання. Великого значення для організації роботи з формування фізичної культури у позааудиторний час набуває проведення спортивних змагань. У разі розширення спектру університетських спортивних змагань (на рівнях країни, регіону, міста, вищого навчального закладу, факультету, інституту, студентського містечка тощо) постане можливість мотивувати більше студентів до регулярної організованої фізичної активності. Зазначені заходи можуть бути підтримані органами студентського самоврядування у різних формах, включаючи матеріальне стимулювання переможців.

5. Сертифікати спортивних досягнень та отримання фізкультурно-спортивної кваліфікації. Фіксація успіхів студентів на заняттях фізичною культурою та спортом шляхом видачі відповідних сертифікатів про спортивні досягнення за видами спорту, у яких брали участь студенти-спортсмени (чемпіонату України, чемпіонату Європи, Світу, олімпіади), а в більш просунутих випадках присвоєння додаткової кваліфікації з записом у додаток до диплома, наприклад: майстер спорту України, навіть видача вищим навчальним закладом диплому власного зразка про додаткову фізкультурно-спортивну або прикладну кваліфікацію (тренери та судді аматорських змагань, парамедики тощо) за умови виконання відповідних офіційних вимог з видів спорту.

6. Медійна підтримка, яка може формувати культуру фізичної активності, ставлення до власного тіла та формування фізичного здоров'я, рекламувати успіхи студентів-спортсменів на змаганнях усіх рівнів тощо.

Система формування фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи дозволяє проводити секційні заняття з фізичного виховання в позааудиторний час, які повинні

враховуватись в основних видах навчальної роботи та обліковуватись відповідно до програм нормативної та професійної підготовки студентської молоді у ВНЗ.

Вивчення стану роботи вищих навчальних закладів щодо фізичного виховання студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи показало, що реформування та інтеграція системи освіти України до європейського освітнього простору пов'язані з переходом до його демократичної моделі, розвитком системи професійної підготовки майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах України. Мова йде про формування у молоді соціальної активності у гармонії з духовним та фізичним розвитком на засадах пріоритету, здоров'я та визнання цінностей фізичної культури і спорту, тому можливості позааудиторної спортивно-масової роботи у ВНЗ нами розглядаються як один із перспективних напрямів модернізації системи освіти у ВНЗ.

Одним із найбільш прийнятних шляхів вирішення цієї проблеми є інтеграція різних видів засобів і методів спортивно-масової діяльності у фізичній культурі студентів. Як показують результати численних досліджень, для підтримки нормального стану здоров'я, крім повсякденної діяльності, необхідні заняття з таких видів спорту, які мали тренувальну дію фізичних навантажень на основні функціональні системи організму і які б дозволяли підтримувати здоров'я студентів на оптимальному рівні [24; 37; 66].

Слід відзначити необхідність реорганізації системи фізичного виховання студентської молоді у навчальних закладах. У зв'язку з великою популярністю і затребуваністю інноваційних напрямів у галузі фізичної культури у ВНЗ дедалі більшого значення набуває поглиблене вивчення різних напрямів позааудиторної спортивно-масової роботи, що можуть використовуватися у фізичному вихованні студентів, а саме: секційна (спортивно-тренувальна підготовка), професійно орієнтована, традиційна, нетрадиційна, індивідуальна, самостійні заняття, оздоровча фізична культура [65].

Вважаємо, що доцільно застосовувати різного роду стимули для активної участі студентів в позааудиторній спортивно-масовій роботі, зокрема такі, як: показники рейтингу з фізичного виховання, критерії оцінювання знань, умінь та

навичок, стимулювання фізичної діяльності, спортивні змагання, сертифікати спортивних досягнень та отримання фізкультурно-спортивної кваліфікації, медійна підтримка.

На сучасному етапі розвитку суспільства ми стоїмо перед фактом кризи національної системи фізичного виховання, яка не відповідає вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості студентської молоді.

1. Відсутність конкретного соціального замовлення на професійну фізичну підготовленість і надійність випускників вищих навчальних закладів з боку виробництва та працедавців і його вираження у конкретних формах і, як наслідок, незрозуміння з боку керівництва ВНЗ і студентів доцільності фізичного виховання.

2. Відсутність (насамперед на рівні вищих навчальних закладів) чіткого системного уявлення про фізичне виховання студентів, здатних успішно функціонувати в умовах оновлення суспільства в Україні з урахуванням усіх реалій, що складаються.

3. Застарілі форми та методи викладання не лише приводять молодь до нервово-психічних перевантажень, але й обмежують її творчий розвиток, нівелюють їх індивідуальність, необґрунтовано використовують далеко не безмежні ресурси організму.

Вважаємо за необхідне вносити науково-обґрунтовані корективи в діючу систему фізичного виховання. Наполягаємо на думці, що необхідно застосовувати розвивальну (оздоровчу) концепцію фізичного виховання у ВНЗ, яка вдосконалює стратегію для вирішення певних виховних завдань, створюючи спочатку теоретичний задум, що накопичує знання у сфері фізичної культури особистості, та в практичній реалізації засвоєння рухових умінь і навичок, всебічний розвиток здібностей, підготовка до високопродуктивної праці, збереження здоров'я студентської молоді. Такі заняття з фізичного виховання допомагають студентам адекватно контролювати та оцінювати успішність виконання освітніх (рівень освіти), оздоровчих (фізичний розвиток, фізична підготовленість) та виховних (естетичне та моральне виховання) завдань, які реалізуються у системі фізичного виховання ВНЗ.



### **2.3. Базові чинники і закономірності виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів**

Створення умов для розвитку та самореалізації студентської молоді, розкриття творчого потенціалу й обдарувань особистості набуло особливої значущості у сучасному соціально-педагогічному просторі. Разом із професійними вимогами до молодого спеціаліста ставляться конкретні вимоги щодо його фізичної підготовленості. Проблеми низького рівня здоров'я, незадовільного фізичного розвитку, що нині стоять перед населенням країни, стосуються і студентства. На фоні інтенсифікації навчального процесу у вищих навчальних закладах України спостерігається тенденція зниження обсягу рухової активності студентів, яка негативно позначається на їх фізичному розвитку, фізичній підготовленості та функціональному стані. Негативні причини, які впливають на здоров'я студентської молоді, – зайва вага, шкідливі звички, нерациональний режим дня, незбалансоване харчування, стреси, негативний вплив навколишнього середовища. У зв'язку з цим, особливої соціальної значущості набувають питання збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді.

Проблематикою формування фізичної культури студентської молоді займалися вчені різних напрямків. Ведуться пошуки оптимальних шляхів формування фізичної культури у шкільної та студентської молоді, розкривається феномен фізичної активності людини та її сутність на соціально-біологічних засадах (Г. Апанасенко, В. Ільїнич, В. Бальсевич, Т. Коваленко, О. Куц); вивчається вплив фізичних вправ на працездатність та здоров'я людини (Л. Іващенко, Є. Пирогова, Н. Стропко). Значна група науковців (Б. Ашмарін, Ю. Виноградов, Л. Волков, З. Вяткін, Т. Ю. Круцевич, Л. Матвеев, Ю. Перевозчиков, А. Шевченко, Б. Шиян та ін.) обґрунтувала теоретичні засади фізичного виховання шкільної та студентської молоді в навчальних закладах.

О. Дубогай (1995), М. Дутчак (2007), С. Канішевський (1999), Ю. Новицький (2010), С. Присяжнюк (2008), К. Приходченко (2011) указують на те, що у переважної більшості студентів відсутні навички здорового способу

життя та зовсім немає бажання до занять фізичними вправами [224; 227; 273; 398; 433, 436]. Набуває актуальності доцільність забезпечення дієвості занять фізичним вихованням зі студентами ВНЗ з урахуванням їх спортивних уподобань у позааудиторний час.

О. Архипов, О. Воєділова, С. Гаркуша, М. Носко, Ю. Носко (2017) проблему удосконалення здоров'язбережувальної системи позааудиторної роботи з фізичного виховання вбачають в тому, що в нинішніх соціально-економічних умовах позааудиторні заняття фізичними вправами є найбільш оптимальним засобом пристосування студентів до змінних умов середовища та мають наслідком збереження їх здоров'я [402]. Подібні заняття є економічно вигідними і соціально корисними. Вони не потребують спеціальних витрат на обладнання і, завдяки вмілому управлінню механізмами впливу занять фізичними вправами на підростаючий організм, дають бажаний результат – збереження здоров'я молодого покоління [401].

Для визначення базових чинників формування фізичної культури студентів вищих навчальних закладів (ВНЗ) у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вважаємо необхідним з'ясувати поняття: «позааудиторна діяльність», «позааудиторна робота».

Розглядаючи позааудиторну роботу у ВНЗ, слід зазначити, що серед науковців немає остаточності щодо визначення дефініції «позааудиторна робота», як тотожне використовується поняття «позааудиторна діяльність». Поширеним є також ототожнення її з поняттям «позааудиторна спортивно-масова робота», яка є однією із форм організації активного дозвілля студентів, що має широкі можливості для розвитку особистості. Більшість дослідників (Р. Абдулов (2000), І. Бех (1998), В. Бондар (1987), В. Бочелюк, В. Бочелюк (2006), С. Вітвицька, А. Зотов, І. Карпова, В. Корчинський (2005), В. Кузнецов (2005) визначають позааудиторну діяльність як основну складову частину виховання або підсистему виховної системи управління процесом формування фізичної культури, в якій реалізуються як виховні, так й освітні завдання, спрямовані на особистісне і професійне становлення студента [1; 56; 80; 85; 277; 326]. Деякі науковці (О. Гаврилюк (2010), М. Донченко (2004),

С. Носкова (2001), Л. Петриченко (2010) зазначають, що позааудиторна діяльність є цілісним, загально-педагогічним процесом, який охоплює всю освітньо-виховну діяльність, що сприяє формуванню особистісних якостей, розвитку творчого, культурно-морального, інтелектуального та лідерського потенціалу студента [129; 219; 403; 417]. Тобто можна дійти висновку про існування двох основних підходів до розгляду позааудиторної фізкультурної діяльності як до складової виховної роботи, або як до складника навчально-виховного процесу у ВНЗ. Усі форми позааудиторної фізкультурної діяльності студентів об'єднує те, що вони знаходяться поза розкладом навчальних занять, які створюють умови для всебічного особистісного розвитку студентів та їх самореалізації.

Проте можна стверджувати, що чіткого визначення терміну «позааудиторна робота» з погляду проблеми розвитку системи фізичного виховання студентської молоді немає, а проаналізована психолого-педагогічна література свідчить про те, що дослідження переважно стосуються лише окремих її аспектів (факультативні та секційні заняття за видами спорту, активне дозвілля та самостійна робота).

Отже, у контексті нашого дослідження ми визначаємо, що позааудиторна діяльність студентів – це система діяльності суб'єктів освітнього процесу, що є невід'ємною складовою професійної підготовки, яка здійснюється поза розкладом навчальних занять з метою створення умов для особистісного фізичного розвитку студентів та їх самореалізації у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи у ВНЗ. Така діяльність надає студентам можливість саморозвитку і самореалізації, розкриття фізичних здібностей, поглиблення їх уявлень про себе як про особистість і професіонала.

Виходячи з вищезазначеного, щоб визначити чинники формування фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, необхідно розглянути процес оволодіння студентами спеціальними знаннями у галузі фізичної культури, розвитку їх рухових здібностей та фізичного вдосконалення.

Базові чинники формування фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи розглядаються нами

як зовнішні (об'єктивні) і внутрішні (суб'єктивні). Під об'єктивними чинниками виховання фізичної культури слід мати на увазі такі чинники, які існують незалежно від волі і свідомості студента. Під суб'єктивними чинниками виховання фізичної культури визначаємо особистісно мотиваційно-ціннісні орієнтації, рушійними силами яких виявляються пошук засобів, які активізували б у студентів зростання внутрішньої активності, спрямованої на їх морально-духовний розвиток. Зазначені зовнішні та внутрішні чинники процесу формування фізичної культури особистості взаємопов'язані, взаємообумовлені й утворюють єдину цілісну систему педагогічного впливу на суб'єкт з метою досягнення нею покращення фізичного стану, психофізичної готовності до професійної діяльності, здійснення в суспільстві соціально значущих ролей (див. рис. 2.3.1).

Запропоновані нами базові чинники формування фізичної культури студентів вищих навчальних закладах у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, на підставі об'єднання однорідних ознак фізкультурно-оздоровчої діяльності, скеровані на: підвищення ролі освіти у фізкультурному вихованні; посилення уваги до індивідуалізації навчання; створення системи формування фізичної культури студентської молоді у позааудиторній діяльності з урахуванням освітнього, національного, індивідуального рівнів розвитку.

Так, Г. Соловйов (2011) умовно виділяє шість зовнішніх чинників формування фізичної культури особистості: 1) соціально-психологічний, 2) організаційно-методичний, 3) психолого-педагогічний, 4) особистісно-духовний, 5) матеріально-побутовий, 6) соціально-демографічний [494].

Ці чинники покладені нами в основу структури базових чинників формування фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, а саме: організаційно-методичний, соціально-ціннісний, соціально-професійний, психолого-педагогічний, особистісно-духовний, природничо-середовищний, соціально-демографічний, матеріально-побутовий. Крім того, соціально-психологічний чинник, визначений Г. Соловйовим, ми розподілили на: соціально-ціннісний і соціально-професійний.



*Рис. 2.3.1. Структура базових чинників формування фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи*

➤ Організаційно-методичний чинник включає в себе всі сторони і розмаїття впливів на студента. У цьому чиннику відбивається сукупність принципів побудови методів і форм організації навчальної та позанавчальної діяльності студентів.

➤ Соціально-ціннісний чинник забезпечує становлення особистості, її біосоціальних засад, суттєвих характеристик тілесної і духовної природи, визначення ціннісного ставлення, задоволення своїх особистих і соціальних потреб у заняттях фізичними вправами, у соціумі з однаковими інтересами і цінностями, де формується ціннісне ставлення до власного фізичного стану і фізичного розвитку, фізичного вдосконалення молодого людини з можливостями соціальної реалізації її інтересів, потреб та амбіцій.

➤ Соціально-професійний чинник вирішує завдання по формуванню у майбутніх фахівців активної соціальної і професійної позиції, орієнтування на сучасні міжнародні стандарти у сфері фізичної культури і спорту, поєднання вітчизняних традицій і досягнень із світовим досвідом у цій сфері, розвитку професійно важливих рухових здібностей, володіння раціональною технікою основних життєво важливих рухів, залученню їх до позааудиторної спортивно-масової роботи, яка підтримує фізкультурно-спортивні традиції, що склалися у ВНЗ, за допомогою яких формуються і вдосконалюються професійно-прикладні вміння та навички, у зв'язку з підвищенням вимог ринку праці до якості підготовки сучасних спеціалістів.

➤ Психолого-педагогічний чинник охоплює зміст, якість і рівень проведення професійно спрямованих оздоровчих занять з фізичної культури, що забезпечується висококваліфікованими викладачами з фізичного виховання. У структурі цього чинника виділяють професійну спрямованість, рішення оздоровчих та освітньо-виховних завдань, індивідуально-психологічних і фізичних особливостей студентів.

➤ Особистісно-духовний чинник є основним у формуванні активності студентів в процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, що визначає відповідальність за себе і свій гармонійний розвиток, усвідомлення себе і своїх

учинків, прагнення до повної самореалізації свого потенціалу у високодуховному особистісному зростанні.

➤ Природничо-середовищний чинник спрямований на розвиток соціоприродних систем, адаптацію організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища; компонент професійної підготовки студентської молоді, який дозволяє заохочувати ініціативу, розвивати почуття відповідальності, дбайливого ставлення до природного середовища і прагнення до покращення екологічної ситуації, яка склалася сьогодні в Україні.

➤ Соціально-демографічний чинник (чинник відтворення здоров'я студентської молоді) суттєво пов'язаний з пропагандою здорового способу життя і фізичного потенціалу нації, зміцнення здоров'я, яке дасть можливість швидко адаптуватись до різних, інколи несприятливих умов життя та праці, усвідомлення цінності здоров'я (домінуючий у світогляді людини духовний пріоритет і відповідна психічна установка).

➤ Матеріально-побутовий чинник включає у себе належне матеріально-технічне та фінансове забезпечення вищих навчальних закладів, завдяки організації умов життя студентської молоді (якість житла, умови для пасивного й активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності), дотримання суспільної гігієни праці, підтримання раціонального харчування (в тому числі якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок), створення належних умов праці, спортивного устаткування, інвентарю й одягу (безпека не тільки у фізичному, а й у психічному аспекті, наявність стимулів та умов професійного розвитку).

Указані чинники є загальним фоном, на якому функціонує система фізичного виховання у вищих навчальних закладах, і яка більшою мірою може контролюватися, так як має свої організаційні та методичні основи. Система фізичного виховання студентів у конкретному ВНЗ залежить від того місця, яке вона займає в загальній системі навчально-виховного процесу. Це виявляється у дотриманні керівництвом нормативів до позааудиторних навчальних годин

(2 щотижневі години на фізичне виховання з I по II курси), забезпеченням спортивними спорудами згідно програмно-нормативним актам та санітарно-гігієнічним нормам.

З огляду на вищевикладене, у запропонованій нами структурній схемі базових чинників формування фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, ми характеризуємо внутрішні (суб'єктивні) чинники, які впливають на інтенсивність мотивації до навчання фізичними вправами (знання, переконання, бажання і пошук причин, що заважають реалізувати мету).

Суб'єктивні чинники формування фізичної культури особистості нами розглядаються як сукупність мотиваційно-ціннісних орієнтацій, властивостей та особливостей особистості, індивідуальної свідомості і світогляду студента та ін. До них відносяться: особливості психічних процесів (відчуття, сприйняття, увага, пам'ять, мислення, уява, мова, емоції і почуття, воля і вольові дії та ін.); знання; ступінь науковості поглядів і переконань (потреби, установки, переконання, інтереси, здібності і задатки, властивості особистості).

Таким чином, ми виділяємо п'ять груп суб'єктивних чинників, які визначають розмаїття особистісних проявів, що обумовлюють формування фізичної культури особистості студента в процесі позааудиторної спортивно-масової роботи:

Перша група – морфо-функціональні властивості, обумовлені спадковими факторами і конкретними умовами зовнішнього середовища, які визначають індивідуальні особливості тих, хто займається (вікові, статеві, будова тіла, стан здоров'я, фізичні якості і рухові здібності). Практично, трактуючи фізичний розвиток студентської молоді, ми ведемо мову про розвиток рухових здібностей. Ознаки, які одержали значний розвиток в результаті спортивних тренувань на заняттях з фізичного виховання, фактично є якостями тих, хто займається, обумовлені у розвитку спадковістю й умовами навколишнього середовища.

Друга група – природні властивості студента, які визначають динаміку психофізичної діяльності. До них відносяться: швидкість виникнення і стійкість



психічних процесів (швидкість сприйняття і мислення, тривалість відчуттів, яскравість уяви та ін.); інтенсивність психічних процесів (відчуттів, емоцій, волі); темп і ритм психічної діяльності; спрямованість психічної діяльності (наприклад, прагнення до міжособистісних, соціальних контактів, нових або гострих вражень або навпаки – відгородженість, заглибленість у себе, в свої проблеми та ін.). У процесі фізичного виховання необхідно враховувати, що всі ці особливості, які проявляються в мимовільних реакціях: в міміці, жестах, емоційній забарвленості мови, різноманітних рухах і діях.

Третя група – морально-вольові якості: толерантність, взаємоповага, рівність, довіра, рішучість, цілеспрямованість, наполегливість, терплячість, ініціативність, самовладання, світогляд студента у формі переконань, моральні норми і фізкультурні ідеали, які спонукають його діяти певним чином. Систематизуючи і цілеспрямовуючи свою поведінку, студент вносить в нього свої корективи, поступово формуючи особистість, розвиває свої здібності, пізнає власну унікальність, безпомилково самовизначається в житті, і в процесі самоактуалізації в неї мимоволі формуються основні компоненти здоров'я.

Четверта група – комунікативні міжособистісні відносини: товарицькість, справедливість, привітність, доброзичливість, скромність, чуйність, тактовність та ін. Товарицькість характеризує ступінь зацікавленості студента в колективних видах діяльності (факультативні заняття, спортивні секції, спортивні змагання, спортивно-масові заходи, фізкультурні свята).

П'ята група – психофізичні кондиції особистості: вимогливість, самокритичність, упевненість в собі й інші риси, пов'язані з самосвідомістю, самоспостереженням, самоаналізом, самооцінкою та фізичним самовдосконаленням; організаторські властивості особистості студента: діловитість, відповідальність, вимогливість, ініціативність, працездатність, уміння організувати себе; перцептивно-гностичні властивості студента: спостережливість, розуміння інших, уміння проектувати саморозвиток, творче ставлення до справи.

Відтак, процес формування фізичної культури всебічно розвиненої особистості – це особливе поєднання внутрішніх чинників розвитку її фізичної культури: морфо-функціональних, психічних, фізичних та особистісних новоутворень з зовнішніми чинниками, що характерно для сучасних умов організації навчання й оптимізації навчально-вихованого процесу у ВНЗ, у напрямку збереження, зміцнення і формування здоров'я студентської молоді.

До внутрішніх чинників процесу формування фізичної культури ми віднесли: сформованість у студентів стійкого інтересу до занять фізичною культурою, формування мотиваційного компоненту, педагогічне керівництво і контроль з боку викладачів, дотримання дидактичних принципів. До об'єктивних (зовнішніх) чинників, які відбивають нестійкість мотивів та інтересів і низьку мотивацію, належить брак часу, відсутність бажання займатися фізичною культурою, шкідливі звички, матеріальна база, яка не задовольняє потреби студентської молоді.

Об'єктивні чинники є своєрідним фундаментом для формування суб'єктивних чинників, які спрямовують, регулюють, стимулюють активність студентів і, навпаки, гальмують, заглушають діяльність негативних чинників, що викликають пасивне ставлення до фізкультурної діяльності.

Фізична культура особистості формується і розвивається в рамках певних закономірностей, виявлення яких є одним з найважливіших питань осмислення її сутності та ролі в житті студентської молоді і суспільства в цілому. Вивчення її сутності та взаємозв'язків з зовнішніми соціальними явищами дозволяє сформулювати деякі з цих закономірностей у процесі формування фізичної культури студентів ВНЗ: а) залежність цілей, змісту і спрямованості формування фізичної культури особистості від соціально-економічного, політичного та ідеологічного становища в суспільстві; б) закономірністю формування і розвитку фізичної культури особистості виступає залежність її цілей і змісту від вимог науково-технічної революції і викликаних нею змін характеру виробничої діяльності суб'єкта; в) залежність формування фізичної культури молоді людини від його індивідуальних особистісних особливостей; г) формування фізичної

культури особистості та її розвиток знаходяться в тісному взаємозв'язку з її духовним потенціалом в цілому, систематичним самовдосконаленням, що включає в себе самоосвіту, самопереконавання, соціально-психологічні тренування в певних видах фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Розкриті в ході дослідження закономірності ми згрупували за такими трьома напрямками:

1. Закономірності, що лежать в основі утворення структурних (когнітивний, емоційно-ціннісний, поведінково-діяльнісний) і змістовних компонентів фізичної культури особистості.

Фізична культура особистості, будучи органічним компонентом загальної та фізичної культури, має свої особливі критерії щодо норм інтелектуального розвитку, моральних, правових, естетичних норм, а також фізичного розвитку, фізичної підготовленості, досягнення оптимального рівня фізичних, психомоторних якостей і низки якісних характеристик людини, залежних від них рухових навичок, психічних процесів. Усе це пов'язано з певними природними, генетичними задатками, впливами зовнішнього біологічного і соціального середовища, іноді випадкової динаміки функціонального стану, але більш за все – з умовами цілеспрямованих педагогічних впливів, застосуванням фізичних вправ, організацією оптимального режиму праці, використання природних засобів зміцнення здоров'я, загартовування організму і застосування засобів фізкультурної просвіти, формування відповідних переконань, звичок регулярних занять в руслі фізичної культури, спорту, навичок виконання різних фізичних, в тому числі спортивних вправ.

2. Закономірності, які обумовлюють соціальний й особистісний розвиток студентської молоді в процесі формування фізичної культури особистості. Виховання відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточення як до вищої індивідуальної і суспільної цінності, формування у молоді людини навичок здорового способу життя, рухової активності та професійної готовності.

Не менш важливою при цьому є наявність відповідних переконань в життєвій необхідності занять фізичною культурою, звичок до регулярних

фізичних вправ, моральних правил поведінки під час спортивних тренувань, змагань, відносин з тренером, викладачем, товаришами по команді, глядачами при спортивних виступах відповідно до духу спортивної етики, загальної культури поведінки.

3. Біологічні закономірності, що забезпечують нормальний взаємозв'язок організму з навколишнім середовищем, з метою формування у неї здатностей до фізкультурної діяльності, яке характеризує особистість: її здоров'я, фізичний і функціональний розвиток, будову тіла та конституційні особливості, фізичну працездатність та підготовленість, яка характеризується рівнем фізичного розвитку, наявністю загальних і спеціальних фізичних якостей, рухових, прикладних, у тому числі спеціальних прикладних навичок.

Закономірності формування фізичної культури студентів ВНЗ у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи мають свої особливості (на відміну від аудиторної): участь студентів у спортивних секціях добровільна; позааудиторні заходи мають невимушений характер; різноманітні позааудиторні заходи виключають контроль у вигляді оцінювання; позааудиторна робота порівняно з аудиторною надає більші можливості для прояву самостійності студентів, становлення фізичного розвитку, ініціативності та творчості, які оптимально відповідають потребам життя.

Наближення національної освіти до європейського рівня вимагає збільшення годин на позааудиторну роботу та скорочення аудиторного навантаження студента, де пропонується збільшення частки самостійної роботи до 50% і більше. Сучасні програми Міністерства освіти і науки України для ВНЗ відводять на позааудиторні фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заняття студентів під керівництвом викладача від 1/3 до 2/3 загального обсягу навчального часу. Оволодіння уміннями та навичками такої форми фізичного виховання є найважливішою умовою забезпечення його безперервності.

Комплексний аналіз базових чинників та закономірностей формування фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи свідчить про те, що проблема виховання фізичної культури особистості тісно

пов'язана з проблемою розвитку фізичного виховання у ВНЗ, який розглядається нами як цілісний психолого-педагогічний феномен, направлений на розвиток оптимальної рухової діяльності, оволодіння спеціальними знаннями, уміннями та навиками у сфері фізичної освіти та професійної підготовки студентської молоді.

### **Висновки до другого розділу**

Провідними ідеями виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів нами визначено: цільові орієнтири сучасної системи фізичного виховання та структура особистої фізичної культури людини; гуманізація і демократизація системи фізичного виховання; розроблення концептуальних засад фізичної культури та її реалізація в умовах перебудови вищої освіти; фізична культура особистості студента; позитивна мотивація, становлення ціннісних орієнтацій, інтересів і потреб особистості у сфері фізичної активності і здорового способу життя; фізичного самовдосконалення та оптимізації духовного стану.

На підставі означених ідей виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів та концептуального осмислення сутності фізичної культури за нових реалій актуалізовано поняття: *«фізична культура»*, що інтерпретується як частина культури суспільства, спрямована на формування здорового способу життя, фізичне вдосконалення, задоволення моральних, естетичних та творчих запитів, духовний розвиток особистості. *«Фізичне виховання»* – це організований педагогічний процес, який створює умови для управління фізичною освітою і фізичним розвитком молоді людини за допомогою фізичних вправ, у контексті гармонійного формування фізичних якостей і практичних умінь, які відповідають вимогам суспільства та інтересам особистості.

Уточнено сутність поняття *«фізична культура особистості студента»*, що розглядається як умотивована потреба та здатність особистості до фізичного самовдосконалення, спрямована на її всебічний і гармонійний розвиток, що охоплює всю сукупність фізичних, психічних, морально-вольових і духовних властивостей, здобутих на заняттях з фізичної культури у вищому навчальному закладі.

Визначено структуру «фізичної культури особистості студента» (когнітивний, емоційно-ціннісний, поведінково-діяльнісний компоненти).

*Когнітивний компонент* вихованості фізичної культури особистості студента передбачає усвідомлення ним на підставі отриманих знань змісту і цінності фізичної культури для себе, свого здоров'я, взаємодії з оточуючими та суспільної реалізації; формування відповідного духовно-морального імперативу і створення на цій підставі індивідуальної концепції здоров'я.

*Емоційно-ціннісний компонент* вихованості фізичної культури особистості студента ґрунтується на суб'єктивній значущості знань у галузі фізичної культури, усвідомленому бажанні займатися фізкультурно-оздоровчою, спортивною діяльністю та прагненні досягти особистісно і соціально значущого результату у сходженні до духовних цінностей, встановленні духовної розбіжності й устремлінні її надолужити, відгуку на спрямований виклик переживання емоції бажання займатись фізичним самовихованням та самовдосконаленням.

*Поведінково-діяльнісний компонент* вихованості фізичної культури студента полягає у готовності виконувати активну рухову діяльність у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, спрямовану на збереження власного здоров'я, покращення фізичної форми, удосконалення тілесності, досягнення відчутних спортивних результатів та власної досконалості. Цей компонент розкриває ступінь оволодіння практичними вміннями, навичками, механізмами формування здорового способу життя та реалізації його принципів в різних умовах життєдіяльності та фізкультурно-спортивної активності.

За результатами теоретичного аналізу визначено психолого-педагогічні чинники і закономірності виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів. Виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладах у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи обумовлено суб'єктивними та об'єктивними чинниками, які впливають на особистість щодо оволодіння спеціальними знаннями у галузі фізичної культури, розвитку рухових здібностей та фізичного вдосконалення. Суб'єктивні чинники: сукупність мотиваційних установок, ціннісних орієнтацій, індивідуальної свідомості і світогляду студента.

Аналіз сучасного фізичного виховання студентської молоді засвідчив його незадовільний стан, зумовлений низкою об'єктивних чинників, з-поміж котрих: недостатня кількість позааудиторних занять з фізичного виховання; неефективне використання новітніх технічних засобів під час позааудиторних занять тощо. У нинішній системі вищої освіти спостерігається формальність застосування технологій фізичного виховання студентів, яким відведено роль пасивних учасників.

Визначено, що закономірності виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи обумовлюють соціальний й особистісний розвиток студентської молоді, враховують особливості формування компонентів фізичної культури людини, а також біологічні закономірності, які забезпечують нормальний взаємозв'язок організму з навколишнім середовищем для формування здатностей до фізкультурної діяльності.

З'ясовано, що процес виховання фізичної культури особистості студента розглядається як особливе поєднання суб'єктивних (сукупність мотиваційних установок, ціннісних орієнтацій, індивідуальної свідомості і світогляду студента) та об'єктивних чинників, характерних для сучасних умов організації навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі, спрямоване на виховання цінностей фізичної культури, збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді.

Розроблена стратегія виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів як цілісного психолого-педагогічного феномену ґрунтується на розумінні сутності його компонентів, враховує витоки фізичної культури особистості, що основані на різновидах фізичної культури та мають у своїй сутності матеріальні, духовні й естетичні цінності. Виховання фізичної культури студента у вищому навчальному закладі, що реалізується в аудиторних (теоретичні та практичні заняття) та позааудиторних (фізкультурно-оздоровчі і спортивно-масові заняття) формах, потребує оптимізації за допомогою впровадження педагогічно доцільних засобів, методів і технологій фізичного виховання студентів.

Матеріали другого розділу відображено у публікаціях [188; 193; 203; 206; 209; 210; 577].

## РОЗДІЛ 3

### ДИДАКТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ У ПРОЦЕСІ ПОЗААУДИТОРНОЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ

#### **3.1. Дидактичні принципи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів**

Дидактичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи складають дидактичні принципи, які об'єктивно відображають сутність і фундаментальні закономірності навчання, виховання та всебічного розвитку особистості. Відповідно до них укладаються вимоги до діяльності педагога щодо формування гармонійно розвиненої та суспільно активної особистості з високим фізичним, психічним і духовним потенціалом.

Усі явища та процеси у природі та житті підпорядковані певним закономірностям і розвиваються відповідно до них. Якщо закономірності виражають істотний, необхідний зв'язок між причиною і наслідком, то принципи, які виходять із закономірностей, є основними вимогами, що визначають загальне спрямування навчально-виховного процесу, його цілі, зміст і методичку організації. Мостом, який поєднує теоретичні уявлення з практикою, є принципи навчання.

Принципи навчання розглядають у сучасній дидактиці як рекомендації, що спрямовують педагогічну діяльність і навчальний процес загалом, як способи досягнення педагогічних цілей з урахуванням закономірностей та умов перебігу навчально-виховного процесу у ВНЗ. Вони відображають закономірності навчального процесу, його змісту, регулюють діяльність викладача та студентів, зберігають своє загальне значення в навчанні всіх дисциплін і на всіх етапах.

У теорії фізичного виховання аналіз системи принципів та їх уніфікація займає одне з провідних місць, тому що він тісно пов'язаний з оптимізацією



педагогічного процесу під час занять фізичними вправами. Педагогічний процес із фізичного виховання вельми специфічний, що породжує свої особливості реалізації принципів, які полягають у формуванні рухових умінь і навиків та у розвитку фізичних якостей.

Незважаючи на історичну давність терміну «принципи навчання», який зустрічається в працях Я. Коменського (1982) [290], В. Краєвського (2001) [308], Й. Песталоцці (1981) [415], В. Сухомлинського (1977) [508], К. Ушинського (1983) [527] та ін., у визначеннях щодо суті назв принципів та їх кількості досі немає однастайності так, як це зумовлене тим, що принципи відбивають у своєму змісті фундаментальні закономірності навчання (усталені залежності його результатів від умов організації), які реально існують у навчально-виховному процесі вищих навчальних закладів.

Під принципом (від лат. *principium* – основа) в теорії фізичного виховання розуміють загальні теоретичні положення, що об'єктивно відображають сутність і фундаментальні закономірності навчання, виховання та всебічного розвитку особистості. Зміст принципів визначає основні вимоги до побудови, змісту, методів та організації процесу формування фізичної культури особистості, регламентуючи міру спільної діяльності педагога (суб'єкта педагогічної дії) та того, хто займається (суб'єкта навчальної дії).

Принципи фізичного виховання, відповідно до яких складаються закономірності, правила і вимоги діяльності педагога, визначають його діяльність щодо формування гармонійно-розвиненої та суспільно-активної особистості з високим фізичним, психічним та духовним потенціалом. Реалізація цих принципів забезпечує досягнення повної корпоративної згоди в управлінні навчально-виховним комплексом сучасного вищого навчального закладу, сприяє формуванню професійно зрілих фахівців нового покоління.

На думку Е. Бондаревської (1997) [78] та Е. Бондаревського (1990) [79], у педагогіці дидактичні принципи мають декілька значень: основного вихідного положення, першопричини; основного теоретичного знання; основної етичної норми; орієнтирів загальної спрямованості відносин між учителем й учнями і

приватної організації цих відносин. Автори відмічають, що багатозначність визначає й ситуативний характер використання принципів залежно від характеру дослідницько-перетворюючої дальності викладача: для добору змісту навчально-виховної роботи, для визначення його цінностей, змістів, умов, засобів реалізації. Таким чином, принципи в педагогіці особистості виконують методологічну (стратегічну) й оперативну (тактичну) функції. У теорії фізичного виховання розуміють принципи як основні положення, що визначають зміст, закономірності, правила, форми навчально-виховного процесу у фізичному вихованні.

Історично вони визначилися у складноорганізовану систему принципів шляхом накопичення наукових знань про взаємодію соціального і природного у розвитку цінностей фізичної культури, науково-педагогічних і медико-біологічних основ формування фізичної культури суспільства й особистості.

Емпірично у теорії фізичної культури склалися три концептуальні підходи (загальнопедагогічний, редукційний, інтеграційний), які відображають загальний стан педагогічної освіти та можуть бути використані у будь-якому педагогічному процесі, що передбачає реалізацію взаємопов'язаних та суттєво впливаючих на ефективність управління у сфері фізичної культури оптимального комплексу принципів.

Загальнопедагогічний підхід передбачає використання класичних закономірностей навчання (сформульовані Я. Коменським у XVII ст.) як методологічних основ. Оскільки їх реалізація націлена, головним чином, на виховання та навчання особистості – це принципи свідомості й активності, наочності, доступності, систематичності та міцності. Вони відображають загальний стан сучасної педагогічної технології та можуть бути використані у будь-якому педагогічному процесі.

Другий підхід, який отримав назву «редукційний», передбачає узагальнення фактів, що набувають наукового знання у суміжних галузях при формуванні системи уніфікованих принципів у сфері фізичної культури. Вивчення закономірностей психофізичної адаптації до фізичних навантажень дозволяє суттєво розширити компоненти цієї системи, котрі б відповідали специфіці

діяльності індивіда, особливостям його біологічного розвитку при виконанні фізичних навантажень.

Активні процеси трансформування змісту принципів через парадигму сучасних природничо-наукових знань здійснюються за допомогою аналізу предикативних (від лат. *praedicatum* – предмет, судження про суб'єкт) ознак.

Інтеграційний підхід передбачає реалізацію взаємопов'язаних та суттєво впливаючих на ефективність управління у сфері фізичної культури оптимального комплексу принципів, виділених із ряду суміжних педагогічних дисциплін, що визначають сукупність домінуючих ознак, які вказують на зв'язок кожного принципу з основним предикатом педагогічного впливу. Як правило, з урахуванням найбільш характерних предикатів педагогічного впливу у системі інтегрується ряд принципів як із загальних, так і з окремих педагогічних дисциплін.

За результатами аналізу нашого дослідження, відповідно до зазначених методологічних підходів, у процесі формування уніфікованої системи педагогічних принципів Л. Матвєєв (1991) [368] виділяє її тримодульну структуру, в якій:

I група принципів – соціально-педагогічні ознаки;

II група – методичні принципи фізичного виховання

III група – специфічні закономірності побудови навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

Перша група принципів відображає соціально-педагогічні детермінанти виховного процесу особистості та суспільства в цілому. Вона визначає основний напрям виховного процесу у суспільстві, виконуючи його соціальне замовлення. У сфері фізичної культури сукупність предикативних ознак інтегрує у систему принципів оздоровчої спрямованості виховного процесу, гармонійного розвитку особистості (його зв'язок з розумовим, моральним та естетичним розвитком індивіда), принципи цільової підготовки до трудової та оборонної діяльності.

Друга група так званих методичних принципів фізичного виховання відображає загальні закономірності навчально-виховної діяльності у процесі

занять фізичними вправами. Вона включає сукупність принципів навчання, розвитку фізичних якостей, здібностей та загально-дидактичних принципів. Дидактичні принципи виховання конкретизуються відповідно до специфіки педагогічного процесу у сфері фізичної культури. Вони детермінують методологію й особливості навчання рухових дій, засвоєння парадигми специфічних знань, а також передбачають оптимізацію процесів цілеспрямованого розвитку фізичних якостей. Структуру цієї групи принципів визначає сукупність нерозривно пов'язаних принципів свідомості й активності, наочності, доступності й індивідуалізації, систематичності.

Третя група принципів відображає специфічні закономірності побудови навчально-виховного процесу. Основні вимоги цієї групи передбачають його алгоритмізацію на основі технологічних підходів. До цієї групи входять принципи безперервності, прогресування тренувальних дій, циклічності та вікової адекватності впливу. Реалізація вимог цієї групи принципів на практиці передбачає врахування закономірностей біологічного розвитку об'єкта виховання (стрибкоподібний характер моторних функцій і вегетативних систем організму, нерівномірність темпів розвитку фізичних якостей та ін.), а також генетично обумовлену здатність індивіда до саморегулювання і самоуправління.

Отже, уніфікована система принципів фізичного виховання інтегрує усі три зазначені групи принципів у цілісний педагогічний процес, в якій всі зазначені компоненти повинні реалізовуватися у педагогічному процесі, орієнтованому на формування фізичної культури особистості.

Педагогічний процес у ВНЗ має специфічну особливість при формуванні фізичної культури особистості, яка у загальному вигляді буде проявлятися в тому, що викладач (суб'єкт управління) на підставі певної інформації впливає (педагогічний вплив) на тих, хто займається (об'єкт управління) для того, щоб в ньому відбулися певні позитивні зміни, спрямовані на досягнення поставлених цілей і вирішення конкретних задач. Суб'єкт і об'єкт управління у педагогічному процесі в принципі можуть залишатися постійними (наприклад, викладач і студент у ВНЗ). Крім цього, загальнопедагогічний процес на заняттях з фізичного

виховання у ВНЗ характеризується низкою ознак, серед яких найважливішими є: направляюча роль викладача-фахівця; відповідність діяльності педагогічним принципам; наявність конкретних педагогічних завдань; урахування індивідуальних особливостей тих, хто займається.

Загальні ознаки педагогічного процесу, які характерні і для фізичного виховання студентів у ВНЗ, мають такі специфічні риси: переважний вплив на фізичні здібності молоді людини; формування творчого потенціалу; безпосереднє створення оздоровчого ефекту; вдосконалення психофізіологічної підготовленості; розвиток морально-вольових компонентів.

Загальні принципи формування фізичної культури студента – це вихідні ідеї, теоретичні положення, які регламентують усі основні сторони педагогічного процесу у сфері фізичної культури. У своїй основі вони мають об'єктивні закономірності фізичної культури, багаторазово перевірені на практиці та науково-обґрунтовані вітчизняними дослідниками.

Теоретичний аналіз та узагальнення науково-педагогічної діяльності І. Бега (2015) [61], С. Кульневич (2001) [333], В. Серикова (1994) [480], Г. Цукерман (1993) [543], І. Якиманської (1996) [564] у нашому дослідженні, дозволив виділити ряд найбільш загальних (соціальних) принципів, на яких базується фізичне виховання студентів ВНЗ: принцип природодоцільності та культуровідповідності у навчанні; принцип індивідуально-особистісного підходу; принцип гармонійного (ціннісного) розвитку особистості; принцип оздоровчої спрямованості; принцип зв'язку з життєдіяльністю студента.

*Принцип природодоцільності та культуровідповідності у навчанні.*

Проблема реалізації принципу природодоцільності та культуровідповідності у навчанні у процесі виховання не є новими у педагогіці, вони взаємообумовлені та взаємопов'язані між собою. Їх розробкою займалися такі відомі педагоги та філософи, як Ф. Дістервег, О. Духнович, Я. Коменський, Й. Песталоцці, Г. Сковорода, К. Ушинський, І. Франко та інші. Національну культуру як синтетичну форму суспільної свідомості й засіб виховання майбутнього покоління досліджували: Б. Грінченко, Г. Ващенко, Г. Волков,

В. Мосіяшенко, Л. Паламарчук, Ю. Руденко, М. Стельмахович, В. Сухомлинський, Ю. Фігурний та інші. Про діалог культур, єдність загальнолюдського й національного аспектів у навчально-виховному процесі писали: М. Бахтін, В. Біблер, О. Потебня, Р. Скульський та інші. Але питання реалізації принципу природодоцільності та культуровідповідності у навчанні у вищому навчальному закладі досліджене недостатньо.

У класичній європейській педагогіці ідею природодоцільності та культуровідповідності обґрунтував Ф. Дістервег (1956). У праці «Про природовідповідність і культуровідповідність у навчанні» він зазначає: «Кожна людина знаходить при своєму народженні на світ своє оточення, свій народ, серед якого їй призначено жити і принаймні виховуватися уже на певному ступені культури, яку повинні розглядати як спадок, залишений предками, як результат їхньої історії та всіх чинників, що на них впливали» [174, с. 229]. Дослідник вважає, що «...потрібно зважати на звичаї, традиції, які існують у суспільстві, на все, що в ньому визначається й прийнято» [174, с. 230]. Ідеї культуровідповідності виховання Ф. Дістервег (1956) надає статус принципу, що має належати до непорушних, та наполягав на доповненні принципу природодоцільності принципом культуровідповідності, який потребує врахування громадської сутності діяльності молодшої людини [174].

У сучасній науково-педагогічній літературі принцип природодоцільності та культуровідповідності трактується як такий, що передбачає невід'ємний зв'язок виховання з культурними надбаннями людства і зокрема свого народу: знання загальнолюдських багатств у царині культури, особливостей розвитку та становлення національної культури і її взаємозв'язку з загальнолюдською, знання історії свого народу, його культури; забезпечення духовної єдності та спадкоємності поколінь.

Очевидно, що цей принцип у тій же мірі, що й виховання, стосується навчання та освіти. Тобто, це один із системоутворюючих принципів педагогічного процесу. Принцип природодоцільності та культуровідповідності говорить про необхідність вести педагогічний процес відповідно до культури

того суспільства, країни, виробництва, напрямків діяльності, до яких причетна молода людина.

В. Євтух (2003) зазначає, що освітні знання мають велику практичну цінність, оскільки пройшли апробацію часом і претендують на поважне ставлення до свого змісту насамперед викладачів вищих навчальних закладів, студентів як майбутніх кваліфікованих спеціалістів, яким доведеться працювати з людьми і доносити до них ідеї виховного та освітнього характеру, доводячи при цьому їх актуальність. Вони направлені на розвиток й удосконалення духовних, моральних, фізичних, інтелектуальних сил особистості [235].

Природодоцільне та культуровідповідне навчання і виховання націлені на збереження й примноження матеріальних і духовних цінностей народу. У педагогічному процесі ВНЗ, природодоцільність виховання враховує вікові та індивідуальні особливості фізичного і психічного розвитку студента, а культуровідповідне навчання виступає як соціальний досвід викладачів, передача й засвоєння якого є квінтесенцією зв'язку поколінь. Він містить у собі сукупність: культурологічних знань; умінь і навичок відтворювати соціокультурний шар існування; володіння способами створення нових культурних цінностей; досвід емоційно-ціннісних відносин до культури та її складових.

Вихованню загальнолюдської культури в сучасній педагогічній науці приділяється велике значення як одному із пріоритетних напрямів розвитку особистості. У цьому контексті найбільше аналізується питання культуровідповідності сучасної освіти. На думку А. Богуш (2008) [72], А. Бойка (1996) [74], В. Вернадського (1977) [105], Я. Коменського (1940) [291], Я. Корчака (1966) [303], А. Мудрика (1997) [387], В. Сухомлинського (1977) [508], Р. Штайнера (1992) [554], принцип культуровідповідності визначає відношення між відповідністю і культурою як середовищем, що ростить і живить особистість, а також відношення між вихованням і дитиною як людиною культури.

А. Мудрик (1997) уточнює, що у сучасній трактовці принцип культуровідповідності навчання в закладах освіти передбачає його ґрунтування на загальнолюдських цінностях і побудову виховання відповідно до цінностей та

норм національних культур і специфічних особливостей традицій регіонів, які не суперечать загальнолюдським цінностям. Згідно з цим принципом, навчання у ВНЗ має знайти баланс цінностей різних культур і субкультур, засобами «мінімізації» негативних наслідків інновацій, які використовуються у педагогічному процесі. Завданням культуровідповідного навчання є залучення нової генерації до різних шарів культури етносу, суспільства, світу в цілому, тобто до побутової, фізичної, сексуальної, духовної, інтелектуальної, матеріальної, економічної, політичної, моральної культури, та надання допомоги для орієнтування в тих змінах, що постійно відбуваються в самій молодій людині та навколишньому середовищі. Отже, автор передбачає оновлення фізкультурної освіти відповідно до сучасних культурних цінностей усього процесу виховання, що містить формулювання системи світоглядних категорій, ціннісних орієнтацій на фізичне самовдосконалення, здоровий спосіб життя, соціальну активність молоді людини [387].

*Принцип культуровідповідності у навчанні студентської молоді у ВНЗ* передбачає нерозривний зв'язок вищої освіти з культурними надбаннями людства і свого народу, зокрема зі знаннями про загальнолюдські багатства в царині духовної та матеріальної культури, про особливості розвитку і становлення національної культури та її взаємозв'язки з загальнолюдською; знаннями історії свого народу, його культури; забезпеченням духовної єдності і спадкоємності поколінь.

Вимоги принципу культуровідповідності у навчанні мають пронизувати всі сфери життя молоді людини – побут, взаємини, виробничу діяльність, інтернет, кіно, телебачення, театр, книги. І передусім – сферу освіти та виховання, що є важливою для раціональної організації індивідуальної життєдіяльності молоді людини у сучасному суспільстві.

У системі вищої освіти молоде покоління докладляє велике зусилля до опанування складних для засвоєння основ теоретичних знань. А в результаті у пам'яті залишається лише невелика частина з того, що передбачено навчальними програмами. Поза увагою, по суті, залишаються такі пласти культури, як:



відродження ідеалів українського суспільства, дотримання культури здорового способу життя, формування фізично-здорового, інтелектуального та культурного потенціалу нації, всебічний, гармонійний розвиток та вихованню активної життєвої позиції студентської молоді, оскільки в процесі навчання студенти сприймають та осмислюють явища культури, у них формується цілісний погляд на сучасний світ, синтезуються отримані знання у загальнокультурному просторі, відбувається формування загальнокультурної компетентності. Однак актуальні проблеми, котрі існують в сфері фізкультурної освіти, характеризуються загальними проблемами, що пов'язані з умовами існування суспільства.

Реалізація принципу культуровідповідності у навчанні у процесі виховання студентської молоді набуває особливого значення в умовах ВНЗ. Адже фізкультурна освіта у ВНЗ є системою, яка водночас відповідає на потреби й запити студентів в їх особистісному і професійному становленні та задовольняє соціальне замовлення не лише у підготовці висококваліфікованих фахівців, але й формуванні освіченої, творчої, гармонійно розвиненої особистості зі сформованими громадянськими, моральними якостями, гуманістичним світоглядом та національною гідністю.

Відповідно до цього, важливу роль у становленні особистості студентської молоді ВНЗ відіграє виховний процес, який дає усвідомлення цінностей здоров'я, розуміння визначальної ролі здорового способу життя та відповідне формування індивідуальної поведінки кожної молодої людини, що виступає як вагома ознака культуровідповідності у навчанні.

Фізичне виховання, на наш погляд, - це, перш за все, дотримання культури здорового способу життя студентської молоді, як невід'ємного елемента загальної культури особистості, а основа фізичного виховання – це повноцінний фізичний розвиток особистості, формування її фізичних здібностей, зміцнення здоров'я, гармонія тіла і духу молодої людини.

Це означає, що культурне ядро змісту навчання повинно становити універсальні загальнолюдські, загальнонаціональні й регіональні цінності культури, а відношення до молодої людини визначатися, виходячи з його

розуміння як вільної, цілісної особистості, здатної в міру свого культурного розвитку до самостійного вибору цінностей, самовизначення у світі культури й творчої самореалізації. Причому слід відзначити, що фізична культура є невід'ємною складовою загальної культури і розгляд загальнолюдських цінностей без урахування цієї складової не відповідає принципу всебічного та гармонійного розвитку особистості.

Культура інтегрується в суті самої особи студента, котрий функціонує в культурному середовищі як конкретний носій культурних цінностей, поєднуючи в собі загальне, властиве культурі в цілому, й особисте, привнесене в культуру на основі індивідуального життєвого досвіду, рівня знань, світогляду тощо. Тому включення фізичної культури до конструкції особистості не може здійснюватися тільки на основі модернізації фізичного виховання. Сучасна фізкультурна освіта повинна представляти собою цілий комплекс навчально-виховних, науково-просвітницьких, психолого-педагогічних, культурологічних і методичних заходів, а не тільки процес передачі знань.

У нашому дослідженні принцип культуровідповідності у навчанні неможливо застосувати без взаємозв'язку з принципом природодоцільності, який у найзагальнішому значенні означає ставлення до людини як частини природи, що припускає її навчання в єдності і згоді з природою та опорою на виховання її природної сили, дарування і природні етапи розвитку молодшої людини.

Цей принцип згадується також у «Великій дидактиці» Я. Коменського (1940) [291] й у добутку Ж.-Ж. Руссо «Еміль, або про виховання» (1961) [467], у роботах П. Каптерева (1982) [275] й К. Ушинського «Людина як предмет виховання» (1983) [527] ін. У кожного з названих педагогів була своя точка зору на його освітній зміст.

Я. Коменський (1940) першим з педагогів послідовно обґрунтував принцип природодоцільності у вихованні. Він розглядав людину як частину природи. Він обґрунтовував принцип природодоцільності у вихованні не на підставі спостережень над життям рослин і тварин, а на підставі свого педагогічного досвіду і намагався використати у процесі виховання природні, вікові та

психологічні особливості дітей [291].

*Принцип природодоцільності*, в нашому розумінні, – це система заходів, що відповідає закономірностям тривалого збереження міцного здоров'я студентської молоді, що враховує у процесі навчання фізичним вправам статеві-вікові особливості контингенту, оптимальні фізичні й розумові навантаження, їх індивідуальність, створюючи для неї доступні умови фізичного самовдосконалення.

Виходячи з цього, характеризуємо природодоцільність освіти як орієнтацію освіти на цілі розуміння і збереження природи, здоров'я людини, ноосферний розвиток суспільства, збереження біосфери планети і виживання людства як виду, тому здоров'я студентської молоді – це соціальна проблема розвитку всього суспільства.

У цей час проблема здоров'я й розвитку юнаків та дівчат значно загострилася, про що свідчать результати досліджень В. Ареф'єва (1997) [26], Ю. Бойчук, Л. Гринь (2012) [75], Л. Долженко (2006) [218], Т. Круцевич (2008) [319], Х. Хуббієв (2006) [538]. Відповідно до сучасних потреб виник новий напрям у педагогічній науці – валеологічна педагогіка (валеологія), що у якості основного свого завдання ставить вивчення особливостей природного розвитку молоді людини й обґрунтування адекватної цим особливостям утворювальної системи, здатної до збереження здоров'я студента і підвищення його резервів.

Роль валеологічної освіченості педагогів підкреслюється у низці сучасних досліджень (А. Бандури (2000) [42], С. Вітвицька (2003) [116], Н. Гайова (2006) [131], В. Галуз'як (2001) [132], І. Зязюн (2006) [254], Е. Казін (2000) [269], В. Колбанов (2000) [289], С. Константинова (2008) [297], В. Лозова (2002) [346], О. Міхєєнко (2004) [382], Н. Мойсеюк (2001) [383], В. Пономар'єв (2001) [429], В. Приходько (2004) [438], Л. Татарнікова (1995) [512], О. Шаров (2014) [546]). Різним аспектам формування здорового способу життя й здоров'я, валеологічному вихованню дітей та молоді присвятили дослідження: Л. Барибіна (2013) [43], І. Барчуков (2003) [45], М. Басов (1975) [47], В. Белянцева (2012) [50], Н. Волкова (2001) [122], В. Горашук (2006) [153], О. Дубогай (1999) [223], Л. Дудорова (2009)

[225], Л. Єрмак (2009) [239], О. Жабокрицька (2001) [240], В. Зайцев (2008) [244], С. Закопайло (2001) [245], Є. Зеленов (2008) [249], О. Зеленюк (2004) [251], І. Іванова (2007) [258], І. Кононов (1982) [295], Г. Кривошеєва (2001) [314], О. Малімон (1999) [359], С. Мокшанов (2000) [384], Н. Наумова (2006) [389], В. Панок (2002) [412], С. Путров (2016) [448], А. Шевцов (2004) [547].

Педагогам при формуванні готовності студентів до здорового способу життя необхідно вдосконалювати їхню життєорганізацію, а також прищеплювати їм загальну й валеологічну культуру. Валеологічна ж культура залежить насамперед від рівня духовності людини, тому необхідно працювати як з фізичним, так і з духовним аспектом студента як індивідуальності.

За словами К. Ушинського (1983), виховання здорової особистості багато в чому залежить від організації педагогічного процесу й особистості викладача, тому що її вплив на молоду душу становить «ту виховну силу, яку не можна замінити ні підручником, ні моральними сентенціями, ні системою покарань і заохочень» [527, с. 118]. А отже, виховання здорового способу життя студента починається зі сформованості відповідних якостей самого викладача, що значною мірою забезпечується його професійною підготовкою в педагогічному вищому навчальному закладі, що потребує теоретичного обґрунтування і методичного забезпечення.

Науково обґрунтована, творча професійна діяльність викладача сприяє формуванню свідомого ставлення до здоров'я як до базової цінності. Саме тому в якості важливого аспекта професійної самосвідомості викладача необхідно враховувати валеологічну самосвідомість, яка повинна бути орієнтована на ціннісно-сенсові основи здорового способу життя, формування внутрішньої валеологічної позиції в питаннях збереження та укріплення власного здоров'я та здоров'я студентів.

Викладач ВНЗ завжди був вихователем, але сьогодні виховання може й повинне розумітися не як одноразова передача знань й оцінних суджень від старшого покоління до молодшого, але і як взаємодія й співробітництво викладачів і студентів у сфері їхнього спільного буття. Зростає роль педагога у

вихованні молоді, здатної психологічно й соціально адаптуватися до нової реальності, а відповідно, питання валеологічного виховання викладача стають у цей час ще більш актуальними.

Л. Сущенко (2008) наголошує, що для якісного виконання здоров'язбережувальних функцій викладачу фізичної культури необхідно бути носієм високої культури здоров'я і постійно вдосконалюватися в цьому напрямі: підвищувати рівень знань у галузі культури здоров'я; оволодіти уміннями та навичками здоров'язбережувальної діяльності; набувати культурно-оздоровчого досвіду, збагачувати його новими ідеями і технологіями; розробляти і реалізовувати у процесі професійної діяльності здоров'язбережувальні програми [509].

І. Медведєва (2016) зауважує, що здоров'язбереження молоді, в контексті визначення поняття здоров'я, слід розглядати як цілеспрямовану, усвідомлену, мотивовану діяльність студента щодо збереження свого фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я як ціннісної основи для самореалізації у майбутній професійній діяльності [374].

За даними О. Андрєєвої (2009) [13], Г. Апанасенка (2006) [23], Т. Круцевич (2003) [321] та О. Приходько (2001) [437], цілісний підхід до людини припускає комплексний підхід до її здоров'я як єдності фізичного, психічного й морального компонентів здоров'я особистості. Дослідниками-валеологами визначені основні умови природодоцільного навчання студентської молоді у ВНЗ:

- реалізація базових потреб молоді людини у процесі навчання. У цьому випадку на заняттях з фізичного виховання вона найбільш повно розвиває свої здібності, пізнає власну унікальність, безпомилково самовизначається в житті, і в процесі самоактуалізації у неї мимоволі формуються основні компоненти здоров'я та здорового способу життя;

- створення адаптаційного (реабілітаційного) навчального простору для кожної окремої молоді людини. На заняттях з фізичного виховання (спортивні секції) можна розкрити індивідуальність кожного студента, сформувати особистість із індивідуальними властивостями, допомогти йому пізнати й створити себе, навчати й виховувати згідно з природними здібностями кожного,

приспосовуючи зміст, технології й умови навчання до молодої людини, а не навпаки;

- виховання у юнаків і дівчат потреби у здоровому способі життя, формування у них наукового розуміння сутності свого здоров'я й видобутку індивідуального способу валеологічно обґрунтованого поведження.

*Принцип індивідуально-особистісного підходу.*

Ш. Амонашвілі (2002) [11], А. Бударний (1965) [88], А. Кірсанов (2005) [282], Є. Рабунський (1975) [491], І. Унт (1990) [525] індивідуально-особистісний підхід трактують як педагогічний принцип, де повинні враховуватися індивідуальні особливості кожного учасника навчально-виховного процесу.

На думку Ш. Амонашвілі (2002) [11], цей принцип визначає утвердження студентської молоді як активного суб'єкта навчально-виховного процесу. Відповідно до цього підходу, закони духовного й фізичного розвитку, процеси, зміни, що відбуваються у внутрішньому світі студента слугують головними орієнтирами в навчально-виховній діяльності. Всебічне вивчення особистості виступає необхідною умовою успішності утворення, а її саморозвиток, формування суб'єктних властивостей – вищим показником його ефективності. Отже, зміст навчання, який носить гуманний підхід, а не імперативний, полягає в тому, що викладач оптимістично мислить про студентів, підходить до них як до самостійних суб'єктів навчання, здатних навчатися не за примусом, а добровільно, за власним бажанням і вільним вибором.

І. Лозова (2002) вважає, що сутність принципу індивідуально-особистісного підходу в навчанні полягає у вивченні й урахуванні в навчальному процесі індивідуальних і вікових особливостей кожної особистості з метою максимального розвитку позитивних і подолання негативних індивідуальних особливостей, забезпеченні на цій основі підвищення якості її навчальної роботи, всебічного розвитку [346].

Існують різні підходи щодо визначення поняття «індивідуалізація навчання». Зміст поняття «індивідуалізація» у багатьох авторів різниться й залежить у кожному випадку від цілей та засобів навчання. У «Педагогічній

енциклопедії» [271] та Українському педагогічному словнику [149] індивідуалізація навчання визначається як організація навчально-виховного процесу, при якій вибір способів, прийомів, темпу навчання враховує індивідуальні відмінності учнів, рівень розвитку їх здібностей до навчання. Тобто індивідуалізація в такому її розумінні передбачає обов'язкове врахування особливостей кожної особистості. А. Бударний (1965) [88], А. Кірсанов (2005) [282], Є. Рабунський (1975) [451] використовують поняття індивідуалізації приблизно в такому ж самому розумінні, враховуючи особливості груп студентів, схожих за якою-небудь ознакою еквівалентності.

Таким чином, принцип індивідуально-особистісного підходу у навчанні – це вихідне, початкове положення щодо відбору змісту, форм організації та методів навчання, який реалізується через індивідуалізацію навчальної діяльності.

Вихідним положенням принципу індивідуально-особистісного підходу є розкриття поняття «індивідуалізації навчання особистості». Орієнтація на індивідуальність студента вимагає, щоб реалізація індивідуально-особистісного підходу в навчанні враховувала внутрішні потреби особистості, яка повинна торкатися всіх компонентів системи навчально-виховного процесу у ВНЗ.

За визначенням І. Унт (1990) [524], індивідуалізація – це врахування в процесі навчання індивідуальних особливостей студентів у всіх його формах і методах, незалежно від того, які особливості і якою мірою враховуються. Але з нашої точки зору, термін «індивідуалізація навчання» повинен розглядатися в більш широкому розумінні: індивідуальні особливості повинні не тільки враховуватись, але і на ці особливості ми повинні «спиратися» у процесі навчання.

Індивідуалізація, як зазначає О. Газман (1996), сприяє розвитку самосвідомості, самостійності й відповідальності. Педагогічна підтримка полягає у спільному зі студентом визначенні його інтересів, цілей, можливостей і шляхів подолання перешкод (проблем), які заважають йому досягати позитивних результатів у навчанні. Підґрунтям педагогічної підтримки є взаємини

рівноправності, рівноцінності, поваги й довіри між викладачем та студентом [130].

Відтак, узагальнюючи вищевикладене, індивідуалізація навчання передбачає: індивідуально орієнтовану допомогу студентам в усвідомленні власних потреб, інтересів, цілей навчання; створення умов для вільної реалізації завданих природою здібностей і можливостей; підтримку студентської молоді у творчому самовтіленні; підтримку молоді людини у рефлексії навчальної діяльності.

Отже, педагогічна підтримка використовується викладачем з метою допомоги студентам у вирішенні діагностичних, пошукових, діяльнісних та рефлексивних проблем, які трапляються у процесі навчання. Звісно, вона не може замінити процес навчання, суть якого полягає в управлінні розвитком студента, що базується на глибокому знанні рис його індивідуальності та середовища, яке його оточує. Педагогіка індивідуального підходу передбачає пристосування форм і методів педагогічного впливу до індивідуальних особливостей студентської молоді з метою забезпечення запроєктованого рівня розвитку особистості.

Слід додати, що на думку Л. Волкова (1990) [121], який досліджував особливості формування обдарованості, таланту та здібностей до виконання як теоретичних, так і рухових завдань у процесі фізичного виховання студентської молоді, абсолютно «бездарних» дітей не буває. У разі появи труднощів педагог повинен застосувати весь арсенал засобів, методів та форм педагогічного впливу з урахуванням надання інформації студенту, радіюючи усі сенсорні системи: слухові, тактильні, зорові. Така порада узгоджується з результатами дослідження чутливих періодів розвитку пам'яті у дітей, що отримав Л. Виготський (1956) [125]. Автор виявив, що існують періоди, коли зорова пам'ять розвивається краще ніж слухова та інтерпретував цей факт, як різноспрямованість розвитку однієї здібності.

*Принцип гармонійного (ціннісного) розвитку особистості.* Цей принцип полягає в тому, що фізична культура у житті людини повинна займати місце, пропорційне, з одного боку, потребам суспільства, а з іншого – інтересам самої



особистості. Процес фізичного виховання у ВНЗ у зв'язку з цим принципом необхідно будувати таким чином, щоб він не обмежувався вдосконаленням тільки рухово-тілесної сфери, а широко поширювався на духовну сутність студентської молоді.

Духовність завжди була об'єктом дослідження: від філософів античності (Арістотель [176], Платон [482]) - до сучасних досліджень таких науковців, як І. Бех (2015) [61], Т. Гуковська (2010) [160], О. Отравенко (2009) [409], Г. Шевченко (2004) [548], П. Щербань (1999) [556]. Закономірності психічного розвитку особистості та її духовного аспекту містяться в роботах Л. Виготського (1956) [125], В. Зінченко (2002) [253], О. Леонт'єва (2000) [343], С. Рубінштейна (2002) [463] В. Серебряк (2004) [479] та інших. Філософський та культурологічний аспекти формування духовності особистості знайшли відображення у працях Л. Буєвої (1973) [89], Є. Зеленова (2009) [250], М. Кагана (1974) [267], В. Коваленко (2009) [284], С. Кримського (1992) [325], Л. Сидоренко (2011) [481], В. Скуміна (1995) [489], Г. Шевченко (2004) [548].

Сучасні філософи: Н. Бородіна, М. Коган, В. Федотова, В. Шинкарук, А. Яценко - досліджують духовність через почуття, волю і розум людини у взаємодії таких гуманістичних категорій, як добро, істина, краса. На це також наголошують у своїх дослідженнях такі науковці, як А. Вихрущ, О. Вишневський, Л. Генік, В. Жуковський, М. Стельмахович та ін. У них не викликає сумніву, що питання духовності та духовних цінностей особистості потребують нині глибоких наукових досліджень, які б дали змогу використовувати їх в навчально-виховному процесі освітніх закладів.

У роботах зарубіжних учених Л. Бурбо (2007) [91], Д. Витале (2007) [112], Дж. Рея (2008) [457] спостерігається значний інтерес до проблеми формування духовного здоров'я, який пов'язується з життєвою енергією, яка допомагає реалізувати максимальне розкриття духовного та морального потенціалу в процесі реалізації найвищих властивостей особистості, залучення до духовних цінностей. Ці роботи дають можливість розгледіти зв'язок із роботою Дж. Мерфі (2008) [378], який віддає перевагу бажанням, ідеям, планам, цілям, що є

рушійною силою у житті людини, та пов'язує духовність з індивідуальністю.

Саме тому цінним для нашого дослідження є тлумачення духовності Г. Шевченко (2004): «Однак, сутність духовності і духовної культури особистості вимагає всебічного та глибокого наукового осмислення і вивчення. Духовність – не мода, не захоплення, а стрижень людського життя кожної особистості, вічна наукова категорія» [548, с. 5]. Вона визначає духовність як інтегровану властивість особистості, внутрішню енергетику особистості, стрижень життя, ієрархію загальнолюдських, національних цінностей, творчість за законами краси та красу вчинку.

О. Барно (2001) вказує, що проблема духовності постала в зв'язку з розривом, який стався між процесами навчання і виховання. У навчанні ще має місце домінування репродуктивних видів діяльності, спрямованих на відтворення знань, умінь, а значить – на формування виконавця. Але лише творчі види діяльності, спрямовані на пізнання нового, на задоволення духовних потреб (складної динамічної системи внутрішніх спонукань людини) виховують творчу особистість, здатну постійно вчитися, самовдосконалюватися і завдяки цьому підтримувати свою духовну енергію [44].

Маючи велике значення для гармонійного розвитку особистості, духовне здоров'я, за твердженням Г. Апанасенка (1992), пов'язане з особливою діяльністю свідомості, спрямованою на розуміння сенсу життя і свого місця у ньому [25].

М. Корольчук (2003) зазначає, що необхідно створити таке духовно-емоційне підґрунтя щоб у свідомості кожного студента склалася система цінностей, що має міцну емоційну спрямованість. Варто особливо піклуватися про позитивні емоції, що мають могутній антистресовий та оздоровчий вплив, впливають на повноцінний розвиток особистості [300].

Тому, на нашу думку, зазначений принцип передбачає виконання рекомендацій на заняттях з фізичного виховання, які допоможуть розкрити студентів шлях до гармонійного (ціннісного) розвитку себе як особистості, формування позитивного емоційного досвіду, підґрунтям якого є потреба

особистісного зростання, самовдосконалення, саморозвитку, прагнення до здорового способу життя:

1. У процесі фізичного виховання необхідний комплексний підхід у вирішенні завдань фізичного, розумового, трудового, морального, естетичного та екологічного виховання;

2. Зміст фізичного виховання рекомендується планувати так, щоб забезпечити узгоджений і відповідний розвиток усіх фізичних здібностей, різнобічне формування рухових умінь й отримання спеціальних знань. Переважно це виявляється в органічній єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Адже духовна та фізична культура молоді людини нерозривно пов'язані з формуванням здорової особистості, а здоров'я – це найбільша цінність людини. Саме виховання здорової та всебічно розвинутої людини – головне завдання держави, її обов'язок перед народом.

*Принцип оздоровчої спрямованості* відображає гуманістичну спрямованість фізичної культури студентської молоді у суспільстві. Сенс цього принципу полягає в тому, що фізична культура повинна сприяти зміцненню здоров'я та підтримувати здоровий стиль життя в процесі навчально-виховної діяльності.

На нашу думку, цей принцип дає змогу виділити наступні рекомендації:

1. Формування фізичної культури молоді людини повинне співвідноситися з її психофізіологічними можливостями. Реалізацією цієї вимоги є побудова процесу фізичного виховання з урахуванням статево-вікових особливостей організму, рівня фізичного розвитку та підготовленості студента.

2. Педагогічний процес повинен плануватися і регулюватися відповідно до науково обґрунтованих підходів до зміцнення організму. При цьому першочергове значення мають методичні принципи фізичного виховання, а також об'єктивні дані різних видів контролю (педагогічного, медико-біологічного, біомеханічного, психологічного та ін.), які описують модельно-цільові характеристики фізичного стану, що відповідають високому рівню фізичного здоров'я (орієнтир на «належні» норми).

3. Можливість використання на заняттях будь-якого педагогічного впливу повинна визначатися її оздоровчою цінністю. Усі означені принципи формування фізичної культури людини органічно взаємопов'язані та змістовно переграють один з одним, їх реалізація відбувається паралельно, незалежно від контингенту тих, хто займається.

*Принцип зв'язку з життєдіяльністю студента* визначає прикладну функцію фізичної культури студентської молоді – припускає підготовку учасників суспільства до діяльності у сфері виробництва, а також забезпечувати безпечний рівень життєдіяльності молодій людині в навколишньому середовищі.

Цей принцип в нашому дослідженні реалізується через виконання таких рекомендацій:

1. Формування фізичної культури особистості повинне спрямовуватись на створення психофізіологічних передумов до життєдіяльності. З цього виходить, що під час розробки і реалізації програм фізичного виховання у ВНЗ викладачам необхідно основну увагу приділяти становленню та вдосконаленню життєво важливих рухових умінь і навичок, а також розвитку основних фізичних якостей у процесі навчальних занять зі студентами.

2. Педагогічний процес з фізичного виховання у ВНЗ повинен сприяти засвоєнню нових форм рухової активності, а також умінням управляти рухами свого тіла, добре орієнтуватись в часі і просторі під час занять фізичними вправами. Ця вимога встановлена в силу того, що всі можливі умови життєдіяльності під час навчання фізичними вправами передбачити неможливо. Тому раціональніше на основі здоров'я, фізичного і функціонального розвитку, конституційних особливостей студента, розширення функціональних спроможностей організму створювати передумови для засвоєння нових видів спортивної діяльності, які застосовуються на основі здоров'язберігаючих технологій.

3. Педагогічні впливи, спрямовані на формування фізичної культури особистості, повинні мати прикладний ефект. У зв'язку з цим необхідно використовувати засоби, які співвідносяться (медико-біологічні, біомеханічні,

психічні та ін.) з основною (нинішньою або майбутньою) діяльністю молоді людини.

У нашому дослідженні *методичні принципи фізичного виховання* студентів ВНЗ – це основні орієнтири (і правила), в яких сконцентровані обов'язкові вимоги до проведення процесу фізичного виховання для забезпечення необхідного педагогічного ефекту: принцип науковості; принцип свідомості та активності; принцип наочності.

*Принцип науковості змісту навчання й виховання* вимагає, щоб освітній процес розкривав студентам об'єктивну наукову картину фізичної культури, закономірності розвитку фізичних якостей, особистої гігієни і загартовування, раціонального режиму дня, здорового способу життя тощо. Окрім формування наукового світогляду, вищезазначений принцип передбачає вироблення у студентів умінь і навичок наукового пошуку, засвоєння ними способів наукової організації праці під час занять у спортивних секціях, самостійних занять, активного дозвілля. Реалізація принципу науковості розкриває вивчення здоров'язберігаючих технологій системи знань про фізичну культуру, які дозволяють отримати необхідні знання, полегшуючи навчальну діяльність, та створити умови позитивного ставлення до занять фізичною культурою тощо. Вищезазначений принцип вимагає розкриття причинно-наслідкових зв'язків явищ, процесів та проникнення в їх сутність.

*Принцип свідомості й активності* базується на закономірності єдності свідомості і діяльності людини. Цю єдність вивчає теорія діяльності (Л. Виготський (1956), А. Леонтьєв (1977), С. Рубінштейн (2002)), в якій діяльність виражається у тезі, що свідомість управляє діяльністю людини, і чим вона вище, повніше і глибше, тим діяльність стає ефективнішою [125; 342; 463].

Принцип свідомості й активності формування фізичної культури студентської молоді у ВНЗ був провідним у нашому дослідженні, оскільки визначав спрямування пізнавальної діяльності студентів й управління нею.

Призначення принципу свідомості та активності у фізичному вихованні полягає в тому, щоб сформувати у тих, хто займається, глибоко осмислене

ставлення до свого здоров'я, стійкий інтерес і потреби у фізкультурно-спортивній діяльності, осмислення і творчий підхід до опанування знань, умінь та навичок із фізичної культури.

Позначимо деякі важливі шляхи реалізації принципу свідомості та активності на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ на практиці:

1. Повідомляти тим, хто займається, в доступній для них формі знання (знання – це засвоєна інформація про навколишній світ, відображена в свідомості людини) про фізичну культуру, зокрема: про їх цінності і значення в житті людини, засоби і методи фізичного виховання, фізичних якостей, техніці, тактиці і т.д. Така інформація розширює їх спеціальний кругозір, пізнавальні можливості, розуміння тих чи інших закономірностей в методиці, техніці, робить процес фізкультурних занять осмисленим і дієвим.

2. Домагатися від студентів свідомого виконання запропонованих завдань, щоб вони розуміли їх призначення і сенс, проникали в сутність досліджуваних рухів, використання ними, хто займається у процесі навчання таких розумових операцій, як аналіз рухових дій, де необхідно було навчити студентів аналізувати виконання фізичних вправ; синтез, узагальнення, індукція; дедукція; позитивні емоції.

3. Завжди ставити перед студентами не тільки конкретні завдання, які реалізуються на окремих заняттях, але і обов'язково позначати перспективні цілі фізичного самовдосконалення. Успішне просування до досягнення мети, як правило, стимулює подальшу активність студентської молоді. Тому доступність конкретних завдань та їх спрямованість до перспектив підвищують їх свідомі зусилля, діяльну активність. Справа в тому, що активність завжди проявляється в тому чи іншому вигляді праці. А будь-яка праця завжди повинна бути системною і цілеспрямованою. Інакше заняття фізичними вправами втрачають будь-який сенс.

4. Формувати і вміло регулювати мотиви фізкультурно-спортивної діяльності студентської молоді: позитивне ставлення до занять фізичним вихованням; інтерес до навчального матеріалу з фізичної культури; взаєморозуміння між викладачем і студентами. Наприклад, первинний мотив

фізкультурних занять у студентської молоді (придбати гарну поставу, розвинути силу, збільшити працездатність і т.д.), зазвичай пов'язаний з отриманням задоволення від самих рухових дій, шляхом вдосконалення можливостей тих, хто займається.

5. Формувати у тих, хто займається, стійкий інтерес до фізкультурно-спортивної діяльності, яка характеризує вибіркоче ставлення молоді людини до занять у спортивних секціях, які їм імпонують, що пов'язані з особистою життєвою значущістю та емоційною привабливістю. Викладачу з фізичного виховання слід використовувати певні властивості для формування стійкого інтересу до фізкультурно-оздоровчих занять (наголошувати на корисній цінності цих занять зі студентами і добиватися, щоб кожне заняття було для них емоційно насиченим і привабливим).

6. Викладачам необхідно систематично ставити тих, хто займається, в умови постійного прояву творчості як одного з основних чинників, що стимулюють діяльнісно-спортивну активність у досягненні більш високих фізкультурно-спортивних здобутків, які активно розкриваються у ситуаціях, де проявляється творчість, сміливість, воля, самостійність, молода людина вдосконалює у собі всі ці якості. Вони ж, у свою чергу, тісно пов'язані з активністю, з ростом віри у свої сили і можливості особистості.

Дотримання цього принципу передбачає усвідомлене ставлення до навчально-виховного педагогічного процесу, розуміння його мети, завдань, раціонального використання методів, здібність до аналізу занять, їх оцінки, бажання підвищувати рівень своєї теоретичної і практичної обізнаності.

*Принцип наочності* у фізичному вихованні пов'язаний з відчуттями і сприйняттями тих чи інших його реалій за допомогою різних аналізаторів (зору, слуху, м'язово-зв'язкового і вестибулярного апаратів).

Принцип наочності на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ полягав у тому, що студенти мали можливість спостерігати все, що пов'язано з виконанням фізичних вправ у процесі фізкультурно-спортивної діяльності.

Подібне різнобічне сприйняття різних сторін фізкультурної практики є

необхідною умовою повноцінного пізнання і розвитку їх інтелекту та отримання досвіду, який дасть можливість швидко адаптуватися у майбутній професійній діяльності. Наприклад, більш глибокий аналіз конкретного спортивного змагання зробить цей студент, який не тільки спостерігав за ходом цих змагань, а й безпосередньо має теоретичні та методичні знання з правил проведення змагань.

Призначення принципу наочності у процесі занять з фізичного виховання зі студентами у ВНЗ полягає в тому, щоб:

1. Викладачами розглядалися зорові і рухові уявлення досліджуваних рухових дій, комбінацій і тактичних прийомів при виконанні фізичних вправ.

2. Створювати розуміння у студентів сутності процесу фізкультурно-спортивної діяльності та пов'язаних з нею моральних й естетичних зразків поведінки при виконанні фізичних вправ.

3. Створювати достатній запас вражень і відчуттів у тих, хто займається, в якості своєрідного «фундаменту» для аналізу та узагальнення своєї фізкультурно-спортивної діяльності.

Основні шляхи реалізації принципу наочності на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ:

1. Систематично використовувати різноманітні форми наочності, зокрема показ вправи вцілому і по частинах, уповільнений показ, демонстрація різних методичних посібників, перегляд мультимедійних програм, звукових сигналів, різних орієнтирів, нового спортивного обладнання тощо.

2. Залежно від віку, статі, фізичного стану, особистих інтересів тих, хто займається, викладач повинен ширше практикувати різні спеціальні завдання, які характеризують спостереження за діями студентів: аналіз, узагальнення та оцінка цих дій, регулювання навантажень, управління поведінкою студентів, корекція їхніх взаємодій.

3. Діяльність студентів повинна бути націлена на отримання задоволення від занять фізичними вправами, оптимального сприймання матеріалу; спостереження; осмислення сприйнятого; проектування та виконання програми рухових дій; самоконтролю та самооцінки; взаємоконтролю; обговорення



виникаючих питань в процесі занять з фізичного виховання.

За результатами здійсненого нами методологічно-рефлексивного аналізу визначено *специфічні принципи фізичного виховання*, які реалізуються у навчально-виховному процесі ВНЗ: принцип легітимності; принцип демократизації навчально-виховного процесу; принцип системності; принцип стратегічної цілісності; принцип багатоаспектності; принцип систематичності, доступності та індивідуальності; принцип динамічності; принцип циклічності; принцип вікової адекватності педагогічного впливу (рис. 3.1.1), а саме:

✓ *Принцип легітимності* – розглядається як один із перспективних напрямів модернізації фізичного виховання у вищих навчальних закладах, який відповідає діючому законодавству, нормативно-правовим актам, прийнятий і схвалений суспільством, щодо застосування сучасних здоров'язберігаючих технологій на заняттях з фізичного виховання зі студентами.

✓ *Принцип демократизації навчально-виховного процесу* – посилення уваги викладача до використання різноманітних форм співробітництва всіх учасників освітнього процесу, встановлення між ними позитивних партнерських стосунків, створення сприятливих організаційно-педагогічних умов, за якими успішно розвивається фізична культура студентів (розвиток власних фізичних якостей, прагнення до фізичного самовдосконалення, урахування спортивних уподобань).

✓ *Принцип багатоаспектності* ґрунтується на уявленні про здоровий спосіб життя серед студентської молоді, яка відчуває на собі всі зміни у духовному розвитку країни, в її екологічному стані, соціально-економічному становищі та передбачає використання різних напрямків та форм фізкультурно-оздоровчої діяльності.

✓ *Принцип системності* передбачає реалізацію здоров'язберігаючої діяльності на заняттях з фізичного виховання, який має єдину мету, гнучку структуру, компоненти якої взаємопов'язані між собою, мають зворотні зв'язки, які дозволяють корегувати й уточнювати поточні завдання навчальної діяльності, спрямованої на формування у студентів прагнення до здорового способу життя, засвоєння та вдосконалення його цінностей, що зумовлює необхідність

позитивного ставлення до збереження та зміцнення власного здоров'я.



Рис. 3.1.1. Специфічні принципи формування фізичної культури

✓ *Принцип стратегічної цілісності* визначає єдину стратегію здоров'язберігаючої діяльності, включаючи основні напрямки і конкретні заходи, які сприяють усвідомленому, творчому ставленню до завдань, засобів, методів і форм фізкультурної діяльності, формуванню ставлення до фізичної культури як цінності.

Стратегія впровадження здоров'язберігаючих технологій передбачає професіоналізм викладача, який має виступати гарантом збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів цілісного навчально-виховного процесу.

✓ *Принцип систематичності, доступності та індивідуальності* на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ передбачає неприпустимість перерви педагогічного процесу, що призводить до зниження досягнутого рівня фізичної підготовленості студентів. Цілісність навчально-виховного процесу забезпечується визначенням адекватної міри фізичного навантаження і відпочинку, яка б сприяла управлінню процесом чергування навантаження і відпочинку, в основі котрого лежать закономірності адаптації організму до фізичного навантаження, а також динаміка відновлювання після виконаної роботи.

При реалізації принципу систематичності, доступності та індивідуальності важливого значення набуває об'єктивна інформація про стан тих, хто займається. Вона є ключовим аспектом у прийнятті управлінських рішень, які регламентують величину фізичного навантаження (за обсягом та інтенсивністю), а також міру й якість відпочинку.

Враховуючи високу рухливість компенсаторних механізмів організму студентів, визначальну варіативність оперативного і поточного стану об'єкта педагогічного впливу, процес управління будується на основі інформації, що постійно змінюється.

Реалізація принципу систематичності, доступності та індивідуальності передбачає виконання певних правил, які забезпечуються систематичністю та регулярністю відвідування занять з фізичного виховання, не допускаючи при цьому невиправданих перерв, а також індивідуалізацією занять, що виражається в

реалізації потреб тих, хто займається, з урахуванням їхніх особливостей; програмуванням і конкретним плануванням роботи з акцентом на загальний стан і послідовність вирішення завдань фізичного вдосконалення; регламентацією навантажень й адекватністю їх застосування; прагненням адаптації до навантажень і вцілому до вправ; суворим дозуванням навантажень і послідовним їх збільшенням; обліком можливості оборотності (зниження) результатів і відображенням її у керованій динаміці впливів; поєднанням результативності занять з їхньою безпекою.

Плануючи вправи в занятті, слід враховувати спадкоємність і ступінь взаємозв'язку між ними. Важливо завчасно встановлювати послідовність вправ в одному занятті та в системі занять з фізичного виховання у ВНЗ.

✓ *Принцип динамічності* передбачає рухливість і гнучкість зв'язків між структурами і компонентами здоров'язберігаючої системи, яка застосовується на заняттях з фізичного виховання в умовах ВНЗ, що забезпечує можливість її розвитку й удосконалення з урахуванням досягнутих результатів.

Навчальний заклад повинен виступати ініціатором та організатором ефективної, цілеспрямованої роботи зі збереження, реабілітації і зміцнення здоров'я студентів та викладачів.

Залучення студентів до різних форм здоров'язберігаючої діяльності формує у них необхідність самозвітування за власне здоров'я. Це відбувається завдяки: дії особистих інтелектуальних і фізичних ресурсів; становленню самостійної активної позиції, що проявляється в самостійному пошуку й освоєнні інформації про здоров'я, засвоєння способів її обробки та застосування, реалізації отриманих знань на практиці, участі в здоров'язберігальній діяльності, що вимагає умінь у веденні здорового способу життя; самооцінці, самоповазі, самоконтролю.

✓ *Принцип циклічності* визначає структурну упорядкованість навчально-виховного процесу. Його суть розкривається у композиційному повторенні окремих занять та їх серій.

Принцип циклічності у практиці реалізується повною мірою при дотриманні наступних правил. Процес фізичного виховання студентської молоді

має бути побудований з використанням структурних одиниць, які повинні забезпечувати оптимальне співвідношення навантаження та відпочинку при досягненні позитивного ефекту на заняттях з фізичного виховання.

Частота занять залежить від конкретних завдань підготовки і можливостей тих, хто займається на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ. Тому цей показник коливається в досить широких межах.

1. Одне заняття на тиждень (згідно з розкладом занять з фізичного виховання) у ВНЗ.

2. Щоденні позааудиторні заняття (самостійна робота студентів), але з чітким чергуванням роботи і відпочинку.

Інтенсивність роботи є провідним показником напруженості вправ і навантаження в цілому. Управління ним здійснюється за принципом «гойдалок», тобто послідовного варіювання навантаження: збільшення, деякої стабілізації, зменшення і т.д. Цього принципу дотримуються під час використання однієї вправи в цілому занятті і циклі тренувань. При цьому для аеробних видів вправ основним критерієм контролю приймається ЧСС, а для силових – вага вантажу або величина опори руху.

✓ *Принцип вікової адекватності педагогічного впливу* передбачає цілеспрямоване регулювання міри виховного впливу на різних етапах онтогенезу. Оскільки вікова динаміка розвитку фізичних здібностей, удосконалення вегетативних і моторних функцій організму багато в чому визначають зміст навчально-виховного процесу, реалізація розглядуваного принципу передбачає постановку довгострокових цілей, підбір оптимальних засобів і методів фізичного виховання та спортивного тренування в різні вікові періоди. Предикати (властивості, функції) принципу вікової адекватності передбачають вирішення складних методологічних та технологічних проблем. Найбільш актуальними є визначення вікових періодів, сприятливих для початку спортивної діяльності та для спортивної спеціалізації; уточнювання змісту і переважної спрямованості базової підготовки.

Технологічні труднощі реалізації цього принципу обумовлені складністю

алгоритмізації багаторічного навчально-виховного процесу, що забезпечує спадкоємність цілей, поточних педагогічних завдань, засобів і методів фізичного виховання, які використовуються на кожному віковому етапі. Ефективність фізичного виховання студентів багато в чому обумовлена правильним підбором фізичних навантажень переважного спрямування в період сенситивного розвитку організму, що, безумовно, забезпечує сприятливі передумови для ефективного росту їхньої спортивної підготовки.

Характер занять фізичними вправами набуває рис фізичної рекреації оздоровчого спрямування. Отже, ефективна реалізація принципу вікової адекватності передбачає вирішення таких завдань: визначення стратегії та технології переважної спрямованості підготовки на окремих етапах багаторічних занять; забезпечення гармонійного розвитку фізичних здібностей, удосконалення вегетативних і моторних функцій організму у процесі онтогенезу; забезпечення поступового збільшення фізичних навантажень відповідно до індивідуальних можливостей кожного вікового етапу.

Усі принципи, розглянуті у нашому дослідженні, синтезовані у систему єдиного педагогічного процесу фізичного виховання студентів у ВНЗ, спрямованого на всебічний фізичний розвиток, який важливий для озброєння особистістю певними знаннями, руховими вміннями і навичками.

Так, свідомість та активність обов'язково передбачають доступність навчання і розвиток фізичних здібностей. Доступність та індивідуальність забезпечуються наочністю та систематичністю. Принцип систематичності, у свою чергу, сприяє поступовому підвищенню тренуючої дії з метою формування у неї здатностей до фізкультурної діяльності.

Отже, враховуючи вищевикладене, формування гармонійно розвиненої особистості студента в процесі фізичного виховання потребує дотримання таких принципів фізичного виховання у вищому навчальному закладі: загальних (соціальних) принципів (природодоцільності та культуровідповідності у навчанні, індивідуально-особистісного підходу, гармонійного (ціннісного) розвитку особистості, оздоровчої спрямованості, зв'язку з життєдіяльністю студента)

виховної стратегії суспільства, що передбачають всебічну підготовку особистості до трудової та інших суспільно важливих видів діяльності і всемірний розвиток життєвих сил і здібностей людини як вищої цінності суспільства; загальнометодичних принципів: науковості; свідомості та активності; наочності; специфічних принципів фізичного виховання: легітимності, демократизації навчально-виховного процесу, системності, стратегічної цілісності, багатоаспектності, систематичності, доступності та індивідуальності, динамічності, циклічності, вікової адекватності педагогічного впливу.

### **3.2. Психолого-педагогічний контекст конструювання змісту фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи**

У Національній доктрині розвитку освіти одним із пріоритетних завдань є вирішення проблеми формування та виховання творчих продуктивних сил студентської молоді України. Оптимальним засобом для фізичного розвитку особистості студента в умовах ВНЗ є позааудиторна спортивно-масова діяльність, яка має велике значення для професійної підготовки майбутніх фахівців.

Актуальність напрямку позааудиторної спортивно-масової роботи студентської молоді у навчально-виховному процесі ВНЗ зумовлена такими факторами: по-перше – потреба у зростанні здорових ресурсів молоді в умовах глобалізації суспільства; по-друге – необхідність покращення фізичного здоров'я, фізичної підготовленості та фізичного самовдосконалення у всіх сферах конструктивної діяльності у зв'язку з прискоренням розвитку всіх сфер духовного і матеріального виробництва в суспільстві; по-третє – пошук нових сучасних засобів та методів фізичного виховання студентів з урахуванням їхніх інтересів та вподобань.

З цього випливає, що виявлення основних шляхів підвищення ефективності фізичного виховання студентів у ВНЗ з урахуванням впливу занять з фізичного виховання на фізичне здоров'я та фізичну підготовленість студентів має

комплексний характер і потребує ґрунтовного вивчення, а такий аспект, як організація позааудиторної спортивно-масової діяльності, вимагає широкого використання у змісті підготовки майбутнього фахівця.

Психолого-педагогічний контекст конструювання змісту фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи ґрунтується на усвідомленні наукових здобутків у творчій спадщині українських педагогів другої половини ХІХ – першої половини ХХ століття, зокрема: а) співвідношення душі і тіла (С. Гайдучок, Е. Жарський, К. Ушинський, П. Юркевич); б) природовідповідність і гармонійність у тіловихованні (О. Духнович, Г. Ващенко, В. Сухомлинський, С. Русова); в) історичні аспекти фізичного виховання (Г. Ващенко, І. Боберський, О. Бутовський); г) позакласна та позашкільна форма організації фізичного виховання (Ю. Дзерович, С. Левицький, І. Ставровський, О. Тисовський); д) виховання характеру, волі в процесі фізичного виховання (Г. Ващенко, А. Макаренко); е) національне тіловиховання (І. Боберський, Г. Ващенко, С. Лаврівський, С. Миропольський, П. Франко, Т. Франко), на перших позиціях яких ідеалом залишається гармонійно розвинута людина, яка має здорове й гарне тіло та високі моральні властивості духу.

В умовах побудови нової парадигми фізичного виховання дітей і молоді в Україні слушною є думка К. Ушинського (1955) про те, що «сидяче життя» при 20-ти градусному теплі в кімнатах без будь-яких гімнастичних вправ, без прогулянок, без верхової їзди, без технічної роботи тощо, все за книгою та за книгою, то за уроком, то за романом – ось майже реальне явище у вихованні дітей [526].

Підтверджуючи думку К. Ушинського, український педагог М. Демков у своїх працях щодо необхідності організації фізичного виховання в позааудиторний час наголошує, що здоров'я, сила, спритність, працездатність – найцінніші блага для кожної людини, оскільки вони «наділяють її багатьма радостями життя, а без них воно стає тяжким і нецікавим» [169, с. 168]



М. Демков (1911) рекомендує застосовувати такі засоби фізичного виховання у позааудиторний час: рухливі ігри, фізичні вправи, гімнастику, загартування, прогулянки та екскурсії. Обґрунтовуючи необхідність застосування рухливих ігор та інших засобів виховання тіла, освітянин відштовхується від специфіки навчання дітей після п'яти років, коли розумова діяльність вимагає сидячих занять, які потрібно компенсувати руховою діяльністю. Найкращим засобом для цього є рухливі ігри, особливо на чистому повітрі. Вчений наголошує, що вони, починаючи з найпростіших, включають біг, різноманітні рухи тулуба, рук, що сприяє розвитку рухових, а також морально-вольових якостей. Біг та інші вправи, які використовуються в рухливих іграх, розвивають відчуття м'язів, збільшують їх силу, пожвавлюють кровообіг, попереджуючи застої, поліпшують травлення й апетит, вентиляцію легень. Крім розвитку фізичних та моральних якостей, ігри сприятливо діють на душевну діяльність, звільняючи дитину від розумового напруження, даючи змогу приємно провести час, пробуджуючи бадьорий і радісний настрій духу [169].

У сучасній системі фізичного виховання студентів в Україні спостерігаються намагання різних авторів (В. Ареф'єв (1997), Н. Борейко (2005), Ю. Бородін, В. Ромунчук, С. Романчук (2007), О. Бутовський (2006), Б. Ведмеденко (2002), С. Гончаренко (2000), Ю. Магльований (2001), В. Горащук (2004), М. Дутчак (2009), С. Канішевський (1999), Л. Паламарчук (2011), В. Платонов (1995), В. Пристинський (2010), С. Присяжнюк (2016), С. Сичов (2010), Ю. Фігурний (1999) та ін.) знайти нові зміст і форми фізичного виховання, які відповідали б сучасним вимогам і потребам студентської молоді у позааудиторній діяльності [26; 82; 83; 93; 101; 150; 151; 152; 228; 273; 410; 423; 432; 434; 484; 530].

До впровадження ефективного змісту та форм, спрямованих саме на активне фізичне самовдосконалення, дослідники: В. Бальсевич, О. Гурман, Л. Іващенко, Н. Кудрявцева, В. Кудряшов, Є. Кудряшова, О. Леонов, С. Меркулов, О. Морозов, В. Столяров, Н. Страпко, Б. Шиян - відносять: гурткові, секційні, самостійні, позааудиторні заняття студентської молоді. На важливості позааудиторної роботи

з фізичного виховання, у процесі якої вирішуються проблеми рухової активності студентів за допомогою фізкультурно-оздоровчих форм, наголошують дослідники: О. Борисенко, Л. Головіна, Ю. Копилов, В. Левицький, С. Цвек, В. Шурухіна та ін. Ефективність сучасних оздоровчих засобів, спрямованих на удосконалення позааудиторної роботи з фізичного виховання, підтверджена дослідженнями М. Дубовіса, Т. Нестерової, Н. Овчинникової, В. Сосіної.

Т. Круцевич, В. Петровський у своїй праці «Практика в системі фізичної освіти» (2003) пишуть: «Специфічною особливістю фізичного виховання, на відміну від розумової освіти та виховання, є його переважний вплив на біологічну сферу людини: спрямоване на зміну його форм (наприклад, статури), функціональних можливостей окремих систем організму (м'язової, серцево-судинної, дихальної та ін.), розвиток рухових якостей (сили, швидкості, витривалості тощо), навчання руховим діям, підвищення опору зовнішнім факторам (загартування), які проводяться на протязі усього терміну навчання. Попри цієї специфіки, фізичному вихованню притаманні ознаки педагогічного процесу» [323, с. 41].

У сучасних наукових дослідженнях Л. Вергель, В. Гончарук, Л. Йовенко, Н. Сивачук, І. Терешко формування фізично розвиненої особистості пов'язується з позааудиторною діяльністю. Л. Йовенко (2005) вказує, що такий вид роботи будується на принципах зацікавленості й добровільної участі в ній і врахування індивідуальних інтересів та нахилів студентів [264].

Л. Вергель (2008) у своєму дослідженні окреслює основні аспекти в організації позааудиторної роботи: по-перше, позааудиторна робота не повинна дублювати практичне заняття. Треба пам'ятати про принцип самодіяльності й не слідкувати за тим, щоб позааудиторна робота не перетворювалась на додаткові практичні заняття; по-друге, при організації діяльності гуртків (секцій) або факультативів необхідно зважати на інтереси та уподобання тих, хто навчається; по-третє, позааудиторна робота має бути пов'язана з навчальною програмою, але, в свою чергу, повинна розширяти та розвивати навички та вміння студентів, вести до подальшого розвитку та поглиблення їх знань; по-четверте, обсяг матеріалу не

повинен надто перевищувати програмний. Слід ретельно добирати додаткові навчальні матеріали з урахуванням рівня знань, вікових особливостей та уподобань тих, хто навчається. Адже нецікавий матеріал неодмінно викличе негативну реакцію та емоції у студентів, зробить заняття нецікавими та нудними» [104].

Ефективність занять з фізичного виховання у ВНЗ значною мірою залежить від змісту програми, за якою вони здійснюються. Зміст навчальної програми має орієнтувати педагогічний процес не на опосередкованого студента і дозволяти диференційовано підходити до виховання кожної конкретної особистості, що вимагає від фахівців фізичної культури ВНЗ постійного пошуку нових сучасних засобів та методів фізичного виховання студентів з урахуванням їхніх інтересів та вподобань [169].

Зміст фізичного виховання студентів ВНЗ у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи охоплює цілеспрямовану дію на фізіологічні системи організму, вдосконалення психофізичних, моральних та волевих якостей, на ментальну та емоційну сфери життя студентів.

Трикомпонентна структура фізичного виховання студентів (власне фізичне виховання, студентський спорт й активне дозвілля) визначає специфіку виділення диференційованих цілей і педагогічних завдань кожного її структурного блоку, а саме висвітлює педагогічний контекст конструювання змісту фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. Головна мета фізичного виховання студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи – сформувати гармонійно розвинену, високодуховну і високоморальну особистість, кваліфікованого фахівця, котрий оволодів стійкими знаннями, навичками та вміннями у сфері фізичної культури.

Завдання фізичного виховання у вищих навчальних закладах у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи: зміцнення здоров'я студентів, підвищення рівня життєдіяльності, опірності організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища; підвищення функціональних спроможностей організму до необхідного безпечного або належного рівня розвитку фізичних якостей; оволодіння руховими вміннями і навичками, що сприяють безпечній

життєдіяльності людини; засвоєння знань з галузі фізичної культури та навчання їх прикладному використанню з метою вдосконалення свого організму; формування мотиваційних установок студентів на фізичне та духовне самовдосконалення; формування світогляду, етичне, моральне виховання: повага до людини, повага до своєї Батьківщини, своєї професії, до самого себе.

Головним нормативним документом з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів вищих навчальних закладів є «Базова програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів I–II, III–IV рівнів акредитації» (1998) [531].

Програма ґрунтується на: концептуальних засадах Законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», Цільової комплексної програми «Фізична культура здоров'я нації»; Концепції фізичного виховання в системі освіти України; Державних вимогах до навчальних програм з фізичного виховання; Державних стандартах вищої освіти та інших документах, які видало Міністерство освіти і науки України.

Відповідно до «Державних вимог до навчальних програм з фізичного виховання у системі освіти» (1996), вищі навчальні заклади на підставі навчального плану та «Базової програми з фізичного виховання» кафедри фізичного виховання розробляють свої робочі навчальні програми з фізичного виховання. Вони конкретизують і доповнюють зміст базової фізкультурної освіти, враховуючи регіональні, етнографічні, економічні та екологічні особливості, місцеві народні традиції, географічні умови, фізкультурні та спортивні інтереси студентів, специфіку кадрового і матеріально-технічного забезпечення [171].

Структура «Базової навчальної програми з фізичного виховання» (1998) складається з трьох взаємопов'язаних розділів: теоретичного; методичного; практичного [531].

Теоретичний розділ програми (теоретична підготовка) реалізується у формі лекцій, консультацій та індивідуальних занять. Як обов'язковий мінімум теоретичної частини програми визначено навчальний матеріал за такими розділами: роль, функції та головні цілі фізичної культури у системі загальнолюдських цінностей і професійної підготовки фахівців, соціально-

біологічні основи фізичної культури; технологія фізичної освіти студентів; принципи спортивного тренування; зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

Методична підготовка реалізується на практичних групових та індивідуальних заняттях. Головне завдання методичної підготовки – засвоїти методику визначення та індивідуального дозування рівня фізичних навантажень під час занять фізичними вправами, набути досвіду використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних навичок.

У практичному розділі програми традиційно реалізується стратегія диференційованого підходу на трьох відділеннях: основному навчальному, спеціальному медичному і спортивного вдосконалення.

Розподіл у відділення проводять на початку навчального року з урахуванням статі, стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної та спортивної підготованості. Студенти, звільнені за станом здоров'я від практичних занять, виконують розділи навчальної програми з теоретичної та методичної підготовки.

Основними видами навчальних занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах є: лекції, лабораторні, практичні, семінарські, індивідуальні заняття, консультації.

Інші види навчальних занять визначаються у порядку, який встановила кафедра фізичного виховання вищого навчального закладу.

Зміст фізичного виховання студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи нами розглядається відповідно до Базової навчальної програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України (незалежно від форм власності), яка має законодавчий характер і визначає загальну стратегію формування високої особистої фізичної культури студента. Її зміст орієнтує педагогічний процес на позааудиторну діяльність з фізичного виховання, безпосередньо на студента й дає змогу знайти диференційований підхід до виховання кожної конкретної особистості. Програма з фізичного виховання ВНЗ у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи поділяється на чотири основні форми фізкультурної діяльності студентів.

Перша форма – позааудиторні заняття з фізичного виховання, що реалізовується на позаакадемічних заняттях у позанавчальний час у спортивних секціях (групи загальної фізичної підготовки, аеробіки, шейпінгу, футнесу, бадмінтону, футболу, волейболу, атлетичної гімнастики, бодібілденгу та ін., які проводяться під керівництвом викладача з фізичної культури і спорту), що передбачає комплексне розв'язання трьох груп педагогічних завдань – освітніх, виховних та оздоровчих із переважною освітньою спрямованістю. Максимальний розвиток рухових здібностей, які забезпечують досягнення високих рівнів спортивно-технічної майстерності студентів, є пріоритетним напрямом при спільній реалізації виховних та освітніх завдань.

Друга форма передбачає фізичні вправи в режимі навчального дня: ранкова гімнастика, вступна гімнастика, фізкультурні паузи, додаткові заняття та ін. Фізкультурпаузи проводяться після перших 4-х аудиторних чи практичних занять. Їх тривалість – 8–10 хвилин. Додаткові заняття (індивідуальні або групові) проводяться викладачем з метою підготовки студентів з низьким рівнем фізичного стану до здачі залікових норм і вимог навчальної програми з фізичного виховання. Фізичні вправи в режимі навчального дня виконують функцію активного відпочинку.

Третя форма – активне дозвілля студентів, що передбачає організацію самостійних занять у позааудиторний час (у тому числі й у комерційних оздоровчих групах із пріоритетною оздоровчою спрямованістю), використання різних форм і засобів фізичної культури: на основі повної добровільності й ініціативи (за бажанням); за завданням викладача (домашні завдання).

Четверта форма – масові фізкультурно-спортивні заходи, що проводяться у вихідні дні протягом навчального року та в канікулярний час. До них відносяться турпоходи, спортивні свята, дні здоров'я, спартакіади, змагання з календарем міжвузівських та внутрішньовузівських заходів.

Таким чином, крім вирішення виховних й освітніх завдань, фізичне виховання у позанавчальний час покликане підвищити рухову активність студентів: поліпшити професійно-прикладну готовність й оптимізувати навчальну

працездатність шляхом зняття нервово-емоційної напруги; продовжити формування знань, умінь і навичок, пов'язаних з проведенням самостійних фізкультурно-спортивних занять.

Потенціал фізичної культури кожного студента, який формується й визначається не тільки ступенем розвитку фізичних здібностей, але, здебільшого, мірою їхньої комплексної реалізації в навчальній діяльності разом з інтелектуальними, етичними та психологічними якостями. Активні процеси лібералізації й гуманізації вищої освіти дають змогу з урахуванням особливостей матеріальної бази, традицій, що історично склалися, компетентності професорсько-викладацького складу разом із базовою програмою реалізувати авторські програми з фізичного виховання.

Комплексна програма з фізичного виховання – це цільовий алгоритм освіти й виховання студентів із використанням широкого спектру засобів фізичної культури. Її зміст об'єднує сучасні принципи фізичного виховання та спортивного тренування: науковості, свідомості й активності, доступності та індивідуалізації, наочності, безперервності й поступовості. Оригінальні методологічні підходи уможливають ефективне розв'язання дидактичних завдань на новій організаційній основі: через цілеспрямоване вдосконалення як безпосередньо змісту навчальної програми, так і механізмів забезпечення, котрі сприяють її реалізації (науково-методичного, організаційного, матеріально-технічного постачання та фінансування).

Конкретні напрями та організаційні форми використання масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів в умовах вищих навчальних закладів залежать від наявної спортивної бази та її оснащення, традицій навчального закладу, інших умов.

Наше уявлення про організацію позааудиторної роботи у ВНЗ, ми відобразили в концептуальній моделі позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі (див. рис. 3.2.1).

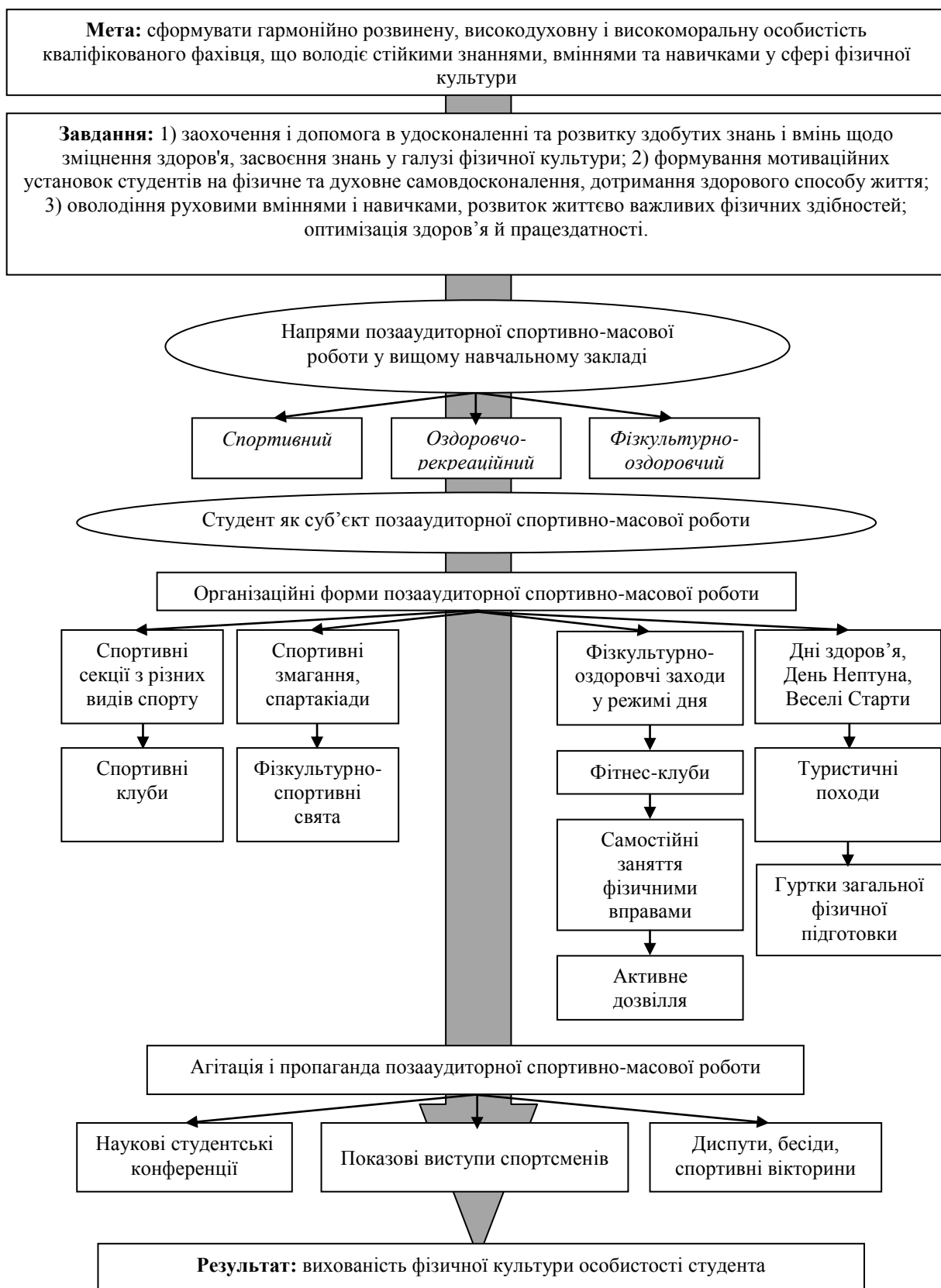


Рис. 3.2.1. Концептуальна модель позааудиторної спортивно-масової роботи у ВНЗ

Концептуальна модель позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі містить: мету, що дозволяє сформувати гармонійно розвинену, високодуховну і високоморальну особистість кваліфікованого фахівця,



що володіє стійкими знаннями, вміннями та навичками у сфері фізичної культури; завдання: 1) заохочення і допомога в удосконаленні та розвитку здобутих знань і вмінь щодо зміцнення здоров'я, засвоєння знань у галузі фізичної культури; 2) формування мотиваційних установок студентів на фізичне та духовне самовдосконалення, дотримання здорового способу життя; 3) оволодіння руховими вміннями і навичками, розвиток життєво важливих фізичних здібностей; оптимізація здоров'я й працездатності.

Основними напрямками позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі ми визначаємо: спортивний, оздоровчо-рекреаційний, фізкультурно-оздоровчий.

*Спортивний напрям* передбачає систематичні заняття одним з видів спорту у навчальних групах спортивного вдосконалення, у спортивних секціях спортивного клубу чи індивідуально, участь у спортивних змаганнях з метою підвищення чи збереження визначеного рівня спортивної майстерності.

*Фізкультурно-оздоровчий напрям* полягає у використанні спеціальних фізичних вправ, загартовуючих процедур у реабілітації студентів. Фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі навчального дня направлені на відновлення здоров'я або окремих функцій організму, знижених або втрачених у результаті захворювань чи травм. Засобами є: раціональний режим життєдіяльності, природні фактори, лікувально-гігієнічний масаж, тренажери і широке коло різноманітних як загальнорозвивального, так і спеціального характеру фізичних вправ, елементів легкої атлетики, спортивних ігор, рухливих ігор, самостійні заняття фізичними вправами, дозованих прогулянок, оздоровчого бігу, туристично-пішохідних походів, занять у групах лікувальної фізкультури та фізичної реабілітації (ЛФК) та ін. Цей напрям передбачає застосування засобів фізичної культури для зміцнення здоров'я і відновлення працездатності студентів як в умовах гуртожитку, так і вдома. А це – ранкова гігієнічна гімнастика, загартовувальні процедури (обтирання, обливання, душ та ін.), раціональне харчування, а також дозована ходьба, оздоровчий біг, рухливі та спортивні ігри, плавання, ходьба на лижах та інші фізичні вправи.

*Оздоровчо-рекреаційний напрям* передбачає застосування засобів фізичної культури та спорту при колективній організації відпочинку і культурного дозвілля у вихідні дні й у період канікул з метою відновлення і зміцнення здоров'я, пізнання і спілкування з чарівною природою довкілля. До засобів цього напрямку відносяться: туристські пішохідні походи, екскурсії, рухливі ігри, спортивні заходи, які можуть бути організовані і проведені в оздоровчо-спортивних таборах, будинках відпочинку, туристичних базах і під час навчальної практики та ін.

Організаційні форми позааудиторної спортивно-масової роботи нами виокремлено: спортивні секції з різних видів спорту, спортивні клуби, спортивні змагання, спартакіади, фізкультурно-спортивні свята, фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі дня, фітнес-клуби, самостійні заняття фізичними вправами, активне дозвілля, Дні здоров'я, День Нептуна, Веселі Старти, туристичні походи, гуртки загальної фізичної підготовки, наукові студентські конференції, показові виступи спортсменів, диспути, бесіди, спортивні вікторини.

Дуже важливою умовою ефективності фізичного виховання студентської молоді у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи є вибір форм занять фізичними вправами, адекватними функціональним і руховим можливостям студентів. Теоретичний аналіз літератури, передовий педагогічний досвід навчальних закладів, анкетування, педагогічні спостереження, дають змогу виділити такі основні форми позааудиторної спортивно-масової у ВНЗ: «День здоров'я», який характеризується активним відпочинком на свіжому повітрі з виконанням фізичних вправ, кросового бігу з доланням перешкод, спортивними змаганнями за спрощеними правилами; туристичні походи; змагання з орієнтування на місцевості; активний відпочинок у літніх оздоровчих таборах; масові фізкультурно-спортивні заходи з елементами естетичного та розважального характеру (спортивні вечори, спортивні конкурси і вікторини, показові виступи кращих спортсменів, спортивно-розважальні свята «Веселі старти», «День бігуна», «Свято Нептуна» та ін.); спортивні змагання: літні та зимові універсиади, спартакіади, студентські ігри, матчеві зустрічі, Дні бігуна, стрибунка, плавця та ін.; участь у заняттях спортивних секцій з різних видів

спорту, групах загальної фізичної підготовки, групах лікувальної фізкультури та фізичної реабілітації; самостійне виконання фізичних вправ у режимі дня; виконання гігієнічних і загартовуючих процедур. Масові оздоровчі, фізкультурні та спортивні заходи організуються і проводяться у вільний від навчання час, у вихідні і святкові дні, як у ВНЗ, так і в оздоровчо-спортивних таборах, туристичних базах, будинках відпочинку. Ці заходи проводяться, як правило, активом спортивного клубу та під керівництвом кафедри фізичного виховання.

Установлено, що важливою педагогічною умовою успішного процесу фізичного виховання є вирішення проблеми диференціації, що полягає в необхідності індивідуальної роботи зі студентами, особливо коли це стосується додаткових фізичних навантажень у процесі гурткових, секційних і самостійних занять. Диференціація студентів за рівнем фізичної підготовленості з урахуванням функціональних показників має бути одним з принципів організації фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи у ВНЗ [258].

На виховання позитивного ставлення студентів до власного здоров'я та звички до занять фізкультурно-оздоровчими вправами та здорового способу життя великою мірою впливає динамізм, притаманний сучасній цивілізації. Він вимагає нових поглядів на теорію та методику фізичного виховання і заняття оздоровчою фізичною культурою, які мають розвиватися, змінюватися і перебудовуватися відповідно до соціальних, духовних і культурних запитів студентської молоді. Їх розвиток має відповідати сучасним вимогам педагогічної науки і практики й перебувати у постійному русі. Такі умови сприятимуть формуванню всебічно розвиненої особистості з високими духовними і фізичними здібностями як домінуючими і вирішальними у розвитку ціннісної системи молоді людини, майбутнього молодого спеціаліста.

Тому створення ефективної системи позанавчальної фізкультурно-оздоровчої роботи у кожному ВНЗ буде великою мірою сприяти зміцненню здоров'я студентів, компенсувати дефіцит необхідного обсягу добового руху, необхідного їм для нормального фізичного розвитку. Потрібно на державному рівні активізувати всебічне вивчення складових системи фізичного виховання

студентської молоді з залученням психолого-педагогічних і медико-біологічних методів наукового дослідження. За такої умови можна припинити темпи зниження рівня індивідуального здоров'я студентської молоді, уникнути таких соціальних явищ, як депопуляція, деградація, дегенерація. Для підвищення ефективності фізичного виховання фахівцям необхідно позбутися педагогічних стереотипів і перейти від авторитарних до гуманізованих методик фізичного виховання, а педагогічний процес спрямувати на формування здорового способу життя.

Особливості організації процесу позааудиторної спортивно-масової роботи зі студентами у ВНЗ полягає у тому, що до початку навчального року студенти I–II курсу проходять медичне обстеження. На підставі даних про стан здоров'я і фізичний розвиток студентів розподіляють на основну, підготовчу і спеціальну медичні групи.

Організація та проведення позааудиторних занять з фізичного виховання вимагає розподілу студентів за такими відділеннями, як: основне, спеціальне і спортивне. Розподіл проводиться на підставі результатів медичного обстеження на початку навчального року з урахуванням статі, фізичного розвитку, фізичної та спортивної підготовленості.

В основне навчальне відділення зараховуються студенти, віднесені до основної і підготовчої медичних груп, які розподіляються в навчальні групи загальної фізичної підготовки та професійно-прикладної фізичної підготовки.

Навчальний процес з фізичного виховання у групах загальної фізичної підготовки спрямований на: всебічний фізичний розвиток студентів, загальну фізичну підготовку; набуття необхідних професійно-прикладних навичок; формування інтересу до занять з фізичного виховання.

Студенти основної медичної групи за бажанням можуть бути переведені у спортивне навчальне відділення.

У спортивні секції (відділення) зараховуються студенти, які мають хороший фізичний розвиток та фізичну підготовленість, і бажають поглиблено займатися одним (або декількома) з видів спорту, з яких проводяться навчально-тренувальні

заняття в даному вищому навчальному закладі.

Кількість і профіль навчальних груп визначається кафедрою фізичного виховання з урахуванням матеріальних і штатних можливостей.

Студентам основного та спортивного відділень представляється право вільного вибору виду спорту і групи з урахуванням їх інтересів.

Позааудиторна спортивно-масова робота з фізичного виховання у спортивному відділенні спрямовано на:

- підвищення спортивної майстерності студентів в обраному виді спорту;
- набуття необхідних професійно-прикладних навичок.

Студенти спортивного відділення, що підвищують свою майстерність за межами вищого навчального закладу, можуть бути звільнені від практичних занять з фізичного виховання за умови виконання залікових вимог у встановлені кафедрою строки.

Зміст занять будується відповідно до закономірностей спортивного тренування, проте з урахуванням структури навчального року. Підготовчі періоди співпадають з навчальними семестрами, змагальні – зимовими і літніми канікулами.

Із одного навчального відділення (групи) в інше студенти можуть бути переведені після закінчення навчального року або семестру. Перевід студентів у спеціальне навчальне відділення у зв'язку із хворобою може проводитись у аби який час навчального року.

Підготовлені студенти всіх навчальних відділень із дозволу кафедри фізичного виховання можуть засвоювати програму фізичного виховання за індивідуальним графіком із використанням позанавчальних форм занять, у тому числі, на комерційній основі. У цьому випадку студент зобов'язаний представити на початку навчального року або семестру індивідуальний графік і програму своїх занять, узгодити їх із завідувачем кафедри фізичного виховання ВНЗ та у встановлені терміни виконати всі залікові вимоги навчальної програми з фізичного виховання.

Студенти – це перш за все молодь, а потім уже професіонали, для яких

найбільш значущим видом діяльності є спілкування з іншими студентами та викладачами як у навчальний, так і в позанавчальний час – час власного дозвілля.

Якщо студент в позааудиторній роботі буде залучений до діяльності, що сприяє естетичному та духовному розвитку. Існує певна вірогідність, що і дозвілля він буде розглядати, як можливість реалізації вільного вибору.

Основною проблемою і серйозною трудностю в організації позааудиторної роботи в сучасних умовах залишається відсутність інтегруючої загальнонаціональної ідеології і наростання на тлі песимістичних, нігілістичних настроїв в молодіжному середовищі, соціальної апатії і байдужості. Це створює передумови для поширення девіантних форм поведінки, егоїстичних устремлінь.

Самостійність у здобутті знань передбачає оволодіння складними вміннями і навичками бачити зміст та мету роботи, організовувати власну самоосвіту, вміння по-новому підходити до вирішуваних питань, пізнавальну і розумову активність і самостійність, здатність до творчості. Досвід переконує, що далеко не всі студенти виявляють свідомість і волю, вкрай необхідні для організації власної самостійної роботи.

Під час аудиторних занять студенти слухають лекції, конспектують їх, виконують практичні та лабораторні роботи, беруть участь у дискусіях або просто в обговоренні питань під час семінарських занять та ін. Позааудиторна робота менш регламентована, ніж аудиторна, внаслідок чого її організація, керівництво і контроль пов'язані з певними труднощами.

Реалізація завдань та принципів позааудиторної роботи у ВНЗ, направленої на формування у студентів прагнення до здорового способу життя, здійснюється через розробку і виконання тематичних, цільових програм, планів роботи на рівні факультету, інституту, ВНЗ, організацію масових студентських заходів і заходів, направлених на індивідуальний розвиток.

Ефективна організація позааудиторної роботи заснована на систематичному моніторингу діяльності кожного структурного підрозділу ВНЗ, задіяного в організації позааудиторної виховної роботи, рівня організації позанавчальної роботи на факультетах, в інститутах і філіях. Позааудиторна робота стимулює

формування особистості майбутнього фахівця в контексті професіоналізації всіх виховних впливів на студентів.

Крім того, позааудиторна діяльність сприяє зміцненню колективу студентів, підсилює професійну спрямованість особистості, дозволяє формувати такі якості особистості, як ініціативність, свідомість, відповідальність, патріотичність, громадськість. Позааудиторна виховна робота включає в себе також і студентське самоврядування, активність і самостійність студентів за умови керівної ролі студентського активу й педагогічної допомоги викладачів.

Зважаючи на те, що значна частина студентів потребує психолого-педагогічної допомоги, необхідно посилювати виховну роботу, спрямовану на усунення шкідливих звичок, громадянської апатії, активно залучати студентів до здорового способу життя. Для цього органам студентського самоврядування, кураторам академічних груп слід зважити на те, що провідним напрямом виховної діяльності в умовах сучасної вищої освіти є педагогічна підтримка студентів. Остання виступає первинною ланкою у виховній системі вищого навчального закладу. Надаючи допомогу студентам, слід акцентувати увагу на індивідуальній підтримці в саморозвитку та самовдосконаленні кожного студента, формуванні ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Удосконалення навчального процесу повинно передбачати планомірний перехід від обов'язкових форм до процесу фізичного самовдосконалення студентів. На думку Л. Лубишевої (1997), такий шлях посилює освітню та методичну спрямованість педагогічного процесу, засвоєння студентами фізкультурних знань, які дозволяють самостійно та раціонально здійснювати фізкультурно-спортивну діяльність [351]. Слід посилювати гуманістичну спрямованість фізичного виховання, більше уваги звертати на мотивацію занять фізичною культурою і спортом як найбільш ефективним засобом зміцнення і збереження здоров'я, а також валеологізацію самого навчального процесу і всього освітнього простору [279].

Для студентів позааудиторна робота цілком добровільна, тоді як для

навчального закладу це - частина його функцій. Ступінь участі викладачів у позааудиторній роботі зі студентами – це показник повноти та відповідальності виконання посадових обов'язків. Участь в організації позааудиторної діяльності студентів розглядається як частина посадового функціоналу керівників організації і як прояв етично-професійної позиції викладачів ВНЗ.

Таким чином, правильна організація позааудиторної діяльності, спрямованої на дотримання ведення здорового способу життя ефективно впливає на формування особистості.

Формування принципово нової концепції багаторічної фізичної підготовки в системі фізичного виховання відкриває нові перспективи їх удосконалення та посилення їх впливу на фізичне виховання, фізичну культуру, насамперед принаймні, на перших заняттях студентів-першокурсників, яке проявляється в системі визначення розвитку фізичних здібностей та якостей.

Психологічний контекст конструювання змісту фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи неможливий без розгляду процесу адаптування студентів-першокурсників до потреб й умов фізичного виховання ВНЗ. Спираючись на цю логіку, природно припустити, що методологічною основою створення нової прогресивної технології фізичного виховання, можливою для реалізації, може служити адаптування.

Навчання у вищому навчальному закладі для сучасної молоді людини є одним із найважливіших періодів її життєдіяльності, особистісного зростання та становлення як фахівця з вищою освітою. Пошук шляхів успішної адаптації до змінених соціальних умов та нової діяльності є нагальною проблемою для кожного, хто переступив поріг ВНЗ.

Спроможність адаптуватися, долати труднощі, віднайти своє місце у життєвому просторі є вирішальним чинником вдалого розвитку молоді людини, а в майбутньому – фахівця з вищою освітою. У ВНЗ процес навчання студентів налагоджується нелегко, характеризується великою динамічністю психічних процесів і станів, які зумовлені зміною соціального довкілля. Зокрема вступ у



вищий навчальний заклад у значної частини молоді супроводжується дезадаптацією, що спричинена новизною студентського статусу, відсутністю референтної групи, підвищеними вимогами з боку професорсько-викладацького складу, напруженістю та жорстким режимом навчання, збільшенням обсягу самостійної роботи і самовідповідальності загалом. Усе це вимагає від студента значної мобілізації своїх можливостей для успішного входження в зовсім інше оточення та якісно інший ритм життєдіяльності.

Розглядаючи процес адаптації студентської молоді в нашому дослідженні, ми стверджуємо, що при організації занять з фізичного виховання, не повною мірою враховується адаптація студентів-першокурсників, яка виявляє надмірні інтелектуальні, психологічні та фізичні навантаження, що не відповідають віковим особливостям молодого людини віком 17-18 років. Відомо, що організм тих, хто займається, відповідає єдиним комплексом реакцій на суму різнохарактерних подразників на заняттях з фізичного виховання.

Отже, окремо взята умовна одиниця фізичної активності може бути оптимальною, а разом з іншими факторами (надмірні розумові навантаження, недотримання режиму дня, погане харчування), вона вже здатна перевищити можливості організму до опірності їй, таким чином, не допомогти, а навпаки, нашкодити адаптаційним процесам. У цьому контексті адаптація розглядається як елемент системи факторів, які одноразово діють на організм та підвищують фізичну, психологічну та розумову активність тих, хто займається. Це означає, що внесок у навчально-виховну діяльність студента цих факторів має бути таким, щоб разом з іншими створювати умови для ефективного пристосування до суми всіх подразників, які зустрічаються у навчально-виховному процесі ВНЗ.

Актуальним проблемами адаптації молоді до нових умов життєдіяльності та взаємин у соціальній групі присвячені праці вітчизняних учених (О. Гончаров, А. Ерднієв, В. Кікоть, М. Лісіна, В. Петровський, О. Симоненко, Т. Середа, А. Фурман) та зарубіжних учених (Е. Еріксон, Д. Клаузен, З. Фройд та ін.). Увага дослідників в основному зосереджується на вивченні різноманітних факторів, у

тому числі й особистісних властивостей, які включають процес адаптації студентів.

Питанню адаптації студентів до умов навчання у ВНЗ в сучасній психологічній літературі приділяється значна увага. Зокрема це наукові пошуки Т. Алексєєвої (2004), Ю. Бохонкової (2011), Н. Герасимової (2008), В. Демченка (2006), О. Кузнецової (2012), Л. Литвинової (2004), Г. Нікіфоров (2010), В. Скрипник (2006), І. Соколової (2001) та ін. [8; 84; 138; 170; 327; 345; 394; 488; 492].

Педагогічні аспекти адаптації студентів розглядаються в працях С. Гури (2003), Ю. Ємельянов (1985), Д. Кретті (1998), В. Крутецький (1980), В. Сорочинської (2013), Л. Супрунова (2006), В. Штифурак (1998) та ін. Та все ж таки, аналіз педагогічної літератури засвідчує недостатність уваги науковців саме до проблеми розробки педагогічних моделей адаптації, визначення її основних чинників [162; 231; 313; 316; 495; 504; 555].

Термін адаптація (від лат. «приспособувати») використовується з другої половини XVIII ст., як пристосування організму, його систем до характеру окремих впливів або до змінених умов життя в цілому. Термін «адаптація» використовується в різних галузях наукового знання, однак дослідниками ще не вироблено єдиної думки щодо його змісту. Так, одні автори (Г. Ауберт, Р. Стагнер) розглядають адаптацію як процес та результат «приспособування», а інші (Ж. Бюффон, Ж. Спенса, Ж. Ламарком, Ж. Сент-Іллером, Р. Спенсером, Ч. Дарвіном) як «взаємодію» людини з людиною (певним колективом, групою), або як «взаємодію» людини і середовища [77]. Адаптація – пристосування організму до умов існування та життєдіяльності біологічних систем (Ч. Райкрофт (1995) [454]). Під час вивчення закономірностей адаптації організму до будь-якого виду подразників, можна виділити такі властивості, як специфічність пристосувальних реакцій, їх перехресність та адекватність, які лежать в основі управління у фізичному вихованні (Т. Круцевич (2008) [319], В. Платонов (1988) [424]).

Адаптація студента в нашому розумінні – це результат пристосувального процесу першокурсника в перший період навчання, в якому він пристосовується до навчально-виховної діяльності ВНЗ.

У психолого-педагогічних дослідженнях проблема адаптації вивчалась на різних рівнях – від розкриття змісту поняття (Ю. Александровський (1976) [6], Ф. Березін (1988) [52], В. Казначєєв (1980) [270]), до виявлення особливостей її прояву в різних видах діяльності (Г. Вайзер (1998) [95], О. Жбанков (1997) [241], В. Мерлін (1988) [377], Я. Стреляу (1982) [500]) та чинників, які детермінують цей процес у тих чи інших умовах (І. Єрощенков (2004) [233], О. Мороз (1997) [386], М. Раттер (1987) [455]). К. Платонов (1984) [425] визначає соціально-психологічну адаптацію як «адаптацію особистості до спілкування з новим колективом». Г. Овчиникова (1997) [405] дає визначення адаптації особистості як способу врівноваження форм прояву суб'єктивності і способів організації життя суб'єкта у макро- і мікро- відносинах.

Згідно думки вищезазначених авторів, процес адаптації передбачає, перш за все, активність самого суб'єкта діяльності, яка вимагає осмислення своїх дій і вчинків, пошуку власних шляхів рішень відповідно конкретним умовам життєдіяльності, аналіз характерних особливостей і результатів взаємодії (у даному випадку першокурсника) з новими людьми й обставинами. Адаптація містить у собі складні, багатогранні взаємини людини з довкіллям.

Особливо цікавим у межах психологічної науки є підхід до розуміння адаптації, запропонований австрійським психологом Е. Вольфом (1988), який, вперше аналізуючи проблему пошуку закономірностей адаптаційного процесу, довів, що він є результатом діалектичної єдності основних протилежних тенденцій: до самозбереження і саморозвитку, де перша, прагнучи до стабільності і рівноваги через пристосування, намагається привести до стійкості і незмінності, а друга – спонукає до активності, шукаючи все нові завдання і способи розвитку. Взаємозалежність цих тенденцій, на думку вченого, є очевидною саме тому, що перша закріплює ефективні, цінні способи вирішення поведінкових завдань, що

виникають у процесі саморозвитку, створюючи оптимальні умови для іншої тенденції – саморозвиватися, активно змінюватися «зсередини» [595].

Подібна інтерпретація Е. Вольфа стала актуальною в дослідженнях іншого австрійського вченого – Р. Варе (1984), який довів, що процес адаптації є водночас результатом «стихійного» розвитку (внаслідок необхідності зміни тактики реагування на поточні зовнішні та внутрішні обставини) і направленою закономірного формування взаємин особи з середовищем [593].

К. Рудестам (1998) у своїх психологічних дослідженнях детально описав сутність та зміст психологічної адаптації, вона «здійснюється шляхом пристосування людини до наявних у суспільстві вимог у процесі узгодження індивідуальних цінностей і переконань та суспільних норм» [466, с. 73].

На нашу думку, процес психолого-педагогічної адаптації студента на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ передбачає, перш за все, активність самого суб'єкта діяльності, який вимагає осмислення своїх дій і вчинків, пошуку власних шляхів рішень (вибір спортивної секції за інтересами) відповідно конкретним умовам життєдіяльності, аналіз характерних особливостей і результатів взаємодії (в даному випадку першокурсника) з новими людьми й обставинами.

Психолого-педагогічна адаптація студента, в нашому розумінні, – це результат пристосувального процесу першокурсника в перший період навчання, в якому він пристосовується до навчально-виховної діяльності ВНЗ, а також студентів старших курсів до змінюваних умов навчально-виховного середовища.

У наукових роботах Г. Токарєвої (2005) [517] запропоновано структуру процесу адаптації, яка характеризується через взаємодію студентів та соціокультурного середовища ВНЗ. Визначено типологію процесу адаптації: односторонній тип взаємодії – студент здійснює пристосування на свідомому й підсвідомому рівнях; конфліктний тип взаємодії – наявність адаптивної ситуації, порушення балансу між соціальною системою та середовищем, стан напруженості, дискомфорту тощо; третій тип – взаємодія студента й ВНЗ: ВНЗ цілеспрямовано задає ситуацію, у якій формуються нові якості, значущі для успішного процесу адаптації студента.

У роботі Т. Маленкович (2003) [358] розглянуто порушення гармонійної взаємодії особистості студента з довкіллям і самим собою як явище, що відбувається при безпосередній взаємодії зовнішніх та внутрішніх чинників, чинників, що провокують процес дезадаптації студентів (слабкий рівень рефлексії, спотворені ціннісні орієнтири і базові потреби, негативний суб'єктивний досвід, свобода вибору як уседозволеність та ін.).

У науковій роботі В. Бозаджиева (2002) [73] представлено комплекс педагогічних умов успішної адаптації студентів молодших курсів до навчання у ВНЗ, що включає управління процесом адаптації студентів на основі їх ціннісних орієнтацій у розв'язанні проблем, що виникають, формування у студентів професійної самосвідомості, заснованої на ставленні до майбутньої професії.

Важливим складником процесу адаптації студента до ВНЗ є освоєння ним сукупності соціальних ролей: громадянина, патріота, захисника Вітчизни, трудівника, сім'янина тощо, зміст яких визначається конкретними реаліями соціального життя, а механізми набуття – характером домінуючих міжособових стосунків.

Маємо констатувати, що адаптація студентів-першокурсників в умовах нового середовища, в умовах нової системи освіти у вищих навчальних закладах не завжди проходить успішно, особливо це стосується занять з фізичного виховання. Так, доведено, що формування нового стереотипу поведінки упродовж першого року навчання призводить до дезадаптаційного синдрому у 35–40% першокурсників. Дослідження дають підставу констатувати, що психодіагностика адаптаційних можливостей студентів першого року навчання дуже важлива, тому що дезадаптація може позначитися погіршенням роботи пізнавальної сфери, змінами в емоційно-почуттєвій сфері [135; 274].

Труднощі адаптації студентів на початкових етапах навчання у ВНЗ зумовлені низкою особливостей. Система навчання характеризується великим обсягом матеріалу, самостійністю і відповідальністю студентів. Особливості переходу з середньої школи до ВНЗ пов'язані не тільки з перебудовою провідного

типу діяльності, але і з входженням особистості в новий колектив. Вступ до ВНЗ є переломною подією у житті молодих людей.

Протягом навчання у ВНЗ молода людина проходить через кілька етапів соціалізації. Визначальним серед них є етап адаптації до нової соціальної ситуації розвитку, тобто перший курс (семестр). Від того, які механізми пристосування та життєдіяльності в нових умовах будуть обрані і закріплені особистістю, залежить стиль і результативність майбутньої професійної самореалізації людини. Найбільші труднощі полягають у зміні соціальної позиції при переході зі шкільного соціуму, зміні способів навчальної діяльності, зміні звичних для школяра зв'язків, відносин і стереотипів поведінки. На початку навчання студент повинен перестати бути школярем, а до закінчення навчання – перестати бути студентом. Навчання у ВНЗ потребує вміння самостійно організувати навчальну діяльність. Необхідною умовою успішності студента є засвоєння нових для нього особливостей навчального процесу. На першому курсі складається колектив, формуються навички, вміння.

М. Корольчук, А. Косенко, Т. Кочергіна, В. Крайнюк (2002) [301], залежно від швидкості адаптації, її різновиду та результатів виділяють три типи студентів:

- 1-й тип – адаптований до нових умов студент, швидко розробляючий стратегію своєї поведінки, котрий легко входить у колектив;
- 2-й тип – студент, адаптація котрого цілком залежить від середовища та соціального оточення, для якого важлива допомога, зовнішній контроль і підтримка;
- 3-й тип – важко адаптований студент з деструктивною, конфліктною, емоційно нестійкою поведінкою, у котрого переважає деструктивний стан, що потребує психологічної допомоги.

Таким чином, процес адаптації першокурсників в умовах ВНЗ дозволяє виділити такі головні труднощі: переживання, пов'язані з перехідним періодом: від шкільного – до дорослого життя; невизначеність мотивації вибору професії; недостатня психологічна підготовка до самостійного життя, необхідність приймати рішення, брати на себе відповідальність за власні дії і вчинки; невміння

здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності, що підсилюється відсутністю звичного повсякденного контролю педагогів та батьків; нові умови діяльності студента у ВНЗ – це якісно інша система співвідношення відповідальності і залежності, де на перший план виступає необхідність самостійної регуляції своєї поведінки; пошук оптимального режиму праці і відпочинку в нових умовах; налагодження побуту і самообслуговування, особливо при переході до гуртожитку; відсутність навичок самостійної роботи в процесі фізичного виховання та ін.

Усі ці труднощі різні за своїм походженням. Одні з них об'єктивно неминучі, інші носять суб'єктивний характер і пов'язані зі слабкою підготовкою, вадами виховання в родині і школі. Знання індивідуальних особливостей студента, на основі яких будується система включення його в нові види діяльності і нове коло спілкування, дає можливість уникнути дезадаптаційного синдрому, зробити процес адаптації психологічно комфортним.

В. Василенко, В. Манукян (2011) [96], характеризуючи кризу першокурсника, наголошують на її особливості через протиріччя між новими високими вимогами навчання у вишу й актуальними можливостями студента. Науковці наголошують на складних моментах адаптації першокурсника до нового способу життя, що детермінує зміну стереотипів його минулого життя, подальшої поведінки та діяльності, а саме: негативні переживання, пов'язані з вибуттям із шкільного колективу; недостатня психологічна готовність до вибору професії; відсутність навичок самоконтролю для регулювання своєї поведінки й діяльності; пошук індивідуального стилю діяльності у нових умовах; відсутність навичок самостійної роботи.

Вони вказують, що процес адаптації студента-першокурсника відбувається у два етапи:

1. Адаптивна реакція – пристосування (перший рік навчання).
2. Фаза стабілізації і виходу з кризи (третій семестр – другий рік навчання).

Вихід з кризи, – стверджують науковці, – супроводжується появою новоутворень; зміни в інтелектуальній сфері; розвиток професійної спрямованості; формування здатності до самоорганізації власного життя.

Ф. Меєрсон (1981) розрізняє два види адаптації до фізичних навантажень – термінову (невдосконалену) і довготривалу (вдосконалену) [375]. У контексті останнього, при плануванні фізичної активності як фактору психолого-педагогічної адаптації студентів-першокурсників на заняттях з фізичного виховання, ми визначаємо два етапи адаптації, які враховують закономірності адаптаційних процесів: перший (початковий) – термінова адаптація; другий (основний) – довготривала адаптація.

На початковому етапі, при виконанні фізичних вправ, необхідний адаптаційний ефект забезпечується не повністю тому, що пристосування організму на цьому етапі протікає на межі її можливостей при майже повній мобілізації фізіологічних резервів організму тих, хто займається. Підтвердженням цього є відчутне зниження опірності слабо адаптованих студентів до інфекційних захворювань після проведеного фізичного тренування, зростання показників травмованості та захворюваності. Термінова адаптація, у нашому розумінні, це – функціональна адаптація систем організму до фізичних навантажень, яка характеризується різким зниженням фізіологічних резервів, граничним напруженням окремих її ланок і разом з тим певною невідосконаленістю самої рухової реакції. Характерною ознакою цього етапу є те, що діяльність організму протікає на межі його резервних можливостей навіть тоді, коли навантаження здається легкодоступним.

На основному етапі – довготривала адаптація охоплює реакції, для здійснення яких в організмі не має сформованих механізмів. Є тільки генетично детерміновані передумови, які забезпечують поступове формування таких механізмів при багаторазовій та подовженій дії подразника. Теоретичною базою використання фізичного навантаження для прискорення адаптації студентів до факторів зовнішнього середовища є педагогічна теорія переносу фізичних



якостей, сформованих в одних умовах, на інші умови діяльності, а також фізіологічна теорія пластичного забезпечення функцій організму та ін.

Як зазначає В. Платонов (1988) [424], формування довготривалої адаптації до фізичних навантажень має свої закономірності і може бути представлене чотирма стадіями:

1) пов'язана з систематичною мобілізацією функціональних ресурсів організму у процесі виконання тренувальних програм певної спрямованості для стимуляції механізмів довготривалої адаптації на основі узагальнення ефектів термінової адаптації, що багаторазово повторюється;

2) на фоні навантажень, які планомірно зростають і систематично повторюються, відбувається інтенсивне протікання структурних і функціональних перетворень в органах і тканинах відповідної функціональної системи. Наприкінці цієї стадії спостерігається необхідна гіпертрофія органів, злагодженість діяльності різних ланок і механізмів, які забезпечують ефективну діяльність функціональної системи у нових умовах;

3) стійка довготривала адаптація, що виражається в наявності необхідного резерву для забезпечення нового рівня функціонування системи, стабільності функціональних структур, тісного взаємозв'язку регуляторних і виконавчих органів;

4) настає у нераціонально побудованому, зазвичай надмірно напруженому тренуванні, неповноцінному харчуванні і відновленні та характеризується зношуванням окремих компонентів функціональної системи.

Таким чином, аналіз вищезазначених досліджень доводить, що проблема планування фізичної активності студентів є комплексною і потребує врахування великої кількості факторів, які сприяють або перешкоджають активній адаптації організму. Спостереження за практичною реалізацією наукових рекомендацій у фізичному вихованні студентської молоді проводилися нами у вищих навчальних закладах України, визначених як експериментальна база дослідження, показали низький рівень фізичного розвитку, погіршення стану морально-вольової

підготовленості та зниження мотивації до відповідних занять. Пояснюється це тим, що:

- у базових вузівських програмах з фізичного виховання ще недостатньо передбачений узагальнений контроль за реакцією організму студента на сумарну дію всіх навантажень, що унеможлиблює оптимальне дозування фізичної активності;

- визначення межі оптимального фізичного навантаження ускладнюється неоднорідністю у рівнях передвузівської підготовленості студентів; одне і те ж саме навантаження для одних студентів може мати стресовий вплив, а для інших – допороговий.

Отже, планування фізичної активності доцільно починати з визначення ступеня однорідності навчальних груп та психолого-педагогічної адаптації студентів-першокурсників до занять у спортивних секціях, за обраними видами спорту.

### **3.3. Єдність традиційних та інноваційних форм і методів виховання фізичної культури студентської молоді у вищих навчальних закладах у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи**

Проблемі удосконалення пріоритетних механізмів педагогічного впливу, якими у системі фізичного виховання є засоби, методи та форми організації занять з фізичної культури, а також шляхи їх упровадження, за останні роки приділяється значна увага, що відображено у наукових роботах І. Бондар, Л. Долженко, Ж. Дьоміної, Т. Кутек, Т. Лошицької, С. Савчука, О. Терещенка, Н. Турчиної, Н. Фалькової, О. Фанигіної та ін. Однак, у більшості, дослідження не мають єдиної методології, а методичні рекомендації носять однобічний характер і спрямовані на розвиток одного чи кількох компонентів фізичної підготовленості або на вдосконалення тільки одного з компонентів системи педагогічного впливу.

Крім того, на думку О. Архипова (2012), А. Богданової (2014), Є. Демка (1984), І. Дичківської (2004), С. Єрмакова (2003), Л. Кондрашової (1982), О. Куца

(1977), Е. Мартиросова (1982), М. Носка, І. Медведєвої (2003), Г. П'ятничука (2013) С. Сурової (2008), С. Хоппера (2008), у студентському віці активно розвиваються як окремі системи організму, так й особистість вцілому, а відтак, виникає необхідність в комплексі формувати розумові і фізичні якості особистості студента, удосконалювати його фізичну і психічну підготовку на принципах індивідуального підходу [30; 71; 168; 175; 232; 294; 338; 365; 400; 449; 505; 583].

Приступаючи до розгляду методів формування фізичної культури студентської молоді, потрібно визначити сенс поняття «метод». За педагогічним словником С. Гончаренка (1997), метод (у перекладі з грецької – шлях дослідження чи пізнання) – спосіб організації практичного і теоретичного освоєння дійсності, зумовлений закономірностями об'єкта, що розглядається [149]. У теорії і методиці фізичного виховання метод розуміють як спосіб використання засобів фізичного виховання для вирішення певних рухових завдань. Так, Т. Круцевич (1999), під методом розуміє спосіб виконання чи застосування конкретної вправи (швидше, повільніше) чи застосування інших засобів (слова), що забезпечують досягнення мети при виконанні фізичних вправ (розвиток якостей, навчання, контроль та ін.) [317]. Ю. Курамшин (2004) визначає метод як розроблену з урахуванням педагогічних закономірностей систему дій педагога, цілеспрямоване застосування якої дозволяє організувати теоретичну і практичну діяльність молоді людини, що забезпечує освоєння ним рухових дій, спрямованих на розвиток фізичних якостей і формування особистості [335].

Ми погоджуємось з думкою Ю. Курамшина, що методом формування фізичної культури студентської молоді ВНЗ є впорядкована сукупність використання засобів фізичної культури в процесі формування фізичної досконалості особистості.

Нами визначено, що у педагогічних дослідженнях найбільш обґрунтовані такі класифікації методів: традиційна, в основі якої лежить практика, наочність і слово: за призначенням (М. Данилов, Б. Есіпов); за типом пізнавальної діяльності (І. Лернер, М. Скаткін); за дидактичними цілями (Г. Щукіна); бінарні і полінарні класифікації (Л. Клінгберг, М. Махмутов, В. Паламарчук); класифікація методів

за Ю. Бабанським. Але, на думку С. Гончаренка (2001) та І. Підласого (2006), кожна з класифікацій має недоліки, так як багатовимірність методів, їх взаємопроникнення набагато складніші, ніж запропоновані абстрактні схеми [148; 427].

На сьогодні в теорії та методиці фізичного виховання існує декілька класифікацій методів, запропонованих Б. Ашмаріним, Ю. Євсєєвим, Т. Круцевич, Ю. Курамшиним, В. Лук'яненком, Л. Матвєєвим, Б. Шияном та ін.

Б. Шиян (2002) [550] пропонує у процесі фізичного виховання використовувати три групи методів: практичні методи (методи вправлення), методи використання слова та методи демонстрації. Особливого значення він надає практичним методам, які поділяє на: методи навчання руховим діям, методи вдосконалення і закріплення рухових дій та методи вдосконалення фізичних якостей. Т. Ю. Круцевич (1999) [317] методи фізичного виховання поділяє на три великі групи: спрямовані на оволодіння знаннями; спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навиками; спрямовані переважно на розвиток рухових якостей та вдосконалення рухових навиків. В. Петровский (2003), Ю. Курамшин (2006) [323; 336], класифікують методи фізичного виховання за спрямованістю, а саме: набуття знань; оволодіння руховими вміннями і навичками; удосконалення рухових навичок і розвиток рухових здібностей; нормування й управління навантаженням.

Ми поклали в основу розробленої нами системи позааудиторної спортивно-масової роботи класифікацію методів формування фізичної культури, запропоновану Ю. Курамшиним та В. Петровським (див. рис. 3.3.1).

Відповідно до рис. 3.3.1, першу групу методів складають методи набуття та оволодіння знаннями, спрямовані на сенсорну передачу і засвоєння інформації, друковану передачу, засвоєння і відтворення інформації, усну передачу, засвоєння і відтворення передачі та засвоєння інформації. Знання засвоюються у процесі певної діяльності та фіксуються у свідомості молодшої людини у вигляді уявлень, фактів, понять та закономірностей. На основі знань створюється повний і більш

точний образ рухової дії, від якої залежить багато в чому успішність оволодіння технікою рухів.



*Рис. 3.3.1. Класифікаційна модель методів формування фізичної культури студентської молоді ВНЗ у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи*

Другу групу методів складають методи оволодіння руховими вміннями та навичками, направлені на формування цілісного рухового навичку та рухового навичку по частинам. У теорії та практиці фізичного виховання розрізняють два підходи до навчання вправам: загальною, або по частинам з наступним об'єднанням частин у цілісну рухову дію. Звідси походять два методи навчання: метод навчання вправам загальною і метод навчання вправам по частинам.

Метод навчання вправам загальною застосовується на всіх етапах і передбачає їх багаторазове повторення в тому вигляді, у якому вони є предметом (кінцевою метою) навчання. На початковому етапі навчання він може використовуватись, якщо студенти мають високий рівень підготовленості, а вправа, яка вивчається, порівняно проста. На заключному етапі застосовується завжди. Позитивною рисою цього методу є те, що цілісне навчання сприяє формуванню міцних умовно-рефлекторних зв'язків одночасно на всі долі рухової дії. Недоліком – те, що студент одночасно повинен вирішувати багато рухових завдань на заняттях з фізичного виховання, а, отже, зосереджувати увагу на всіх деталях техніки. Враховуючи цю обставину, на тлі цілісного виконання вправ кожен раз варто

зосереджувати увагу студентів на окремих рухах, використовувати імітацію рухової дії, полегшувати умови виконання вправи, застосовувати ідеомоторне тренування.

Метод навчання вправам по частинах є складною руховою дією, яку спочатку розділяють на частини, вивчають окремі рухи, а потім об'єднують їх. Це на початковому етапі полегшує оволодіння цілісною дією. При цьому вправу ми рекомендуємо ділити на такі найбільші частини (одиниці), які доступні студентам для засвоєння цих вправ, враховуючи їх фізичну підготовленість. Позитивною рисою цього методу, на нашу думку, є те, що таке навчання дозволяє послідовно концентрувати увагу студентів на правильному виконанні окремих рухів, за необхідності можливо вивчати рухові дії у зниженому темпі, що дає змогу виконувати запропоновану фізичну вправу. Зменшуючи число рухових завдань, які необхідно вирішувати студентам у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, ми скорочуємо час навчання, робимо процес навчання на кожному занятті конкретнішим, а значить, і мотивованим, бо успіхи студентської молоді підвищують їх інтерес до занять фізичними вправами. Негативною рисою є те, що при розучуванні будь-якої фізичної вправи по частинам формуються окремі рефлекторні зв'язки на певні рухи. На нашу думку, перехід від методу розучування по частинах до цілісного засвоєння дії повинен бути своєчасним, тому що запізнення зі встановленням зв'язків між окремо вивченими рухами може бути дуже складним завданням при їх об'єднанні в цілісну рухову дію. Він дає можливість більше сконцентрувати увагу тих, хто навчається, на виділеній частині руху і більш досконало її вивчити; виконання окремих частин руху приводить до меншої втоми, ніж виконання дій вцілому. Недоліки методу в тому, що ізольовано вивчені елементи не завжди легко вдається об'єднати в цілісні рухові дії.

Третя група методів представлена методами вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних здібностей (точне нормування і регулювання навантаження, створення ігрової та змагальної обстановки в ході виконання завдання). До методів удосконалення рухових навичок і розвитку фізичних

здібностей студентів традиційно відносять ігровий та змагальний методи, які використовуються на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ, а також у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

Заслужують на увагу дослідження проблем використання рухливих ігор на заняттях фізичної культури, формування позитивного самоствалення студентів у процесі фізичного виховання Є. Боченкової (2000) [86]. На думку дослідниці, фізичний розвиток у процесі систематичних занять з фізичного виховання, а також упровадження рухливих ігор супроводжуються розвитком особистісних якостей людини. Важливість рухової активності зумовлюють такі чинники: життєвий досвід та засади світосприйняття, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я; естетичний зміст фізичної культури і спорту, що сприяє формуванню грації, природності, розвитку фізичних якостей; розвиток таких якостей, як чесність, порядність, упевненість у власних силах, комунікабельність, соціально схвалювана поведінка, дисципліна; спонтанність, безкорисливість.

Проблемі формування ставлення студентів до рухливих ігор на заняттях фізичної культури присвячено дослідження Р. Кабірова (1996). Зокрема він довів важливість у цьому процесі відповідної установки, що є чинником й обов'язковою умовою реалізації ціннісної орієнтації особистості в зазначеному напрямі [266].

У контексті вище вказаного, ми зазначаємо, що чинники рухової активності спрямовані на досягнення особистістю студента життєвих та професійних навичок, комунікабельності, вміння приймати самостійні рішення, високого рівня працездатності, гармонійної тілобудови, краси та естетики рухових дій, які формують важливу сферу мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Як підкреслює С. Кара (2007) виявляється тенденція спрямованого впровадження рухливих ігор у програмі з фізичного виховання у вищій школі. Це сприяє залученню студентів до самостійних форм фізичної культури, посиленню мотивації, інтересу до занять фізичними вправами [276]. Рухливі ігри у системі позааудиторної спортивно-масової роботи спрямовані на розвиток цілісної

особистості, гармонізацію її духовних та фізичних сил, активізацію готовності до повноцінної реалізації власних сутнісних сил.

У практиці фізичного виховання рухливі ігри є різновидом ігрового методу, що застосовують на заняттях зі студентами для розв'язання завдань загальної фізичної підготовки, а також як допоміжний засіб у спортивному тренуванні (спортивні секції). Ігровий метод характеризується численними способами досягнення мети, а також комплексним характером діяльності, оскільки базується на рухливих діях – стрибках, бігу, перенесенні важких речей, доланні перешкод, киданні предметів в обстановці, що постійно змінюється, з високим емоційним чинником змагального характеру. Ігровий метод сприяє прояву самостійності дій, ініціативи, спритності, мобілізації здібностей та моральних рис характеру гравців. Загалом рухливі ігри на заняттях з фізичного виховання сприяють розвитку таких вольових якостей, як сміливість, наполегливість, рішучість, одночасно з фізичною підготовкою студентів.

Змагальний метод – це один з варіантів стимулювання інтересу та активізації діяльності з установкою на перемогу або досягнення високого результату в будь-якій фізичній вправі при дотриманні правил змагань. Змагальний метод застосовується на заняттях з фізичного виховання, направлених на розвиток фізичних, вольових і моральних якостей, вдосконалення техніко-тактичних умінь і навичок, а також здібностей раціонально використовувати їх в ускладнених умовах. Він використовується або в елементарних формах, або у вигляді спортивних змагань, що дозволяє активізувати та інтенсифікувати діяльність студентів.

На нашу думку, вибір конкретного традиційного методу в практиці проведення занять з фізичного виховання у ВНЗ залежить від низки педагогічних умов. Зокрема їх вибір визначається: а) поставленими завданнями навчання і виховання студентів; б) характером змісту навчального матеріалу, застосовуваних засобів; в) можливостями тих, хто займається – їх віком, статтю, станом здоров'я, рівнем підготовленості та ін.; г) можливостями самих викладачів – їх попереднім досвідом, рівнем теоретичної та практичної підготовленості, стилем роботи та



особистісними якостями та ін.; д) часом, яким володіє викладач; е) структурою окремих занять та їх частин; є) етапами навчання руховим діям, фазами розвитку фізичної працездатності (підвищення рівня розвитку якостей, їх стабілізація або відновлення); ж) особливостями зовнішніх умов, в яких проводиться заняття (температура повітря, сила вітру, стан устаткування, кількістю інвентарю).

Під час проведення занять з фізичного виховання у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи зі студентами ВНЗ, важливим є пошук раціональних методичних підходів в оздоровленні студентів, з урахуванням їх фізичного розвитку, які би комплексно сприяли покращенню стану здоров'я, формуванню стійкої мотивації до занять з фізичними вправами та системи знань у галузі фізичної культури та спорту.

У сучасних умовах ефективність викладання фізичної культури у ВНЗ не відповідає вимогам нашого суспільства. Однією з основних причин є відсутність технології реалізації нового концептуального підходу до організації навчального процесу, в якому на чільне місце було поставлено формування фізичної культури особистості студентської молоді.

Формування фізичної культури студента ВНЗ у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи здійснюється насамперед за допомогою традиційних методів організації відповідної навчальної діяльності. До традиційних методів формування фізичної культури нами віднесено: методи набуття та оволодіння знаннями, методи оволодіння руховими вміннями та навичками, методи вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних здібностей. Саме ці методи дозволяють реалізувати основну мету фізичного виховання студента – формування фізично культурної, досконалої (довершеної) особистості майбутнього професіонала.

Перспективою наших подальших досліджень у цьому напрямку є визначення інноваційних методів формування фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

Розробка і реалізація педагогічних інновацій активізує діяльність дослідників і практиків в аспекті пошуку найбільш ефективних технологій,

засобів і методів підвищення результативності освітньої діяльності. Це припускає використання новітніх досягнень науки і практики з метою виключення невиправданих витрат часу і ресурсів; прогнозування і проектування діяльності викладачів і студентів, з метою запобігання її корекції по ходу виконання, а також використання елементів інформаційних технологій. Формування фізичної культури студентів у ВНЗ сьогодні неможливе без упровадження інновацій: позааудиторна спортивно-масова робота відкриває перед студентом можливість вибору освітніх форм і технологій фізичного розвитку і виховання.

У практиці фізичного виховання студентів достатньо широкої популярності набули різні інноваційні педагогічні технології: ігрові (В. Вучева (2009), В. Пінчук (1996), М. Степанова (2006), Н. Щуркова (1996) [124; 422; 496; 559]), технології навчання руховій діяльності (Т. Коваленко (2002) [285], В. Савченко (2001) [469]), технології олімпійської освіти (М. Годик (1994), О. Томенко (2010) [143; 519]), суб'єкт-суб'єктної взаємодії (Н. Пешкова (2003) [419], Н. Слюсаренко (2015) [490]), рейтингового оцінювання (К. Смишнов (1995) [114], В. Стрельников (2013) [501], Ю. Тунгусов (1998) [521]), самостійних занять фізичними вправами (О. Островський (2007) [408], Ю. Стрельцов (2002) [502], В. Химинець (2007) [535]), технології орієнтування студента на здоровий спосіб життя (Н. Земська (2012), А. Конох (2005), В. Кучма (2003), Е. Мануйленко (2009), В. Оржеховська (2010), Г. Селевко (1998), Л. Сущенко (2008) [252; 296; 339; 361; 407; 476; 509]), здоров'язберігаючі технології (Н. Євдокимова (2011), О. Єжова (2011), О. Кібальник (2008), Л. Кочурова (2011), О. Мартинюк (2012), О. Мірошніков, І. Панасюк (2007), Н. Савченко (2006), О. Соколова (2011) [234; 237; 281; 306; 364; 379; 411; 468; 493] та ін.). Але, незважаючи на велику кількість досліджень у цьому напрямку, ще недостатньо уваги приділено розробці і використанню інноваційних освітніх технологій, які б комплексно сприяли покращенню стану здоров'я, формуванню стійкої мотивації до занять фізичними вправами та систематизації знань у галузі фізичної культури і спорту.

Як вважають вищезазначені дослідники, одна з головних причин означених протиріч криється у самих витоках формування вітчизняної системи фізичного

виховання, яка складалася під впливом нагальних практичних потреб суспільства. Йдеться про праці Г. Анчуріна (2002) (діалектика духовного і тілесного начал у контексті нового розуміння фізичної культури); А. Дубенчук (1999) (зміни пріоритетів у системі формування фізичної культури молоді); П. Дуркіна, М. Лебедева (2005) (виховання особистої фізичної культури); А. Лотоненко, Є. Стеблецова (1997) (види фізичної культури в реальних потребах студентської молоді) [22; 222; 226; 349]. Це, природно, справляло негативний вплив на всю систему формування фізичної культури, визначення її ролі і місця у суспільстві, уявлення про основний зміст процесу фізичного виховання. На жаль, подібний підхід характерний і для сучасної практики фізичного виховання. Другою важливою причиною низької ефективності фізичного виховання студентів є нереальність практичного впровадження пропонованих інновацій, які вимагають переорієнтації методичної роботи на пошук та розробку нових, інноваційних шляхів розвитку системи вищої освіти в цілому, здійснення педагогічного мислення на всіх рівнях педагогічної діяльності, що сприяє творчому пошуку оригінальних, нестандартних рішень різноманітних педагогічних проблем, які виникають у системі фізичного виховання ВНЗ.

В. Волков, Л. Волкова, Д. Давиденко, В. Щеголев, В. Щербаков (2000) пропонують різні інноваційні напрями і нетрадиційні системи у сфері фізичної культури в способах вирішення проблем становлення і зміцнення здоров'я студентської молоді. Дані напрями припускають значні зміни у визначенні системних знань і шляхи формування провідних умінь і навичок, необхідних у сучасних умовах життєдіяльності [120]. В. Гетман, Ю. Новицький (2008) пропонують інноваційний напрямок оздоровчої фізичної культури «Антропоетика здоров'я», що орієнтує людину на оволодіння методологічним підходом і програмуванням складного процесу побудови технологій оздоровлення у сфері проживання індивіда, на гармонізацію життєдіяльності людини з середовищем існування та оптимізацію вживаних сучасних технологій цивілізації [140]. Для розробки нових технологій оздоровлення, виходячи з концепції, що здоров'я – це стан рівноваги між адаптаційними можливостями організму й умовами

життєдіяльності, необхідно не тільки розкрити зв'язок адаптаційних резервів людини з її способом життя, а й припустити шляхи їх узгодження [588].

Застосування інноваційних здоров'язбережувальних технологій у вищих навчальних закладах у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи зумовило доцільність застосування діяльнісно орієнтованого підходу, зорієнтованого на розкриття освітніх здоров'язберігаючих новітніх технологій (на основі вільного вибору спорту) при проведенні позааудиторної спортивно-масової роботи, серед якої можна виділити: вивчення готовності викладачів та студентів до модернізації процесу фізичного виховання, визначення стану готовності матеріально-технічної бази для роботи у новому режимі, оцінку професійних якостей викладача, дотримання спортивної культури студентів та здорового способу життя.

За визначенням М. Смирнова, здоров'язбережувальна технологія - це насамперед психолого-педагогічна технологія, програма, методи якої спрямовані на виховання культури здоров'я, особистісних якостей, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як суспільну цінність, мотивації здорового способу життя. Будь-яка оздоровча технологія має відповідати основним критеріям технологічності: концептуальності, системності, керованості, ефективності, відтворюваності. В кожному здоров'язбережувальну технологію, як інструментальний компонент, входять оздоровчі техніки. Володіння оздоровчими техніками є складовою педагогічної майстерності викладача, вимагає від нього спеціальних знань та особливої практичної підготовки [491].

Результатом упровадження інноваційних технологій у процес фізичного виховання студентів є поетапне підвищення рівня відвідування занять з фізичної культури, обраного виду спорту, підвищення рівня рухової активності у навчальний та в позанавчальний час.

Забезпечення повноцінного функціонування системи фізичного виховання студентів, на переконання Л. Пилипея (2015), можливе за умови, якщо нормативна база інновацій відповідає синергетичному принципу передбачливості:

бути адаптованою рухомою системою, представленою не жорсткими правилами, а нормативними атракторними рекомендаціями, які ототожнюються з механізмом стійкості системи [421]. Так, Ж. Козіна (2010) [287] рекомендує для більш ефективного процесу фізичного виховання розподіляти студентів по спортивних секціях і при побудові навчального процесу з фізичного виховання враховувати їх функціональну підготовленість, психофізіологічні можливості і рівень розвитку фізичних якостей. О. Долгановим (2006), М. Короп (2017) доведено ефективність фізичного виховання студентів ВНЗ на основі засобів і методів, які застосовуються в спортивній підготовці [217; 302]. К. Купер (1976) розробив систему підрахунку балів, строго дозовану систему фізичних вправ, аеробні програми і норми рухової активності, які застосовуються на заняттях з фізичного виховання зі студентами ВНЗ [334]. Отримані результати свідчать, що організація фізичного виховання студентів на основі спортизації дає змогу підвищити рівень фізичної активності, оволодіти знаннями в галузі фізичної культури, спорту та здорового способу життя, необхідними для підтримки високого рівня здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості. У науковій роботі О. Криловського (2010) експериментально доведено переваги застосування єдиноборств з метою вдосконалення фізичної підготовленості студентів неспеціалізованих ВНЗ, порівняно зі стандартними заняттями з фізичного виховання згідно з навчальною програмою [324].

Аналізуючи численні дослідження (О. Єжова (2013) [238], Т. Круцевич (2008) [319]; Є. Мякінченко (2006) [388], Л. Пилипей (2015) [421]; Н. Турчина (2007) [522]; В. Яременко (2011) [566]) щодо вдосконалення фізичного виховання студентів в руслі інноваційної технології, досі кардинальних змін у розв'язанні цієї проблеми не відбулося.

З метою підвищення ефективності занять з фізичного виховання студентської молоді у ВНЗ нами висунуті ідеї адаптації спортивної діяльності до фізкультурно-оздоровчих технологій (на основі популярних видів спорту), які забезпечували б гармонійний розвиток особистості, збереження, зміцнення та формування здорового молодого покоління. Завдяки цьому виду спортивної

діяльності у студентів формуються мотиваційно-ціннісні установки, які ґрунтуються на індивідуальних особливостях та формуванні необхідності свідомої участі у фізкультурно-спортивній діяльності.

Однак розробка науково обґрунтованої технології фізичного виховання, як комплексного педагогічного процесу, передбачає врахування низки особливостей студентського контингенту, визначення пріоритетів у розвитку фізичних здібностей та вивчення їх взаємозалежності з компонентами здоров'я та психофізичної підготовленості [574]. Відповідно, одним з етапів розробки технології таких елементів управління фізичним вихованням є заняття з фітнесу, які передбачають організацію, планування, контроль та оцінку розвитку здібностей студентської молоді до сучасних потреб вищої освіти.

У даному контексті поняття «фітнес» і «технологія» включає в себе парадигмальні основи спеціальних знань і практичного досвіду реалізації фізкультурно-оздоровчого потенціалу різних, як традиційних, так і нових, зазвичай, інноваційних форм рухової активності з використанням сучасних засобів забезпечення та контролю.

Поняття «фітнес» (to be fit – бути у формі) – це комплекс програм, до якого входять різноманітні вправи з аеробіки, шейпінгу, танцювальних рухів, елементів гімнастики, східних єдиноборств, заняття на тренажерах, психотренінги та інше. Фітнес поєднує не лише фізичну активність, а й раціональне харчування та різноманітні види тестувань (медичне також).

Л. Сіднев [214] фітнес розуміє як комплексні програми оздоровлення, які ґрунтуються, зазвичай, на засобах і методах бодібілдингу. Проте більшість науковців (Е. Хоулі, Б. Френкс (2000) [537] та ін.) не визнають такий пріоритет і вважають надання переваги одному компоненту (атлетизм, аеробіка, стретчинг й ін.) неприпустимим. На думку Ю. Менхіна й А. Менхіна, фітнес можна визначити як систему фізичних вправ оздоровчого напрямку, погоджених з індивідуальним станом психофізичної сфери людини, її мотиваційною визначеністю й особистою зацікавленістю. М. Зібарьов визначає, що фітнес – не просто заняття спортом, а

ціле життя зі своєю філософією та правилами, яке допоможе отримати гарну фігуру й добре самопочуття [214].

На нашу думку, значущий внесок у розвиток понятійного апарату «фітнесу» зроблено Є. Сайкіним (2005), чий дослідження базувалися на діяльнісному підході, в результаті яких виділено низку визначень: «фітнес-індустрія», «фітнес-послуга», «фітнес-технології», «фітнес-програма» і «фітнес-культура» [471].

У контексті зазначеного, аналіз наукових досліджень засвідчив, що наявні визначення, на наш погляд, не повною мірою відображають суть фітнесу, причому нерідко вводять в оману, що призводить до термінологічної та методичної плутанини. Ми визначаємо фітнес як фізичну рухову активність, яка здійснюється з метою оздоровлення, поліпшення фізичних навичок і фізичного вдосконалення студентської молоді.

У нашому дослідженні, поняття фітнес-технології (фізкультурно-оздоровча технологія) об'єднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, котра розробляє й удосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу у ВНЗ. Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій на заняттях з фітнесу у ВНЗ є різноманітні фітнес-програми, що становлять основний зміст діяльності студентів у секційних групах, які створюються на базі кафедри фізичної культури.

Фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої у межах групових або індивідуальних (персональних) занять з фізичного виховання у ВНЗ, можуть мати як оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення і підтримка певного рівня фізичного стану), так і переслідувати цілі, пов'язані з розвитком здатностей до вирішення рухових і спортивних завдань на досить високому рівні [513].

Класифікація фітнес-програм, які використовуються на позааудиторних заняттях з фізичного виховання у ВНЗ ґрунтуються: а) на одному виді рухової діяльності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання та ін.); б) на поєднанні кількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка та бодібілдинг; аеробіка та стретчинг; оздоровче плавання і біг та ін.); в) на поєднанні одного або кількох

видів рухової активності та різних факторів здорового способу життя (наприклад, аеробіка та загартовування; бодібілдинг і масаж; оздоровче плавання і комплекс водолікувальних відновлювальних процедур та ін.).

Окрім цього, виділяють інтеграційні, узагальнені фітнес-програми, орієнтовані на фізкультурно-оздоровчі групи: для студентів із високим ризиком захворювань або які вже мають захворювання; програми корекції маси тіла. Оздоровча спрямованість фітнес-програм пов'язана з вирішенням завдань щодо зниження ризику розвитку захворювання, досягнення і підтримання належного рівня фізичного стану. Спортивно-орієнтовані програми націлені на досягнення максимальних результатів. Інтенсивно розвиваються комп'ютерні фітнес-програми для студентів ВНЗ.

Таке розмаїття фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні й оздоровчі інтереси студентів. Враховуючи, що до змісту поняття «фітнес» входять багатофакторні компоненти (планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, у тому числі боротьба зі стресами та інші фактори здорового способу життя), кількість фітнес-програм, які створюються, практично не обмежена.

Відповідно до переліку міжнародних стандартів та рекомендацій, фітнес-технології та програми диференційовані за такими напрямками, які використовуються на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ: аеробні програми; силові програми; програми змішаного формату; програми «Body & Mind» (розумне тіло); танцювальні програми; програми з використанням східних єдиноборств [569]. Вибір фітнес-програм для студентів здійснюється методами спортивного інжинірингу «Sports Engineering». Ці програми дозволяють поєднувати в одному занятті різні види рухової активності (наприклад, аеробіку і загартовування або бодібілдинг і масаж) [586; 592].

У технології фітнесу знаходять застосування активні методи навчання та тренування, побудовані на використанні «зворотніх зв'язків» – «advanced control», «feedback» [573]. Вони сприяють подоланню характерних для академічних занять



у ВНЗ повсякденних технологій навчального процесу. Впливаючи на глибинні структури свідомості студентів, вони формують так званий «ідеал моделі свідомості», стимулюючи потребу студентів у систематичних заняттях фізичними вправами. Використана модель західного типу культури «self mad man», який орієнтує спрямованість занять на гармонійний розвиток, досягнення високих кондицій «disempowerment», стає стратегічним вектором фітнес-культури [575; 584; 589].

У нашому дослідженні для розробки індивідуально орієнтованих фітнес-програм ми визначаємо такі вимоги, як: доступність засобів фітнесу; облік індивідуальних можливостей та інтересів студентів; можливість проводити індивідуальні заняття; теоретична і методична підготовленість, самодіагностика здоров'я, фізичного розвитку і підготовленості. При проведенні занять з фізичного виховання зі студентською молоддю, ми застосовуємо такі інноваційні фітнес-програми:

1. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності аеробного характеру, включаючи оздоровчу ходьбу, біг підтюпцем, плавання, катання на роликівих ковзанах, роботу на кардіотренажерах, спінкбайк-аеробіку. Для розвитку витривалості використовуються програми на бігових доріжках і велотренажерах. Тривалість занять на тренажерах, що імітують гоночний велосипед (Cycle Beginners), і бігових доріжках (Trekking-30) 30 хв (рекомендується для початківців). Для вищого рівня підготовленості тривалість занять збільшується: для простого рівня становить 40 хв, для підготовлених – 50 хв і для добре підготовлених – 60 хв. Інтенсивність занять варіюється від низької до високої.

2. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики, включаючи танцювальні програми; групові силові уроки; східні единоборства; ігрові види спорту; Outdoor-програми.

У процесі нашого дослідження ми виявили основні фактори, що сприяють ефективній реалізації фітнес-технологій на заняттях з фітнесу зі студентами у ВНЗ:

1) фітнес-програма повинна сприяти формуванню у студентів свідомого ставлення до участі в ній;

2) комплекси вправ повинні складатися для певних груп студентів, враховувати їх підготовленість та бути доступними; бажано враховувати специфіку спеціальності студентів, що займаються у ВНЗ;

3) складаючи фітнес-програму занять, потрібно спиратися на конкретні цілі, котрі перед ними ставляться: активний відпочинок, підвищення рівня фізичної підготовленості, зниження маси тіла, профілактика будь-якого захворювання тощо;

4) фітнес-програма повинна бути націлена на отримання задоволення від занять, а не на кількість учасників. На першому плані постають потреби, мотиви й інтереси студентів, які займаються в секції фітнесу;

5) фітнес-програма повинна передбачати оцінку стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості студентів. До того ж тестування повинно бути систематичним, комплексним, проводитися через певні проміжки часу, оскільки це сприяє підтримці інтересу до програми бажаючих займатися;

6) фітнес-програма повинна сприяти спілкуванню тих, хто займається, на фоні позитивних емоцій у процесі виконання вправ;

7) перед початком застосування фітнес-програми необхідно створити безпечні умови для студентів, узявши до уваги рівень медичного забезпечення;

8) фітнес-програми повинні регулярно поновлюватися, слід підтримувати здорову конкуренцію, запобігаючи надмірній змагальності і пов'язаних із цим великих і значних навантажень на заняттях з фізичного виховання студентів.

Можна констатувати, що активізація інноваційних процесів у вітчизняній фізичній культурі відповідає сучасному стану суспільного розвитку, відображає тенденції, притаманні соціокультурному простору України XXI ст. Важливість аналізу розвитку та становлення фітнесу має свої позитивні фактори впливу на розуміння цього явища та допоможе в майбутньому практичному використанню в освітній сфері.

## Висновки до третього розділу

Встановлено, що дидактичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи складають дидактичні принципи, які об'єктивно відображають сутність і фундаментальні закономірності навчання, виховання та всебічного розвитку особистості. Відповідно до них укладаються вимоги до діяльності педагога щодо формування гармонійно розвиненої та суспільно активної особистості з високим фізичним, психічним і духовним потенціалом.

Теоретичний аналіз та узагальнення науково-педагогічних праць уможливив визначення низки загальних та специфічних принципів, на котрих ґрунтується фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів. Загальні дидактичні принципи фізичного виховання (принцип природододільності та культуровідповідності у навчанні; принцип індивідуально-особистісного підходу; принцип гармонійного (ціннісного) розвитку особистості; принцип оздоровчої спрямованості; принцип зв'язку з життєдіяльністю студента) відображають об'єктивні закономірності фізичної культури. Специфічні принципи фізичного виховання студентів (легітимності, демократизації навчально-виховного процесу, системності, стратегічної цілісності, багатоаспектності, систематичності, доступності та індивідуальності, динамічності, циклічності, вікової адекватності педагогічного впливу) враховують специфічні закономірності побудови навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

Психолого-педагогічний контекст конструювання змісту фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи ґрунтується на усвідомленні наукових здобутків у творчій спадщині українських педагогів другої половини XIX – першої половини XX століття, зокрема щодо: співвідношення душі і тіла, природовідповідності і гармонійності у тіловихованні; історичних аспектів фізичного виховання, позакласної та позашкільної форм організації фізичного виховання, виховання характеру, волі під час фізичного виховання тощо. Основу конструювання змісту

фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів становлять сучасні ідеї психології і педагогіки щодо фізичного виховання студентів, обґрунтування змісту і форм фізичного виховання у позааудиторній діяльності, які відповідали б нинішнім вимогам та потребам студентської молоді. Ефективність сучасних оздоровчих засобів, спрямованих на удосконалення позааудиторної роботи з фізичного виховання, підтверджена дослідженнями.

*Позааудиторна спортивно-масова робота зі студентами* визначена як система спеціальних заходів з формування особистісних якостей, спрямованих на засвоєння знань, умінь, навичок, формування компетенцій майбутніх спеціалістів, що виступає основою їх особистісного та професійного становлення. Позааудиторна спортивно-масова робота у вищому навчальному закладі поєднує в собі мету, завдання, зміст, форми і методи виховання особистості засобами фізичної культури.

Розкрито специфіку та розроблено концептуальну модель позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі, спрямованої на виховання фізичної культури особистості студента.

Концептуальна модель позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі містить: мету, завдання, основні напрями (спортивний, оздоровчо-рекреаційний, фізкультурно-оздоровчий) та організаційні форми (спортивні секції з різних видів спорту, спортивні клуби, спортивні змагання, спартакіади, фізкультурно-спортивні свята, фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі дня, фітнес-клуби, самостійні заняття фізичними вправами, активне дозвілля, Дні здоров'я, День Нептуна, Веселі Старти, туристичні походи, гуртки загальної фізичної підготовки, наукові студентські конференції, показові виступи спортсменів, диспути, бесіди, спортивні вікторини), результат (вихованість фізичної культури особистості студента). Установлено, що важливою умовою успішного процесу фізичного виховання у позааудиторній спортивно-масовій роботі є вирішення проблеми диференціації, що полягає у необхідності індивідуальної роботи зі студентами, особливо коли йдеться про додаткові фізичні навантаження під час гурткових, секційних і самостійних занять.

Єдність традиційних та інноваційних методів і форм виховання фізичної культури студентської молоді у вищих навчальних закладах у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи забезпечує найбільш оптимальне формування знань і цінностей фізичної культури, прагнення до фізичного самовдосконалення, підвищення рухової активності студентів, а також сприяє набуттю ними життєвих та професійних навичок, комунікабельності, вміння приймати самостійні рішення, досягати високого рівня працездатності, мотивації до систематичних занять фізичною культурою та спортом.

Серед традиційних методів виховання фізичної культури студентів актуальними визначено такі: методи формування знань, методи оволодіння руховими вміннями та навичками, методи вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних здібностей та ін.

У застосуванні інноваційних здоров'язберезувальних технологій у вищих навчальних закладах у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи (на основі вільного вибору студентами виду спорту) викладачі та студенти мають бути підготовлені до модернізації процесу фізичного виховання, необхідне також визначення стану матеріально-технічної бази закладу і т. п.

Прикладом інноваційної технології фізичного виховання студентів є фітнес-технологія (фізкультурно-оздоровча технологія), яка передбачає використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях, реалізується під час позааудиторної спортивно-масової роботи у різноманітних фітнес-програмах, заснованих на руховій активності аеробного характеру та оздоровчих видах гімнастики. Зазначені фітнес-програми представлені в навчально-методичному посібнику «Фізичне виховання. Фітнес».

Матеріали третього розділу відображено у публікаціях [181; 183; 184; 185; 187; 189; 192; 198; 201; 208].

## РОЗДІЛ 4

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИХОВАНOSTІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

#### 4.1. Методичний апарат дослідження

В основу методологічних принципів емпіричного дослідження рівнів вихованості фізичної культури студентів вищих навчальних закладів нами покладено принципи:

- принцип системності дає змогу визначити стратегію наукового дослідження у єдності теорії та практики;

- принцип цілісності дослідження у поєднанні з метою всебічного розгляду системи і як цілого, і як сукупності компонентів (системотворчих відношень, підсистем, елементів);

- принцип ізоморфізму вимагає враховувати взаємодію освітнього середовища з особистістю студента як індивіда, його індивідуальність, що обумовлює існування співвідношення між тілесністю і зовнішністю, предметно-практичною і внутрішньою психічною діяльністю, яка дозволяє сприяти її входженню у процес діяльності, утворенню «особистісного світу особистості», її цілісного «життєдіяльнісного простору», у якому кожна особистість одержує емоційне задоволення від навчання, спілкування, власних і колективних досягнень;

- принцип діяльнісного опосередкування передбачає «занурення» особистості у різні види спортивно-орієнтованої діяльності, що вимагає розглядати формування і розвиток особистості, студентської молоді в цілому, колективу, міжособистісних відносин в аспекті детермінації їх змісту метою діяльності, що здійснюється в оточуючому середовищі;

- принцип інваріативності результату експериментального дослідження, що обумовлює зв'язок оперативного і поточного стану суб'єкта педагогічного

впливу, процес управління будується на основі інформації, яке задає принципову відтворюваність результатів дослідження;

- принцип валідності – обґрунтованості ступеня співвіднесення експериментальних процедур як з базовими теоретичними поняттями, предметом дослідження, так і з експериментальними даними, отриманими іншими дослідниками, що дає можливість вважати отримані експериментальні результати і висновки достовірними.

При проведенні експериментальної роботи ми керувалися тим, що компоненти фізичної культури складаються з критеріїв та показників, які мають бути об'єктивними, надійними і достовірними (валідними). Об'єктивність передбачає: 1) характеристику предмета, зміст знання чи спосіб існування (дійсності), яка полягає у їх незалежності від людської свідомості (суб'єкта пізнання); 2) здатність розглянути питання, що є предметом дискусії, відсторонено, незважаючи на особисті уподобання чи вигоду; 3) уявлення і думки, зміст яких відповідає об'єктам, відображуваним свідомістю, адекватний цим об'єктам і тому не залежачий ні від людини, ні від людства. Під надійністю мається на увазі постійність, стабільність конкретної методики, яка відображує точність психологічного вимірювання і стійкість результатів. Валідність означає, що тест чи інша методика вимірює те, для визначення чого ця методика складена, створена.

Експериментальне дослідження розгорталось за певними етапами: підготовчим, констатувальним, формувальним та підсумковим.

На підготовчому (теоретичному) етапі ми застосовували загальнонаукові та емпіричні методи, пов'язані з визначенням методологічних орієнтирів пізнання спортивно-масової діяльності студентів у ВНЗ, принципів, методів і форм дослідження фізичної культури студентів; а також планування дослідницької роботи, розроблення методики проведення експерименту, підбір інструментарію для збору та аналізу інформації (анкети, діагностичні програми, картки, тести).

Програма констатувального етапу експерименту розроблена відповідно до мети та завдань дослідження: дослідити рівні вихованості фізичної культури

студентів вищих навчальних закладів, на основі отриманих емпіричних даних побудувати педагогічну систему формування фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, оцінити та проаналізувати існуючі можливості формування фізичної культури студентів на позааудиторних заняттях з фізичного виховання у ВНЗ.

Основними завданнями на констатувальному етапі дослідження стало визначення вихідного рівня вихованості фізичної культури студентів ВНЗ, існуючих психолого-педагогічних умов формування фізичної культури студентів у позааудиторній спортивно-масовій роботі.

Констатувальний етап експерименту включав 3 фази:

I (підготовчу) – виявлення бажання та готовності студентів займатися позааудиторною спортивно-масовою роботою;

II (констатувальну) – визначення рівнів вихованості фізичної культури студентів ВНЗ:

1) підбір діагностичного інструментарію вихованості фізичної культури студентів. Нами обрано такі методики: діагностичні методи: бесіди та авторські анкетування: «Моє ставлення до позааудиторної фізкультурно-спортивної діяльності», «Фізкультурно-спортивні уподобання студентів ВНЗ», «Мої спортивні уподобання», «Моє фізичне здоров'я та фізична підготовленість»; психодіагностичні методики, які модифіковані відповідно до завдань дослідження: методика самооцінки рівнів готовності особистості до здорового способу життя (С. Г. Добротворської); методика визначення самооцінки здоров'я (за В. П. Войтенко); методика «Коректурна проба» (тест Бурдона); методика «Динаміка процесу заучування» Р. С. Нємова; методика «Пройди крізь лабіринт» Р. С. Нємова; методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерс); методика діагностики особистості на мотивацію до уникнення невдач (Т. Елерс); методика «Що тут зайве» Р. С. Нємова; тестова методика «Визначення знань у галузі фізичного виховання»; педагогічні методи (педагогічне тестування), які модифіковані відповідно до завдань дослідження: методика діагностики рівня розвитку фізичної підготовленості студентів; методика



визначення рівня розвитку загальної витривалості студентів (тест К. Купера); експрес-оцінка рівня фізичної підготовленості (Т. Ю. Круцевич); а також медико-біологічні методи, що включали: метод антропометрії, експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я (за методикою Г. Л. Апанесенко), яка модифікована відповідно до завдань дослідження.

Кожен з методів та методик мав своє цільове спрямування і водночас вони доповнювали один одного, взаємно компенсуючи обмеження і недоліки, притаманні кожному окремо. Ці методи сприймалися нами як шлях вивчення й опанування складними психолого-педагогічними процесами формування особистості на заняттях з фізичного виховання у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, встановлення об'єктивної закономірності виховання і навчання студентів;

2) складання комплексу діагностичних процедур і визначення послідовності цих процедур;

3) проведення діагностичних процедур;

4) кількісна та якісна інтерпретація отриманих результатів з використанням методів математичної статистики; визначення показників та рівнів вихованості фізичної культури студентів.

Для з'ясування причинно-наслідкових зв'язків між процесом позааудиторних занять з фізичного виховання та рівнем фізичного розвитку студентів у ВНЗ, узагальнення емпіричних даних на основі логічних міркувань використовували методи індукції та дедукції. За цих обставин відбувався перехід набутих знань з фізичного виховання (знання з галузі фізичної культури, зміцнення здоров'я й удосконалення фізичного розвитку) у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи до знань про загальний стан фізичного розвитку студентів і навпаки. У нашому експериментальному дослідженні методи індукції і дедукції взаємодіяли між собою як діалектична єдність пізнання загального та конкретного в процесі позааудиторних занять з фізичного виховання з метою формування фізичної культури студентів ВНЗ.

Завдяки методу класифікації здійснювався логічний розподіл педагогічних фактів, явищ, процесів за притаманною для певної експериментальної групи ознакою. Уточнювався зміст, форми, методи і психолого-педагогічні умови формування фізичної культури студентів ВНЗ у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи;

5) визначення тенденцій основ виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

III (інтерпретаційну) – характеристика рівнів вихованості фізичної культури студентів ВНЗ.

Для виявлення вихідних рівнів вихованості фізичної культури студентів ВНЗ була розроблена програма дослідження: визначено компоненти фізичної культури – когнітивний, емоційно-ціннісний, поведінково-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 (див. додаток Д).

За допомогою методу аналізу та систематизації здійснювався збір фактичного матеріалу і проводилася його первинна систематизація у процесі позааудиторних занять з фізичного виховання, що дозволило визначити компоненти системи формування фізичної культури студентів та обґрунтувати педагогічні умови, створення яких сприятиме досягненню значних результатів у формуванні фізичної культури студентської молоді.

Наведемо абрис використаних нами методів.

**Метод опитування.** Методи бесіди та анкетування відносяться до методів опитування, які за частотою застосування займають одне з провідних місць у психологічних та педагогічних дослідженнях. Для адекватного застосування методів опитування ми враховували однорідність вибірки, забезпечували

необхідну кількість учасників для репрезентативності вибірки. Бесіди передбачали усне опитування, а анкетування – письмове. Бесіди зі студентами та викладачами вищих навчальних закладів допомогли одержати важливу інформацію щодо стану позааудиторної роботи з фізичного виховання, охарактеризувати рівень знань, інтересів, потреб щодо способу життя, здоров'я, фізичного розвитку тощо. Збір емпіричного матеріалу у вигляді письмового опитування (анкетування) використовувався нами на всіх етапах дослідно-експериментальної роботи. Основним джерелом, що уможливило зібрання первинної інформації, були анкети, зокрема «Моє ставлення до позааудиторної фізкультурно-спортивної діяльності», «Фізкультурно-спортивні уподобання студентів ВНЗ», «Мої спортивні уподобання» та «Моє фізичне здоров'я та фізична підготовленість». Вивчаючи ставлення студентів до фізичної культури у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, нами досліджено відповіді на питання теоретичної і практичної спрямованості, включені до анкет, що дали змогу визначити знання, уміння та навички студентів щодо успішного формування фізичної культури як чинника залучення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності.

При розробці анкет ми дотримувались принципу чергування складних питань із відносно легкими. Анкета містила вступну, демографічну («паспортну») та основну частини. Вступна частина являла собою звернення до респондентів. Демографічна частина анкети складалася з питань, що визначають паспортну характеристику опитуваних осіб. Основна частина передбачала питання, які сприяють вирішенню завдань дослідження. Використовувалися закриті та відкриті типи запитань.

#### **Анкета «Моє ставлення до позааудиторної фізкультурно-спортивної діяльності»**

Анкета розрахована на студентів I–II курсів. Перед її заповненням досліджуваним давалась інструкція: «Будь ласка, уважно ознайомтеся з можливими варіантами відповідей на кожне запитання. Оберіть той варіант, котрий відображає Вашу точку зору і помітьте його знаком «+». Коли ж Ваша

думка відрізняється від пропонованих відповідей – напишіть її у відведеному для цього рядку» (див. дод. Е).

Анкета спрямована на визначення ставлення студентів до позааудиторної фізкультурно-спортивної діяльності та зацікавленості студентів у заняттях фізичною культурою і спортом, що дало змогу проаналізувати повноцінне використання фізичної культури як засобу зміцнення здоров'я, високої, загальної, фізичної працездатності, гармонійно розвиненої будови тіла та засвоєння знань у сфері фізичної культури і спорту. Досліджувані відповідали на 3 блоки питань, які містять 13 питань. До першого блоку віднесено демографічну частину анкети, до другого – включено питання щодо ставлення студентів до позааудиторних занять з фізичного виховання, до третього – включено творче питання, що дає змогу повною мірою оцінити ефективність запропонованих нами позааудиторних занять з фізичного виховання.

#### **Анкета «Фізкультурно-спортивні уподобання студентів ВНЗ»**

Анкета використовувалась з метою визначення можливості провадження позааудиторних занять з фізичного виховання у процесі спортивно-масової роботи у вищих навчальних закладах і дозволила нам розподілити всіх студентів I–II курсів на групи занять з загальної фізичної підготовки, самостійних занять фізичними вправами, фізкультурно-масових заходів, а також основне відділення спортивного вдосконалення. Перед заповненням анкети досліджуваним давалась інструкція: «Будь ласка, уважно ознайомтеся з можливими варіантами відповідей на кожне запитання. Оберіть той, котрий відображає Вашу точку зору і помітьте його знаком «+». Коли ж Ваша думка відрізняється від пропонованих відповідей – напишіть її у відведеному для цього рядку» (див. дод. Ж).

Досліджуваним пропонувалось відповісти на 2 блоки питань, які містять 14 питань. Питання анкети дозволили вивчити уявлення студентів про власне здоров'я, оптимальний фізичний розвиток, фізичну підготовленість та замислитись над тим, які фізичні вправи найбільш ефективно впливали на фізичну працездатність студентів та оптимальне пристосування їх до умов життя.

### **Анкета «Мої спортивні уподобання»**

Запропонована анкета дала можливість визначити улюблений вид спорту, напрямок спортивної підготовки, направленої на забезпечення спеціальної фізичної підготовленості до обраної професійної діяльності. Перед заповненням анкети досліджуваним давалась інструкція: «Будь ласка, уважно ознайомтеся з можливими варіантами відповідей на кожне запитання. Оберіть той, котрий відображає Вашу точку зору і помітьте його знаком «+». Коли ж Ваша думка відрізняється від пропонованих відповідей – напишіть її у відведеному для цього рядку» (див. дод. З).

Досліджуваним пропонувалось відповісти на 3 блоки питань, які містять 14 питань. Питання анкети дозволили визначити спортивні уподобання студентів основного відділення спортивного вдосконалення (спортивні секції), а також рівень їх готовності вирішувати певні завдання тренувального процесу на позааудиторних заняттях з фізичного виховання.

### **Анкета «Моє фізичне здоров'я та фізична підготовленість»**

Анкета застосовувалась для визначення самооцінки стану фізичного здоров'я та рівня фізичної підготовленості студентів I-II курсів. Перед заповненням анкети досліджуваним давалась інструкція: «Будь ласка, уважно ознайомтеся з можливими варіантами відповідей на кожне питання. Оберіть той, котрий відображає Вашу точку зору і помітьте його знаком «+». Коли ж Ваша думка відрізняється від пропонованих відповідей – напишіть її у відведеному для цього рядку» (див. дод. И).

Досліджуваним пропонувалось відповісти на 10 питань анкети, які мають 4 варіанти відповідей, зараховувалась одна відповідь. Розроблені питання анкети сформульовано таким чином, що дозволяють розкрити мотиви здорового способу життя, уявлення студентів про те, якими фізичними властивостями має бути наділена особистість як суб'єкт позааудиторної спортивно-масової діяльності, а також питання щодо цілей, яких студенти прагнуть досягти на позааудиторних секційних заняттях.

## **Бесіда**

Бесіди зі студентами мали на меті виявити вміння студентів дотримуватись правильного рухового режиму, зміцнювати власне здоров'я, їх знання у галузі фізичної культури та суміжних галузей: анатомії, гігієни, фізичної реабілітації через безпосереднє спілкування з викладачами кафедри фізичного виховання та іншими студентами-спортсменами.

Бесіди зі студентами готувались заздалегідь і включали основні і додаткові питання, що забезпечили максимальну результативність виховних впливів та сприятливу психологічну атмосферу, відповіді студентів стали матеріалами для наукових узагальнень (див. дод. К).

Отримані результати порівнювали з результатами тестування, а також використовували групові бесіди з метою виявлення ставлення та зацікавленості позааудиторними заняттями у спортивних секціях.

## **Психодіагностичний метод**

Психодіагностичний метод у нашому дослідженні відноситься до сучасних методів експериментального дослідження, що дає змогу отримувати точні кількісні і якісні характеристики досліджуваних індивідуальних психічних властивостей особистості з дотриманням основних вимог розроблення і використання діагностичних методик.

Психодіагностичний метод конкретизується у трьох основних діагностичних підходах – об'єктивному (діагностика здійснюється на основі успішності, результативності та/або способу, особливостей виконання діяльності), суб'єктивному (на основі повідомлених досліджуваним даних про себе, самооцінювання особливостей власної особистості або поведінки в тих чи інших ситуаціях) та проєктивному (на основі аналізу взаємодії із зовнішньонейтральним, який через свою невизначеність і слабкоструктурованість стає об'єктом проєкції), – котрі практично вичерпують розмаїття відомих дослідницьких методик.

Запровадження психодіагностичних методів у навчально-виховний процес сприяє проєктуванню особистісного розвитку особистості та розпізнавання індивідуально-психологічних властивостей студентів, інтерпретація яких

доповнює їх психологічні особливості у навчально-виховному процесі. Подані методики для дослідження регулятивних процесів нададуть можливість дослідити темперамент, характер, здібності, емоції, почуття та вольові процеси особистості.

**Методика самооцінки рівнів готовності особистості до здорового способу життя (С. Г. Добротворської), модифікована відповідно до завдань дослідження**

Досліджуваним пропонувалось відповісти на 28 питань анкети (в оригінальному варіанті анкета містить 24 питання, методика модифікована нами відповідно до завдань досліджень з урахуванням специфіки формування фізичної культури особистості).

З цих 28-ми тверджень 14 є прямими (номера питань: 1, 4, 5, 6, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 18, 21, 25, 27). Інші 14 – зворотні твердження, що необхідно враховувати при обробці результатів, коли для одержання підсумкового балу сумуються відповіді у прямих питаннях, а у зворотніх – віднімаються від суми прямих значень (див. дод. Л).

*Обробка результатів:* а) додається кількість балів, отриманих за 1, 4, 5, 6, 10, 11 питання. Віднімається від цієї кількості балів сума балів, отримана за 2, 3, 7, 8, 9, 12 питаннями. Отриманий результат відкладається на шкалі «Y»;

б) додається кількість балів, отриманих за 13, 14, 15, 16, 18, 21, 25, 27 питаннями. Віднімається від цієї кількості балів сума балів, отримана за 17, 19, 20, 22, 23, 24, 26, 28 питання. Отриманий результат відкладається на шкалі «X», який відображений на графіку перетину осей «X» та «Y».

Після проходження тестування сумується загальна кількість отриманих балів. Сума отриманих балів визначає рівні самооцінки готовності студентів до здорового способу життя (ЗСЖ).

*Інтерпретація результатів:* рівень самооцінки ЗСЖ визначається за показниками: високий, достатній, середній, низький.

- високий рівень самооцінки ЗСЖ – I позитивний тип;
- достатній рівень самооцінки ЗСЖ – II позитивний тип;
- середній рівень самооцінки ЗСЖ – III позитивний нестійкий тип;

- низький рівень самооцінки ЗСЖ – IV негативний тип.

**Методика визначення самооцінки здоров'я (за В. П. Войтенко),  
модифікована відповідно до завдань дослідження (див. дод. М)**

Респондентам пропонується відповісти на 26 запитань, спрямовані на визначення стану власного здоров'я. На кожну відповідь запитання потрібно відповісти: «Так» чи «Ні». На 27 питання: «Як ви оцінюєте свій стан здоров'я?» пропонуються такі оцінки – «добрий», «задовільний», «поганий».

*Обробка результатів.* На перші 26 питань з негативними відповідями для респондента нараховується 1 бал, якщо позитивні – 0 балів. Підсумкова цифра дає кількісну самооцінку здоров'я студента. Якщо на останнє питання дані відповіді: «поганий», «дуже поганий» – додається 1 бал. Підраховується загальна сума балів. Підсумкова величина індексу самооцінки здоров'я дасть кількісну характеристику здоров'я, що дорівнює 0 при «ідеальному» здоров'ї і 28 – при «дуже поганому».

*Інтерпретація результатів* щодо рівнів сформованості здоров'я відповідає таким показникам:

- 0 – 7 балів – добрий (високий) рівень;
- 8 – 13 балів – середній (достатній) рівень;
- 14 – 20 балів – задовільний (середній) рівень;
- 21 – 27 балів – незадовільний (низький) рівень.

**Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерс)  
(див. дод. Н)**

Методика спрямована на визначення мотиваційної спрямованості особистості на досягнення спортивних успіхів у процесі позааудиторної спортивно-масової діяльності, фізичного вдосконалення і самовиховання. Досліджуваних просять відповісти на 41 питання. Перед виконанням методики досліджуваним давалася інструкція: «На кожний пункт анкети можливі 2 відповіді: «так» чи «ні».



*Обробка результатів.* При обробці результатів спочатку підраховується кількість балів за кожну відповідь на питання, а потім підраховується загальний сумарний показник.

*Інтерпретація результатів.* Після підрахунку балів визначаються рівні мотивації досягнення за наступною градацією:

- від 1 до 10 балів – низький рівень мотивації до успіху;
- від 11 до 16 балів – середній рівень мотивації до успіху;
- від 17 до 20 балів – помірно високий рівень мотивації до успіху;
- понад 21 бал – дуже високий рівень мотивації до успіху.

**Методика діагностики особистості на мотивацію до уникнення невдач  
(Т. Елерс) (див. дод. О)**

Методика спрямована на визначення мотиваційної спрямованості особистості до уникнення невдач у процесі занять у спортивних секціях, секціях загальної фізичної підготовки, самостійних занять та фізкультурно-масових заходів. Респондентам пропонувався перелік з 30 рядків по три слова у кожному. У кожному рядку потрібно було обрати тільки одне з трьох слів, яке найбільш точно характеризує особу, і підкреслити його.

*Обробка результатів.* По 1 балу нараховується за вибори, наведені в ключі (цифра перед ризикою означає номер рядка, цифра після ризику – номер стовпчика, в якому знаходиться потрібне слово. Наприклад, 1/2 означає, що слово, за яке нараховується один бал, знаходиться у першому рядку, другому стовпчику – «пильний»). За інший вибір бал не нараховується. Чим більша сума балів, тим вищий рівень мотивації до уникнення невдач, захисту. Підраховується сума балів.

*Інтерпретація результатів.* Після проведеного підрахунку визначають такі рівні:

- від 2 до 10 балів – низький рівень мотивації до уникнення невдач;
- від 11 до 16 балів – середній рівень мотивації до уникнення невдач;
- від 17 до 20 балів – високий рівень мотивації до уникнення невдач;
- понад 20 балів – дуже високий рівень мотивації до уникнення невдач.

Комплексне визначення рівнів сформованості інтелектуальних та розумових якостей студентів проводиться за допомогою складеного відповідно до завдань дослідження комплексу психодіагностичних методик (табл. 4.1.1).

Таблиця 4.1.1

**Комплексне визначення рівнів сформованості інтелектуальних та розумових якостей студентів**

Індикатори	Методики	Шкали
Стійкість та продуктивність уваги	Методика «Коректурна проба» (тест Бурдона)	Уміння діяти згідно інструкції
Переключення та розподіл уваги		Уміння діяти згідно зразка
Точність пам'яті	Методика «Динаміка процесу заучування» Р. С. Нємова	Точність
Міцність пам'яті		Міцність
Кмітливість та швидкість мисленнєвого процесу	Методика «Пройди крізь лабіринт» Р. С. Нємова	Швидкість
		Кмітливість
		Уміння діяти згідно інструкції
Швидкість образно-логічного мислення	Методика «Що тут зайве» Р. С. Нємова	Швидкість
		Обсяг знань
		Логічність умовиводів

**Методика «Коректурна проба» (тест Бурдона), модифікована відповідно до завдань дослідження**

Методика призначена для визначення обсягу працездатності, концентрації і стійкості уваги студентів у процесі позааудиторних занять з фізичного виховання. Перед виконанням методики досліджуваним давались інструкції:

1) для оцінки обсягу працездатності – «На бланку з літерами викресліть, переглядаючи рядок за рядком, усі букви «І». Через кожні 30 сек. по команді

«стоп» відзначте вертикальною лінією те місце бланку, де Вас застала ця команда.

Час роботи 3 хв»;

2) для визначення концентрації уваги – «На бланку подумки підкресліть перший рядок. Переглядаючи ряди знаків зліва направо, викреслюйте ті знаки, які стоять першими у ряду. Намагайтеся працювати швидко і точно. Час роботи 5 хв»;

3) для визначення стійкості уваги – «На бланку з літерами викресліть, переглядаючи рядок за рядком, всі букви «І» й обведіть кружочком усі букви «А». Через кожні 60 сек. по команді «стоп» відзначте вертикальною лінією те місце бланку, де Вас застала ця команда. Час роботи 5 хв».

*Обробка результатів.* Для того щоб визначити обсяг працездатності, необхідно перевірити кількість помилок, допущених досліджуваним. Підраховується кількість переглянутих знаків. Розраховується індекс безпомилковості, який визначається як відношення кількості зроблених помилок до кількості переглянутих знаків. Отримані дані звіряються з таблицею (див. дод. П).

Для того щоб оцінити концентрацію уваги студентів, необхідно скласти формулу:

$$K = \frac{C \cdot C}{n}, \quad (4.1.1)$$

де  $C$  – кількість переглянутих рядків,  $n$  – кількість помилок (пропусків, помилкових закреслень).

Формула для оцінки стійкості уваги:

$$A = \frac{S}{t}, \quad (4.1.2)$$

де  $A$  – темп виконання (підраховується кожні 60 сек.),  $S$  – кількість переглянутих букв,  $t$  – час виконання.

Отриманий результат відображає обсяг працездатності, концентрації і стійкості уваги студентів у процесі позааудиторних занять з фізичного виховання.

*Інтерпретація результатів.* Обсяг працездатності, концентрації і стійкості уваги відповідає таким показникам:

- 0-2 бали – низький рівень обсягу працездатності, концентрації і стійкості уваги;
- 3-5 бали – середній рівень обсягу працездатності, концентрації і стійкості уваги;
- 6-8 бали – достатній рівень обсягу працездатності, концентрації і стійкості уваги;
- 9-10 бали – високий рівень обсягу працездатності, концентрації і стійкості уваги.

**Методика «Динаміка процесу заучування» Р. С. Немова, модифікована  
відповідно до завдань дослідження**

Описувана методика призначена для психодіагностики пам'яті людини. Перед випробовуваними ставиться завдання запам'ятати 20 малознайомих (іншомовних) слів, і для вирішення цього завдання відводиться 6 спроб (див. дод. Р).

*Обробка результатів.* Для того щоб визначити динаміку процесу заучування, необхідно підрахувати кількість слів, які запам'ятав досліджуваний у процесі виконання завдання. Для виконання завдання надається 6 спроб та підраховується, скільки слів запам'ятав досліджуваний. Отриманий результат відображає рівні динамічного процесу заучування.

*Інтерпретація результатів.* Рівень динамічного процесу заучування визначається відповідно до показників:

- 40–50 балів (16–20 слів) – високий рівень динамічного процесу заучування;
- 30–39 балів (11–15 слів) – достатній рівень динамічного процесу заучування;
- 20–29 балів (6–10 слів) – середній рівень динамічного процесу заучування;
- 19 і менше балів (1–5 слів) – низький рівень динамічного процесу заучування.

**Методика «Пройди крізь лабіринт» Р. С. Немова, модифікована  
відповідно до завдань дослідження**

Методика застосовується з метою визначення кмітливості та швидкості мисленнєвого процесу людини. Досліджуваним пропонується малюнок-лабіринт, вхід до якого вказаний стрілкою, розміщеною зліва вгорі, а вихід – стрілкою, розміщеною справа вгорі. Далі необхідно зробити наступне: взявши в руку загострену паличку, рухаючи нею по малюнку, пройти весь лабіринт якомога швидше, як можна точніше пересуваючи паличку, не торкаючись стінок лабіринту (див. дод. С).

*Обробка результатів.* Вимірюється за який час випробуваний виконав це завдання та скільки разів торкнувся чи не торкнувся паличкою до стінок лабіринту.

*Інтерпретація результатів.* Рівні визначення кмітливості та швидкості мисленнєвого процесу відповідають таким показникам:

- 0–2 бали (100 с і більше) – низький рівень кмітливості та швидкості мисленнєвого процесу;
- 3–5 бали (80–100 с) – середній рівень кмітливості та швидкості мисленнєвого процесу;
- 6–8 бали (60–80 с) – достатній рівень кмітливості та швидкості мисленнєвого процесу;
- 9–10 бали (60 с і менше) – високий рівень кмітливості та швидкості мисленнєвого процесу.

#### **Методика «Що тут зайве» Р. С. Нємова (див. дод. Т)**

Методика застосовується з метою визначення швидкості образно-логічного мислення. Студентам пропонується серія картинок, на яких представлено різні предмети, у супроводі наступної інструкції: «На кожній з цих картинок один з чотирьох зображених на ній предметів є зайвим. Уважно подивіться на картинки і визначте, який предмет і чому є зайвим». На вирішення завдання відводиться 3 хвилини.

*Обробка результатів.* Вимірюється за який час випробуваний виконав це завдання, назвавши зайві предмети на всіх картинках і правильно пояснивши, чому вони є зайвими.

*Інтерпретація результатів.* Рівні визначення швидкості образно-логічного мислення відповідають таким показникам:

- 0–2 бали (2 хв і більше) – низький рівень швидкості образно-логічного мислення;
- 3–5 бали (1,5–2 хв) – середній рівень швидкості образно-логічного мислення;
- 6–8 бали (1–1,5 хв) – достатній рівень швидкості образно-логічного мислення;
- 9–10 бали (1 хв і менше) – високий рівень швидкості образно-логічного мислення.

Саме ці показники використано нами для діагностики когнітивного розвитку студентів.

### **Педагогічні методи**

Педагогічне тестування фізичного розвитку студентів здійснювалося з використанням тестів з фізичної підготовленості, за допомогою яких визначено: рівень розвитку рухових якостей студентів; рівень їх фізичного розвитку та ступінь його гармонійності; рівень функціонування основних систем організму; рівень фізичної підготовленості; наявність чи відсутність хронічних захворювань.

Педагогічне тестування рівня фізичної підготовленості студентів використовувалось для оцінки впливу позааудиторних занять фізичним вихованням на рівень фізичної підготовленості студентів, які брали участь в експериментальному дослідженні. Для вибору показників, які характеризують фізичну підготовленість, ми спирались на сучасні комплексні діагностики, що використовуються на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ та застосовуються в практиці фізичної культури. При виборі тестів для оцінки дослідження рухових здібностей керувалися методологічними підходами, відображеними у працях фахівців галузі фізичного виховання. Використання системи тестування дало можливість індивідуально діагностувати фізичну підготовленість студентів та контролювати ефективність фізичного виховання. Тести для визначення спеціальної фізичної підготовленості відбиралися з урахуванням існуючих

рекомендацій у спеціальній літературі їх відповідності основним положенням теорії тестів.

Педагогічне тестування проводилось зі студентами під час обстеження розвиненості фізичних якостей студентів на заняттях у спортивних секціях та секціях загальної фізичної підготовки. Проведене тестування дало інформацію про фізичний стан студентів та їх фізичний розвиток, здоров'я і фізичну працездатність, а також фізичну підготовленість студентів за Державними тестами і нормативами, за допомогою яких оцінювали рухові здібності: силу, швидкість, спритність і гнучкість.

### **Авторська тестова методика «Визначення знань у галузі фізичного виховання»**

Тестова методика складається з 5 блоків, які включають 50 питань з чотирма варіантами відповідей. Тестування проводилося для студентів I-II курсів та включало: загально-теоретичні системи фізичного виховання, основи здоров'я та здорового способу життя, методики оздоровлення та фізичного вдосконалення традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури. Приклад тестових завдань представлено у додатку У.

*Обробка результатів.* Підраховується кількість правильних відповідей.

*Інтерпретація результатів.* Рівні сформованості знань у галузі фізичного виховання відповідають таким показникам:

- 1–2 бали (1–20 правильних відповідей) – низький рівень знань у галузі фізичного виховання;
- 3 балів (21–30 правильних відповідей) – середній рівень знань у галузі фізичного виховання;
- 4 балів (31–40 правильних відповідей) – достатній рівень знань у галузі фізичного виховання;
- 5 балів (41–50 правильних відповідей) – високий рівень знань у галузі фізичного виховання.

### **Методика діагностики рівня розвитку фізичної підготовленості студентів**

Методика застосовувалась з метою дослідження рівнів розвитку фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів за допомогою Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України. (Постанова Кабінету Міністрів України від 15.01.96 р. № 80). У дослідження були включені такі тести: біг 100 м (с); згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів); піднімання тулубу в сід за 1 хв (кількість разів); стрибок у довжину з місця (см); човниковий біг  $4 \times 9$  м (с); нахил тулубу вперед з положення сидячи (см). Ці тести проводились на початку (у вересні) та наприкінці кожного навчального року (у травні) (див. дод. Ф).

*Обробка результатів.* Для визначення розвитку силових якостей досліджуваним пропонувалися такі фізичні вправи: згинання і розгинання рук в упорі лежачи, результатом тестування є кількість разів розгинання рук. Для визначення рухових якостей таких, як швидкість ми застосовували біг на 100 м, результатом тестування є час подолання дистанції; спритність – човниковий біг (9 м х 4), результатом тестування є час, витрачений на випробування; гнучкість – нахили тулубу вперед, результат вимірюють у сантиметрах, це – відстань за шкалою від кінчиків пальців до горизонтальної поверхні лави, на якій стоїть студент.

*Інтерпретація результатів.* Рівні сформованості розвитку фізичної підготовленості відповідають таким показникам:

- 1–2 бали – низький рівень розвитку фізичної підготовленості;
- 3 балів – середній рівень розвитку фізичної підготовленості;
- 4 балів – достатній рівень розвитку фізичної підготовленості;
- 5 балів – високий рівень розвитку фізичної підготовленості.

**Методика визначення рівня розвитку загальної витривалості студентів (тест К. Купера), модифікована відповідно до завдань дослідження**

Методика спрямована на визначення рівня розвитку загальної витривалості студентів I–II курсів. За допомогою 12-хвилинного бігового тесту Купера оцінюється стан фізичної підготовленості досліджуваних на основі відстані (у метрах), яку вони здатні подолати бігом (або кроком) за 12 хвилин.



Передбачається, що протягом усього тесту виконується біг. Якщо досліджуваний не справляється з цією вимогою, можна перейти на крок, секундомір, що відлічує 12 хвилин, при цьому не зупиняється. Чим більш тривалий час при виконанні тесту досліджуваний буде йти, а не бігти, тим гірше результат тесту (див. дод. X).

Перед виконанням будь-якого з тестів необхідно провести 2–3 хвилинну розминку, щоб підготувати організм до фізичної роботи, а після виконання – заминку. Для заминки можна використовувати спокійну ходьбу. У якості розминки підійдуть загальнорозвивальні вправи на основні м'язові групи, також можна використовувати ходьбу і легкий біг.

*Обробка результатів.* Після 12-ти хвилинного пересування заміряється подолана відстань у метрах і з таблицею оцінюється фізична підготовленість.

*Інтерпретація результатів.* Рівні сформованості розвитку загальної витривалості відповідають таким показникам:

- менше 60 балів – низький рівень розвитку загальної витривалості;
- 60–75 балів – середній рівень розвитку загальної витривалості;
- 76–89 балів – достатній рівень розвитку загальної витривалості;
- 90–100 балів – високий рівень розвитку загальної витривалості.

**Експрес-оцінка рівня фізичної підготовленості (Т. Ю. Круцевич),  
модифікована відповідно до завдань дослідження**

Методика призначена для оцінки рівня фізичної підготовленості студентів. Для оцінки рівня фізичної підготовленості ми використовували методику Т. Ю. Круцевич, спрямовану на визначення: силового, швидкісного, швидкісно-силового індексів та індексу Руф'є.

*Силовий індекс.* Досліджуваним пропонувалося визначити динамометрію кисті та виміряти масу тіла. Підрахунок проводився за формулою:

$$\frac{\text{динамометрія кисті, кг}}{\text{маса тіла, кг}} \times 100. \quad (4.1.3)$$

$$\frac{\text{Динамометрія кисті, кг}}{\text{Маса тіла, кг}} \times 100$$

$$\frac{\text{Маса тіла, кг}}{\text{Зріст, м}}$$

$$\frac{\text{ЖЄЛ, мл}}{\text{Маса тіла, кг}}$$

*Швидкісний індекс.* Досліджуваним пропонувалося пробігти дистанцію 100 метрів та виміряти свій зріст. Підраховується за формулою:

$$\frac{V}{\text{довжина тіла, м}}, \quad (4.1.4)$$

де  $V$  – швидкість бігу на дистанцію 100 м, м/с.

*Швидкісно-силовий індекс.* Досліджуваним пропонувалося стрибнути у довжину з місця та виміряти свій зріст. Індекс підраховується за формулою:

$$\frac{\text{стрибок у довжину з місця, см}}{\text{довжина тіла, см}}, \quad (4.1.5)$$

*Індекс Руф'є.* Для проведення проби досліджуваним пропонувалося виміряти пульс за 15 с (P1) у положенні сидячи, потім протягом 45 с виконати 30 присідань (руки вперед). Після виконаного навантаження у положенні сидячи підраховували пульс за перші 15 с (P2) та останні 15 с (P3) першої хвилини періоду відновлення.

*Індекс Руф'є* розраховується за формулою:

$$IP = \frac{4 \times (P1 + P2 + P3) - 200}{10}, \quad (\text{ум.од}). \quad (4.1.6)$$

*Обробка результатів.* Усі показники ранжуються. Після одержання кожного показника визначається загальна сума балів, що визначає рівень фізичної підготовленості.

*Інтерпретація результатів.* Рівні фізичної підготовленості відповідають таким показникам:

- 0–4 бали – низький рівень фізичної підготовленості;
- 5–8 балів – середній рівень фізичної підготовленості;
- 9–12 балів – достатній рівень фізичної підготовленості;
- 13–16 балів – високий рівень фізичної підготовленості.

## **Медико-біологічні методи**

Методи цієї групи відображають стан фізичного розвитку і функціонування основних систем організму людини.

Стан фізичного розвитку студентів I–II курсу визначали за допомогою антропометрії. Один з основних методів антропологічного дослідження, який полягає у вимірюванні тіла людини та його частин з метою встановлення вікових, статевих та ін. особливостей фізичної будови.

На сучасному етапі найбільш популярним для оцінки індивідуального здоров'я людини є конституціональний підхід, який є одним з методів вивчення закономірностей життєдіяльності людини [269]. Результати численних робіт свідчать, що конституція людини має істотний взаємозв'язок з показниками фізичної працездатності людини, з її адаптацією до умов зовнішнього середовища, а також з професійною та фізкультурно-спортивною діяльністю.

### **Метод антропометрії**

Метод визначає: довжину тіла (см), масу тіла (кг), окружність грудної клітки (ОГК) (см), обхват шиї (см), обхват талії (см). У процесі дослідження довжина тіла вимірюється антропометром (ростоміром); маса тіла – на перевірених медичних вагах з точністю до 50 г; окружність грудної клітки, обхват шиї, обхват талії проводиться за допомогою сантиметрової стрічки.

Антропометричні виміри у процесі нашого дослідження, доповнені даними зовнішнього огляду, дали можливість не тільки індивідуально оцінити фізичний розвиток, але й установити відхилення від норми. Оцінювання під час порівняння отриманих антропометричних ознак із середніми даними групи студентів I–II курсу (юнаки та дівчата) проводилось за допомогою антропометричних стандартів (див. дод. Ц). Проведення повторних антропометричних вимірів дозволило визначити рівень фізичного розвитку та фізичного здоров'я студентської молоді, а також упровадити на позааудиторних заняттях з фізичного виховання здоров'язберігаючі програми.

### **Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я (за методикою**

**Г. Л. Апанесенко), модифікована відповідно до завдань дослідження**

Методика призначена для оцінки стану фізичного здоров'я і характеризується тим, що дає можливість комплексно визначити функціональний стан організму за показниками кардіореспіраторної і м'язової системи та необхідністю одержання інформативних кількісних показників (у балах). Це дає підставу використовувати зазначену методику для оцінювання стану соматичного здоров'я та визначення фізичного стану респондентів для того, щоб обрати оптимальні технології, збереження і зміцнення здоров'я студентів у процесі навчання у ВНЗ. Досліджуваним пропонувалося зареєструвати основні показники, а саме: антропометричні (зріст і масу тіла), які вимірюють у стані спокою, а також окремі функціональні – ЖЕЛ, ЧСС, АТ, динамометрія кисті і час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 секунд.

*Обробка результатів.* Отримані у ході обстеження результати порівнювалися з табличними даними, на основі чого за реальну величину кожного з визначених параметрів нараховувалася визначена кількість балів (див. дод. Ч).

Індекс Кетле (ІК) маса тіла. Досліджуваним пропонувалося визначити масу тіла та зріст, які підраховували за формулою:

$$ІК = \frac{\text{маса тіла, г}}{\text{зріст, см}} \quad (4.1.7)$$

Отримані результати порівнювали з нормативними (табл. 4.1.2)

Таблиця 4.1.2

### Індекс Кетле

ІК	Оцінка маси тіла
< 18,5	низький рівень
18,5–25,0	нормальний рівень
> 25,0	високий рівень

Середнє значення нормального рівня маси тіла дорівнює 22. У нормі індекс Кетле у юнаків дорівнює 350–400 г, у дівчат 325–375 г.

Життєвий індекс (ЖІ). Досліджуваним пропонувалося за допомогою спірометра виконати «вдих-видих». Реєстрували кращий результат у двох

спробах, інтервал між ними – 15 с. Інструментарій – спірометр (№ 6378; ціна поділки 0,1 L), розраховувався за формулою:

$$ЖІ = \frac{ЖЄЛ, \text{ мл}}{\text{маса тіла, кг}}, \quad (4.1.8)$$

де ЖЄЛ – життєва ємність легенів.

Силовий індекс (СІ). Досліджуваним пропонувалося за допомогою ручного динамометру провести тестування. Реєстрували кращий результат у двох спробах, інтервал між ними – 30 с. Інструментарій – ручний динамометр (ДРП-90; ціна поділки 2 кг). Індекс обчислюється за формулою:

$$СІ = \frac{\text{динамометрія кисті, кг} \cdot 100\%}{\text{маса тіла, кг}}. \quad (4.1.9)$$

Індекс Робінсона. Досліджуваним пропонувалось за допомогою пульсометрії визначили ЧСС для оцінки адекватності запропонованого фізичного навантаження поточним можливостям досліджуваних. У цьому випадку ЧСС визначали за одну хвилину, але так само пальпаторно.

Індекс Робінсона (подвійний добуток ПД) розраховувався за формулою:

$$ПД = \frac{ЧСС \times САТ}{100}, \quad (4.1.10)$$

$$\frac{ЧСС \times САТ, \text{ мм. рт. ст.}}{100}$$

де ЧСС – частота серцевих скорочень,

САТ – систолічний артеріальний тиск.

Час відновлення ЧСС визначався після 20 присідань за 30 с. При проведенні випробування вимірювали пульс за 10 с у положенні сидячи, дочекавшись стабільних значень. У подальшому студент виконував 20 присідань за 30 с, піднімаючи руки вперед. Потім у положенні сидячи фіксувався час відновлення пульсу до вихідних значень. Враховувався час відновлення частоти пульсу після стандартного навантаження:

59 с і менше – високий рівень;

60–89 с – вище від середнього;

90–119 с – середній рівень;

120–179 с – нижче від середнього;

180 с і більше – низький.

Усі показники оцінювалися в балах. Після отримання кожного показника визначалася загальна сума балів, яка свідчила про стан фізичного здоров'я.

*Інтерпретація результатів.* Стан фізичного здоров'я відповідає таким показникам:

- 0–6 балів – низький (незадовільний) стан фізичного здоров'я;
- 7–11 балів – середній (задовільний) стан фізичного здоров'я;
- 12–15 балів – достатній (нормальний) стан фізичного здоров'я;
- 16–18 балів – високий (відмінний) стан фізичного здоров'я.

Статистичні та математичні методи дослідження застосовувалися для оброблення одержаних експериментальних даних, а також для встановлення кількісних залежностей між показниками експериментальної та контрольної груп: знання, уміння і навички студентів, отримані у процесі констатувального та формувального етапів експерименту.

**Методи реєстрування, ранжування, моделювання та вимірювання** допомагали оцінити результати експерименту, підвищували надійність висновків, дали підстави для теоретичних узагальнень.

**За допомогою статистичних і математичних методів** дослідження реєструвалися дії, що відтворювали показники сформованості рівнів фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. Ці методи застосовувалися і під час моделювання та вимірювання показників стану здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів. Використані методи забезпечили одночасне вивчення позааудиторної діяльності студентів і викладачів, їх спілкування та обсяг знань, отриманих на позааудиторних заняттях у спортивних секціях. При цьому методи відображали динаміку розвитку окремих фізичних якостей студентів як на певному відрізку часу, так й упродовж усього процесу дослідження. Це допомагало постійно отримувати відомості, які свідчили про необхідність комплексних наукових досліджень стосовно фізичного виховання студентської молоді у процесі позааудиторної спортивно-масової

роботи та створення педагогічної концепції формування фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

Вважаємо, що представлений методичний апарат дослідження дозволяє комплексно та змістовно дослідити рівень фізичної підготовленості й отримати емпіричний матеріал для аналізу рівня вихованості фізичної культури студентів вищих навчальних закладів.

#### **4.2. Аналіз вихованості фізичної культури студентів вищих навчальних закладів**

Дослідження фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи проводилось на базі державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Київського національного торговельно-економічного університету), Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, Бердянського державного педагогічного університету, Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, Київської державної академії водного транспорту імені гетьмана Петра Конашевича-Сагайдачного, Міжнародного класичного університету імені Пилипа Орлика, Миколаївського міжрегіонального інституту розвитку людини вищого навчального закладу «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна», Новокаховського гуманітарного інституту вищого навчального закладу «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна».

Дослідно-експериментальне дослідження рівнів вихованості фізичної культури студентів вищих навчальних закладів проводилась відповідно до визначених на рівні теоретичного аналізу компонентів і критеріїв фізичної культури. Дослідження проводилось 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. Експериментальною роботою було охоплено 1300 студентів, з них 580 юнаків та 720 юнок; та 23 викладача з фізичного виховання відповідних вищих навчальних закладів. Усі студенти не мали відхилень у стані здоров'я та віднесені до основної групи. Спільними характеристиками респондентів є: належність до однієї вікової групи – 17-19 років; термін навчання – 4 роки; форма навчання – денна.

У ході емпіричного дослідження нами визначено рівень вихованості фізичної культури студентів вищих навчальних закладів. Проаналізуємо емпіричні дані, одержані у ході експериментального дослідження за кожним компонентом фізичної культури та на основі них схарактеризуємо рівні вихованості фізичної культури студентів ВНЗ.

Когнітивний компонент фізичної культури студентів ВНЗ визначався за їх знаннями з фізичної культури, отриманими у процесі фізичного виховання. Критерієм визначення вихованості фізичної культури студентів є розумовий. Показниками когнітивного компоненту фізичної культури студентів нами визначено: знання у сфері фізичної культури, інформаційну потребу щодо обізнаності з фізичної культури та спорту, розвиток рухового інтелекту (здібності до тонких моторних рухів).

З метою визначення вихідного рівня теоретичних знань нами проведено тестування за авторською тестовою методикою «Визначення знань у галузі фізичного виховання» зі студентами (1300 осіб), яке проходило на позааудиторних заняттях з фізичного виховання. Теоретична підготовленість визначалася за 5-бальною системою та результатами відповідей студентів на запитання тестів, та розраховувалась за табл. 4.2.1.



**Результати тестування теоретичної підготовленості студентів I-II курсів у галузі фізичної культури і спорту за даними констатувального етапу експерименту (n=1300) (за авторською тестовою методикою «Визначення знань у галузі фізичного виховання»)**

<b>Кількість правильних відповідей</b>	<b>Кількість балів</b>	<b>Оцінка</b>	<b>Рівень вихованості</b>	<b>Результати тестування студентів, %</b>
1–10	1	Незадовільно, з обов'язковим вивченням теоретичного матеріалу	Низький	43,4
11–20	2	Незадовільно, з можливістю повторного складання		
21–30	3	Задовільно	Середній	30,8
31–40	4	Добре	Достатній	15,5
41–50	5	Відмінно	Високий	10,3

Виходячи з даних, наведених у табл. 4.2.1, отримано такі результати тестування повноти і міцності теоретичної підготовленості студентів I–II курсів у галузі фізичної культури і спорту: 1–2 балів (низький рівень) – 43,4 % (n=564); 3 бали (середній рівень) – 30,8 % (n=400); 4 бали (достатній рівень) – 15,5 % (n=202); 5 балів (високий рівень) – 10,3 % (n=134).

Результати досліджень показали низький рівень теоретичних знань студентів I–II курсів з галузі фізичної культури і спорту, що відповідає 43,4% від загальної кількості студентів, які отримали 1–2 бали по розробленій нами п'ятибальній системі оцінювання. Головною причиною такого положення є те, що на позааудиторних заняттях з фізичного виховання практично немає часу як для засвоєння теоретичних знань, так і для формування інтересу до занять фізичними вправами, а підручники і навчальні посібники передбачають використання

репродуктивного методу освоєння теоретичних знань і не дають змоги для реалізації вибору форм проведення теоретичних занять з фізичного виховання.

Таким чином, практика роботи вищих навчальних закладів свідчить про те, що процес оволодіння теоретичними знаннями у галузі фізичної культури і спорту практично не реалізується.

За допомогою методики дослідження *«Коректурна проба» (тест Бурдона)*, нами виявлено показники стійкості та продуктивності уваги, переключення та розподілу уваги по таким шкалам: вміння діяти згідно інструкції та вміння діяти згідно зразка, які допомагають студентам зрозуміти та запам'ятати текст, зафіксувати увагу на головному; самостійно встановити послідовність і змістовий зв'язок частин тексту.

Методика дослідження *«Динаміка процесу заучування» Р. С. Нємова* показала, що такі показники як: точність та міцність пам'яті дозволяють аналізувати, порівнювати, та узагальнювати навчальний матеріал, доводити та обґрунтовувати, класифікувати та систематизувати отриману інформацію, яка проявляється у властивості змінювати оточуючу дійсність відповідно до власних потреб, поглядів, цілей.

Методика дослідження *«Пройди крізь лабіринт» Р. С. Нємова* охарактеризувала показник кмітливості, швидкості, який спрямовує особистість до прагнення виконувати начально-пізнавальні та практичні завдання; успішність подолання психологічних та пізнавальних бар'єрів.

Методика дослідження *«Що тут зайве» Р. С. Нємова* спрямована на визначення швидкості образно-логічного мислення, що дозволяє студентам уважно сприймати інформацію, раціонально запам'ятовувати, логічно осмислювати навчальний матеріал, виділяти головне, вирішувати проблемні пізнавальні задачі, самостійно виконувати вправи, здійснювати самоконтроль. Отримані за результатами психодіагностики експериментальні дані наведені у табл. 4.2.2.

**Показники когнітивного компоненту та рівня вихованості фізичної культури студентів ВНЗ (n=1300), %**

Індикатори	Рівні вихованості			
	Високий	Достатній	Середній	Низький
Стійкість та продуктивність уваги	10,5	20,6	30,1	38,8
Переключення та розподіл уваги	9,6	10,8	40,4	39,2
Точність пам'яті	16,1	22,6	25,4	35,9
Міцність пам'яті	14,7	23,8	26,7	34,8
Кмітливість та швидкість мисленнєвого процесу	9,6	16,2	32,3	41,9
Швидкість образно-логічного мислення	12,2	18,4	31,9	37,5
<b>Середнє значення показників</b>	12,1	18,7	31,1	38,1

Виходячи з даних, наведених у табл. 4.2.2, бачимо, що згідно отриманих результатів діагностичного дослідження інтелектуально-особистісних якостей студентів I–II курсів спостерігаються кількісні та якісні особливості, а саме:

- стійкість та продуктивність уваги – високий рівень: – 10,5%; достатній рівень: – 20,6%; середній рівень: – 30,1%; низький рівень: – 38,8%;
- переключення та розподіл уваги – високий рівень: – 9,6%; достатній рівень: – 10,8%; середній рівень: – 40,4%; низький рівень: – 39,2%;
- точність пам'яті – високий рівень: – 16,1%; достатній рівень: – 22,6%; середній рівень: – 25,4%; низький рівень: – 35,9%;
- міцність пам'яті – високий рівень: – 14,7%; достатній рівень: – 23,8%; середній рівень: – 26,7%; низький рівень: – 34,8%;
- кмітливість, швидкість – високий рівень: – 9,6%; достатній рівень: – 16,2%; середній рівень: – 32,3%; низький рівень: – 41,9%;

- швидкість образно-логічного мислення – високий рівень: – 12,2%; достатній рівень: – 18,4%; середній рівень: – 31,9%; низький рівень: – 37,5%;

Згідно отриманих результатів, середнє значення показників рівнів вихованості фізичної культури студентів ВНЗ за когнітивним компонентом складає: високий рівень: – 12,1% (157 осіб); достатній рівень: – 18,7% (244 осіб); середній рівень: – 31,1% (404 особи); низький рівень: – 38,1% (495 осіб).

Вивчення студентів I–II курсів з десятиох вищих навчальних закладів України, визначених нами як експериментальна база дослідження, яке проводилось на позааудиторних заняттях з фізичного виховання: основного відділення спортивного вдосконалення, загальної фізичної підготовки, самостійних занять фізичними вправами та фізкультурно-масових заходів, показало, що рівні вихованості фізичної культури студентів у ВНЗ в когнітивному компоненті за даними констатувального етапу експерименту: з 1300 респондентів високий рівень мали 148 (11,4%) студентів, достатній – 263 (20,2%), середній – 388 (29,9%), низький – 501 (38,5%), що зафіксовано у табл. 4.2.3.

Таблиця 4.2.3

**Характеристика рівнів вихованості фізичної культури студентів ВНЗ у когнітивному компоненті за даними констатувального етапу експерименту (I–II курси)**

Види занять	Кількість студентів	РІВНІ							
		Високий		Достатній		Середній		Низький	
		К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Спортивні секції	820	86	10,5	169	20,6	247	30,1	318	38,8
Загальна фізична підготовка	150	18	12,2	28	18,4	48	31,9	56	37,5
Самостійні заняття	130	12	9,6	21	16,2	42	32,3	55	41,9
Фізкультурно-масові заходи	200	32	16,1	45	22,6	51	25,4	72	35,9
Всього	1300	148	11,4	263	20,2	388	29,9	501	38,5

Таким чином, спостерігаємо, що для студентів I–II курсів характерний низький рівень сформованості інтелектуальних та розумових якостей особистості, зумовлений особливостями вікового періоду та несформованістю обсягу

працездатності, концентрації та стійкості уваги на позааудиторних заняттях з фізичного виховання.

Для оцінювання рівня вихованості фізичної культури студентів ВНЗ емоційно-ціннісного компоненту, яке дало змогу визначити ставлення студентів до фізичного виховання у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи нами використано: анкети щодо формування мотивації та ціннісного ставлення студентів до позааудиторної фізкультурно-спортивної діяльності, яке дало можливість обирати різноманітні види спортивно-масової діяльності та методики для діагностики мотиваційної сфери особистості: методика самооцінки рівнів готовності до здорового способу життя (С. Г. Доброворської), методика визначення самооцінки здоров'я (В. П. Войтенко), методика «Діагностика особистості на мотивацію до успіху» та методика «Діагностика особистості на мотивацію до уникнення невдач» Т. Елерса.

За допомогою авторської анкети «Моє ставлення до позааудиторної фізкультурно-спортивної діяльності» визначено ставлення студентів I–II курсів до фізкультурно-спортивної діяльності та зацікавленості студентів до занять фізичною культурою і спортом. Питання анкети сформульовано таким чином, що дозволяє розкрити вплив навчання у ВНЗ на формування уявлень студентів про позааудиторну фізкультурно-спортивну діяльність; своє фізичне здоров'я; його самооцінку; фізичну підготовленість. Аналіз поставлених запитань дав можливість визначити, естетичне задоволення, стійкість позитивних емоцій та силу мотивації до позааудиторних занять з фізичного виховання.

У результаті анкетування виявлено розуміння зацікавленості та відношення студентів до позааудиторних занять з фізичної культури та результативності позааудиторних занять з фізичного виховання для професійної діяльності і особистісного зростання, визнання фізичної культури як однієї з головних цінностей для всебічного розвитку особистості. Результати подано у табл. 4.2.4.

**Ставлення студентів до фізичного виховання у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи (в % до кількості опитаних, n=1300)**

Ставлення студентів до позааудиторних занять з фізичної культури	ДЗ ЛНУ (n=135)	КНТ ЕУ (n=128)	СНУ (n=131)	ЧНУ (n=138)	БДПУ (n=125)	ДД ПУ (n=127)	КД АВТ (n=134)	МКУ (n=132)	ММ ІРЛ ВМУ РоЛ (n=129)	НГІ ВМУ РоЛ (n=121)
1. Вважають за бажане	17	16	15	21	13	14	16	11	13	18
2. Вважають за необхідне	27	28	29	29	28	27	25	26	24	27
3. Вважають обов'язковим	36	37	38	34	35	36	34	41	43	30
4. Вважають не обов'язковим	20	19	18	16	24	23	25	22	20	25

Як видно з табл. 4.2.4, результати анкетування «Моє ставлення до позааудиторної фізкультурно-спортивної діяльності» другого блоку питань розподілилися наступним чином: в ДЗ ЛНУ – 17% респондентів вважають за бажане, 27% – за необхідне, 36% – обов'язковим, 20% респондентів вважають не обов'язковим; в КНТЕУ – 16% респондентів вважають за бажане, 28% – за необхідне, 37% – обов'язковим, 19% респондентів вважають не обов'язковим; в СНУ – 15% респондентів вважають за бажане, 29% – за необхідне, 38% – обов'язковим, 18% респондентів вважають не обов'язковим; в ЧНУ – 21% респондентів вважають за бажане, 29% – за необхідне, 34% – обов'язковим, 16% респондентів вважають не обов'язковим; в БДПУ – 13% респондентів вважають за бажане, 28% – за необхідне, 35% – обов'язковим, 24% респондентів вважають не обов'язковим; в ДДПУ – 14% респондентів вважають за бажане, 27% – за необхідне, 36% – обов'язковим, 23% респондентів вважають не обов'язковим; в КДАВТ – 16% респондентів вважають за бажане, 25% – за необхідне, 34% – обов'язковим, 25% респондентів вважають не обов'язковим; в МКУ – 11% респондентів вважають за бажане, 26% – за необхідне, 41% – обов'язковим, 22% респондентів вважають не обов'язковим; в ММІРЛ ВМУРоЛ – 13% респондентів вважають за бажане, 24% – за необхідне, 43% – обов'язковим, 20% респондентів вважають не обов'язковим; в НГІ ВМУРоЛ – 18% респондентів вважають за

бажане, 27% – за необхідне, 30% – обов’язковим, 25% респондентів вважають не обов’язковим.

Результати відповіді на питання 3 блоку анкети «У чому, на вашу думку, проявляється ефект від позааудиторних занять з фізичного виховання у ВНЗ?» наведено на рис. 4.2.1.

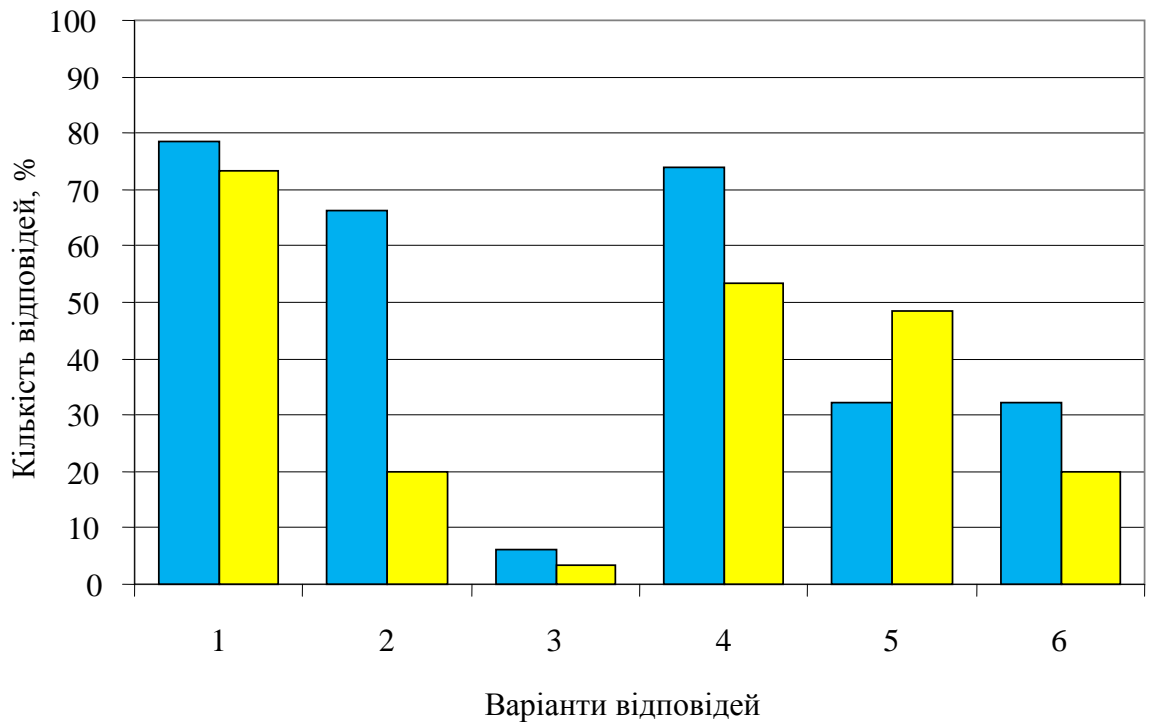


Рис. 4.2.1. Відповіді респондентів на питання анкети «У чому, на вашу думку, проявляється ефект від позааудиторних занять з фізичного виховання у ВНЗ?» (n=1300).

- 1 – покращення та зміцнення здоров’я;
- 2 – покращення фізичної працездатності;
- 3 – покращення розумової працездатності;
- 4 – нормалізація маси тіла;
- 5 – покращення настрою, самопочуття, спілкування з друзями;
- 6 – підвищення самооцінки.

■ – юнаки; ■ – дівчата

З отриманих даних (див. рис. 4.2.1), відповіді респондентів на питання третього блоку анкети «У чому, на вашу думку, проявляється ефект від позааудиторних занять з фізичного виховання у ВНЗ?» розподілились наступним чином:

юнаки 18,7% – у зміцненні здоров’я, 19,1% – у покращенні фізичної працездатності, 14,1% – у покращенні розумової працездатності, 16,2% – у

нормалізації маси тіла, 18,6% – у покращенні настрою, самопочуття, спілкування з друзями, 13,3% – у підвищенні самооцінки;

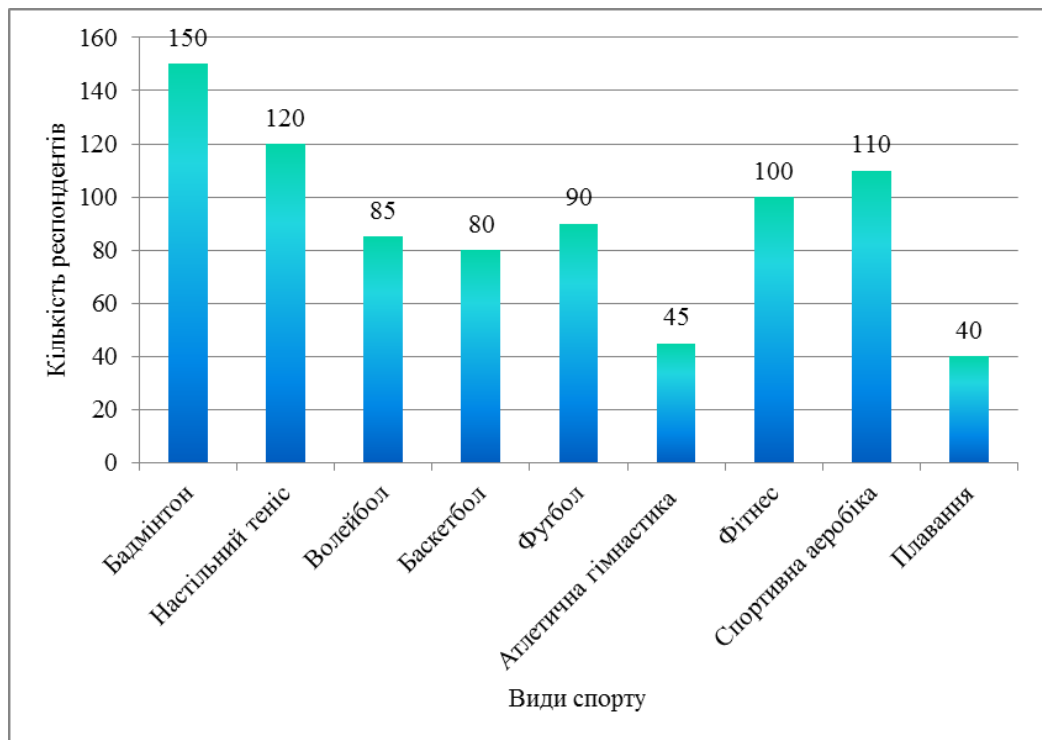
дівчата 12,6% – у покращенні та зміцненні здоров'я, 13,2% – у покращенні фізичної працездатності, 14,2% – у покращенні розумової працездатності, 25,1% – у зниженні ваги та нормалізації маси тіла, 15,6% – у покращенні настрою, самопочуття, спілкування з друзями, 19,3% – у підвищенні самооцінки. Відповіді дівчат засвідчили ефект позааудиторних занять (особливо заняття зі спортивної аеробіки та фітнесу) найбільше проявляється у нормалізації маси тіла (25,1%), у підвищенні самооцінки (19,3%), у покращенні настрою, самопочутті, спілкуванні з друзями (15,6%).

Отже, у процесі анкетування нами виявлено, що цільова спрямованість, інтерес до позааудиторних занять у студентському віці проявляється не стільки у досягненні оздоровчого ефекту, скільки у задоволенні через фізичні вправи широкого спектру потреб, спрямованих на самовираження, досягнення естетичної краси та тілобудови, якісне проведення активного дозвілля, добре самопочуття, зміну діяльності, позитивні емоції, участь в ігровій освітній діяльності.

У ході емпіричного дослідження за авторським анкетним опитуванням «Фізкультурно-спортивні уподобання студентів ВНЗ» (дод. 3) нами визначено можливість впровадження позааудиторних занять з фізичного виховання у процесі спортивно-масової роботи у вищих навчальних закладах, яке дозволило нам розподілити всіх студентів I-II курсів на групи занять з загальної фізичної підготовки, самостійних занять фізичними вправами, фізкультурно-масових заходів, а також основне відділення спортивного вдосконалення. З отриманих даних видно, що студентів об'єднувало те, що вони мали можливість обирати різноманітні види фізкультурно-спортивної діяльності на позааудиторних заняттях з фізичного виховання, а саме: заняття з загальної фізичної підготовки – 150 студентів, самостійні заняття фізичними вправами – 130 студентів, фізкультурно-масові заходи – 200 студентів, а також основного відділення спортивного вдосконалення – 820 студентів.



За допомогою авторської анкети «Мої спортивні уподобання» ми виділили студентів основного відділення у відділення спортивного вдосконалення (820 осіб), де вони займалися різноманітними видами фізкультурної діяльності у спортивних секціях у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. В анкеті було представлено на вибір 9 видів спорту, наявні в арсеналі кафедри фізичного виховання: бадмінтон, настільний теніс, волейбол, баскетбол, футбол, атлетична гімнастика, фітнес, спортивна аеробіка та плавання. Респонденти повинні були надати перевагу тому чи іншому виду спорту. Проаналізовано відповідь на питання анкети: «Яким з нижче перелічених видів спорту ви б хотіли займатись у позааудиторний час?». Після закінчення анкетування, проведено статистичну обробку отриманих результатів (див. рис. 4.2.2).



*Рис. 4.2.2 Результати визначення спортивних уподобань студентів I та II курсу для позааудиторних занять (n=820)*

Виходячи з отриманих результатів проведеного дослідження, бачимо, що студенти I та II курсу при виборі груп по зацікавленості віддають перевагу бадмінтону – 150 осіб та настільному тенісу – 120.

Такий вибір, на думку самих респондентів, зумовлений низьким травматизмом та відсутністю протипоказань щодо занять цими видами спорту.

Обґрунтоване це й тим, що гра в бадмінтон та настільний теніс приваблює студентів мінімальними затратами на спортивне обладнання, відносною простотою гри та можливістю швидко освоїти техніку виконання фізичних вправ з бадмінтону та тенісу, що робить їх більш цікавими порівняно з іншими видами спорту (наприклад: значні розміри спортивного комплексу КНТЕУ дозволяють проводити заняття з бадмінтону та настільного тенісу більш як на 4-х майданчиках одночасно. Такі умови проведення дають можливість залучити до гри понад 30 студентів одночасно).

Друге місце серед популярних видів спорту у студентів досліджуваних ВНЗ займають: спортивна аеробіка – 110 осіб та фітнес – 100 студентів – так, як саме цим видам спорту віддають, у більшості перевагу дівчата (95%), які мотивують свій вибір, спираючись на позитивний ефект цих занять як естетичного засобу корекції фігури, підтримання відмінної фізичної форми та ведення здорового способу життя.

Практично однакова кількість голосів припала на такі види спорту, як волейбол, баскетбол, футбол, в середньому по 85 респондентів виявили бажання займатись саме цими видами спорту. Як показує практика, цими видами спорту займаються не лише ті студенти, котрі ще до вступу в університет відвідували секції з названих видів спорту, а також і ті студенти, яких приваблюють види спорту, що раніше ними не займалися.

Найменш привабливими для позааудиторних занять виявились атлетична гімнастика та плавання: середній показник зацікавленості цими видами спорту становить 45 респондентів. На думку респондентів, на заняттях атлетичної підготовки потрібно використовувати комплексний підхід для засвоєння не тільки силових вправ, а й вправ, пов'язаних з тренуванням швидкості, спритності, витривалості, гнучкості, які дуже важкі в технічному освоєнні та травматичні при виконанні фізичних вправ на тренажерах, а плавання зменшило інтерес, у зв'язку з відсутністю матеріально-технічної бази, а саме: наявністю орендованих басейнів та можливістю їх регулярного відвідування

тільки упродовж навчального року, а не під час літніх та зимових канікул, що і зумовило такі результати опитування.

За результатами проведеного анкетування встановлено, що студенти ВНЗ на I та II році навчання віддають перевагу для занять у позааудиторний час таким видам спорту, як бадмінтон, настільний теніс, спортивна аеробіка, фітнес, волейбол, баскетбол, футбол. Найменш привабливими видами спорту для студентів виявились атлетична гімнастика та плавання.

*Методика самооцінки рівнів готовності до здорового способу життя (С. Г. Добротворської)* дозволила виявити рівні самооцінки здорового способу життя студентів. Результати представлено у табл. 4.2.5.

Таблиця 4.2.5

**Самооцінка рівнів готовності до здорового способу життя  
(С. Г. Добротворська), (n=1300), %**

Рівні вихованості студентів	Рівні самооцінки ЗСЖ	Результати, %
Високий	I позитивний тип	8
Достатній	II позитивний тип	24
Середній	III позитивний нестійкий тип	52
Низький	IV негативний тип	16

Згідно отриманих результатів, спостерігаємо наступні рівні готовності студентів до здорового способу життя:

- I позитивний тип – «цілеспрямований» – цінність «здоров'я» знаходиться в ціннісній структурі на одному з перших місць. Характеризується усвідомленою метою вести здоровий спосіб життя. Студенти, які належать до такого типу, активно займаються спортом, не мають шкідливих звичок (8 % респондентів);

- II позитивний тип – «ініціативний» – для нього характерний здоровий спосіб життя. Однак цей тип не настільки цілеспрямований, як перший. Відрізняється посиленням мотивації до здорового способу життя, виявленням мотивів та інтересів до занять різними видами рухової активності (24% респондентів).

- III позитивний нестійкий тип – «рефлексивний» – веде здоровий спосіб життя, але пливе за течією. Спостерігається у студентів з: найбільш емоційно непрогнозованим складом групи мотивів, бідними за змістом ціннісними орієнтаціями; відсутністю зацікавленості і потреби у фізкультурній діяльності та дотримання здорового способу життя. У загальній ієрархії особистісних цінностей цінність здоров'я має для них другорядне значення (52% респондентів).

- IV негативний тип – «сприятливий» – наявні шкідливі звички, не готовий вести здоровий спосіб життя, але схильний змінити свій стиль життя. Представники цього типу не проявляють інтересу до занять спортом, вважають планування своєї життєдіяльності марною тратою сил, часу і коштів, не бажають змінювати усталений спосіб життя. Вони характеризуються несформованим ставленням до фізичних вправ, самостійних занять та активного дозвілля і не вважають здоровий спосіб життя цінністю для себе та інших (16% респондентів).

Таким чином, спостерігаємо, що для студентів характерний високий рівень самооцінки здорового способу життя у 8% респондентів; достатній рівень самооцінки виявлено у 24% респондентів; середній рівень – 52%; низький рівень – 16%.

*Методика визначення самооцінки здоров'я (В. П. Войтенко)* дозволила виявити індекс самооцінки здоров'я студентів I–II курсів. Після обрахунку результатів за цією методикою виявилось, що у 42,3% респондентів індекс самооцінки здоров'я відповідає високому рівню (0–7 балів); 43,5 респондентів відповідають достатньому рівню (8–13 балів); 7,4% респондентів – середньому рівню (14–20 балів); 6,8% респондентів – низькому рівню (21–27 балів).

Таким чином, студенти I–II курсу оцінюють стан свого здоров'я як «добрий» (високий рівень) та «середній» (достатній рівень), однак за отриманими даними ми бачимо, що переважна більшість студентів мають низький рівень здоров'я, що також указує на необхідність оптимізації системи формування фізичної культури студентів ВНЗ, у тому числі у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

Методика «Діагностика особистості на мотивацію до успіху» та методика «Діагностика особистості на мотивацію до уникнення невдач» Т. Елерса дозволяє: визначити яка мотивація у них домінує; діагностику мотиваційної спрямованості показників: прагнення до успіху та прагнення до уникнення невдач у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. Всього опитано 1300 респондентів. Результати досліджень відображено у табл. 4.2.6.

Таблиця 4.2.6

**Рівень вихованості фізичної культури студентів ВНЗ за емоційно-ціннісним компонентом за методиками Т. Елерса (n=1300), %**

Індикатори	Рівні			
	Низький	Середній	Достатній	Високий
Прагнення до успіху	49,2	28,9	16,3	5,6
Прагнення до уникнення невдач	48,1	29,7	14,6	7,6

Як видно з табл. 4.2.6, за методикою «Діагностика особистості на мотивацію до успіху» (Т. Елерс) виявлено, що студенти I–II курсів мають низьку мотивацію до успіху у фізкультурно-спортивній діяльності, а саме: низький рівень – 49,2% (n=320) – 9 балів; середній рівень – 28,9% (n=187) – 14 балів; достатній рівень – 16,3% (n=106) – 19 балів; високий рівень – 5,6% (n=37) – 22 бала.

За методикою «Діагностика особистості на мотивацію до уникнення невдач» (Т. Елерс) в процесі експериментального дослідження отримано такі дані: студенти I–II курсів мають низьку мотивацію до уникнення невдач у фізкультурно-спортивній діяльності, а саме: низький рівень – 48,1% (n=313) – 8 балів; середній рівень – 29,7% (n=193) – 13 балів; достатній рівень – 14,6% (n=95) – 18 балів; високий рівень – 7,6% (n=49) – 22 балла.

При порівнянні рівнів мотивації до успіху студентів I–II курсу виявлено, що студенти з низьким рівнем мотивації (49,2%) не прагнуть досягти перемоги, не схильні докладати власні сили до праці, апатичні, пасивно ставляться до життя. Вони не вірять у свої можливості досягти ліпших результатів, майже завжди намагаються уникнути ситуації, де їм треба було б себе виявляти.

Середній рівень мотивації до успіху (28,9%) визначив, що студенти проявляють здатність іти на ризик, вони не є скованими у своїх діях, бо можлива невдача не надто хвилює їх. Вони прагнуть займатись фізичними вправами у спортивних секціях, секціях загальної фізичної підготовки, самостійно підтримувати свою фізичну форму, вести здоровий спосіб життя, у них проявляється сформований образ «Я-тілесного» (здоров'я, будова тіла, фізичні якості).

Порівнюючи результати достатнього рівня мотивації до успіху (16,3%), ми виявили, що студенти достатнього рівня орієнтації на успіх надають перевагу середньому рівню ризику. На перший план висувається прагнення до успіху у спортивних змаганнях, беруть активну участь у фізкультурно-масових заходах. І це їм дає змогу добре виступити на спортивних змаганнях, цілеспрямовано займатися у спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки, виступати на змаганнях, які відповідають рівню їх підготовки, і з кожним разом завойовувати все вищі і вищі спортивні вершини, бо кожне наступне змагання буде все складнішим і престижнішим.

Розглядаючи показники високого рівня мотивації до успіху (5,6%), варто зазначити, що студенти, які займаються у спортивних секціях, представляють собою узагальнену категорію діяльності у формі спортивного вдосконалення, спортивних змаганнях з метою досягнення високих результатів в обраній спортивній спеціалізації, занадто бажають і використовують усі можливості для досягнення своєї мети. Безумовно, це добре, але занадто високий рівень мотивації до успіху вказує на те, що поразка для цих студентів – або повний крах, або вони її намагаються нівелювати, не беручи на себе провину за невдалий виступ на змаганнях. І те й інше не дає їм змоги правильно реагувати на свою поразку, а як наслідок – не робляться правильні висновки задля уникнення своїх помилок у майбутньому.

Таким чином, студенти I-II курсів показали невеликий відсоток високого рівня сформованості мотивації до успіху та значний відсоток рівня сформованості мотивації до уникнення невдач.

Рівні вихованості фізичної культури студентів у ВНЗ в емоційно-ціннісному компоненті за даними констатувального етапу експерименту: з 1300 студентів високий рівень мали 101 (7,8%) студентів, достатній – 210 (16,2%), середній – 384 (29,5%), низький – 605 (46,5%). (див. табл. 4.2.7).

Таблиця 4.2.7

**Характеристика рівнів вихованості фізичної культури студентів ВНЗ у емоційно-ціннісному компоненті за даними констатувального етапу експерименту (I–II курси)**

Види занять	Кількість студентів	РІВНІ							
		Високий		Достатній		Середній		Низький	
		К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Спортивні секції	820	68	8,3	134	16,3	244	29,8	374	45,6
Загальна фізична підготовка	150	9	5,7	22	14,6	41	27,9	78	51,8
Самостійні заняття	130	12	9,4	23	17,8	40	30,5	55	42,3
Фізкультурно-масові заходи	200	12	6,2	31	15,4	59	29,3	98	49,1
<b>Всього:</b>	<b>1300</b>	<b>101</b>	<b>7,8</b>	<b>210</b>	<b>16,2</b>	<b>384</b>	<b>29,5</b>	<b>605</b>	<b>46,5</b>

Таким чином, результати досліджень показали, що студенти, які займаються на позааудиторних заняттях з фізичного виховання на I–II курсах, мають дуже низьку мотивацію до занять фізкультурно-спортивною спрямованістю, так як вони не займалися раніше спортом, фізичними вправами, не брали активної участі у спортивних змаганнях і фізкультурно-оздоровчих заходах. Аналіз причин показує, що студенти ще до вступу у ВНЗ мають дуже низьку мотиваційну спрямованість щодо дотримання здорового способу життя, не вміють розпоряджатися вільним часом, не займаються активним дозвіллям, мають більший потяг до перегляду телепередач, байдюкування тощо.

Узагальнюючи значення вище перерахованих показників, нами визначено, що показники мотивації до уникнення невдач у студентів I–II курсів мають низький рівень (48,1%). Студенти більше і частіше намагаються уникати важких (на їх думку) завдань у процесі занять фізичними вправами у спортивних секціях, а також бояться виступати на спортивних змаганнях задля того, щоб не опинитися

останніми та не програти. Причому високий рівень мотивації до уникнення невдач (7,6%) вірогідно низький тому, що студентам з високим рівнем більш притаманно сумніватися у своїх силах, можливостях на спортивних змаганнях, вони намагаються взагалі уникати складних завдань на позааудиторних заняттях з фізичного виховання, виступати на відповідальних спортивних змаганнях, дуже тяжко переживають свої поразки і звинувачують у цьому тільки себе.

Поведінково-діяльнісний компонент вихованості фізичної культури студентів ВНЗ визначався за допомогою розробленої системи Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентської молоді. Тестування рухових можливостей студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи дозволило виявити рівні розвитку кондиційних і координаційних здібностей та оцінити якість технічної і тактичної підготовленості. На основі результатів тестування можна: оцінити дійсний рівень фізичної підготовленості, визначити рівень фізичної готовності та ефективні засоби фізичного виховання і відповідну методику фізичної підготовки у процесі позааудиторної роботи, проводити відбір у фізкультурні гуртки і спортивні секції з різних видів спорту та сформувати психофізичні якості, що забезпечують готовність до активної навчальної діяльності та фізичної працездатності у ВНЗ.

За методикою діагностики рівня розвитку фізичної підготовленості студентів проведено оцінювання рівня фізичної підготовленості за результатами Державної системи тестування населення України. Тестування включало в себе наступні контрольні нормативи: біг 100 м (с); згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів); піднімання тулуба в сід за 1 хв (кількість разів); стрибок у довжину з місця (см); човниковий біг 4×9 м (с); нахил тулубу вперед з положення сидячи (см). Для визначення силових якостей застосовували згинання і розгинання рук в упорі, піднімання в сід за 1 хв; стрибок у довжину з місця. Швидкість визначали за допомогою бігу на 100 м. Спритність визначали човниковим бігом 4×9 м. Гнучкість визначали нахилом тулубу вперед з положення сидячи. Отримані у результаті тестування показники представлено у табл. 4.2.8.



**Результати виконання рекомендованих державних тестів і нормативів студентів для оцінки фізичної підготовленості за поведінково-діяльнісним компонентом, (n=1300), %**

Види випробувань	Бали / рівні							
	5		4		3		2-1	
	Високий		Достатній		Середній		Низький	
	Кількість студентів	%	Кількість студентів	%	Кількість студентів	%	Кількість студентів	%
Сила								
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі	46	7,1	71	10,9	127	19,6	406	62,4
Піднімання тулубу в сід за 1 хв	90	13,9	142	21,8	158	24,3	260	40
Стрибок у довжину з місця	120	18,4	142	21,9	153	23,5	235	36,2
Швидкість								
Біг на 100 м	93	14,2	146	22,5	160	24,6	251	38,7
Спритність								
Човниковий біг 4x9 м	59	9,1	131	20,2	165	25,3	295	45,4
Гнучкість								
Нахили тулубу вперед з положення сидячи	50	7,7	96	14,8	126	19,4	378	58,1

Виходячи з результатів проведеного тестування зі студентами I–II курсу констатовано рівень прояву основних рухових якостей студентів:

- згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі: високий рівень – 7,1% (n=46); достатній рівень – 10,9% (n=71); середній рівень – 19,6% (n=127); низький рівень – 62,4% (n=406);

- піднімання тулубу в сід за 1 хв: високий рівень – 13,9% (n=90); достатній рівень – 21,8% (n=142); середній рівень – 24,3% (n=158); низький рівень – 40% (n=260);

- стрибок у довжину з місця: високий рівень – 18,4% (n=120); достатній рівень – 21,9% (n=142); середній рівень – 23,5% (n=153); низький рівень – 36,2% (n=235);

- біг на 100 м: високий рівень – 14,2% (n=93); достатній рівень – 22,5% (n=146); середній рівень – 24,6% (n=160); низький рівень – 38,7% (n=251);

- човниковий біг 4x9 м: високий рівень – 9,1% (n=59); достатній рівень – 20,2% (n=131); середній рівень – 25,3% (n=165); низький рівень – 45,4% (n=295);

- нахили тулубу вперед з положення сидячи: високий рівень – 7,7% (n=50); достатній рівень – 14,8% (n=96); середній рівень – 19,4% (n=126); низький рівень – 58,1% (n=378).

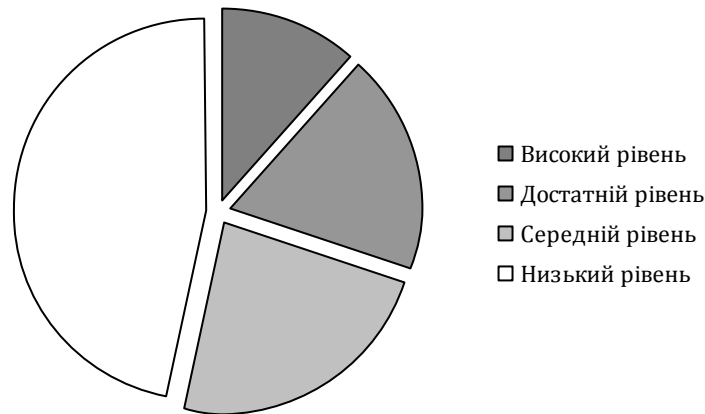
Звертає на себе увагу той факт, що зафіксовано най нижчий бал (1–2 бали) такої фізичної якості, як сила у студентів I–II курсів, що констатує низькі силові здібності студентів при виконанні тесту згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, тобто у них значно знижені показники сили порівняно з іншими фізичними здібностями. Рівень розвитку м'язів черевного пресу нами визначено як середній рівень розвитку (3 бали) при виконанні вправи піднімання тулубу в сід за 1 хв. Підбиваючи підсумки дослідження результатів тестування «стрибок у довжину з місця» можна стверджувати, що показники знаходяться на середньому рівні фізичного розвитку (3 бали), і можуть варіюватися у процесі навчання.

Наступною фізичною якістю, яку ми досліджували, є швидкість. З метою визначення найбільш ефективних засобів розвитку швидкості у студентів нами проаналізовано результати тесту бігу на 100 м, що показали більший результат низького рівня фізичного розвитку студентів (1–2 бали).

Рівень розвитку спритності у студентів ми визначали за результатами виконання нормативу – човниковий біг 4x9 м. Дослідження виявило, що спритність – це одна з фізичних якостей, що найскладніше розвивається протягом навчання у ВНЗ так, як показали результати тестування: студенти мають низький рівень фізичного розвитку спритності (1–2 бали) на початку та наприкінці навчального року.

Відзначаємо дуже низький рівень результатів у тестуванні здібності до гнучкості при нахилах тулубу вперед з положення сидячи (1–2 бали) за п'ятибальною системою оцінювання, що пояснюється насамперед статевими і

віковими особливостями досліджуваних. Водночас зазначимо, що недостатній рівень рухливості в суглобах обмежує, у свою чергу, прояв таких фізичних здібностей у студентів I–II курсів, як швидкість, сила та спритність. Рівень фізичної підготовленості студентів за Державними тестами і нормативами оцінки зазначено на рис. 4.2.3.



*Рис. 4.2.3. Рівень фізичної підготовленості студентів за Державними тестами і нормативами*

Як видно з рис. 4.2.3, середні показники результатів дослідження вказують на негативний результат рівня фізичної підготовленості студентів, а саме: 46,8% досліджуваних мають низький рівень; 22,8% – середній рівень; 18,7% – достатній рівень; 11,7% – високий рівень.

За методикою *визначення рівня розвитку загальної витривалості студентів (тест К. Купера)* визначено витривалість як одну з основних фізичних якостей, яка характеризує функціональний стан та фізичне здоров'я студентів. Результати методики наведено нами у табл. 4.2.9.

Таблиця 4.2.9

**Оцінка рівня розвитку загальної витривалості студентів за тестом К. Купера (12-хвилинний біг), (n=1300), %**

	Рівні сформованості загальної витривалості					
	Низький		Середній		Достатній	Високий
<b>Бали</b>	0–34	35–59	60–63	64–75	76–89	90–100
<b>Вік</b>	дуже погана	погана	задовільна	добра	дуже добра	відмінна
16–19	16,1	25,6	18,3	15,8	12,8	11,4

За отриманими експериментальними даними констатуємо, що низький рівень розвитку загальної витривалості виявлено у 41,7% (n=542) студентів I–II курсів, середній рівень – 34,1% (n=443), достатній рівень – 12,8% (n=166), високий рівень – 11,4% (n=149).

*Експрес-оцінка рівня фізичної підготовленості (Т. Ю. Круцевич)* спрямована на визначення рівня фізичної підготовленості студентів I–II курсів за показниками силового, швидкісного, швидкісно-силового індексів та індексу Руф'є, які були отримані після державного тестування, що дало змогу визначити силові, швидкісні якості, а за індексом Руф'є розрахувати фізичну працездатність. Результати наведено нами у табл. 4.2.10.

Таблиця 4.2.10

**Експрес-оцінка рівня фізичної підготовленості студентів I–II курсів  
(за Т. Ю. Круцевич) (n=1300), %**

Індикатори	Рівень									
	Низький		Нижче за середній		Середній		Вище за середній		Високий	
	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Індекс Руф'є	25,6	25,2	23,1	26,2	46,2	41,6	3,7	6,1	1,4	0,9
Силовий індекс	32,3	51,9	45,2	30,2	15,6	13,8	5,6	3,2	1,3	0,9
Швидкісний індекс	35,4	30	34,2	38,3	20,4	24,5	8,4	6,3	1,7	0,8
Швидкісно-силовий індекс	24,4	23,1	23,3	25,4	45,5	48,3	6,2	2,5	0,6	0,7
<b>Сума балів</b>	<b>0–2</b>		<b>3–4</b>		<b>5–8</b>		<b>9–12</b>		<b>13–16</b>	

Загальна картина рівня фізичної підготовленості студентів демонструє наступні показники:

- індекс Руф'є: низький рівень – юнаки – 25,6%, дівчата – 25,2%; нижчий від середнього – юнаки – 23,1%, дівчата – 26,2%; середній – юнаки – 46,2%, дівчата – 41,6%; вищий від середнього – юнаки – 3,7%, дівчата – 6,1%; високий – юнаки – 1,4%, дівчата – 0,9%. Отримані результати показують, що студенти I–II курсу мають середній та нижчий від середнього рівні фізичної підготовленості;

- силовий індекс: низький рівень – юнаки – 32,3%, дівчата – 51,9%; нижчий від середнього – юнаки – 45,2%, дівчата – 30,2%; середній – юнаки – 15,6%, дівчата – 13,8%; вищий від середнього – юнаки – 5,6%, дівчата – 3,2%; високий –

юнаки – 1,3%, дівчата – 0,9%, що показує найнижчий рівень силових якостей фізичної підготовленості;

- швидкісний індекс: низький рівень – юнаки – 35,4%, дівчата – 30%; нижчий від середнього – юнаки – 34,2%, дівчата – 38,3%; середній – юнаки – 20,4%, дівчата – 24,5%; вищий від середнього – юнаки – 8,4%, дівчата – 6,3%; високий – юнаки – 1,7%, дівчата – 0,8%. Ці дані свідчать про недостатній рівень фізичної підготовленості (нижчий від середнього);

- швидкісно-силовий індекс: низький рівень – юнаки – 24,4%, дівчата – 23,1%; нижчий від середнього – юнаки – 23,3%, дівчата – 25,4%; середній – юнаки – 45,5%, дівчата – 48,3%; вищий від середнього – юнаки – 6,2%, дівчата – 2,5%; високий – юнаки – 0,6%, дівчата – 0,7%. Отримані дані свідчать, що рівень швидкісних якостей відноситься до середнього рівня фізичної підготовленості.

Аналізуючи розподіл студентів I–II курсів на групи по балам, отриманим за результатами експрес-оцінки рівня фізичної підготовленості (за методикою Т. Ю. Круцевич), ми констатували рівні сформованості фізичної підготовленості студентів: низький рівень відповідає низькому та нижче за середній рівні фізичного здоров'я (0–4 бали) – 60,9% юнаків (n=353), 62,8% дівчат (n=453), середній – середньому (5–8 балів) – 31,9% юнаків (n=185), 31,9% дівчат (n=229), достатній – вище за середній (9–12 балів) – 5,9% юнаків (n=34), 4,5% дівчат (n=32), високий – високому (13–16 балів) – 1,3% юнаків (n=8), 0,8% дівчат (n=6) (табл. 4.2.11).

Таблиця 4.2.11

**Розподіл студентів за рівнями фізичної підготовленості (n=1300), %**

Рівні фізичного здоров'я (за Т. Ю. Круцевич)	Рівні сформованості фізичного здоров'я	Сума балів	%, кількість студентів	
			Юнаки (n=580)	Дівчата (n=720)
Низький	Низький	0–4	60,9 (353)	62,8 (453)
Нижче за середній				
Середній	Середній	5–8	31,9 (185)	31,9 (229)
Вище за середній	Достатній	9–12	5,9 (34)	4,5 (32)
Високий	Високий	13–16	1,3 (8)	0,8 (6)

Таким чином, результати дослідження підтверджують дані багатьох науковців [53; 54; 236; 286; 370; 426; 447; 450; 484], що більшість студентів ВНЗ мають низький та середній рівень фізичної підготовленості. Отримані дані створюють позитивні передумови для розробки здоров'язберігаючих програм на позааудиторних заняттях з фізичного виховання для студентів, які відносяться до групи ризику залежно від рівня фізичної підготовленості (низький та середній рівень).

За допомогою антропометричної методики ми вивчили стан фізичного розвитку студентів I–II курсів на основі антропометричних вимірювань та фізіометричних методів дослідження. Обстежено 1300 студентів I–II курсів, із них – 620 – першого, 680 – другого. Серед обстежених було 580 юнаків і 720 дівчат. Обстеження проводили на однакових етапах навчання (середина осінньо-зимового семестру), усіх обстежених за результатами поглиблених медичних оглядів віднесено до основної навчальної групи фізичного виховання.

Для оцінки фізичного розвитку студентів вимірювались такі антропометричні показники: довжина тіла (см), маса тіла (кг), окружність грудної клітки (ОГК) (см). Важливим показником фізичного розвитку є довжина тіла, яка належить до соматометричних ознак. Динаміка зросту змінюється залежно від вікового періоду, оскільки окремі частини тіла ростуть нерівномірно, а з віком пропорції тіла змінюються. Швидкість росту, а також розміри організму залежать від низки генетичних, ендокринних і середовищних факторів.

Середньостатистичні значення морфологічних параметрів фізичного розвитку обстежених дають уявлення про стан фізичного розвитку студентів та його відповідність віковим нормам. Результати наведено нами у табл. 4.2.12.

**Середні показники фізичного розвитку студентів I-II курсу (n=1300)**

Індикатори		Стать	I курс	II курс
Зріст, см		Ю	176,5	178,3
		Д	162,4	165,5
Вага, кг		Ю	68,2	71,2
		Д	54,3	57,1
Обхват шиї, см		Ю	35,6	38,2
		Д	32,1	33,2
Обхват талії, см		Ю	77,2	76,4
		Д	61,1	59,5
Окружність грудної клітки, см	Спокій	Ю	90,4	89,9
		Д	83,7	82,7
	Вдих	Ю	93,2	91,4
		Д	86,7	88,6
	Видих	Ю	87,3	86,3
		Д	80,5	83,3

За результатами антропометричних вимірювань, довжина тіла студентів I курсу становить у середньому: юнаки – 176,5 см, дівчата – 162,4 см; II курсу: юнаки – 178,3 см, дівчата – 165,5 см. Ці дані свідчать про те, що у юнаків ріст тіла у довжину практично завершився до 18 років (середній вік юнаків на першому курсі становив 17,3 років, 18,4 – на другому). У дівчат на II курсі довжина тіла збільшувалася порівняно з довжиною тіла першокурсниць (середній вік дівчат на I курсі становив 17,2 років, на II курсі – 18,4), надалі довжина тіла стабілізувалася і становила 162,4 – 165,5 см.

За результатами дослідження, маса тіла юнаків на I курсі навчання становила 68,2 кг, дещо збільшувалася на II курсі – до 71,2 кг. У дівчат маса тіла протягом навчання у середньому коливалася: на I курсі – 54,3 кг та 57,1 кг – на II курсі.

За результатами обстеження виміру студентів, обхват шиї у юнаків на I курсі у середньому становить 35,6 см, на II курсі – 38,2 см; обхват талії у юнаків на I курсі – 77,2 см, на II курсі – 76,4 см. У дівчат обхват шиї на I курсі становив – 32,1 см, на II курсі – 33,2 см; обхват талії на I курсі – 61,1 см, на II курсі – 59,5 см. Окружність грудної клітки у стані спокою у юнаків змінювалась у межах 0,5 см, у дівчат – на 1 см, що може бути пов'язано з незначним приростом і маси тіла

(проілюстровано вище), і маси м'язів тулубу, що відповідає середнім значенням для цього контингенту обстежуваних.

Отже, результати дослідження фізичного розвитку студентів засвідчують, що показник довжини, маси та окружності частин тіла знаходиться у межах вікової норми, у дівчат середній показник маси тіла нижче норми для даної вікової групи, хоча середній показник індексу маси тіла у нормі. Показники окружності грудної клітки у студентів I-II курсу відповідають середньому рівню розвитку. Середні коливання показників індексів охватних розмірів різних частин тіла (обхват шиї та обхват талії) виявив, що обстежені юнаки мають середній показник, а дівчата не досягають належного рівня пропорційності розвитку мускулатури так, як це можна пояснити недостатністю маси тіла більшості обстежених студенток. Вірогідного зростання цього показника протягом навчання не відзначено.

*Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я (Г. Л. Апанасенко)* визначила рівень фізичного здоров'я студентів I-II курсів. В основу методики кількісної експрес-оцінки рівня фізичного (соматичного) здоров'я покладено показники антропометрії такі як: довжина та маса тіла, життєва ємність легенів, кистьова динамометрія, а також стан серцево-судинної та дихальної систем. Результати предсталено у табл. 4.2.13.

Таблиця 4.2.13

**Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я (за методикою  
Г. Л. Апанасенко) (n=1300), %**

Індикатори	Рівні вихованості									
	Низький		Нижчий від середнього		Середній		Вищий від середнього		Високий	
	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
1. Індекс Кетле: <u>маса тіла (кг)</u> зріст (м)	19,6	29,1	32,2	40,5	45,5	25,4	2,1	4,5	0,6	0,5
Бали	- 2		- 1		0		- 1		- 2	
2. Життєва ємність легень (ЖЕЛ): <u>ЖЕЛ (мл)</u> маса тіла (кг)	34,3	24,5	38,7	48,4	20,7	20,2	5,1	5,8	1,2	1,1
Бали	- 1		0		1		2		3	



Продовж. табл. 4.2.13

3. Динамометрія кисті (кг) • 100 % маса тіла (кг)	32,3	51,9	45,2	30,2	15,6	13,8	5,6	3,2	1,3	0,9
Бали	- 1		0		1		2		3	
4. ЧСС x АТ систол (мм.рт.ст.) : 100	25,5	33,6	25,8	35,2	40,5	25,7	7,3	4,7	0,9	0,8
Бали	- 2		- 1		0		3		5	
5. Час відновлення ЧСС після 20 присідів за 30 с (хв)	26,9	25,6	28,8	29,5	35,1	36,7	7,1	6,3	2,1	1,9
Бали	- 2		1		3		5		7	
Загальна оцінка рівня здоров'я. Сума балів	3 і менше		4–6		7–11		12–15		16–18	

Як видно з табл. 4.2.13, рівень фізичного здоров'я визначався за допомогою індексу Кетле, ЖЕЛ, динамометрії, індексу Робінсона, часу відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с. Оцінюючи морфологічний статус, реєстрували наступні показники: довжина і маса тіла. Залежно від величини індексу Кетле (ІК) студентів І–ІІ курсів (n=1300) віднесли до одного з 5 рівнів фізичного розвитку.

Студентів І–ІІ курсів за результатами індексу Кетле розподілили відповідно за рівнями: низький рівень: юнаки – 19,6%, дівчата – 29,1%; нижчий від середнього: юнаки – 32,2%, дівчата – 40,5%; середній: юнаки – 45,5%, дівчата – 25,4%; вищий від середнього: юнаки – 2,1%, дівчата – 4,5%; високий: юнаки – 0,6%, дівчата – 0,5%. Зазначені результати індексу маси тіла досліджуваної групи розподіляються між нижчим від середнього та середнім рівнем, що характеризує нормальну вагу у юнаків 77,7%, дефіцит ваги виявлено у 2,7% юнаків, а надлишкову вагу – у 19,6%, а у дівчат – нормальна вага 65,9% дефіцит ваги – 5%, надлишкова вага – 29,1%. Як бачимо, у значної частини досліджуваних студентів переважає вага у межах норми, яка забезпечує відповідний нормальний стан та розвиток. Але спостерігаємо і відхилення від норми: досить багато таких, хто страждає на дефіцит і надлишок ваги (рис. 4.2.4).

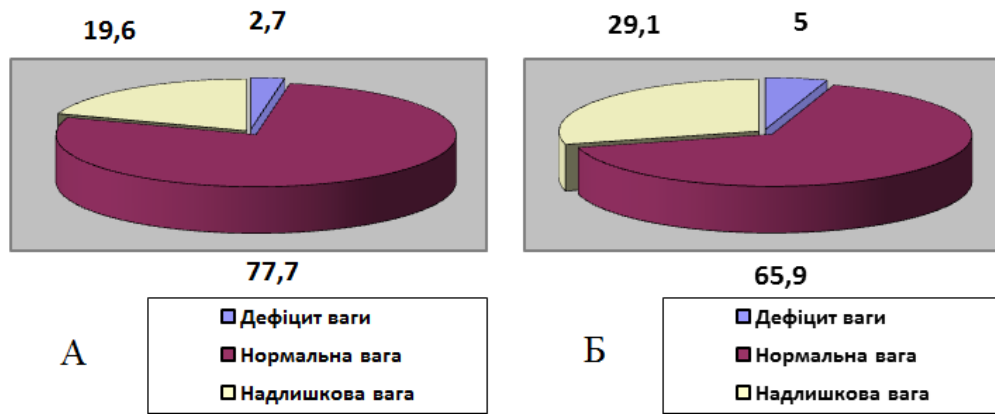


Рис. 4.2.4. Розподіл показника маси тіла за індексом Кетле

А – юнаки, Б – дівчата.

Життєвий індекс (ЖІ) – критерій, який характеризує резерви функцій зовнішнього дихання. Отримано такі результати: низький рівень: юнаки – 34,3%, дівчата – 24,5%; нижчий від середнього: юнаки – 38,7%, дівчата – 48,4%; середній: юнаки – 20,7%, дівчата – 20,2%; вищий від середнього: юнаки – 5,1%, дівчата – 5,8%; високий: юнаки – 1,2%, дівчата – 1,1%. Відповідно до цих результатів відмітимо, що значення показника життєвого індексу розподіляється в обстеженій групі між нижчим від середнього та середнім рівнем.

Показники силового індексу (динамометрія): низький рівень: юнаки – 32,3%, дівчата – 51,9%; нижчий від середнього: юнаки – 45,2%, дівчата – 30,2%; середній: юнаки – 15,6%, дівчата – 13,8%; вищий від середнього: юнаки – 5,6%, дівчата – 3,2%; високий: юнаки – 1,3%, дівчата – 0,9%. Величина показника силового індексу цієї групи має зазначений показник 4 в межах низького та нижче від середнього рівнів.

Індекс Робінсона ( $\text{ЧСС} \times \text{АТ систол (мм. рт. ст.): } 100$ ). Отримано такі дані: низький рівень: юнаки – 25,5%, дівчата – 33,6%; нижчий від середнього: юнаки – 25,8%, дівчата – 35,2%; середній: юнаки – 40,5%, дівчата – 25,7%; вищий від середнього: юнаки – 7,3%, дівчата – 4,7%; високий: юнаки – 0,9%, дівчата – 0,8%. Спостерігаємо, що величина показника індексу Робінсона – у межах нижчий від середнього та середнього рівнів.

Наступний показник (час відновлення ЧСС після 20 присідів за 30 с (хв) показав: низький рівень: юнаки – 26,9%, дівчата – 25,6%; нижчий від середнього:

юнаки – 28,8%, дівчата – 29,5%; середній: юнаки – 35,1%, дівчата – 36,7; вищий від середнього: юнаки – 7,1%, дівчата – 6,3%; високий: юнаки – 2,1%, дівчата – 1,9%. Означені результати дають змогу стверджувати, що цей показник знаходиться у межах нижчий від середнього та середнього рівня, що вказує на зниження адаптаційних резервів серцево-судинної і дихальної систем.

Отже, експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я студентів I–II курсів (за методикою Г. Л. Апанасенко) дозволяє зробити висновок, що в усій сукупності обстежених студентів високий рівень фізичного здоров'я мають 1,2% юнаків (n=7), 1% дівчат (n=7); вище за середній – 5,4% юнаків (n=31), 4,8% дівчат (n=34); середній – 31,5% юнаків (n=183), 24,4% дівчат (n=176); нижче за середній – 34,1% юнаків (n=198), 36,9% дівчат (n=266); низький рівень – 27,8% юнаків (n=161), 32,9% дівчат (n=237). Одержані результати свідчать, що загальна сума експрес-оцінки РФЗ за методикою Г.Л. Апанасенко становить: 3 бали у юнаків (n=161) та 2 бали у дівчат (n=237), що відповідає низькому рівню фізичного здоров'я, нижче за середній рівень у юнаків – 6 балів (n=198), у дівчат – 4 бали (n=266), середній рівень – 10 балів у юнаків (n=183), 8 балів у дівчат (n=176), вище за середній – 13 балів у юнаків (n=31), 12 балів у дівчат (n=34), високий рівень – 17 балів у юнаків (n=7), 16 балів у дівчат (n=7).

Результати експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я студентів I–II курсів (за методикою Г. Л. Апанасенко): низький рівень відповідає низькому та нижче за середній рівні фізичного здоров'я (6 балів і менше), середній – середній (7–11 балів), достатній – вище за середній (12–15 балів), високий – високому рівню (15–18 балів), яке дало наступні результати: низький рівень 61,9% юнаків (n=359), 69,8% дівчат (n=503), середній рівень – 31,5% юнаків (n=183), 24,4% дівчат (n=176), достатній рівень – 5,4% юнаків (n=31), 4,8% дівчат (n=34), високий рівень – 1,2% юнаків (n=7), 1% дівчата (n=7) (див. табл. 4.2.14).

**Розподіл студентів за станом фізичного здоров'я (n=1300), %**

Стан фізичного здоров'я (за Г. Л. Апанасенко)	Рівні сформованості стану фізичного здоров'я	Сума балів	%, кількість студентів	
			Юнаки (n=580)	Дівчата (n=720)
Низький	Низький	6 і менше	61,9 (359)	69,8 (503)
Нижче за середній				
Середній	Середній	7–11	31,5 (183)	24,4 (176)
Вище за середній	Достатній	12–15	5,4 (31)	4,8 (34)
Високий	Високий	16–18	1,2 (7)	1 (7)

За даними табл. 4.2.14 визначено, що рівень фізичного здоров'я студентів I–II курсу є низьким у юнаків – 61,9%, у дівчат – 69,8% та середнім у юнаків – 31,5%, у дівчат – 24,4%, що підтверджують дані про низький рівень здоров'я студентської молоді України, яке свідчить, що за останнє десятиліття 90% абітурієнтів ВНЗ мають відхилення в стані здоров'я і менше 5% молоді залишаються відносно здоровими по завершенню навчання у вищому навчальному закладі [215].

Необхідно відмітити, що студенти I–II курсів, які мають низький рівень розвитку фізичного здоров'я, характеризуються великим діапазоном зазначених антропометричних і функціональних показників, що дає можливість диференційованого та індивідуального підходу до оцінювання результатів складання контрольних нормативів з фізичної підготовленості. Це визначає необхідність використовувати оптимальні фізичні навантаження та здоров'язберігаючі технології на позааудиторних заняттях з фізичного виховання, які б створювали умови для покращення фізичної підготовленості та фізичного здоров'я тих студентів, які мають низький рівень соматичного здоров'я.

Досліджуючи об'єктивні показники фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів I–II курсів ВНЗ, ми запропонували студентам суб'єктивно оцінити власний стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості. Проведено анонімне анкетування, у якому взяло участь 1300 студентів (580 юнаків та 720 дівчат) I–II курсу вищих навчальних закладів України (10).

Для визначення фізичного здоров'я та фізичної підготовленості нами проведено авторське анкетування «Моє фізичне здоров'я та фізична підготовленість», яке дозволило визначити самооцінку стану фізичного здоров'я та рівня фізичної підготовленості студентів I–II курсу. В анкетуванні взяли участь студенти I–II курсів. При проведенні анкети отримано результати, наведені нижче.

На питання: «Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я?» 75% респондентів відмітили стан свого здоров'я як відмінний; 10,5% – добрий; 7,5 – задовільний; 7% – незадовільний.

На питання: «Чи вважаєте Ви, що веде здоровий спосіб життя?» 65% респондентів вважають, що вони ведуть здоровий спосіб життя; 21,3% – скоріше ведуть, аніж ні; 8,1% – скоріше ні, аніж так; 5,6% – не ведуть здорового способу життя.

На питання: «Чи вважаєте Ви фізичну культуру засобом підтримки здоров'я?» 78% респондентів вважають фізичну культуру засобом підтримки здоров'я; 12% – скоріше так, аніж ні; 6,3% – скоріше ні, аніж так; 3,7% – не вважають фізичну культуру засобом підтримки здоров'я.

На питання: «Чи дотримуєтесь Ви режиму дня?» 28% респондентів дотримуються режиму дня; 32% – скоріше так, аніж ні; 26% – скоріше ні, аніж так; 14% – не дотримуються режиму дня.

На питання: «Чи вважаєте Ви, що здорове харчування – частина здорового способу життя?» студенти дали такі відповіді: 25% – так; 32% – скоріше так, аніж ні; 37% – скоріше ні, аніж так; 6% – ні.

На питання: «Ви вважаєте, що умови навчання у ВНЗ сприяють збереженню здоров'я?» дані такі відповіді: 71% – так; 25% – скоріше так, аніж ні; 3% - скоріше ні, аніж так; 1% – ні.

На питання: «Як Ви оцінюєте свій рівень фізичної підготовленості?» студенти відмітили: 55% – відмінний; 35% – добрий; 8% – задовільний; 2% – незадовільний.

На питання: «Які фізичні якості, на Вашу думку, потрібно розвивати на заняттях з фізичного виховання?» відповіли: 10% – силові; 45% – швидкісно-силові; 10% – гнучкість; 35% – витривалість.

На питання: «Чи знімають заняття фізичними вправами втому та підвищують фізичну працездатність?» 69% студентів відповіли: «так» і визначили, що такі зміни відбуваються; 24% – скоріше так, аніж ні; 5% – скоріше ні, аніж так; 2% – ні.

На питання: «Чи вважаєте Ви, що заняття фізичними вправами виховують культуру рухів та красиву статуру та тілобудову?»: 89% – так; 10% – скоріше так, аніж ні; 1% – скоріше ні, аніж так; 0% – ні.

На питання: «Які Ви вважаєте пріоритетні види рухової активності, що використовуються на заняттях з фізичної культури?»: 35% – спортивні ігри (волейбол, футбол, баскетбол, гандбол); 38% – фітнес (ритмічна гімнастика, пілатес, аеробіка, стретчинг і інше); 15% – атлетична гімнастика, бодібілдинг, гирьовий вид спорту; 12% – легка атлетика, плавання, загальна фізична підготовка.

Отже, більшість студентів I–II курсу вважають, що вони здорові та фізично підготовлені, ведуть здоровий спосіб життя, однак, як показують результати дослідження, їх уявлення про себе обмежується низьким рівнем теоретичних знань та уявлень, якими фізичними властивостями та здібностями має бути наділена особистість як суб'єкт діяльності. Вони відзначають вплив позааудиторних занять з фізичного виховання. Серед особливих форм організації проведення позааудиторних занять, які обумовили істотні зміни, вони вказують на спортивні секції за видами спорту, якими вони бажали займатися під час навчання у ВНЗ. Щодо вагомих фізичних якостей студенти обмежуються витривалістю та швидкісно-силовими якостями, а гнучкість та силові якості ставлять на одному рівні. Отже, більшість студентів обирає заняття фізичними вправами, які виховують культуру рухів, красиву статуру та тілобудову, та призводять до зміни самооцінки і підвищення своєї впевненості.

Аналізуючи отримані дані анкетування «Моє фізичне здоров'я та фізична підготовленість» усіх респондентів, визначено, що 28,2% юнаків та 8,6% дівчат оцінюють свій стан здоров'я як відмінний (високий) рівень, 58,1% юнаків та 63,2% дівчат – як добрий (достатній) рівень, 11,6% юнаків та 25,1% дівчат – як задовільний (середній) рівень і лише 2,1% юнаків та 3,1% дівчат – як незадовільний (низький) рівень.

Самооцінка рівня фізичної підготовленості показує, що 18,3% юнаків та 15,5% дівчат оцінюють свою фізичну підготовленість як відмінну (високий рівень), 70,9% юнаків та 65,7% дівчат – як добру (достатній рівень), 10,8% юнаків та 16,5% дівчат – як задовільну (середній рівень) та 2,3% дівчат – незадовільну (низький рівень), а як незадовільний рівень фізичної підготовленості не оцінив жоден юнак 0%. (див. табл. 4.2.15).

Таблиця 4.2.15

**Самооцінка стану фізичного здоров'я та рівня фізичної підготовленості студентів I-II курсу (n=1300), %**

Стан/ Рівень	Фізичне здоров'я		Фізична підготовленість	
	Юнаки	Дівчата	Юнаки	Дівчата
Високий	28,2	8,6	18,3	15,5
Достатній	58,1	63,2	70,9	65,7
Середній	11,6	25,1	10,8	16,5
Низький	2,1	3,1	0	2,3

При порівнянні відповідей на ці питання між дівчатами та юнаками встановлено, що свій стан здоров'я та фізичну підготовленість як відмінну (високий рівень) оцінило більше юнаків, аніж дівчат. Тоді як більше дівчат, аніж юнаків, оцінюють свій стан здоров'я та фізичну підготовленість як добрий (достатній рівень) та задовільний (середній).

Якщо порівнювати суб'єктивні оцінки з об'єктивними показниками фізичного здоров'я та фізичної підготовленості, можна зробити висновок, що студенти I–II курсів не вміють правильно оцінювати власний стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості, оскільки отримані у ході дослідження показники свідчать, що більшість юнаків та дівчат мають низькі та нижче за середній рівні

соматичного здоров'я та фізичної підготовленості. Високий рівень здоров'я та фізичної підготовленості серед студентів за результатами дослідження виявлено лише у 1% досліджуваних.

Рівні вихованості фізичної культури студентів у ВНЗ у поведінково-діяльнісному компоненті за даними констатувального етапу експерименту: з 1300 студентів високий рівень мали 17 (1,2%) студентів, достатній – 72 (5,5%), середній – 388 (29,9%), низький – 823 (63,4%) (табл. 4.2.16).

Таблиця 4.2.16

**Характеристика рівнів вихованості фізичної культури студентів ВНЗ у поведінково-діяльнісному компоненті за даними констатувального етапу експерименту (I – II курси)**

Види занять	Кількість студентів	РІВНІ							
		Високий		Достатній		Середній		Низький	
		К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Спортивні секції	820	11	1,3	47	5,8	248	30,2	514	62,7
Загальна фізична підготовка	150	2	1,1	8	5,4	44	29,7	96	63,8
Самостійні заняття	130	1	0,9	6	4,7	37	28,1	86	66,3
Фізкультурно-масові заходи	200	3	1,2	11	5,6	59	29,5	127	63,7
<b>Всього</b>	<b>1300</b>	<b>17</b>	<b>1,2</b>	<b>72</b>	<b>5,5</b>	<b>388</b>	<b>29,9</b>	<b>823</b>	<b>63,4</b>

Як свідчать результати констатувального етапу експерименту (див. табл. 4.2.17), процес вихованості фізичної культури студентів у ВНЗ проводиться не достатньо ефективно. Зафіксовані результати показали, що з 1300 студентів високий рівень мали 88 студентів (6,8%); достатній – 181 (13,9%); середній – 387 (29,8%); низький – 644 (49,5%).

Таблиця 4.2.17

**Характеристика рівнів вихованості фізичної культури студентів ВНЗ за даними констатувального етапу експерименту**

Кількість студентів	Р І В Н І							
	Високий		Достатній		Середній		Низький	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
1300	88	6,8	181	13,9	387	29,8	644	49,5



На основі отриманих даних констатувального етапу експерименту можна зробити висновок, що студенти I–II курсу мають середній та низький рівні вихованості фізичної культури (79,3%), що свідчить про недостатній рівень розвитку фізичних якостей та фізичної підготовленості студентів на першому курсі навчання і подальше його погіршення протягом другого року навчання, що дозволяє говорити про негативну тенденцію цього розвитку.

Як показали результати нашого дослідження, контингент студентів, віднесених до основної навчальної групи, яких традиційно вважають здоровими, не є однорідним за рівнем фізичного здоров'я та підлягає диференціюванню за чотирима рівнями сформованості фізичного здоров'я, а саме: низький, середній, достатній, високий. Таким чином, ми можемо беззаперечно констатувати незадовільний стан фізичної підготовленості та фізичного здоров'я студентів під час навчання у ВНЗ.

Отже, у процесі констатувального етапу дослідження нами визначено рівні вихованості фізичної культури студентів вищих навчальних закладів. Забезпечення фізичного стану здоров'я та фізичного розвитку студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи належним чином не відбувається. Негативний результат рівня фізичної підготовленості студентів, відсутність тенденції до його підвищення упродовж навчання означених нами вищих навчальних закладів України, обумовлюють актуальність пошуку нових технологій вдосконалення процесу фізичної підготовки студентів та залучення їх до систематичних позааудиторних занять з фізичного виховання. На нашу думку, досягти позитивного результату можна лише під час занять у спортивних секціях (за інтересами), загальної фізичної підготовки, самостійних занять та фізкультурно-масових заходів, заснованих на свободі вибору видів рухової активності. Організація позааудиторних занять з фізичного виховання студентів на основі їх розподілу в групі по зацікавленості певним видом спорту підвищує мотивацію до занять, впливає на систематичність їх відвідування і сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів.

### **4.3. Характеристика вихованості фізичної культури студентів вищих навчальних закладів**

На підставі отриманих нами у ході емпіричного дослідження результатів вважаємо за доцільне виділення таких рівнів вихованості фізичної культури студентів: високий, достатній, середній та низький, які визначаються за показниками компонентів фізичної культури особистості: когнітивним, емоційно-ціннісним, поведінково-діяльним.

**Когнітивний 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.

Когнітивний 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.

Узагальнений критерій когнітивного компоненту – розумовий.

Когнітивний компонент виконує інформаційно-пізнавальну функцію. Показниками когнітивного компоненту є знання у сфері фізичної культури, інформаційна потреба щодо обізнаності з фізичної культури та спорту, розвиток рухового інтелекту (здібності до тонких моторних рухів).

*Високий рівень когнітивного компоненту* 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. Особливого значення набуває усвідомлення значущості цінності фізичної культури, де формуються основи фізичної підготовки як чинника розвитку творчої активності. Вирізняється міцними знаннями, ерудицією та інтелектуальними здібностями, які визначають кругозір особистості, уміннями та навичками у фізкультурно-спортивній діяльності з позиції організації спортивної і здорової життєдіяльності, необхідної для гармонійного розвитку, прояву соціальної активності, творчої праці.

*Достатній рівень когнітивного компоненту* визначається наявністю знань у галузі 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. Вирізняється вмінням правильно застосовувати знання, уміння та навички з організації самостійної роботи у формі активного дозвілля, з позиції інтенсивної інтелектуальної діяльності засобами фізичної культури.

*Середній рівень когнітивного компоненту* 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 когнітивного компоненту* 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.

**Емоційно-ціннісний 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. Його характеризують: зрілість та ієрархія мотивів особистості у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, на основі ціннісних орієнтацій, ставлення студентів до здоров'я, духовного та фізичного розвитку і до своєї майбутньої професії як цінності.

Емоційно-ціннісний компонент фізичної культури студентів має такі складники:

- кондиційний (здатність отримувати задоволення від систематичних занять фізичною культурою та спортом; позитивна «Я-концепція»; радість та задоволення від спортивних змагань, спортивно-масових заходів; позитивні емоції від занять у спортивних секціях);

- мотиваційно-вольовий (впливає на волю, вольові зусилля, що забезпечують довільне, свідоме, навмисне управління своєю поведінкою, діяльністю, емоціями, відображає зрілість зовнішніх і внутрішніх мотивів, вольових якостей, переживань, ціннісних орієнтацій, які формують оцінне ставлення до себе, до свого здоров'я та здорового способу життя загалом);

- цільовий (передбачає формування цілей, усвідомлення і прийняття суб'єктом особистісного і професійного сенсу цінності здорового способу життя, характеризується усвідомленням необхідності застосування на практиці законів збереження і відновлення здоров'я і всіх систем життєзабезпечення. Компонент є інтегративним і проявляється в усвідомленому ставленні до здорового способу життя як базової професійної цінності);

- орієнтаційно-соціальний (створює орієнтацію на життєві принципи та соціальні позиції, які виражають соціальну сутність цього явища та соціально обумовлених потреб, а саме: пошуку новітньої інформації про здоров'я та здоровий спосіб життя, дослідження проблем здорового способу життя, виявлення їх місця у системі цінностей студентів, сформований образ «Я-тілесного», задоволення від систематичних фізкультурно-оздоровчих занять, потреба у профілактиці шкідливих звичок).

Узагальненим критерієм емоційно-ціннісного компоненту є емоційно-ціннісний.

Показниками емоційно-ціннісного компоненту є: позитивне емоційно забарвлене ставлення до занять з фізичного виховання, потреба у фізичному самовдосконаленні. Цей компонент реалізує мотиваційно-цільову функцію.

*Високий рівень емоційно-ціннісного компоненту* 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. Для студента першочерговим є характерна зацікавленість у фізичній діяльності, досягнення гармонії з самим собою і світом, важливе поєднання культури духовної і фізичної. Характерним є виховання наполегливості, самостійності, рішучості, дисциплінованості і працьовитості в організації власної життєдіяльності та фізкультурно-оздоровчій діяльності.

*Достатній рівень емоційно-ціннісного компоненту* 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. Характерним є те, що студенти стримують свої імпульсивні дії, зосереджуються на поставленому завданні при виконанні фізичних вправ, дотримуються правил здорового способу життя, з метою досягнення естетичного тілобудування.

*Середній рівень емоційно-ціннісного компоненту* 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. Для студента першочерговим є оволодіння основами майбутньої професії, яка відіграє важливе значення для досягнення життєвих і професійних цілей, мотивом якої є задоволення її індивідуальних інтересів та потреб у фізичному самовдосконаленні, що розширює його світогляд, підвищує духовність, сприяє формуванню активної життєвої позиції.

*Низький рівень емоційно-ціннісного компоненту* 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. Вони характеризуються несформованим ставленням до фізичних вправ, самостійних занять та активного дозвілля і не вважають здоровий спосіб життя цінністю для себе та інших.

**Поведінково-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.

Поведінково-діяльнісний компонент припускає такий рівень ціннісного ставлення, за якого цінність визначає поведінку людини, її життєвий стиль, інакше кажучи, ціннісне ставлення поширюється на діяльність, яка дозволяє планувати, організовувати і проводити заходи з формування фізичної культури особистості, корегувати свою оздоровчу, фізкультурну та спортивну направленість. Він передбачає зв'язок конкретного суб'єкта відносин з усвідомленням власного здоров'я як особистої та соціальної цінності, оздоровчої направленості, гармонійним розвитком духовних та фізичних сторін особистості, зв'язок з трудовою і життєвою практикою як цінністю. Даний зв'язок реалізується за допомогою активної свідомої 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. Матвєєвої (1991), яка визначає рухові якості як певні соціально обумовлені сукупності біологічних і психічних властивостей людини, які виражають її фізичну готовність здійснювати активну рухову діяльність [368].

Руховий складник цього компоненту визначає більшою мірою доцільну рухову діяльність, психічну і психофізичну сферу життєдіяльності студента, узалежену від індивідуальних фізичних якостей (силових, швидкісних, координаційних здібностей, здібностей до витривалості, гнучкості), фізичного

стану, фізичного здоров'я, набору ціннісних орієнтацій, зрілості мотивів та особливостей типу нервової системи у особистості, яка веде здоровий спосіб життя.

Узагальненим критерієм поведінково-діяльнісного компонента є рухово-діяльнісний.

Показниками поведінково-діяльнісного компонента є цілеспрямованість у спортивно-масовій діяльності, рухова активність протягом тижня, змагальна діяльність та активне дозвілля. Поведінково-діяльнісний компонент характеризується спрямованістю діяльності на здоров'язберігаючий спосіб життя, з метою оволодіння вміннями і навичками фізичного розвитку, оптимізації функціонального стану та фізичної підготовленості студентів, активного дозвілля засобами регулярного виконання фізичних вправ протягом тижня. Поведінково-діяльнісний компонент виконує результативно-координуючу функцію.

*Високий рівень поведінково-діяльнісного 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. Характерним є використання сучасних методів, умов та засобів, за допомогою яких забезпечується моделювання змагальної діяльності, раціональна побудова навчально-тренувального процесу, освоєння спеціальних фізичних навантажень, з урахуванням індивідуальної підготовки студентів та специфіки навчального процесу у ВНЗ.

*Достатній рівень поведінково-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 поведінково-діяльнісного компонента добре орієнтуються у видах здоров'язберігальної діяльності, беруть активну участь у соціальних акціях,



спортивно-масових заходах, пропагують здоровий спосіб життя (забігах, кросах, змаганнях тощо). Характеризується цілеспрямованою роботою з формування різнобічного рухового потенціалу, визначення індивідуально-допустимих фізичних навантажень, індивідуального підходу до програмування спортивного вдосконалення, що забезпечує гуманне ставлення до здоров'я, гармонію духовного і фізичного вдосконалення кожного студента.

*Середній рівень поведінково-діяльнісного компоненту* 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, нерационально 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 поведінково-діяльнісного компоненту* 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 слугували підставою для визначення високого, достатнього, середнього і низького рівнів вихованості фізичної культури студентів ВНЗ.

*Високий рівень* вихованості фізичної культури засвідчує: усвідомлення сутності особистісної фізичної культури як сукупності інтегрованих фізично-духовних властивостей, підвищення інтересу та формування мотивації до

позааудиторних занять з фізичного виховання, здорового способу життя, фізичного вдосконалення і самовиховання; високі показники функціонального стану, спеціальної фізичної підготовленості та сформовані навички виконання фізичних вправ з обраних видів спорту, досягнення високих спортивних результатів.

*Достатній рівень* вихованості фізичної культури студентів відображає розуміння ними суттєвих положень про фізичну культуру, яке визначається глибокими уявленнями особистості про духовно-моральні цінності, культурний саморозвиток і самозміни у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. Мотиваційно-ціннісні орієнтації на фізкультурну діяльність стійкі, наявна установка на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання; виявляється потреба у регулярних заняттях фізичними вправами і спортом, фізичній досконалості.

*Середньому рівню* вихованості фізичної культури студентів притаманні поверхневі, неглибокі знання про фізкультуру і спорт, обмежені уявлення про джерела інформації, з яких можна більше дізнатися про фізичну культуру; фізична підготовленість характеризується недостатньою руховою активністю та середніми функціональними показниками. Студенти цього рівня охоче залучаються до організаційної групової оздоровчої і спортивної діяльності; відмічаються спроби її систематизації, набуття досвіду творчої участі в ній для досягнення особистих і професійних цілей.

*Низький рівень* вихованості фізичної культури визначається неусвідомленням сутності фізичної культури та її складових, байдужим ставленням студентів до фізичної культури. Серед студентської молоді спостерігається знецінення здорового способу життя, що негативно впливає на їх особистісний фізичний розвиток, який зазвичай відбувається стихійно, без свідомого його спрямування і завдяки оточенню. Низька фізична підготовленість студентів проявляється у зниженій руховій активності, відсутності у студентів 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 збігаються з ідеалами фізичної культури, виявляються ситуативно і нечітко.

Загалом на констатувальному етапі педагогічного експерименту виявлено низький рівень теоретичних знань у галузі фізичної культури, відсутність спеціальних знань, зокрема щодо засобів підтримання та контролю фізичного стану та здорового способу життя, низьку мотивацію до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, шкідливі звички, відсутність стійкої мотивації до систематичних занять руховою активністю, що фактично підтверджують результати наших досліджень. Недостатній розвиток фізичної підготовленості та відсутність тенденції до її покращення протягом студентського життя, на нашу думку, зумовлюється низькою якістю фізичного виховання як у середній школі, так і у ВНЗ, зниженням інтересу та мотивації у студентів до традиційної форми організації занять, недостатнім розмаїттям форм організації позааудиторного фізичного виховання, умовам навчання у ВНЗ, які супроводжуються зниженням рухової активності та збільшенням навчального навантаження, шкідливим звичкам та ін. 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.

Аналіз рівнів вихованості фізичної культури студентів у процесі констатувального експерименту свідчить про низьку результативність 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 накопичення 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, що передбачає створення спеціального освітнього середовища, яке забезпечувало б можливість: вільного

доступу до різноманітних джерел інформації, здоров'язберігаючих програм розвитку фізичних якостей, набуття спеціальних знань у галузях валеології, анатомії, фізіології та практичних рухових навичок.

### **Висновки до четвертого розділу**

В основу емпіричного дослідження покладено такі методологічні принципи: системності, цілісності; ізоморфізму; діяльнісного опосередкування; інваріативності; які дають змогу визначити стратегію наукового дослідження у єдності теорії та практики, врахувати взаємодію освітнього середовища з особистістю студента, залучити його у різні види спортивно орієнтованої діяльності, забезпечити досягнення ним певних спортивних результатів чи самовдосконалення фізичної форми і збереження здоров'я.

Відповідно до визначених компонентів обґрунтовано критерії та показники вихованості фізичної культури студентів: *розумовий критерій* (показники: знання у сфері фізичної культури, інформаційна потреба щодо обізнаності з фізичної культури та спорту, розвиток рухового інтелекту (здібності до тонких моторних рухів); *емоційно-ціннісний критерій* (показники: позитивне емоційно забарвлене ставлення до занять з фізичного виховання, потреба у фізичному самовдосконаленні); *рухово-діяльнісний критерій* (показники: цілеспрямованість у спортивно-масовій діяльності, рухова активність протягом тижня, змагальна діяльність та активне дозвілля).

Визначення та систематизація критеріїв і показників надали можливість виявити і схарактеризувати рівні вихованості фізичної культури у студентів вищих навчальних закладів (високий, достатній, середній, низький):

Високий рівень вихованості фізичної культури засвідчує: усвідомлення сутності особистісної фізичної культури як сукупності інтегрованих фізично-духовних властивостей, підвищення інтересу та формування мотивації до позааудиторних занять з фізичного виховання, здорового способу життя, фізичного вдосконалення і самовиховання; високі показники функціонального

стану, спеціальної фізичної підготовленості та сформовані навички виконання фізичних вправ з обраних видів спорту, досягнення високих спортивних результатів.

Достатній рівень вихованості фізичної культури студентів відображає розуміння ними суттєвих положень про фізичну культуру, яке визначається глибокими уявленнями особистості про духовно-моральні цінності, культурний саморозвиток і самозміни у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. Мотиваційно-ціннісні орієнтації на фізкультурну діяльність стійкі, наявна установка на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання; виявляється потреба у регулярних заняттях фізичними вправами і спортом, фізичній досконалості.

Середньому рівню вихованості фізичної культури студентів притаманні поверхневі, неглибокі знання про фізкультуру і спорт, обмежені уявлення про джерела інформації, з яких можна більше дізнатися про фізичну культуру; фізична підготовленість характеризується недостатньою руховою активністю та середніми функціональними показниками. Студенти цього рівня охоче залучаються до організаційної групової оздоровчої і спортивної діяльності; відмічаються спроби її систематизації, набуття досвіду творчої участі в ній для досягнення особистих і професійних цілей.

Низький рівень вихованості фізичної культури визначається неусвідомленням сутності фізичної культури та її складових, байдужим ставленням студентів до фізичної культури. Серед студентської молоді спостерігається знецінення здорового способу життя, що негативно впливає на їх особистісний фізичний розвиток, який зазвичай відбувається стихійно, без свідомого його спрямування і завдяки оточенню. Низька фізична підготовленість студентів проявляється у зниженій руховій активності, відсутності у студентів 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 збігаються з ідеалами фізичної культури, виявляються ситуативно і нечітко.

Для визначення рівнів вихованості фізичної культури студентів використано діагностичні та психодіагностичні методики, а також медико-біологічні методи за визначеними критеріями та показниками.

Результати констатувального етапу експерименту (у процесі аналізу рівня вихованості фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, отриманих за допомогою стандартних і модифікованих методик) засвідчують високий рівень вихованості фізичної культури мають 88 студентів (6,8 %); достатній – 181 (13,9 %); середній – 387 (29,8 %); низький – 644 (49,5 %). Загалом студенти I–II курсу продемонстрували середній та низький рівні вихованості фізичної культури (79,3 %). Крім того, виявлено, що недостатня розвиненість фізичних якостей та фізична підготовленість студентів погіршуються протягом другого року навчання.

Виявлений стан вихованості фізичної культури студентів вищих навчальних закладів підтвердив необхідність обґрунтування та проектування педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі та психолого-педагогічних умов її ефективної реалізації.

Матеріали четвертого розділу відображено у публікаціях [190; 191].

## РОЗДІЛ 5

### СИСТЕМА ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ПОЗААУДИТОРНОЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

#### **5.1. Обґрунтування педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу**

Дослідженню системи позааудиторної роботи з формування фізичної культури студентів вищих навчальних закладів присвячені роботи Г. Бреславської, І. Вачкова, С. Гончаренка, М. Демкова, А. Кузмінського, Л. Петровської, І. Петрової, С. Пішуна, В. Сластьоніна, М. Фіцули, С. Якименка та ін. Їх праці демонструють позиції авторів щодо вдосконалення різних напрямів, методів, функцій, засобів здійснення та результатів фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності студентської молоді, проте у жодній з праць не представлено цілісного уявлення про систему виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

У нашому дослідженні на підставі уявлень про педагогічні системи як складнодинамічні комплекси маємо стверджувати, що невід'ємними складовими їх життєдіяльності є інноваційні процеси. Останні характеризують динамічний стан системи, створюють потенціал для її розвитку. Інноваційні процеси націлені на розв'язання актуальних для неї проблем і протиріч шляхом розроблення та освоєння нового для конкретної системи.

Ми цілком поділяємо думку Г. Пустовіта (2004), що педагогічна система, як і будь-яка система, має загальні ознаки і специфічні, властиві лише їй. Загальними ознаками визначають зовнішню цілісність, складну внутрішню будову, зумовлену взаємозв'язками і взаємозалежностями, та можливість входження окремо взятої педагогічної системи до більшої в якості підсистеми; специфічними – ознаки

кожної педагогічної системи, які впливають із її характерного змісту, призначення, результату, особливостей взаємозв'язків між компонентами тощо [447].

Вважаємо, що педагогічна система – це форма відображення цілісного, керованого освітнього процесу, який має особливості поділятися на частини (підсистеми), структурними компонентами яких є елементи (принципи, цілі, завдання, методи, функції, прийоми, форми роботи), функціонування яких спрямоване на досягнення певної мети і вирішення відповідних цій меті завдань.

Таким чином, у нашому дослідженні під педагогічною системою ми розуміємо освітній процес, який будується на психолого-педагогічних і методичних засадах організації навчально-виховного процесу на позааудиторних заняттях з фізичного виховання у вищих навчальних закладах, котрий відображає головні напрями та тенденції розвитку фізичної культури і спорту в системі загальної освіти університету, специфіку організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання, особливості організації та матеріально-технічного забезпечення позааудиторних занять з фізичного виховання.

Педагогічна система виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи інтегрує у собі погляди науковців у галузях педагогіки та фізичної культури і спорту. Візуалізуємо педагогічну систему виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи як описовий аналог результату, що відтворює особливості навчально-виховного процесу ВНЗ (див. рис. 5.1.1).

Схарактеризуємо основні складники пропонованого ідеального уявлення про систему виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.



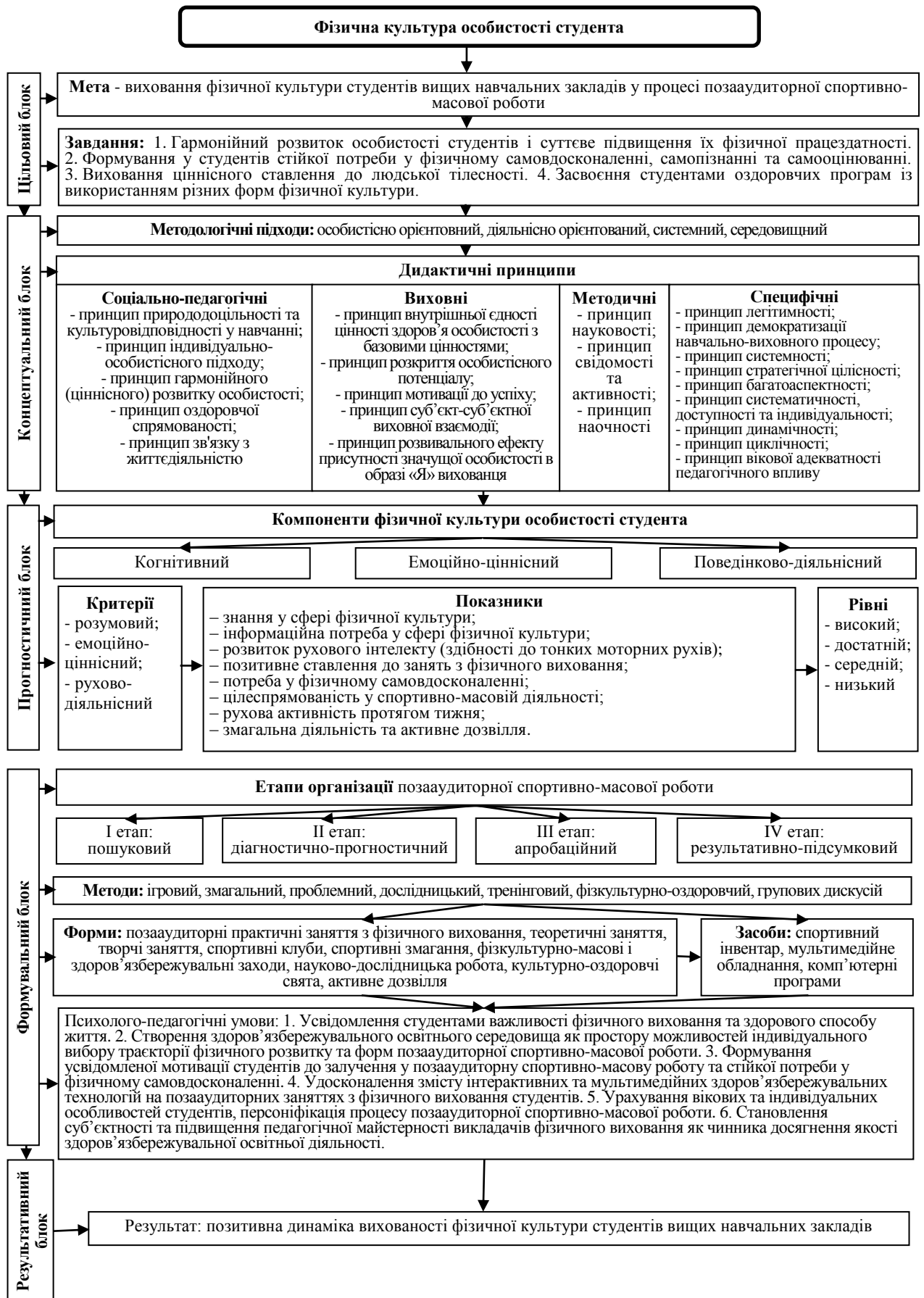


Рис. 5.1.1. Педагогічна система виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу

Для характеристики педагогічної системи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи нами використано такі категорії, як: підходи, принципи, компоненти, критерії, рівні, мотиви, завдання, форми, методи здійснення, психолого-педагогічні умови, продукт та результат діяльності, котрі співвідносяться між собою як системне утворення з різних рівнів системи понятійних рядів.

Представлена на рис. 5.1.1 педагогічна система виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи складається з 5 блоків:

- I блок – цільовий блок;
- II блок – концептуальний блок;
- III блок – прогностичний блок;
- IV блок – формувальний блок;
- V блок – результативний блок.

У I блоці – цільовому – розкрито мету педагогічної системи – виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

Система побудована на організаційно-методичних засадах позааудиторних занять з фізичного виховання у ВНЗ і відповідає основним завданням:

1. Гармонійний розвиток особистості студентів і суттєве підвищення їх фізичної працездатності, збереження та зміцнення психічного і фізичного здоров'я, фізичного розвитку, дотримання здорового способу життя. Удосконалення змісту фізкультурно-оздоровчих технологій та здоров'язберігаючих програм із використанням різних форм фізичної культури, які теоретично розкривають сутність виховання фізичної культури, практично готують до засвоєння знань у сфері фізичної культури, здачі контрольних тестів та нормативів, участі у спортивних змаганнях та фізкультурно-спортивних заходах.

2. Формування у студентів стійкої потреби у фізичному самовдосконаленні, самопізнанні та самооцінці. Створення психолого-педагогічних умов виховання фізичної культури на основі спортивно-орієнтованого виховання студентів, взаємозв'язку позааудиторних занять з фізичного виховання, спортивних секцій, самостійних занять, фізкультурно-спортивних заходів з урахуванням особистісних фізичних якостей та фізичної підготовленості студентів.

3. Виховання ціннісного ставлення до людської тілесності, забезпечення внутрішньої єдності цінності здоров'я особистості з базовими, морально-духовними цінностями як можливості молодій людині пристосовуватися до навколишнього світу, її фізичні та психічні ресурси.

4. Засвоєння оздоровчих програм із використанням різних форм фізичної культури. Формування у студентів стійкої потреби у фізичному самовдосконаленні, самопізнанні та самооцінці. Набуття знань основ методики оздоровлення та фізичного удосконалення традиційними та нетрадиційними засобами і методами фізичної культури, а також активно-позитивної мотивації до оздоровчих систематичних тренувальних занять фізичними вправами.

Мета і завдання пропонованого процесу виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи до випускників детерміновані сучасними соціальними вимогами до студентської молоді, задекларованими в освітніх стандартах.

Педагогічний процес виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи відбувається за рахунок реалізації всіх складників компонентів педагогічної системи з фіксованим результатом, у процесі якого відбувається розвиток особистості студента. При впровадженні педагогічної системи створюються об'єктивні передумови для подолання однобічності і фрагментарності підготовки фахівців у ВНЗ, педагогічний процес набуває комплексного та цілісного характеру. Гуманістична спрямованість педагогічного процесу визначається як цілеспрямована інтеграція біологічних і соціальних потреб, інтелектуальних і моральних аспектів, уміння застосовувати здоров'язберезувальні технології для

розвитку професійно значущих якостей особистості, підвищення їх соціальної активності, навчально-пізнавальної продуктивності та духовності протягом навчання у вищому навчальному закладі. Критерієм результативності педагогічної системи є вихованість фізичної культури студентів ВНЗ у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи на етапі навчання і професійного ставлення.

II блок – концептуальний - відображає основні положення, які стали теоретико-методологічною основою виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи; містить основні методологічні підходи (особистісно орієнтовний, діяльнісно орієнтований, системний, середовищний); дидактичні принципи виховання фізичної культури особистості (соціально-педагогічні, виховні, методичні та специфічні).

Позааудиторна спортивно-масова робота розглядається нами як системоутворюючий чинник формування фізичної культури студентів, яка ґрунтується на синтезі особистісно орієнтованого, діяльнісного орієнтованого, системного, середовищного підходів та теоретичних концепціях вивчення і розробки особисто-орієнтованих оздоровчих технологій та педагогічних інновацій у фізкультурно-спортивній діяльності.

Зміст наукових підходів, а саме: особистісно орієнтованого, діяльнісно орієнтованого, середовищного і системного – детально розглянуто у першому, другому та третьому розділах нашого дослідження, які було покладено в основу розробленої нами педагогічної системи.

Зазначимо, що визначальну роль у методологічному обґрунтуванні системи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи особистості відіграє системний підхід, який забезпечує цілісний погляд на процес становлення особистості у системі фізкультурної освіти [56], дозволяє розглядати його у єдності всіх підструктур соціально-освітнього середовища навчального закладу, складових педагогічного процесу [431]. Саме на основі такого системного підходу відбувається активне

включення суб'єкта в процес навчальної діяльності, забезпечується її надійне і ефективно відтворення з метою досягнення найкращого кінцевого результату щодо виховання фізичної культури студента.

Системний підхід у його поєднанні з суб'єктним підходом дозволили нам визначити п'ять психолого-педагогічних аспектів особистості студента як суб'єкта навчальної діяльності на позааудиторних заняттях з фізичного виховання:

Перший аспект – студент як суб'єкт навчальної діяльності в процесі з фізичного виховання – це особистість на вищому рівні свідомості, цілісності, автономності відносно свого здоров'я. При цьому обов'язково враховується взаємозв'язок фізичного розвитку, фізичних здібностей, особистісних психологічних можливостей та фізичних властивостей особистості студента, що дозволяє суб'єкту навчальної діяльності стати творцем власної життєдіяльності і поведінки, вершителем свого творчого особистісного становлення.

Другий аспект – студент як суб'єкт спроможний не тільки самостійно і якісно дотримуватися здорового способу життя, позитивної мотивації в процесі фізичного вдосконалення до систематичних занять фізичною культурою та спортом, але й цілеспрямовано покращувати своє особистісне та професійне становлення, соціальний, духовний, творчий, фізичний, професійний потенціал.

Третій аспект – студент як суб'єкт навчальної діяльності з фізичного виховання у змозі якісно реалізувати свою самосвідомість на рівнях самовизначення, самоорганізації, самоактуалізації та самореалізації у фізичному самовдосконаленні з головною метою – набути знання, вміння та навички з фізичної культури та спорту.

Четвертий аспект – студент як суб'єкт є визначальним чинником регуляції та актуалізації всіх своїх фізичних, психологічних складових: процесів, станів, властивостей, функціональних станів, фізичних та психологічних утворень на заняттях фізичною культурою та спортом.

П'ятий аспект – студент як суб'єкт навчальної діяльності усвідомлює значення соціального престижу фізичної культури та спорту в сучасному суспільстві.

Таким чином, можна стверджувати, що найважливіша життєдіяльнісна роль студента в системному підході полягає у формуванні засад фізичної та духовної культури особистості, підвищенні ресурсів здоров'я як системи цінностей, які активно та довгостроково втілюються в здоровий спосіб життя.

Окрім того, в навчальному процесі мають місце причинно-наслідкові зв'язки, ієрархічні зв'язки функціонування і розвитку. Основними системостворюючими зв'язками, які забезпечують нормальне функціонування навчального процесу і його розвиток, є зв'язки управління. Управління виявляється, перш за все, в керівній діяльності викладача в організації і регулюванні діяльності студентів. Увесь процес фізичного виховання пронизується в одному випадку безпосереднім, а в іншому – опосередкованим управлінням з боку викладача.

Не менш важливу роль при обґрунтуванні педагогічної системи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи відіграє середовищний підхід, який дає змогу організувати освітнє середовище ВНЗ згідно мети педагогічної системи - виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

В. Ясвін (2001) [568] розуміє під фізкультурно-спортивним середовищем освітнього закладу сукупність різних умов і можливостей фізичного і духовного формування і саморозвитку особистості, що містяться в просторово-предметному і соціальному оточенні.

О. Асмолов (1984) визначає, що таке фізкультурно-спортивне середовище містить систему умов, від яких залежить функціонування поведінкового сетінга, що регламентують поведінку людини фізичним оточенням (спортзал, спортивні майданчики і т.д.), правилами видів спорту та етикою взаємовідносин у малій

групі і сприяють актуалізації фізкультурно-спортивних потреб через «включення їх в особистісно значущу діяльність» [33].

Семантичним ядром середовищного підходу у фізичному вихованні, на думку І. Манжелей (2013), є варіативна спортивна діяльність, яка, з одного боку, функціонує відповідно до специфіки фізичного оточення (спортмайданчики, корти, м'ячі, сітки тощо) і регламентована правилами видів спорту, що регулюють поведінку її учасників, а з другого, – створює можливості для добровільного вибору суб'єктами видів спорту, місця, режиму занять і соціального оточення [360].

Ми погоджуємося з думкою сучасних прихильників середовищного підходу, які вважають, що середовище усереднює особистість (тим суттєвіше, чим триваліше перебування в ньому). Багате середовище збагачує, бідне збіднює, вільне вивільнює, обмежене обмежує, здорове оздоровлює.

З викладеного вище випливає, що спортивна діяльність студентів у процесі позааудиторних занять з фізичної культури визначає фізкультурно-спортивний спосіб життя, як спосіб самовираження особистості засобами фізичної культури і масового спорту, детермінований її психофізіологічними особливостями, світоглядом і суб'єктною активністю, природними та соціокультурним середовищем і спрямований на зміцнення здоров'я, відновлення і підтримання працездатності, фізичне і духовне самовдосконалення, організацію культурного дозвілля.

У нашому розумінні, фізкультурно-спортивний спосіб життя є своєрідною екологічною нішею особистості, що дозволяє їй «бути самою собою», забезпечуючи самозбереження, саморозвиток, самовдосконалення і самовираження у світі природи, культури та соціуму. Фізкультурно-спортивні компетенції виступають як конкретизовані цілі фізичної культури, зв'язуюча ланка між особистістю і соціокультурним середовищем, забезпечуючи сформованість ціннісно-мотиваційного, діяльнісного, комунікативного та поведінкового компонентів фізкультурно-спортивного способу життя на основі ціннісно-сміслового оволодіння студентами узагальненими знаннями і способами

фізкультурно-спортивної діяльності, генералізується в специфічні здібності та якості (суб'єктний досвід) особистості, що дозволяють у нестандартних ситуаціях життєдіяльності цілеспрямовано і самостійно підтримувати необхідний рівень здоров'я і фізичних кондицій, вольової регуляції поведінки і діяльності, направляти фізкультурно-спортивну активність на саморозвиток і самовираження.

Отже, системний та середовищний підходи визначають гуманітарну сутність освіти, її спрямованість на збереження екології людини, як цілісної системи, яка володіє тілесно-духовною єдністю, динамічністю й індивідуальністю, також вказує на уточнення цілей на кожному із етапів індивідуального й соціокультурного розвитку студентської молоді.

Ідея синтезу особисто-орієнтованого, діяльнісно орієнтованого, системного та середовищного підходів спонукала нас до розробки конкретно-дидактичних принципів, на основі котрих має будуватися процес виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

Основними вимогами, що визначають загальне спрямування виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, його цілі, зміст і методіку організації є дидактичні принципи. Їх дотримання дає змогу ефективно вирішувати проблеми різнобічного розвитку особистості.

Для успішного визначення мети виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи нами було обґрунтовано такі дидактичні принципи: 1. Соціально-педагогічні (принцип природодоцільності та культуровідповідності у навчанні; індивідуально-особистісного підходу; гармонійного (ціннісного) розвитку особистості; оздоровчої спрямованості; зв'язку з життєдіяльністю); 2. Виховні (принцип внутрішньої єдності цінності здоров'я особистості з базовими цінностями; принцип розкриття особистісного потенціалу; принцип мотивації до успіху; принцип суб'єкт-суб'єктної виховної взаємодії; принцип розвивального ефекту присутності значущої особистості в образі «Я» вихованця); 3. Методичні



(принцип науковості; свідомості та активності; наочності.); 4. Специфічні (принцип легітимності; демократизації навчально-виховного процесу; системності; стратегічної цілісності; багатоаспектності; систематичності, доступності та індивідуальності; динамічності; циклічності; вікової адекватності педагогічного впливу), які детально розглянуто у третьому розділі нашого дослідження. Дидактичні принципи відбивають у своєму змісті фундаментальні закономірності навчання (усталені залежності його результатів від умов організації), які реально існують у навчально-виховному процесі вищих навчальних закладів, що визначають загальне спрямування навчально-виховного процесу, його цілі, зміст і методику організації.

Педагогічна система виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, в нашому розумінні, повинна враховувати суперечності, які існують у системі вищої освіти і щодо виховання майбутнього фахівця. Це допоможе вирішити проблеми, пов'язані з метою, змістом, методами, формами і засобами позааудиторної спортивно-масової діяльності у ВНЗ.

Означимо наступні соціально-педагогічні принципи:

*Принцип природодоцільності у навчанні* у сучасній трактовці передбачає наукове розуміння природних і соціальних процесів у суспільстві і врахування вікової та статевої диференціації, організації соціального досвіду особистості. Вважаємо, що застосування принципу природовідповідності в педагогічній системі виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи допоможе розв'язати не тільки цю проблему, а й певним чином сприятиме вирішенню глобальних завдань освіти XXI століття: виховати «інноваційну людину», яка постійно навчається і свою життєдіяльність будує на основі знань, уміє використовувати набуті знання у професійній, громадській, соціально-політичній діяльності, має «інноваційний тип мислення», «інноваційний тип культури» та готова до інноваційної діяльності; «самодостатню демократичну особистість»; «глобалістичну людину», здатну жити і діяти у глобальному середовищі.

*Принцип культуровідповідності у навчанні* полягає у формуванні здорового способу життя та власного здоров'я особистості, базується на основі загальнолюдських цінностей та реалізується з урахуванням національної, етнічної та регіональної культур, що зумовлює розуміння того, що процес формування ціннісного ставлення до здоров'я та життєвих умінь і навичок студентської молоді має відбуватися протягом усього періоду їх життєдіяльності. Ця вимога часу, продиктована швидкими змінами соціальних умов існування людини, зокрема і знаннями про загальнолюдські багатства в царині духовної та матеріальної культури.

Згідно з *принципом індивідуально-особистісного підходу* головним суб'єктом й об'єктом педагогічної системи виховання фізичної культури у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, як і інших педагогічних систем, є студент ВНЗ. Студент відповідно до своїх потреб, інтересів, мотивів, уподобань, переконань обирає рівень своєї участі у здоров'яспрямованій діяльності, мета якої співпадає з метою цієї педагогічної системи – формування фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

До умов забезпечення суб'єкт-суб'єктної взаємодії викладача фізичного виховання та студентів вищих навчальних закладів належать такі: забезпечення індивідуального підходу і толерантного ставлення до студентів; використання сучасних інноваційних методів навчання на заняттях з фізичного виховання; використання методів стимулювання до занять з фізичного виховання.

Під індивідуально-особистісним підходом до особистості студента на позааудиторних заняттях з фізичного виховання ми розуміємо навчання студентської молоді у спортивних групах та секціях за єдиною навчально-спортивною програмою, але з урахуванням індивідуальних особливостей фізичного розвитку та фізичної підготовленості майбутніх фахівців. Завдяки індивідуально-особистісного підходу до особистості студента забезпечується не тільки спрямування навчально-виховного процесу на озброєння майбутніх фахівців спеціальними знаннями, вміннями і навичками, а й на фізичний

розвиток, на розвиток їх інтелектуального потенціалу, можливостей, інтересів, нахилів, мотивів і ціннісних настанов щодо позааудиторної спортивно-масової роботи.

*Принцип гармонійного (ціннісного) розвитку особистості* дозволяє стверджувати, що реалізація завдання всебічного і гармонійного розвитку особистості в умовах ВНЗ повинна передбачати не тільки підвищення мотивації до занять «методом спроб та помилок» під час позааудиторної спортивно-масової роботи, а й забезпечення потужної системи педагогічних впливів, спрямованих на розвиток фізичних, моральних, вольових здібностей, впевненості у собі, високий рівень працездатності і вміння приймати самостійні рішення, що у подальшому забезпечує не тільки позитивний результат виконання молодою людиною професійних обов'язків, а й довіру і повагу колег.

*Принцип оздоровчої спрямованості* визначає всебічний розвиток фізичних здатностей, і на цьому підґрунті зміцнення здоров'я та забезпечення високої розумової і фізичної працездатності. Тому на заняттях з фізичного виховання нами витримувались певні правила, а саме: навантаження не повинні перевищувати рівня функціональних можливостей організму студентів, але мають бути достатніми, щоб викликати оздоровчий ефект.

*Принцип зв'язку з життєдіяльністю* дає змогу використання на позааудиторних заняттях з фізичного виховання життєвого досвіду та пізнавально-пошукової діяльності викладачів фізичного виховання, якісної організацію проведення навчально-тренувального процесу, покращення матеріально-технічної бази, набутих знань у практичній діяльності і розкриття практичної значущості знань, умінь та навиків, які безпосередньо втілюються у життєдіяльність особистості студента.

*Виховання фізичної культури особистості студента* нами розглядається як реалізація виховних принципів, в яких особистість спроможна контролювати своє здоров'я, сприймати себе як істоту автономну, самодостатню й вільну, спроможну формувати ставлення до негативних звичок та вести здоровий спосіб життя.

Наступними дидактичними принципами нами визначено – виховні:

*Принцип внутрішньої єдності цінності здоров'я особистості з базовими цінностями* наголошує на таку систему цінності здоров'я особистості, у якій здоров'я стає детермінантною основою, підпорядкованою базовим морально-духовним смисложиттєвим цінностям. Психологічна якість цінності здоров'я, у системі виховання фізичної культури трансформується в цінності тілесності молодій людині і набуває достатньої дієвості, що практично утверджує себе, своє цілісне (і фізичне і моральне) «Я» у суспільно значущих справах і поведінці на позааудиторних заняттях з фізичного виховання. Важливими ознаками цього принципу є швидка адаптація молодій людині до соціальних змін у суспільстві та розкриття її фізичного і психічного потенціалу.

*Принцип розкриття особистісного потенціалу* визначає особистісне функціонування студента, яке набуває для нього особливого сенсу між зв'язком-відношенням своєї нинішньої фізкультурно-спортивної діяльності та оточуючим його освітнім середовищем (однокурсники, викладачі). З цією метою у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи основною соціальною спонукою молодій людині у розкритті особистісного потенціалу ми визначаємо фізичне самовдосконалення у процесі самореалізації (духовно-практичний символ), орієнтації на свої вчинки, ситуації внутрішнього життя та оточуючого середовища, спрямованістю прогнозів на передбачуваність діянь у контексті динаміки зовнішніх ситуацій, відповідальністю, утвердженням її свободи.

Згідно з *принципом мотивації до успіху* система виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи попереджує недопущення стійкого внутрішнього зв'язку почуття успіху з почуттями самолюбства, самовпевненості, самозадоволеності, хизування, егоїзму, які є деструктивними щодо особистісного розвитку. У контексті впливу почуття успіху на особистісний розвиток молодій людині, ми розглядаємо такі категорії як: суперництво, досягнення – недосягнення (нейтралізація егоїстично-індивідуалістичної спрямованості особистості), почуття успіху в особистісному ракурсі. Це означає, що саме почуття успіху у вихованні особистості слід диференціювати на позааудиторних заняттях з фізичного виховання, оскільки,

принцип мотивації до успіху є домінантним в особистісному розвитку, і саме він є предметом особливого піклування в організації навчального-виховного процесу ВНЗ.

*Принцип суб'єкт-суб'єктної виховної взаємодії* у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи використовується нами як важливий виховний аспект суб'єкт-суб'єктних зв'язків: подібності та спорідненості взаємин студента і викладача. У зв'язку з цим суб'єкт-суб'єктні зв'язки враховують всі морально-духовні надбання, корекцію поведінки, психологічний захист та підтримку суб'єктів освітньо-виховного середовища у подоланні міжособистісної індіферентності й установленні емоційного контакту, який спрямовується на феномен духовної взаємоприсутності, особливий стан «Я Ти» відношення, згідно з яким вихованець стає морально-духовним відображенням вихователя як свого ідеалу.

Практична реалізація *принципу розвивального ефекту присутності значущої особистості в образі «Я» вихованця* визначається тенденцією асиміляції, здатністю до засвоєння особистістю студента внутрішніх моральних надбань іншої людини (викладача), значущої для нього як моральний зразок. У такому сенсі нетрадиційна методична тактика викладача у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи повинна бути зосереджена на здатності студента до засвоєння внутрішніх моральних надбань, коли власний образ «Я» особистості, який зазнає зовнішньої моральної дії, не заперечується, а лише доповнюється новими морально-духовними утвореннями, розгортанням у нього відповідної внутрішньої духовної праці на співставленні нового утворення і власних особистісних надбань.

Оптимізація процесу позааудиторних занять з фізичного виховання нами розглядається як реалізація *методичних принципів*, які регламентують розвиток рухових здібностей і в цілому виховний процес, а також дають змогу реалізувати методи в практику фізичного виховання, а саме:

Реалізація *принципу науковості* передбачала вивчення системи знань про фізичну культуру, закономірності розвитку фізичних якостей, можливостей

підвищення працездатності, зміцнення здоров'я фізичними вправами, загартування, особисту гігієну тощо. Вищезазначений принцип вимагав розкриття причинно-наслідкових зв'язків явищ, процесів та проникнення в їх сутність.

*Принцип свідомості та активності* налаштовує на формування у студентів стійкого інтересу до позааудиторних занять фізичними вправами і спортом; усвідомлення студентами оздоровчих впливів на організм активної фізичної діяльності, що сприяють ґрунтовному засвоєнню навчального матеріалу з фізичного виховання, прискорюють процес фізичного вдосконалення. Дотримання цього принципу у нашому дослідженні передбачало від викладача фізичного виховання створення суттєвих мотивів і значущої мети, які стимулюють стійкі і здорові інтереси до позааудиторних занять з фізичного виховання. Реалізація цього принципу потребує від тих, хто займається у спортивних секціях, самостійних занять фізичними вправами, розвитку самоаналізу, самооцінки, самоконтролю діяльності. Важливими ознаками активності є ініціатива, самостійність і творчість, яку потрібно забезпечити не тільки індивідуально, а й колективно шляхом організації групових видів навчально-виховної роботи.

*Принцип наочності* передбачає формування у студента достатньо повного і точного, чуттєвого образу техніки виконання фізичних вправ, шляхів розвитку рухових здібностей, умов виконання рухової діяльності та їх результатів; зобов'язує вибудовувати навчально-виховний процес із залученням різних органів відчуття до процесу аналізу і сприймання навчальної інформації. Реалізація принципу наочності допомагала студентам вивчати рухові дії та удосконалювати їх. Це сприяло формуванню послідовності у виконанні рухових дій, підключенню сенсорних систем, які керують рухами, допомогло швидше оволодіти новими руховими діями під час використання фізичних вправ.

До специфічних принципів, що забезпечують реалізацію здоров'язбережувальних технологій на позааудиторних заняттях з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів у дослідженні обґрунтовано такі основні вимоги: професійно-прикладна спрямованість позааудиторних занять з

фізичного виховання; оздоровча, спортивно-масова, лікувально-профілактична спрямованість, використання засобів фізичного виховання; диференціальний підхід у використанні засобів фізичної культури залежно від характеру фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, яка використовується у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи; умотивованість студентів щодо ставлення до позааудиторних занять з фізичного виховання, використання фізичних вправ з метою зміцнення фізичного, психічного і морально-вольового здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості засобами фізичної культури і природних факторів, які використовуються у активній дозвіллевій діяльності.

III блок – прогностичний блок системи представляє функціонально пов'язані між собою компоненти фізичної культури особистості студента: *когнітивний* – усвідомлення змісту і сенсу фізичної культури, її цінності, формування духовно-морального імперативу і створення на цій підставі індивідуальної (персональної) концепції здоров'я; *емоційно-ціннісний* – переживання емоції бажання займатись фізичним самовихованням та самовдосконаленням, формуванні духовної рішучості до виховання фізичної культури; *поведінково-діяльнісний* – готовності здійснювати активну рухову діяльність у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, спрямовану на збереження власного здоров'я, покращення фізичної форми, удосконалення тілесності, досягнення спортивних результатів та власної досконалості.

Ми визначили діагностувальну процедуру дослідження, яка містить такі функціонально-пов'язані між собою критерії (розумовий, емоційно-ціннісний, рухово-діяльнісний), показники (знання у сфері фізичної культури, інформаційна потреба щодо обізнаності з фізичної культури та спорту, розвиток рухового інтелекту (здібності до тонких моторних рухів); позитивне емоційно забарвлене ставлення до занять з фізичного виховання, потреба у фізичному самовдосконаленні, цілеспрямованість у спортивно-масовій діяльності; рухова активність протягом тижня, змагальна діяльність та активне дозвілля), що визначаються відповідно до структурних компонентів досліджуваного феномену,

та рівні вихованості фізичної культури студентів (високий, достатній, середній, низький), прогнозованим результатом реалізації елементів педагогічної системи є зрушення у рівнях фізичного розвитку студентів, досконалі рівні теоретичної, практичної і методичної фізичної підготовленості, що детально розглянуто у четвертому розділі нашого дослідження.

IV блок – формуючий – визначався чотирма етапами організації позааудиторної спортивно-масової роботи. Відповідно до визначених у педагогічній системі виховання фізичної культури студентів етапів (пошукового, діагностично-прогностичного, апробаційного та результативно-підсумкового) представимо реалізацію розробленої нами методики через проходження зазначених етапів організації позааудиторної спортивно-масової роботи.

Перший етап – *пошуковий (когнітивний)*, суть якого полягає у первинному формулюванні мети формування фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, здатної реалізувати творчий потенціал, активно використовуючи фізичну культуру для зміцнення і збереження здоров'я, усвідомленого ставлення до формування власного здоров'я, перевірка практичних завдань, які передбачають розробку та засвоєння оздоровчих програм з видів спорту, оздоровчих індивідуальних програм з розвитку фізичних якостей, формування усвідомленої потреби у систематичній оздоровчій діяльності та виховання у студентів стійкої потреби у фізичному самовдосконаленні, самопізнанні та самооцінці, виявлення методик, які пропонують студентській молоді активне засвоєння нових оздоровчих технологій і програм (фітнесу, пілатесу, аеробіки, йоги, аквааеробіки та ін.), оцінка і ранжування досліджуваної проблеми.

Другий етап – *діагностично-прогностичний (творчий)* – це етап діагностики, розроблення та впровадження системи фізичного виховання студентської молоді, яка визначає підходи до використання методів навчання і виховання, зосередження не на тому, щоб вчити, а на тому, щоб вчитися і використовувати активні методи навчання з формуванням позитивної ідеї на здоровий спосіб життя, забезпечення мотивації студентів до процесу



позааудиторної спортивно-масової роботи, визначення основних критеріїв, компонентів та рівнів вихованості фізичної культури студентів, особливостей формування фізичної культури студентів, підвищення рівня їх фізичного здоров'я; формування інтересу до позааудиторних занять з фізичного виховання, стійкої переконаності в необхідності займатися фізичною культурою; формування потреби у здоровому способі життя та фізичному самовдосконаленні, потреби реалізувати у своїй практичній діяльності власний досвід фізичної культури. Саме на цьому етапі ми визначаємо, що студенти повинні зрозуміти необхідність щоденних оздоровчих занять, навчитися діагностувати свій фізичний стан, здійснювати аналіз та вчасну корекцію фізичного і психічного розвитку щодо укріплення особистого здоров'я. Коригувалися інноваційні фітнес-програми, що сприяють оволодінню різноманітними способами проведення занять із фізичного виховання, засвоєння сукупності педагогічних прийомів, вибір стратегічних альтернативних систем навчання, спрямованих на підвищення якості освіти.

Третій етап – *апробаційний (продуктивний)* – на цьому етапі впроваджено оздоровчу програму з фізичного виховання на основі фітнес-технологій з її практичним застосуванням на позааудиторних заняттях з фізичного виховання, а також охарактеризовані форми, методи та засоби організації позааудиторної спортивно-масової роботи.

Четвертий етап – *результативно-підсумковий (рефлексивний)* – оцінювання досягнень прогнозованого результату у вихованні фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, який проявляється у розвитку морально-вольових, фізичних, духовних якостей майбутніх фахівців.

Методи формування фізичної культури студентської молоді у вищих навчальних закладах у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи характеризувалися багатофункціональністю і виконували: мотиваційну, навчальну, виховну, розвивальну, організаційну й оздоровчо-рекреаційну функції. Реалізувались через сукупність прийомів, кожний з яких був окремою дією, що утворює спосіб досягнення окремої мети, завдань і входить до системи діяльності,

спрямованої на досягнення пріоритетної мети: оволодіння знаннями, руховими вміннями та навичками, вдосконалення рухових навичок і розвиток фізичних здібностей та компетенцій (детально розглянуті у підрозділі 3.3).

Ми визначаємо, що такі методи, як ігровий, змагальний, специфічний, проблемний, дослідницький, тренінговий, фізкультурно-оздоровчий, групових дискусій дозволяють оптимізувати процес фізичного виховання та набуття необхідних теоретичних і практичних знань та вмінь, застосовувати у навчальному процесі інноваційних педагогічних технологій, а також зумовлюють відкритість, гнучкість, варіативність і динамічність педагогічного процесу.

Найбільш ефективними у професійній підготовці майбутнього фахівця є активні методи: *проблемного* та *дослідницького* навчання, які дозволяють залучати студентів до відкриття для себе нових знань на основі конструювання і розв'язання реальних оздоровчих проблем. У системі вищої освіти застосування цих методів пов'язують із науково-дослідницькою роботою, тобто ознайомлення студентської молоді з проблемами навчання, виховання, формування особистості в сучасних умовах, станом розробленості та можливими шляхами їх розв'язання.

*Тренінговий метод* у нашому дослідженні застосовується для, удосконалення умінь та навичок у процесі фізичного виховання, удосконалення спортивної майстерності у процесі навчально-тренувальних занять, різних спортивних змагань у спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах, спортивних свят, туристичних походах та екскурсіях тощо.

Зазначимо, що спортивно-орієнтовані тренінги – це педагогічно організований процес, який характеризується всіма основними ознаками направлено процесу навчання, виховання і самовиховання у спортивному тренуванні, заснованого на існуванні творчого напрямку, направляючою роллю якого є суб'єктні відносини «викладач-студент», «студент-викладач».

Серед традиційних методів проведення занять з фізичної культури у ВНЗ чільне місце займають сучасні *фізкультурно-оздоровчі* технології та велике розмаїття фітнес-програм [560]. У даному контексті поняття «технологія» включає в себе парадигмальні основи спеціальних знань і практичного досвіду

реалізації фізкультурно-оздоровчого потенціалу різних, як традиційних, так і нових, зазвичай інноваційних форм рухової активності з використанням сучасних засобів забезпечення та контролю. Поняття фітнес-технології (фізкультурно-оздоровча технологія) об'єднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, котра розробляє й удосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу у ВНЗ. Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій на позааудиторних заняттях з фізичного виховання у ВНЗ є різні фітнес-програми, що становлять основний зміст діяльності студентів у секційних групах, які створюються на базі кафедри фізичної культури (ритмічна гімнастика, бодібілдинг, туризм, плавання, оздоровлювальні види спорту, нетрадиційні вправи інноваційного характеру тощо). Фізкультурно-оздоровчі технології найбільш поширені в сучасних видах рухової активності – програмах з атлетизму, шейпінгу, стретчингу (Stretching), пілатесу (Pilates), каланетики, степ-аеробіки, фітнес-йоги, фітбол-аеробіки (Fitbol), слайд-аеробіки (Slide), флекс-уроку (Flex), босу-аеробіки (BOSU), різновидів танцювальної аеробіки, аеробіки зі скакалкою (Rope skipping) тощо.

Фізкультурно-оздоровчі технології нами застосовувалися на позааудиторних заняттях з фізичного виховання та комплексно сприяли покращенню стану здоров'я, формуванню стійкої мотивації до занять фізичними вправами та системи знань в галузі фізичної культури і спорту.

Метою використання групових дискусій (у вигляді «круглого столу», «дебатів», зустрічей-бесід зі спортсменами високого класу й олімпійськими чемпіонами; прес-конференцій) з актуальних проблем фізичного виховання і спорту ми визначали інформаційний вплив на ставлення студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності, формування позитивного ставлення до позааудиторних занять з фізичного виховання зі спортивним спрямуванням, а також значну увагу було приділено методам активізації фізкультурної діяльності студентів, яким пропонувалося проаналізувати свою позааудиторну фізкультурну діяльність та її результати, визначити її результативність і вплив на майбутню професійну діяльність.

Отже, під час вибору організаційних форм виховання фізичної культури студентів ВНЗ у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи ми визначили такі критерії: а) оптимальність (у ході планування певного виду навчальної діяльності обирати найбільш ефективну та доречну форму навчання, а також слідкувати за відсотковим співвідношенням індивідуальної, парної, групової та колективної форм роботи на занятті); б) урахування вікових та індивідуальних особливостей студентів; в) урахування рівня навчальної підготовки кожного студента та групи в цілому; г) забезпечення навчання, виховання та розвитку майбутнього спеціаліста.

Запропоновані методи реалізуються через різноманітні форми навчання і здійснюються під керівництвом викладача, і передбачають індивідуальні, групові та масові залучення до систематичних занять фізичною культурою і спортом, зокрема: а) основною формою фізичного виховання студентів ВНЗ є *позааудиторні практичні заняття з фізичного виховання*, які включають: спортивні секції, загальну фізичну підготовку, самостійні заняття фізичними вправами; б) *теоретичні заняття* – лекції (проблемні лекції), семінари, бесіди, діалогові турніри, основою яких може стати моделювання педагогічних ситуацій, що дозволяє студентам побачити предметні і соціальні аспекти їх майбутньої професійної діяльності та отримати теоретичні знання у галузі фізичної культури і спорту, в) *творчі заняття* – індивідуальна програма розвитку фізичних якостей студентів, самостійна робота з фізичними вправами у позааудиторній діяльності, для проведення яких може бути застосована методика організації творчої самостійної роботи студентів на основі поступового нарощування навантаження і проблемних завдань, що виконуються під керівництвом викладача; г) *організаційно-управлінський*: створення та вдосконалення спортивних клубів за видами спорту, що дозволяють цілеспрямовано впливати на розвиток особистості студентів і забезпечити необхідну ступінь їх готовності до спортивного вдосконалення: студентської спортивної фізкультурної ради з метою розвитку фізкультурної активності та самостійності студентів, активного відпочинку, сприяння їх всебічному розвитку; навчально-методичного об'єднання викладачів

з фізичного виховання ВНЗ, що визначає основні напрями навчально-методичної роботи, розглядає та затверджує програми з розвитку фізичних якостей та фізичної підготовленості студентів; д) *фізкультурно-масові і здоров'язберігаючі заходи* – спортивні свята, показові виступи, спортивні змагання за видами спорту, спортивні флешмоби («Ранкова зарядка», «Ми обираємо спорт», «Ми – за спорт та здоров'я», оздоровчий біг, танцювальні елементи); е) *науково-дослідницька робота* дозволяла визначити зв'язок фізичної культури з галузями інших наук, специфіку системи фізичного виховання, а також методику формування фізичної культури майбутнього фахівця; є) *культурно-оздоровчі свята* - культурна, змагальна та ігрова діяльність з урахуванням статі, віку та підготовленості студентів; ж) *активне дозвілля* передбачає організацію самостійних занять у позааудиторний час (оздоровчі групи, домашні завдання, туристичні походи, оздоровчо-спортивні табори).

На нашу думку, суттєва перевага позааудиторної діяльності полягає у добровільному самостійному виборі. Позааудиторна робота відрізняється від навчальної більш вільними формами, відсутністю жорсткої регламентації в часі, невимушеністю оточення, можливістю широкого застосування новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій.

До засобів фізичного виховання у ВНЗ відносимо: спортивний інвентар, мультимедійне обладнання, комп'ютерні програми, що виконують функцію підвищення фізичного стану, відповідно до індивідуального рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та фізичної працездатності студентів. Використання *спортивного інвентарю* у процесі позааудиторних занять з фізичного виховання, а саме: спортивних тренажерів, бігових доріжок, велотренажерів, степперів, еліптичних тренажерів, які імітують природні рухи, чи то підйом сходами, біг, греблю, ходіння на лижах, їзду на велосипеді, забезпечує розвиток правильної постави, корекцію проблем хребта, зниження надмірної ваги, підвищення функціональних можливостей організму тощо.

*Мультимедійне обладнання* дозволяє створювати та використовувати програми контролю і самоконтролю знань з різних спортивно-педагогічних

дисциплін; створювати навчальні мультимедіа-системи; розробляти та використовувати інформаційно-аналітичні бази даних; моделювати комп'ютерні змагання, тактичні дії та педагогічний процес; використовувати інформаційні технології для обслуговування змагань; застосовувати інформаційні технології у рекламній, видавничій, інформаційній та підприємницькій діяльності; використовувати технології проведення наукових досліджень; застосовувати автоматизовані методи психодіагностики, спортивно-педагогічної діяльності та функціональної діагностики; створювати програми дистанційного навчання.

Використання *комп'ютерних програм* у вихованні фізичної культури студентів ВНЗ у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи спрямовано на: впровадження в практику гнучких проблемно-модульних педагогічних технологій, підвищення якості ресурсного забезпечення педагогічного процесу; персоніфікацію фітнес-програм шляхом оперативної корекції поточних цілей і педагогічних завдань, використовуваних засобів і ресурсів з урахуванням стану і психосоматичних особливостей студентів; інформатизацію педагогічного процесу на основі використання комп'ютерних технологій WWW, Web-серверів.

Використання комп'ютерних програм забезпечує підвищення якості педагогічного процесу на основі цільового використання фізичних вправ і позатренувальних засобів. Дозволяє істотно розширити технічний арсенал студентів, ефективніше розвивати фізичні якості та механізми енергозабезпечення, підвищити стійкість організму до впливу несприятливих зовнішніх чинників.

На практиці існує кілька варіантів комп'ютерних програм: навчальні програми, спрямовані на професійну підготовку фахівців з фітнесу; комп'ютерні програми, що забезпечують роботу фітнес-центрів; програмне забезпечення роботи на тренажерах (вони використовуються для визначення термінового тренувального ефекту навантаження (наприклад, пульсової вартості вправи), моніторингу фізичного розвитку, підготовленості і здоров'я студентів).

Комп'ютерні програми дозволяють вирішувати такі завдання: розробити індивідуальну оздоровчу програму з урахуванням динаміки працездатності;

проводити моніторинг фізичного розвитку та функціонального стану; оцінювати терміновий тренувальний ефект виконуваних вправ; розробити індивідуальну програму харчування. Їх використання дозволяє студенту самостійно виробити вимірювання функціональних і фізичних якостей, аналізувати й оцінювати результати тестування.

Визначено психолого-педагогічні умови ефективної реалізації педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу, а саме: усвідомлення студентами важливості фізичного виховання та здорового способу життя; створення здоров'язбережувального освітнього середовища як простору можливостей індивідуального вибору траєкторії фізичного розвитку та форм позааудиторної спортивно-масової роботи; формування усвідомленої мотивації студентів до залучення у позааудиторну спортивно-масову роботу та стійкої потреби у фізичному самовдосконаленні; удосконалення змісту інтерактивних та мультимедійних здоров'язбережувальних технологій, застосовуваних на позааудиторних заняттях з фізичного виховання студентів; урахування вікових та індивідуальних особливостей студентів, персоніфікація процесу позааудиторної спортивно-масової роботи; становлення суб'єктності та підвищення педагогічної майстерності викладачів фізичного виховання як чинника досягнення якості здоров'язбережувальної освітньої діяльності.

V блок – результативний - розкриває кінцевий результат реалізації педагогічної системи – позитивну динаміку вихованості фізичної культури студентів вищих навчальних закладів.

Таким чином, запропонована педагогічна система виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, на нашу думку, може бути використана при проектуванні освітнього середовища ВНЗ України, оскільки спроектований конструкт системи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи при його реалізації на практиці сприяє формуванню, збереженню і зміцненню здоров'я,

індивідуалізації, самопізнанню, саморозвитку та досягненню фізичного розвитку особистості шляхом раціональної організації життєдіяльності на основі сприяння фізично-духовній гармонії студентів.

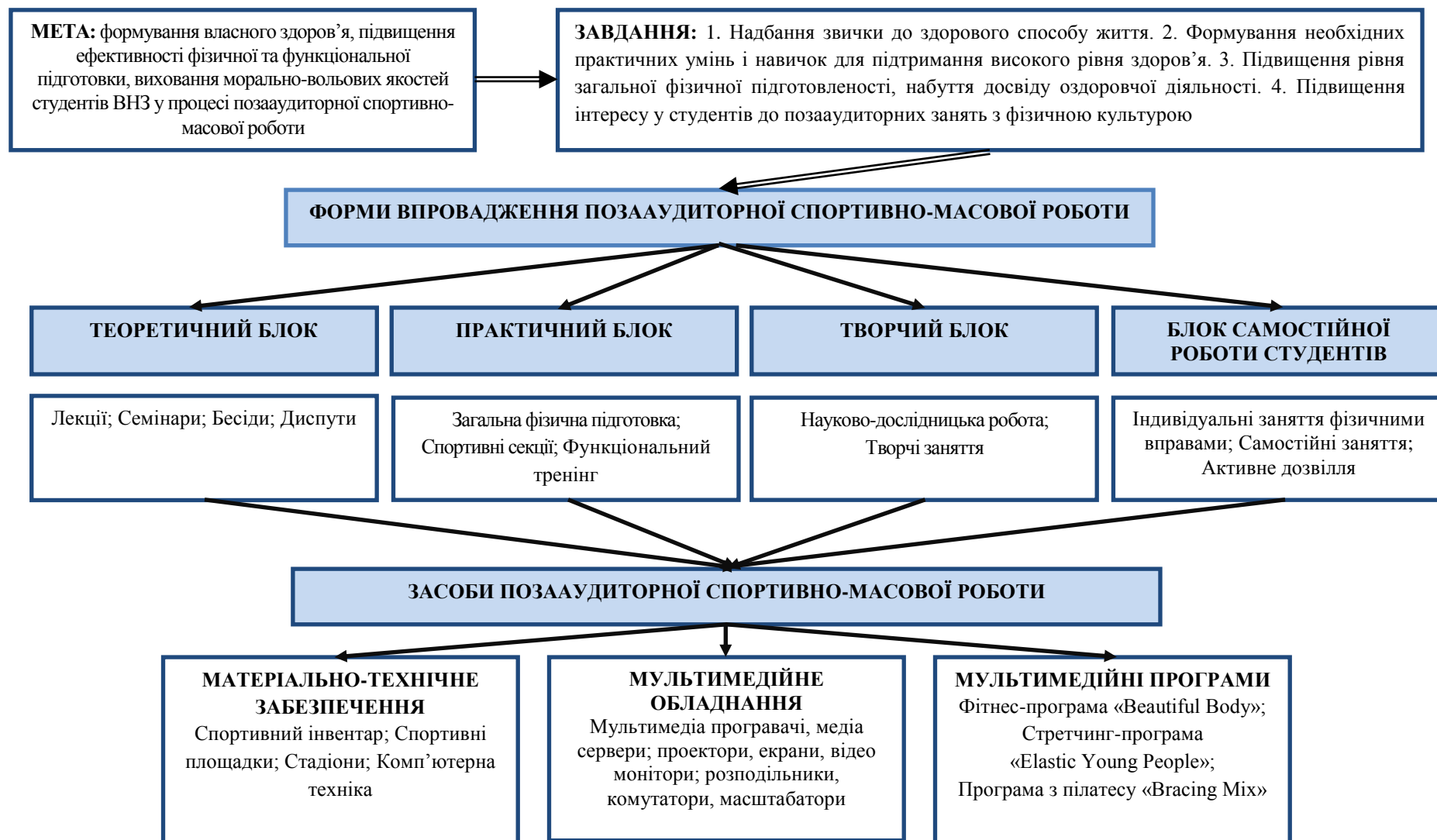
Розроблену педагогічну систему реалізовано й експериментально перевірено у навчально-виховному процесі вишу.

## **5.2. Інноваційна система виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу**

Розроблена нами педагогічна система виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи побудована за блочною структурою, у якій блоки нижчих рівнів входять до складу блоків вищих рівнів.

На рис. 5.2.1 зображено формувальний блок педагогічної системи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, який задає процес його розгортання через мету, визначену нами як формування власного здоров'я, підвищення ефективності фізичної та функціональної підготовки, виховання морально-вольових якостей (цілеспрямованості, наполегливості, сміливості та рішучості) студентів ВНЗ у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи та вирішення поставлених завдань, а саме: підвищення інтересу у студентів до позааудиторних занять з фізичною культурою; прискорення та полегшення процесу адаптації студентів до умов навчання у ВНЗ; формування необхідних практичних умінь і навичок для підтримання оптимального рівня здоров'я; підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, набуття досвіду фізкультурно-оздоровчої діяльності; надбання звички здорового способу життя.





*Рис.5.2.1. Формувальний блок педагогічної системи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи*

Відповідно до рис. 5.2.1, формувальний блок педагогічної системи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи представлено у таких блок-формах: теоретична, практична, творча та самостійна робота студентів.

**Теоретичний блок** позааудиторної спортивно-масової роботи реалізується у формі: лекцій, семінарів, бесід, диспутів. Будь-яка з перерахованих форм має свою специфіку і слугує для виконання навчальних завдань.

Характерною ознакою цього блоку є: активізація розумової діяльності студентів, проява максимальних психофізичних кондицій, мобілізація їх резервних можливостей; формування знань основ методики оздоровлення та фізичного вдосконалення традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури; засвоєння студентами нових знань з основ теорії та методики організації фізичного виховання; переосмислення системи цілей та цінностей, формування професійних інтересів.

**Лекції** – традиційна форма виховання фізичної культури студентів ВНЗ у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. Вибір цієї форми зумовлений тим, що вона припускає вплив на особистість, особистісну інтеграцію біологічних і соціальних потреб, інтелектуальних і моральних аспектів під час прояву генетично обумовлених природних завдатків.

На нашу думку, серед різноманітних різновидів лекції найбільш ефективними є: **проблемні лекції** (проблемні ситуації, лекція-роздум, лекція з вбудованими паузами), **інтерактивні лекції**, **просвітницькі лекції**. Як відомо, головною дидактичною метою лекції є: «формування орієнтованої основи для подальшого засвоєння студентами навчального матеріалу» [413, с. 143]. Виходячи з цього визначення, можна припустити, що **проблемна лекція** полягає у створенні викладачем проблемних ситуацій, де студенти колективно вирішують означені проблеми, навчаються логічно будувати схему шляхів їх подолання та рішення. Мета такої лекції полягає у тому, що студенти здобувають професійні знання щодо збереження та зміцнення свого фізичного здоров'я, розвивають професійне

мислення у галузі фізичної культури та спорту, мотивацію до занять фізичними вправами.

Г. Авдіянц (2006), В. Вергасов (1979), А. Матюшкін (1972), М. Махмутов (1975) підкреслюють, що одним з елементів створення проблемних лекцій є обов'язкове вирішення проблемної ситуації, яке має бути максимально зорієнтоване на самостійність і пізнавальну діяльність студентів, відповідати навчальній інформації та повинна породжувати потребу у розгляді нових ситуацій, пов'язаних з аналізованою [2; 103; 371; 372]. Як зазначають М. Скрипник, Г. Цехмістрова, В. Федорченко, Н. Фоменко (2004) проблемні ситуації можуть бути різноманітними за методичними особливостями: за рівнем проблемності, змістом невідомого, видом узгодження інформації тощо [529].

Ми поділяємо думку науковців, що головною задачею проблемної лекції є вирішення проблемної ситуації, яка вводиться за допомогою проблемного питання, задач чи ситуацій на основі проблематизації індивідуального досвіду учасників. При цьому процес пізнання у співробітництві і діалозі з викладачем наближається до дослідницької діяльності студентів. Зміст проблеми розкривається шляхом організації пошуку її вирішення або шляхом аналізу та узагальнення традиційних і нестандартних точок зору у галузі фізичної культури і спорту, у тому числі висловлених відомими педагогами на попередніх етапах розвитку педагогіки та вищої освіти, тобто основною одиницею змісту нашої методики виступає проблемна ситуація з усією своєю предметною та особистісною неоднозначністю і суперечливістю. Система таких ситуацій дає змогу розгортати особистісний контекст взаємодії у динаміці шляхом формування фізичної культури особистості студента у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

Іншим різновидом *проблемної лекції* є лекція-роздум, у ході якої викладач сам переносить головний акцент із повідомляючого, інформаційного навчання на методологічне, орієнтоване, ставить питання, розкриває різні підходи до його розв'язання, висловлює пропозиції, здогадки. Студенти слідкують за ходом його роздумів, разом з тим відзначаючи цікаві педагогічні знахідки. Відповідно, такий

підхід вимагає від викладача високого рівня володіння навчальним матеріалом, навичок організаційно-управлінської діяльності, здатності до педагогічної рефлексії.

Проблемні лекції ми розробляли і систематично проводили зі студентами I–II курсів ВНЗ з курсів: «Фізичне виховання», «Новітні технології фізичного виховання у ВНЗ», «Оздоровчий фітнес», «Теорія та методика спортивної підготовки» у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

У процесі проведення проблемних лекцій ми використовуємо також *лекції з вбудованими паузами*, які передбачають переключення уваги студентів і зміну видів їх діяльності з метою активізації розумової діяльності.

Упровадження лекцій із вбудованими паузами є доцільним для студентів I–II курсів навчання. Для прикладу наводимо лекцію на тему: «Фітнес-технології у фізичному вихованні студентів», у якій пропонуються до розгляду наступні питання: класифікація, структура і зміст фітнес-програм; характеристика різних видів фітнес-програм; основні чинники, що сприяють ефективній реалізації фітнес-програм; фітнес-програми аеробної спрямованості. Під час лекції застосовуються такі вбудовані паузи:

✓ після розгляду першого питання – «Класифікація, структура і зміст фітнес-програм» – студентам пропонується обговорити фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики;

✓ після розгляду другого питання – «Характеристика основних видів фітнес-програм» – студенти переглядають слайди з їх зображенням;

✓ після розгляду третього питання – «Основні чинники, що сприяють ефективній реалізації фітнес-програм» – студентам надаються рекомендації у вигляді слайдів, на яких представлено програми з урахуванням ступеня їх фізичної підготовленості (низький, середній, достатній та високий рівні) для занять оздоровчою ходьбою, оздоровчим бігом та оздоровчим плаванням.

Таким чином, лекції з вбудованими паузами сприяють підвищенню ефективності навчального процесу, розвитку інтелектуального потенціалу і

підтримці інтересу студентів до сприйняття інформації протягом усього часу, відведеного для лекції.

*Інтерактивні лекції з застосуванням мультимедійних технологій*, на нашу думку, дозволяють студентам брати активну участь у процесі навчання, задавати викладачеві питання, обговорювати якісь спірні моменти під час лекції та ін. У такому разі інтерактивна лекція має позитивний ефект, який полягає у: пробудженні інтересу до предмету чи теми навіть у найбільш пасивних студентів; підвищенні якості викладання навчального матеріалу та легкості сприйняття навчального матеріалу; реалізації принципу наочності та свідомому засвоєнню сутності явищ та процесів, що вивчаються; активізації розумової діяльності студентів, підтримуванні уваги завдяки візуальній різноманітності.

Наведемо приклад інтерактивної лекції на тему: «Різновиди сучасних фітнес-технологій». У процесі її проведення пропонуємо студентам переглянути заставки, які демонструють принципи, завдання і функції сучасних видів фітнес-технологій. Даємо детальну характеристику кожного виду фітнес-технологій (аеробіка, степ-аеробіка, танцювальна аеробіка, шейпінг). Наприклад, розглядаючи аеробіку, спочатку надаємо визначення цього поняття, потім формулюємо її основні напрями, характеристику і зміст занять з аеробіки, терміни основних кроків і рухів рук, які використовуються в аеробіці та основні методи проведення занять з аеробіки. Потім демонструємо слайди з зображенням процесу виконання фізичних вправ з аеробіки та відповідною відеокадрам музикою. Крім цього, під час лекції студенти мають можливість задавати питання, висловлювати власні думки з обговорюваної теми тощо. Таким чином, інформація, яка подається студентам у такому вигляді, сприймається просто, без труднощів та ускладнень, що допомагає студенту добре орієнтуватися у засвоєнні навчальної програми, оволодінні знаннями наукових, методичних і практичних основ фітнес-культури і здорового способу життя, психічного благополуччя, розвитку та вдосконалення якостей і властивостей особистості.

*Просвітницькі лекції* – це заплановані заходи інформативно-досвідного характеру, спрямовані на формування у студентів позитивного ставлення до

здорового способу життя, власного здоров'я та фізичного розвитку, призначені для покращення існуючих та набуття нових знань на основі використання теоретико-методичних напрацювань оздоровчої фізичної культури, власного досвіду викладача та спортивних досягнень студентів-спортсменів.

Нами розроблено курс просвітницьких лекцій «Загальні основи здоров'я та здоров'язберігаючої діяльності» для студентів I–II курсів, з метою формування у студентів цілісного уявлення про здоров'я та його фізичну, психологічну, соціальну, духовну складову.

Ми вважаємо, що використання просвітницьких лекцій виконує роль пропаганди здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді, підвищення рівня їх фізичної підготовленості та працездатності у майбутній професійній діяльності.

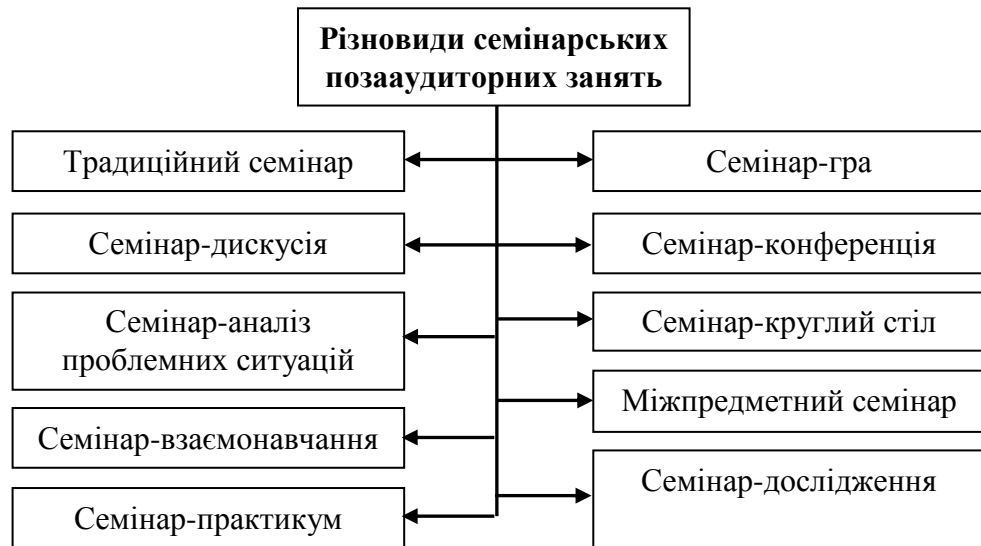
**Семінари**, як одна з форм позааудиторної спортивно-масової роботи, є основним видом навчальної діяльності студентів, що включає виступ з повідомленнями, доповідями, обговорення наукових питань і проблем під контролем і керівництвом викладача. Викладач надає студентам можливість вільно висловлюватися під час розгляду питань, винесених на обговорення, допомагає їм вірно будувати свої міркування.

Основними завданнями семінару є: розвивати пізнавальну активність і самодіяльність, уміння творчо застосовувати матеріал лекцій; поглиблювати і закріплювати знання, отримані у процесі вивчення предмету; сприяти розвитку творчого мислення, вміння логічно висловлювати й аргументувати свої думки, слухати один одного, продуктивно критикувати; розвивати і закріплювати навички самостійної роботи та сприяти вихованню ініціативи, активності, самостійності у роботі.

За методикою проведення розрізняють: вступні семінари (базуються на досвіді та знаннях студентів, які збирають інформацію по новій темі та класифікують її); оглядові семінари (самостійний огляд студентами всієї теми за допомогою літератури); пошукові семінари (передбачають дослідницьку діяльність студентів); семінар-круглий стіл (запрошуються фахівці, це – обмін

інформацією, відповіді на питання, колективний пошук нових шляхів вирішення проблем).

У організованому нами процесі позааудиторної спортивно-масової роботи відтворена система семінарських позааудиторних занять, зображена нами на рис. 5.2.2.



*Рис. 5.2.2. Різновиди семінарських позааудиторних занять у процесі спортивно-масової роботи*

Як видно з рис. 5.2.2, важливу роль у спроектованій нами системі різновидів семінарських позааудиторних занять у процесі спортивно-масової роботи ми відводимо: традиційному семінару, семінару-аналізу проблемних ситуацій, семінару-грі, семінару-круглому столі, міжпредметному семінару, семінару-дослідженні, особливу увагу ми акцентуємо на семінарі-дискусії, семінарі-конференції та семінарі-практикумі.

*Семінар-дискусія* – це процес діалогічного спілкування (у розумінні М. Бахтіна (2007) [48]) студентів, під час якого відбувається формування практичного досвіду спільної участі в обговоренні і вирішенні теоретичних і практичних проблем. Семінар-дискусія проведений нами зі студентами I–II курсів ВНЗ за темами: «Структура та класифікація рухливих ігор», «Рухливі ігри з елементами спортивних ігор», «Рухливі ігри у загальній фізичній підготовці».

*Семінар-конференція* – це семінар, де студенти завчасно готують доповіді, виступають та відповідають на запитання своїх однокурсників (у розумінні А.

Алексюка (1993) [10]). Семінари-конференції проведені нами зі студентами I-II курсів ВНЗ за темами: «Здоров'язберігаючі технології розвитку особистості», «Інноваційні системи зміцнення здоров'я», «Фізичне виховання як основа здорового способу життя студентів закладів вищої освіти».

*Семінар-практикум* – це семінар, на якому обговорюються різні варіанти розв'язання практичних ситуаційних задач і завдань, за якими викладач організовує детальний розгляд студентами окремих теоретичних положень, формує вміння їх практичного застосування, відповідно до сформульованих завдань різної складності. Семінари-практикуми проведені нами зі студентами II курсів ВНЗ за темами: «Організація навчально-тренувального процесу з фітнесу», «Професійна техніка майбутнього фахівця», «Зміст і форми оздоровчого фітнесу».

Зазначені семінари спрямовані на досягнення таких результатів: студенти здобувають досвід побудови фізкультурно-оздоровчої діяльності, навчаються чітко і логічно висловлювати власні думки, аргументовано відстоювати свою думку, коректно спростовувати думку опонентів.

**Бесіди** спрямовані на формування у студентів позитивного ставлення до позааудиторних занять з фізичного виховання, усвідомлення значущості фізичної культури у режимі дня, організацію контролю виконання ранкової гімнастики на позааудиторних заняттях у спортивних секціях. Індивідуальні та групові бесіди зі студентами проходили у вільному режимі, під час бесід проводились консультації з питань основ методики оздоровлення та фізичного вдосконалення традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури.

Ми виявили, що певним чином цілісна система педагогічних впливів (роз'яснення й обговорення моральних норм, групові та індивідуальні етичні бесіди у процесі занять фізичними вправами, розповіді про кращих студентів та ін.) дозволяє систематизувати і програмувати педагогічні впливи на свідомість, волю і почуття вихованців, змінювати їх духовно-моральні судження.



Нами розроблені бесіди на такі теми зі студентами I–II курсів: «Режим дня й особиста гігієна – запорука фізичного розвитку», «Фізкультура і спорт – альтернатива шкідливим звичкам»; «У здоровому тілі – здоровий дух», «Мотивація здорового способу життя», «Рухова активність – важлива складова здоров'я», «Формування здорового способу життя» та ін.

**Диспути** у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи спрямовані на формування у студентів їх власної позиції щодо здорового способу життя (ЗСЖ).

Нами проводились такі диспути для студентів I-II курсів: «Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я людини»; «Правда про наркотики»; «Здоровий спосіб життя: розуміння, усвідомлення чи стиль життя»; «Свобода вибору щодо власного здоров'я», які дали змогу трансформувати свідомість студентів щодо усвідомлення власної позиції відносно свого здоров'я, занять фізичною культурою і спортом, формування спортивно орієнтованого стилю життя, що безумовно стимулює їх здатність до ретроспективного пошуку інформації, її систематизації, аналізу і синтезу, накопиченню індивідуального інформаційного банку знань про здоровий спосіб життя.

**Практичний блок** форм позааудиторної спортивно-масової роботи включає: загальну фізичну підготовку, функціональний тренінг, спортивні секції і групи фізкультурно-оздоровчої спрямованості. Характерною ознакою цього блоку є: використання традиційних і нетрадиційних форм фізичної культури; технік рухових дій та розвитку фізичних якостей, а також набуття навичок загальнооздоровчого тренування; формування умінь регулювання фізичного навантаження з урахуванням рівня фізичної підготовленості; формування рухового потенціалу для засвоєння техніки певного виду спорту; оволодіння методикою самоконтролю при самостійному тренуванні та фізичному самовдосконаленні (ранкова зарядка, раціональне харчування, загартування та ін.); набуття досвіду оздоровчої діяльності та здорового способу життя.

Головна мета позааудиторних практичних занять з фізичного виховання полягає у формуванні позитивної мотивації до занять фізичною культурою і

спортом, збереження і зміцнення здоров'я студента як необхідної бази для підтримання розумової працездатності у процесі фахової підготовки.

Різновидом позааудиторних практичних занять є **загальна фізична підготовка**, зорієнтована на зміцнення здоров'я студентів, формування їх оптимальної систематичної рухової активності, підвищення розумової та фізичної працездатності. Групи студентів комплектуються за віковими і статевими ознаками (20–25 осіб в одній групі).

У процесі загальної фізичної підготовки вирішуються наступні завдання: збереження і зміцнення здоров'я, вдосконалення статури, підтримання загального рівня функціональних можливостей організму, збереження високого рівня працездатності; гармонійного розвитку мускулатури тіла і відповідної сили м'язів; формування загальної витривалості; підвищення швидкості виконання різноманітних рухів, розвитку загальних швидкісних здібностей; збільшення рухливості їх основних суглобів, еластичності м'язів; поліпшення спритності у найрізноманітніших (побутових, трудових, спортивних) діях, формування уміння координувати прості і складні рухи; набуття навичок виконувати рухи без зайвих напружень, оволодіння вмінням розслаблятися; удосконалення функціональної діяльності організму.

Загальна фізична підготовка передбачає широкий вплив на всі органи та системи організму, що забезпечують активну рухову діяльність студентів. На заняттях відбувається в основному комплексний розвиток рухових здібностей з акцентом на розвитку аеробної витривалості. Спрямування занять носить навчально-тренувальний характер. Для добору раціональних вправ з загальної фізичної підготовки необхідно керуватися такими критеріями: фізичні вправи повинні відповідати характеру нервово-м'язових зусиль, ідентичних основному виду спорту; фізичні вправи повинні сприяти більш повноцінному розвитку спеціальних фізичних якостей; фізичні вправи повинні визначеною мірою сприяти розвитку загальної координації рухів; фізичні вправи повинні сприяти більш швидкому відновленню функцій і систем організму, розвитку загальної працездатності.

Загальна фізична підготовка становить базу для спеціальної підготовки, яка забезпечує різнобічний розвиток фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість).

Уведення у загальну фізичну підготовку рухливих ігор є ефективним засобом комплексного вдосконалення рухової діяльності. Найбільшою мірою він сприяє удосконаленню таких якостей, як: спритність, швидкість рухливої реакції, витривалість, сила. Рухливі ігри впливають не лише на якість виконаних вправ, а й такі кількісні показники, як швидкість і витривалість під час бігу, відстань і висота стрибків. Незважаючи на те, що більшість ігор спрямовано на вдосконалення однієї з рухливих якостей, їх відносять до вправ загального фізичного впливу.

Для ігор з елементами силової боротьби, як правило, характерний прояв витривалості та спритності. Без цього єдиноборство немає сенсу, тому при класифікації ігор за фізичними якостями йдеться переважно про прояв однієї з них. До одного заняття можуть входити від одного до чотирьох різновидів рухливих ігор та естафет: з перенесенням навантаження, без навантаження, з подоланням перешкод, використанням гімнастичних приладів, інвентарю та ін. Проте при цьому слід враховувати фізичну підготовку студентів, вікові та статеві ознаки. Рухливі ігри можна включати як у підготовчу, так і основну та заключну частини занять з загальної фізичної підготовки.

Навантаження у грі регулюють зменшенням або збільшенням загальної рухливості учасників. Існують різні методичні прийоми зміни навантаження у грі: перерви для обговорення помилок, підбиття очок, уточнення дистанції для пробіжок, зменшення кількості повторювань та ін. Рухливість учасників гри посилюють збільшенням кількості перешкод, дистанцій перебіжок.

Змістовна наповнюваність ігрового матеріалу на позааудиторних заняттях з загальної фізичної підготовки залежить від спрямованості цієї підготовки. Якщо метою заняття є розвиток сили, до нього доцільно включати допоміжні та підвідні ігри з короткочасним швидко-силовим навантаженням і різними формами подолання м'язового опору суперника за безпосереднього стикання з ним. До

основних змістовних компонентів таких ігор належать: протягування, зіткнення, утримання, виштовхування, елементи боротьби, важкої атлетики, арм-реслінгу. При цьому ефективні також рухові операції з доступними гральними обтяженнями, нахили, присідання, віджимання, підйоми, повороти, обертання, біг, стрибки. Для розвитку швидкості призначені ігри, котрі потребують миттєвих відповідних реакцій на зорові, звукові та тактильні сигнали. До таких ігор слід включати фізичні вправи з періодичним прискоренням, раптовими зупинками, стрімкими ривками, миттєвими затримуваннями, бігом на короткі дистанції, іншими руховими актами, спрямованими на свідоме і цілеспрямоване випередження суперника. Для розвитку спритності призначені ігри, пов'язані зі свідомою точною координацією рухів і швидким узгодженням дій партнерів команди, винятковою фізичною вправністю. Для розвитку витривалості застосовують ігри, що потребують значної витрати сил та енергії з частим повторюванням складових рухових операцій або тривалою безперервною рухливою діяльністю.

Детально розроблено нами методика рухливих ігор викладена у [205, с. 50-91].

**Спортивні секції.** Для студентів, які займаються на позааудиторних практичних заняттях з фізичного виховання за видами спорту, що культивуються у ВНЗ, нами були створено спортивні секції: для студентів-початківців; для студентів-спортсменів (секції спортивного вдосконалення).

Частота спортивно-тренувальних занять залежить від належності студентів до певної групи:

- одне-два заняття на тиждень (згідно з розкладом занять зі спортивних секцій для студентів-початківців) у ВНЗ;
- щоденних позааудиторних занять, але з чітким чергуванням роботи і відпочинку (секція спортивного вдосконалення для студентів, які мають спортивні розряди по видам спорту).

Спротивні тренування у ВНЗ виконують важливі завдання як спортивного напрямку, так і соціального. До цих завдань належать: використання спортивного тренування, яке дозволяє направлено впливати на фізичний розвиток студентів

(фізичне вправління з обраних видів спорту, спостереження, осмислення, проектування та виконання програми рухових дій, самоконтроль та самооцінка, взаємоконтроль, обговорення результатів занять у спортивних секціях); підготовка студентів-спортсменів до спортивних змагань та забезпечення необхідного ступеня досягнення спортивної форми, як найкращої готовності до спортивних досягнень; пропаганда та реклама видів спорту й оздоровчої фізичної рекреації; покращення соціально-психологічного клімату у групах спортивного вдосконалення; становлення особистих стосунків, підвищення комунікабельності, товариствості, відзивчivosti та взаємодопомоги.

Розроблена нами програма «Спортивне вдосконалення» містить навчальний практико зорієнтований матеріал, спрямований на вирішення конкретних завдань фізичної підготовленості студентів: розвитку фізичних якостей, набуття спортивних знань, умінь та навичок, оволодіння спеціальними руховими вміннями та технікою виконання фізичних вправ за видами спорту.

Практичні заняття носять тренувальний характер і будуються відповідно до закономірностей спортивного тренування як для студентів-початківців, так і для студентів-спортсменів. На спортивно-тренувальних заняттях студенти вдосконалюють рухові вміння і навички у тому чи іншому виді спорту, який вони обрали на початку навчального року. На цих заняттях вони зміцнюють власне здоров'я, підвищують рівень розвитку фізичних здібностей, вивчають елементи та техніку виконання фізичних вправ з обраного виду спорту та просто корисно проводять час і спілкуються з іншими студентами. Це дає змогу викладачам фізичного виховання застосовувати індивідуальний підхід до студентів на тренувальних заняттях у групах спортивного вдосконалення, включати їх у такі взаємовідносини, які сприяють веденню спортивного стилю життя, вихованню позитивного ставлення до занять спортом, підвищення та зміцнення здоров'я, удосконалення здібностей і навичок, що дозволяють направлено впливати на фізичний та психічний розвиток студентів-спортсменів для забезпечення їх спортивних досягнень. Відтак, спортивні секції передбачають заняття улюбленим видом спорту, сприяють зміцненню здоров'я студентів, підвищенню рівня

фізичної підготовленості, розвитку позитивної мотивації та стійкої потреби до занять у спортивних секціях.

Побудова навчально-тренувальних занять залежить насамперед від зовнішніх чинників. На заняттях у гімнастичному залі, спортивному майданчику, стадіоні, плавальному басейні, на місцевості вона складається по-різному залежно від температури навколишнього середовища, стану обладнання, кількості інвентарю та ін. Методика проведення занять у групах спортивного вдосконалення (аеробіка, степ-аеробіка, танцювальна аеробіка, шейпінг) як для студентів-початківців, так і студентів-спортсменів детально описана нами у [209].

**Функціональний тренінг.** Вибір тренінгу як однієї з інноваційних провідних форм виховання фізичної культури студентів ВНЗ у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи зумовлено тим, що він створює умови для особистісної зміни сфери розвитку здібностей до навчання та оволодіння будь-яким складним видом діяльності.

У контексті нашого дослідження особливий інтерес представляє використання такого нового виду тренінгу, як *функціональний тренінг*.

*Функціональний тренінг* характеризується нами як процес спортивного тренування, спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток рухових якостей, підвищення рівня фізичної підготовленості, який визначається компонентами фізичного, психічного, духовного і соціального станів. Використання функціонального тренінгу на позааудиторних заняттях з фізичного виховання зі студентами дає змогу підвищити мотивацію до занять фізичними вправами й інтерес до власного стану здоров'я, створення іміджу сучасної людини.

Відповідно до етапів реалізації методики розроблена нами функціональна тренінгова система набуває такого вигляду (див. рис. 5.2.3).

Відповідно до рис. 5.2.3, провідною метою функціонального тренінгу ми визначаємо ідею оздоровлення, що допомагає реалізувати можливості оптимального фізичного розвитку, виховання позитивних моральних та вольових рис характеру, формування краси та тілесної гармонії студентів.



*Рис. 5.2.3. Функціональна тренінгова система*

Функціональний тренінг, який застосовується нами на позааудиторних заняттях з фізичного виховання виконує наступні завдання:

- 1) формування стійкої мотивації до занять фізичними вправами, покращення стану здоров'я, інтересу до власної тілесності;
- 2) побудови персональної програми навчання і розвитку, що враховує повною мірою його фізичний стан, рівень розвитку фізичних якостей, мотивацію й особисті переваги;
- 3) реалізації рефлексії, що спонукає студента до самостійного формування системи знань, умінь і навичок у галузі фізичної культури і спорту;
- 4) удосконалення власного здоров'я, забезпечення формування гармонійного рівня фізичного розвитку, культури рухів та культури тіла, естетики фізичного іміджу та підготовки до професійної діяльності.

Акцент робиться на необхідності дотримання здорового способу життя, фізичної рекреації та приємному проведенні часу, отриманні позитивних емоцій, розвитку фізичних якостей і красивої статури, можливості особистих досягнень і задоволенні власного честолюбства, бажанні випробувати і вдосконалити себе.

Для функціонального тренінгу характерні такі особливості: широкий спектр використовуваних фізичних вправ (з предметами, без них, на снарядах, тренажерах та ін.), їх своєрідність, різна спрямованість за рахунок використання асиметричних рухів; функціональний зв'язок рухової активності з музикою, сучасними ритмами та напрямками танців; висока емоційність занять; широка варіативність використання методів і методичних прийомів; можливості творчого самовираження, отримання задоволення від виконання різних рухових дій; вдосконалення рухових можливостей, підвищення культури рухів; набуття спеціальних знань і умінь з самоконтролю.

Структурно функціональний тренінг включає наступні фази: підготовча, основна, заключна (відновлювальна).

**1. Підготовча фаза** – це комплекс спеціально підібраних вправ, направлених на ефективну підготовку організму студентів до майбутньої роботи. У цій фазі функціонального тренінгу вирішуються такі завдання: організація студентів та активізація їх уваги; створення відповідної психологічної установки та позитивного емоційного стану; підготовка організму до майбутніх фізичних навантажень. Заняття починаються з аеробної частини. Тренування містить спеціалізовану розминку (тривалість підготовчої фази складає 20% тренувального часу), яка вирішує і завдання розминки для основної фази.

**2. Основна фаза** – виконує головну функцію, оскільки у ній вирішуються всі категорії завдань функціонального тренінгу: формування знань щодо рухової діяльності; навчання руховим умінням та навичкам; розвиток загальних та спеціальних функцій опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем; формування та підтримка гарної постави; загартовування організму; виховання моральних, інтелектуальних, волевих та естетичних якостей. В основну фазу занять функціональним тренінгом входять: аеробний компонент (розвиток серцево-судинної та дихальної систем організму); танцювально-хореографічні і коригувальні елементи (корекція статури та розвиток музично-ритмічних здібностей); кардіореспіраторний компонент (розвиток аеробної продуктивності); силова частина (вправи для розвитку м'язів черевного пресу,



тулубу, плечового поясу, м'язів ніг та рук), тривалість основної фази складає 70% тренувального часу.

Тренувальний ефект досягається шляхом багаторазового повторення циклічних вправ. Повторення виконуються в помірному темпі на велику кількість разів (від 30 до 100 і більше) до повного стомлення. Після кожної вправи силового характеру виконується вправа на розтягування цієї зони. Для демонстрації вправ і самоконтролю широко використовуються мультимедійні комп'ютерні системи і дзеркала. Після цього студенти переходять до тренажерів або до виконання вправ з гантелями, амортизаторами, ритмічної гімнастики в партері.

**3. Заключна (відновлювальна) фаза** функціонального тренінгу пов'язана з вирішенням таких завдань: завершення навчально-тренувального процесу з метою приведення організму до оптимального для майбутніх занять стану та збереження спільної робочої установки; концентрація уваги студентів на досягнутому рівні та орієнтація їх у подальшій роботі. В заключну фазу занять функціональним тренінгом входять: вправи на розтягування (елементи стретчингу, пілатесу); відновлювальні вправи на дихання (елементи дихальної гімнастики); вправи на релаксацію (елементи йоги). Заключний сегмент складає 10% тренувального часу.

Заняття функціональним тренінгом проводяться із застосуванням мультимедійного обладнання у поєднанні з музичним супроводом, який повинен відповідати характеру виконання вправ, їх темпу, ритму та тривалості.

Результатом функціонального тренінгу є покращення фізичного стану, зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості, набуття мотивації до занять функціональним тренінгом.

Наведена узагальнена структура функціонального тренінгу може зазнавати змін залежно від цільової спрямованості занять зі студентами (групових чи індивідуальних), рівня фізичного стану тих, хто займається, та інших чинників. Це дозволяє викладачу проявити творчий підхід до організації функціонального тренінгу і забезпечити більшу дієвість впливу цього тренінгу на виховання фізичної культури студентів ВНЗ у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. Це дозволяє розглядати функціональний тренінг як високоефективну

систему оздоровчих занять, спрямованих на покращання фізичних кондицій, зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток.

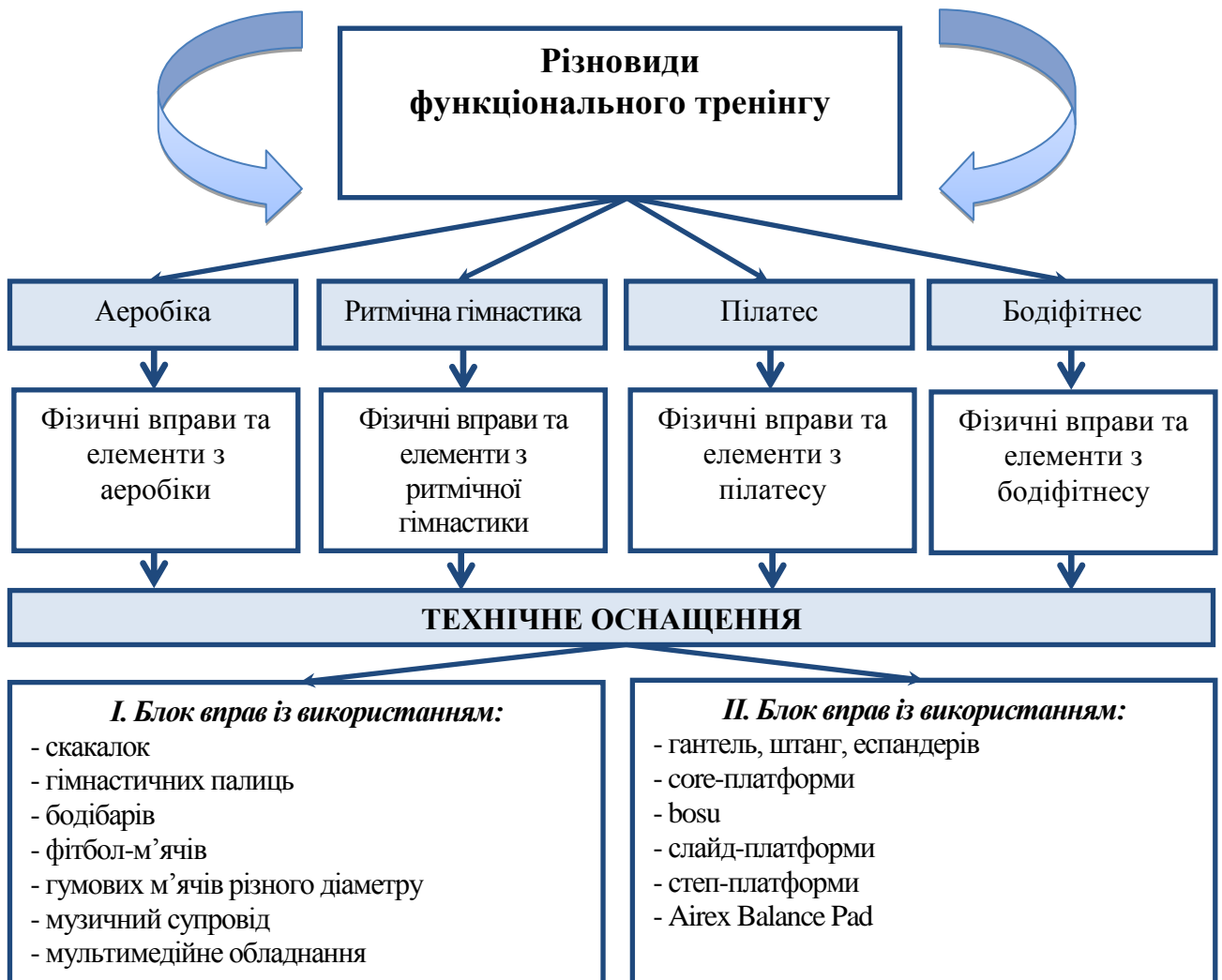
Основу змісту занять складають фізичні вправи, спрямовані на розвиток основних фізичних якостей, розкриття внутрішнього потенціалу студента як особистості. Заняття за цією програмою не вимагають попередньої підготовки і підходять для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості. Така структура дозволяє поступово залучати студентів до навчально-тренувального процесу на занятті, забезпечуючи досягнення необхідного рівня фізичної працездатності.

Отже, функціональний тренінг позиціонується з системою фізичного вдосконалення людини, метою якої є формування потреби студентів у здоров'ї, красі, привабливості, що становлять основу життєвих пріоритетів їх особистості. Нами розроблені такі різновиди функціональних тренінгів: «Аеробіка», «Ритмічна гімнастика», «Пілатес», «Бодіфітнес» для студентів I-II курсів ВНЗ.

Програма занять складена відповідно до різних напрямів спортивного тренування, пріоритетом якого є розвиток одного або одночасно кількох рухових якостей. У процесі занять використовується спеціальне обладнання: фітбол-м'ячі, гумові м'ячі, скакалки, гімнастичні палиці, бодібари, що дозволило урізноманітнити заняття і більш цілеспрямовано впливати на організм студентів з метою підвищення рівня їх фізичної підготовленості. Тренування проводиться з мінімальним використанням обладнання, додавалися модифікації та варіації програм (див. рис. 5.2.4).

Відповідно до рис. 5.2.4, охарактеризуємо різновиди функціонального тренінгу, які застосовуються у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи зі студентами у ВНЗ:

**1) Функціональний тренінг «Аеробіка»** – це комплекс спортивних програм оздоровчого напрямку, заснований на використанні різноманітних фізичних вправ з аеробіки, танцювальних рухів, елементів гімнастики, бойових мистецтв та психотренінгу. Вона об'єднує в собі не тільки фізичну активність, а й раціональне харчування та різноманітні види тестувань (включаючи медичне).



*Рис. 5.2.4. Різновиди функціонального тренінгу, які застосовуються у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи зі студентами у ВНЗ*

*Функціональний тренінг з аеробіки складається з: вибору виду оздоровчих занять з урахуванням інтересів студентів та їх підготовленості; підбору музики з певною кількістю ритмічних ударів на хвилину для кожної вправи; запису фонограми для всього заняття (без перерв у звучанні музики); конструювання вправ і хореографічних зв'язок для різних частин заняття; розподілу в занятті різних за навантаженням вправ і зв'язок; розучування викладачем розроблених комплексів фізичних вправ в основній частині заняття (самотренування); навчання студентів специфічним фізичним вправам з аеробіки, направленим на розвиток фізичних якостей (спритності, гнучкості, витривалості).*

*Види фізичних вправ функціонального тренінгу з аеробіки: загальнорозвивальні вправи: у положенні стоячи (вправи для рук і плечового*

поясу в різних напрямках, вправи для тулубу і шиї, вправи для ніг); у положенні сидячи і лежачи (вправи для стоп, вправи для ніг в положенні лежачи і в упорі на колінах, вправи для м'язів живота в положенні лежачи на спині, вправи для м'язів спини в положенні лежачи на животі і в упорі на колінах); вправи для розтягування, ходьба, біг, підскоки і стрибки.

Вибір фізичних вправ залежить, у першу чергу, від віку та рівня підготовленості тих, хто займається. Вправи виконуються: з низьким ударним навантаженням (Low impact або Lo); з високим ударним навантаженням (High impact або Hi); з різними комбінаціями рухів рук і ніг. Наприклад: Lo – рухи ногами і Hi – рухи руками [215].

**2) Функціональний тренінг «Ритмічна гімнастика»** – це система підібраних фізичних вправ, що виконуються поточним методом із музичним супроводженням, спрямованих на зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток особистості.

Функціональний тренінг з ритмічної гімнастики вирішує насамперед завдання розвитку загальних рухових якостей: сили, витривалості, збільшення рухливості у суглобах (гнучкість), швидкості та спритності. Вирішується низка освітніх завдань з метою розширення арсеналу рухових умінь і навичок, розвитку культури руху (пластичності, виразності і т.д.) та виховання правильної постави. «Ритмічна гімнастика» є чудовим засобом естетичного і морального виховання студентів, виховання впевненості відносно себе завдяки володінню власним тілом при виконанні як повсякденних, так і складних спортивних та професійних рухів, виявлення творчих можливостей та особистої активності.

Функціональний тренінг з ритмічної гімнастики приваблює студентів не тільки своєю емоційністю та доступністю, але і практично безмежною різноманітністю вправ, які надають можливість впливати на їх організм як цілісно, так і вибірково, що забезпечує ефективність занять.

*Види фізичних вправ функціонального тренінгу з ритмічної гімнастики:* вправи з хореографічної підготовки, гімнастичні, танцювальні елементи; вправи з

використанням загального впливу: вправи для м'язів рук, вправи для м'язів ніг, вправи для м'язів тулубу та шиї, комплексні вправи [216].

**3) Функціональний тренінг «Пілатес»** – це оздоровчі заняття, що поєднують комплекс фізичних вправ з прийомами концентрації свідомості, метою яких є розвиток гнучкості всіх м'язів тіла, координації рухів, рухливості суглобів та поліпшення загального стану здоров'я студентів.

Основні завдання функціонального тренінгу з пілатесу – зміцнення мускулатури, поліпшення координації, балансу тіла, постави, стимулювання циркуляції та підвищене сприйняття власного тіла, досягнення внутрішньої гармонії.

*Види фізичних вправ функціонального тренінгу з пілатесу:* використання вправ на статичну напругу і розтягування; використання вправ на гнучкість, при цьому потрібно фокусуватися на правильному (глибокому) диханні, яке допомагає у розслабленні і знятті напруги [182].

**4) Функціональний тренінг «Бодіфітнес»** – це використання силових фізичних вправ, елементів та зв'язок, направлених на різні групи м'язів, розвиток загальної витривалості, силових якостей, гнучкості, координаційних здібностей, що сприяє всебічному розвитку та фізичній підготовленості, зміцненню здоров'я та підвищенню рівня життєдіяльності.

Серед основних чинників, що визначають специфіку впливу засобів функціонального тренінгу «Бодіфітнес» на заняттях з фізичного виховання зі студентами, ми визначаємо: індивідуальні особливості тих, хто займається (вік, стать, рівень фізичного стану, наявність чи відсутність досвіду та ін.); характер вправи (базові, ті, що формуються); режим роботи м'язів; швидкість виконання вправи; розміри обтяження та інтервал відпочинку; обладнання (тренажери) та снаряди.

*Види фізичних вправ функціонального тренінгу з бодіфітнесу:* вправи без обтяжень і предметів, пов'язані з подоланням опору власної ваги тіла (ланки); вправи на снарядах масового типу та гімнастичного багатоборства; вправи з гімнастичними предметами певної конструкції і тяжкості (м'ячі, палиці,

амортизатори та ін.); вправи зі стандартними обтяженнями (гантелі, гири, штанга); вправи з партнером (в парах, трійках); вправи на тренажерах і спеціальних пристроях [194].

Відтак, вважаємо функціональний тренінг вельми перспективною інноваційною технологією, яка розширює можливості студентів щодо фізичного самовдосконалення, різноманітності тренувального процесу, надання індивідуального забарвлення та прояву власної індивідуальності. Розроблені нами різновиди функціонального тренінгу представлено у [214].

До **творчого блоку** позааудиторної спортивно-масової роботи ми віднесли: науково-дослідницьку роботу студентів та творчі заняття.

**Науково-дослідницька робота** є важливою формою підвищення ефективності навчання студентів у ВНЗ, залучення їх до наукового пошуку.

Основні завдання науково-дослідницької роботи вбачаємо у: визначенні напрямів науково-дослідної та дослідно-експериментальної роботи в рамках пріоритетної теми науково-дослідницької роботи кафедри; розвитку навичок самостійної роботи та оволодіння методикою дослідження й експериментування; застосуванні набутих знань за фахом навчання на практиці при розв'язанні конкретних виробничих освітніх і культурних завдань.

В організації науково-дослідницької роботи важливим моментом є відбір учасників для цієї діяльності. І хоча у світлі останніх тенденцій у ВНЗ України до творчої діяльності залучають усіх без винятку студентів, на нашу думку, це неправильно і неможливо. Науково-дослідна робота студентів – це творчий, своєрідний процес, що вимагає наявності певних здібностей, умінь і навичок творчого мислення, глибокого проникнення в сутність фактів і явищ із використанням законів мислення. При відборі студентів, здатних здійснювати науково-дослідницьку діяльність, необхідно визначити, чи притаманні їм такі властивості: глибокі знання і гарна професійна підготовка; уміння і навички швидкого оволодіння новою інформацією, новими знаннями, «професійна мобільність»; творчий підхід до вирішення практичних і теоретичних завдань і ситуацій; розвинута уява і просторове мислення, підвищена зосередженість,

цілеспрямованість у діях, критичне ставлення і підвищена вимогливість до продукту власної праці; захоплення ідеєю, підвищений інтерес до власної діяльності і любов до своєї справи.

Організована нами науково-дослідницька робота зі студентами у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи включала: роботу у студентських наукових гуртках; участь в організації і проведенні наукових олімпіад регіонального, всеукраїнського та міжнародного рівнів; участь в організації і проведенні наукових семінарів і конференцій; участь в організації і проведенні конкурсів студентських наукових робіт на університетському, регіональному, всеукраїнському, міжнародному рівнях; участь в організації і проведенні виставок творчих і наукових робіт студентів; розробка творчих наукових проектів; участь у конкурсі наукових грантів на університетському, регіональному, всеукраїнському, міжнародному рівнях; виступи з доповідями на наукових конференціях, семінарах, круглих столах різних рівнів; збирання й аналіз інформаційних даних для підготовки і написання наукових публікацій; робота над тезами і статтями.

Студентський науковий гурток є осередком науково-дослідницької роботи на кафедрі, де проходить апробація результатів наукових досліджень студентів. Він створюється і функціонує при кафедрі фізичного виховання з метою розвитку і підвищення ефективності наукових досліджень талановитої студентської молоді. Засідання студентського наукового гуртка на кафедрах проводяться двічі на місяць. На кожному засіданні заслуховуються й обговорюються дві-три доповіді студентів.

Розроблена нами програма спортивно-оздоровчого спрямування студентського наукового гуртка (див. дод. III) зорієнтована на науково-дослідницьку діяльність у галузі фізичної культури, спорту, фізичної реабілітації, що забезпечує поступове й цілеспрямоване «входження в науку».

**Творчі заняття** спрямовані на активізацію пізнавальної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів, розвиток їх творчих здібностей, формування навичок імпровізації дій у процесі пошукової діяльності. Мета цих занять полягає

у розвитку творчої, духовної особистості та її творчого ставлення до життя і різних видів діяльності (у т.ч. рухової).

Творчі заняття у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи полягають у розробці студентами власних програм (групових та індивідуальних) під керівництвом викладача та їх апробацію й упровадження: а) спортивні програми за ігровими видами спорту; б) програми з оздоровчо-розвивальної гімнастики, яка включає елементи імпровізації з таких видів спорту: аеробіка, акробатика, ритмічна гімнастика; в) програми фітнесу з елементами йоги, пілатесу, шейпінгу, стретчингу та атлетичної гімнастики; г) спортивно-хореографічні постановки та спортивні шоу-виступи з використанням елементів танцювальної аеробіки під музичний супровід.

**Самостійна робота студентів** надає їм можливість оволодіти низкою нових рухових умінь та навичок, непередбачених програмою з фізичного виховання, розширити діапазон рухових дій, підвищити спортивну майстерність при методичному керівництві викладача, але без його особистої участі.

Формами самостійної роботи студентів є: індивідуальні заняття фізичними вправами під супровізією викладача (ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурно-оздоровчі заняття протягом навчального дня, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, танцювальні хвилинки «Fitness Dance»), самостійні заняття фізичними вправами та активне дозвілля (спортивні змагання по видам спорту, флеш-моб, спортивні свята, туристські походи).

Блок самостійної роботи у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вирішує такі завдання: актуалізації особистості, усвідомлення студентами потреби бути здоровим; мотивації до систематичних занять фізичними вправами; вибору адекватних засобів фізичного виховання й оздоровлення; розширення можливостей формування рухових умінь та навичок, розвитку рухових здібностей, що спонукає студента до фізичного самовдосконалення; формування звички самостійно використовувати різні засоби фізичного виховання.



**Індивідуальні заняття фізичними вправами.** До основних форм індивідуальних занять фізичними вправами відносимо: ранкову гігієнічну гімнастику, фізкультурно-оздоровчі заняття протягом навчального дня.

*Ранкова гігієнічна гімнастика* є комплексом фізичних вправ, направленим на швидке приведення організму після сну в активний стан, виховання звички до щоденного виконання фізичних вправ, зміцнення здоров'я та загартування організму. При виконанні комплексу ранкової гігієнічної гімнастики (РГГ) варто включати вправи для всіх груп м'язів, вправи на гнучкість і дихальні вправи. Не рекомендується виконувати вправи статичного характеру, зі значними обтяженнями та фізичні вправи на витривалість (наприклад, тривалий біг до стомлення), а також ми рекомендуємо включати вправи зі скакалкою, еспандером і гумовим джгутом, з м'ячем (наприклад, елементи гри у волейбол, баскетбол, футбол з невеликим навантаженням). Якщо розглядати РГГ як засіб підняття функціональних можливостей організму (що були знижені під час сну), то достатньо виконувати її протягом 10–15 хв, застосовуючи прості вправи, які не викликають втоми.

При проведенні РГГ ми зазначаємо, що необхідно дотримуватися гігієнічних правил, таких як: фізичні вправи виконувати при відкритому вікні (за можливості – на свіжому повітрі) та у легкій спортивній формі. Ефективність РГГ залежить від характеру вправ, їх інтенсивності та пауз відпочинку. Кожному студенту доцільно визначити рівень своєї фізичної підготовленості та функціональних можливостей. «Індикатором» дозування фізичного навантаження повинно стати самопочуття. Загальна кількість вправ комплексу РГГ – 16–20.

Ми зазначаємо, що доцільно кожного місяця вносити у комплекс РГГ нові вправи, змінюючи вихідні положення, амплітуду виконання вправ та їх тривалість. Під час виконання РГГ особливу увагу необхідно звертати на правильне дихання – вдих і видих поєднувати з рухами. Вдих виконувати у поєднанні з розведенням рук в сторони або підніманням їх угору, з випрямленням тулубу після нахилів, поворотів і присідань. Видих виконується, коли руки

опущені до низу, при нахилах, поворотах тулубу, присіданнях та почерговому підніманні ніг махами і т.п. Дихати слід через ніс або одночасно через ніс та рот.

Ранкова гігієнічна гімнастика повинна поєднуватися з самомасажем і загартовуванням організму. Відразу ж після виконання комплексу ранкової гімнастики рекомендується зробити самомасаж основних м'язових груп ніг, тулубу і рук (5–7 хв) і виконати водні процедури з урахуванням правил і принципів загартовування. Розроблені нами основні комплекси ранкової гігієнічної гімнастики студентів представлено у [205, с. 120].

*Фізкультурно-оздоровчі заняття протягом навчального дня* включають: фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, танцювальні хвилинки «Fitness Dance».

*Фізкультурні хвилинки та фізкультурні паузи* включають виконання фізичних вправ для зняття загальної втоми, порушення координації дрібних рухів, підвищення розумової працездатності. Фізкультурні хвилинки включають вправи для окремих груп м'язів, на увагу і координацію для попередження або зняття несприятливої дії на організм монотонної роботи, одноманітних поз, обмежень рухової діяльності. Фізкультурна хвилинка включає 4–6 вправ для тих м'язових груп, які більшою мірою піддаються статичному навантаженню (м'язи рук, плечового поясу, спини і тазу). Вони виконуються з метою відшкодування дефіциту рухової активності, збереження розумової та фізичної працездатності.

*Фізкультурні паузи.* Сигналом до виконання фізкультпауз є суб'єктивне відчуття втоми, поява апатії, сонливості, головного болю і т.д. Фізкультпаузи виконуються індивідуально (за необхідністю). Наведемо схему побудови комплексу фізкультурної паузи під час розумової праці: 1) вправи загального впливу: ходьба в швидкому темпі з високим підніманням стегна; біг на місці з переходом на повільну ходьбу; 2) вправи для м'язів шиї, рук, тулубу, ніг. Вправи починають виконувати у повільному темпі, поступово збільшуючи темп та амплітуду виконання; 3) вправи загального впливу: ходьба в швидкому темпі з високим підніманням стегна; біг на місці з переходом на повільну ходьбу; 4) вправи для м'язів шиї, рук, тулуба, ніг. Вправи починають виконувати у

повільному темпі, поступово збільшуючи темп та амплітуду виконання; 5) вправи для формування правильної постави; 6) вправи на координацію та увагу.

*Танцювальні хвилинки «Fitness Dance»* включають елементи танцювальної ритмічної гімнастики, пластики рухів та вправ, спрямованих на корекцію постави, розвитку гнучкості і рухливості суглобів. Головне завдання танцювальних хвилюнок «Fitness Dance»: підвищити обсяг рухової активності та координації рухів, покращення психологічного стану та фізичного здоров'я. Вони проводяться після перших 4 годин аудиторних занять та застосовується з використанням різноманітних танцювальних рухів під музику, яка відповідає певному стилю танцю, тривалість виконання вправ – 15 хв, включення 6–8 танцювальних вправ з 6–8 разовим повторенням.

**Самостійні заняття фізичними вправами** – це тренувальні заняття (індивідуальні та групові), основною метою котрих є відновлення і зміцнення здоров'я, збереження або підвищення працездатності, розвиток рухових якостей, удосконалення фізичних здібностей та фізичне самовдосконалення. Вони сприяють збільшенню рухової активності студентів, підтриманню тижневого рухового режиму, оволодінню змістом програми вищої школи з фізичного виховання, забезпеченню всебічного фізичного розвитку і рухової підготовки.

Під час проведення самостійних занять фізичними вправами передбачається вирішення таких виховних, освітніх та оздоровчих завдань: виховання потреб у фізичному самовдосконаленні і здоровому способі життя, самовиховання; формування системи практичних умінь у сфері фізичної культури та спорту; забезпечення необхідного рівня фізичної готовності студентів до виконання діяльності, що включає фізичну підготовленість, тренуваність, працездатність, розвиток професійно необхідних фізичних якостей і психомоторних здібностей; повноцінне використання засобів фізичної культури для профілактики захворювань, збереження і зміцнення здоров'я, опанування вмінь з самоконтролю у процесі фізкультурно-спортивних занять; залучення студентів до активної фізкультурно-спортивної діяльності з засвоєння цінностей фізичної культури і

набуття досвіду її використання задля всебічного розвитку особистості майбутнього професіонала.

Самостійні заняття фізичними вправами проводяться індивідуально або у групі з 2–5 студентів і більше, займатися рекомендується 3–4 рази на тиждень 1–1,5 години за видами спорту, які культивуються у ВНЗ, а також виконувати фізичні вправи з елементами атлетичної гімнастики (гантелі, штанги, тренажери), фітнесу (бодіфітнес, пілатес, стретчинг), оздоровчої ходьби та бігу. Для самостійних занять фізичними вправами викладачами розробляються оздоровчі програми, які враховують інтереси студентів, їх мотивацію, рівень фізичного стану. Програми самостійних занять фізичними вправами містять співвідношення засобів тренування, пульсові режими, засоби та методи виконання фізичних вправ.

Під час самостійних занять фізичними вправами студенти здобувають знання й уміння планувати і проводити фізичні вправи, контролювати свій фізичний і функціональний розвиток. Організація самостійних занять фізичними вправами студентів передбачає: удосконалення вмінь і навичок, засвоєних на обов'язкових навчальних і факультативних заняттях; набуття вмінь і навичок в ігрових видах спорту (волейбол, настільний теніс, бадмінтон та ін.). У процесі дослідження нами встановлено, що при проведенні самостійних занять фізичними вправами не тільки підвищується рівень фізичної підготовки студентів, але й виховуються такі моральні якості, як працьовитість, самоорганізованість, самодисципліна та ін.

Наведемо приклад самостійного заняття з бадмінтону (див. табл. 5.2.1)

Таблиця 5.2.1

### Зразкова схема самостійного заняття з бадмінтону

Частина заняття	Зміст	Дозування, хв	Примітки
Підготовча	Загальна розминка (ходьба, біг, загально-розвивальні вправи). Виконання комплексу вправ на стрибучість та швидкість	15–20	Загальне розігрівання організму, підготовка опорно-рухового апарата до майбутнього навантаження

Загальна	Виконання спеціальних фізичних вправ для тренування нападаючих ударів, подачі і прийомів волану. Двостороння гра у бадмінтон	40–50	Опанування техніки подач (висока, далека подача, короткої подачі і високоатакуючої подачі)
Заключна	Фізичні вправи на відновлення дихання, вимірювання ЧСС, підведення підсумків занять, оцінювання студентів	3–5	Вправи виконуються у вільному темпі на відновлювання дихання

З табл. 5.2.1, слідує, що кожне самостійне тренувальне заняття складається із трьох частин: підготовчої, загальної, заключної. Підготовча частина (розминка) ділиться на дві частини: загально розвивальну та спеціальну. Загально розвивальна частина складається з ходьби (2-3 хв), повільного бігу (юнки – 6-8 хв, юнаки – 8-12 хв), та гімнастичних вправ на всі групи м'язів. Вправи рекомендується починати з дрібних груп м'язів рук і плечового поясу, потім переходити на більші м'язи тулуба та закінчувати вправами для ніг. Після вправ силового характеру і розтягування варто виконувати вправи на розслаблення.

Спеціальна частина розминки має на меті підготувати студентів до основної частини занять ті чи інші м'язові групи та кістково-зв'язковий апарат і забезпечити нервово-координаційний і психологічний настрій організму на майбутнє в основній частині заняття виконання вправ. У спеціальній частині розминки виконуються окремі елементи основних вправ, імітація, спеціально-підготовчі вправи, виконання основної вправи вроздріб і в цілому. При цьому враховується темп і ритм майбутньої роботи.

В основній частині вивчається спортивна техніка та тактика, здійснюється тренування, розвиток фізичних і вольових якостей (швидкість, сила, витривалість). У заключній частині виконуються повільний біг (3–8 хв), що переходить у ходьбу (2–6 хв), і вправи на розслаблення в сполученні з глибоким подихом, які забезпечують поступове зниження тренувального навантаження та

приведення організму в порівняно спокійний стан. При тренувальних заняттях (тривалість 60 або 90 хв) можна орієнтуватися на наступний розподіл часу вроздріб занять: підготовча – 15–20 (25–30) хв, основна – 30–40 (45–55) хв, заключна – 5–10 (5–15) хв.

Зразковий зміст самостійних занять за видами спорту: бадмінтон, волейбол, настільний теніс, плавання, аеробіка, баскетбол, атлетична гімнастика, футбол наведено у додатку Щ. Для того щоб тренування виявилось більш ефективними, необхідно дотримуватися наступних правил: збільшувати тривалість і навантаження на заняттях поступово; до початку ігор проводити розминку, що включає повільний біг (3–5 хв), загально розвивальні вправи і вправи для тих груп м'язів, які приймають найбільше навантаження в даній грі; дотримуватися всіх правил, пов'язаних з технікою безпеки, звертаючи увагу на відповідність взуття, інвентаря, рівність покриття площадки та ін. вимогам.

Успіх у фізичному вихованні студентів багато у чому визначається правильною організацією та плануванням їх самостійних занять. Планування самостійних занять передбачає визначення умов занять, засобів і методів, що використовуються для рішення поставлених завдань.

Під керівництвом викладача кожен студент складає індивідуальний план занять завдання на майбутній період, на тиждень, семестр, навчальний рік, на весь період навчання в університеті. У плані відбиваються наступні моменти: показники вихідного рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості (сильні і слабкі сторони); місця занять і спортивні прилади, устаткування; засоби з указівкою дозування вправ; фізичні вправи, заплановані на даний період; методи тренувальних заходів; кінцевий результат.

Планування самостійних занять спрямовано, у першу чергу, на досягнення студентами високого рівня фізичної підготовленості та фізичного розвитку, збереження гарного стану здоров'я, розумової працездатності, виконання навчальних нормативів. Вищезазначене не виключає можливості досягнення студентами високих спортивних результатів в обраному виді спорту. Самостійні заняття можна планувати на тиждень і менший строк (оперативне планування), на

етап, сезон, рік (поточне планування) і на всі роки навчання в університет (перспективне планування). Разом з викладачем планують досягнення результатів по роках навчання, починаючи від вимог навчальних нормативів до виконання спортивних розрядів за видами спорту.

Основними документами планування самостійних занять студентів є: багаторічний план (на весь період навчання) самостійних тренувальних занять; річний план самостійних занять; тижневий план самостійних тренувальних занять (див. дод. Ю).

Багаторічне планування самостійних занять фізичними вправами припускає поступове підвищення фізичного навантаження як по обсягу, так і по інтенсивності. Число самостійних занять у тиждень для студентів молодших курсів становить 3–4 рази, а для старшокурсників – 4–6 разів на тиждень. Це пояснюється тим, що на I і II курсах студенти займаються на навчальних заняттях, а на старших курсах вони обмежуються самостійними заняттями. Більш детально, самостійні заняття фізичними вправами представлено у [199].

**Активне дозвілля (спортивні змагання за видами спорту, флеш-моб, спортивні свята, туристичні походи).** Велика роль у формуванні особистості молодої людини, задоволенні її духовних потреб належить вільному від навчання часу та активному дозвіллю.

Активне дозвілля – це індивідуальна та групова діяльність студентів, спрямована на врахування психофізіологічних особливостей, інтересів, можливостей та власних уподобань з метою забезпечення біологічних, соціальних та духовних потреб студентів у руховій активності, отриманні задоволення від занять різними формами позааудиторної спортивно-масової роботи.

Активне дозвілля студентської молоді у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи у ВНЗ вирішує наступні виховні, освітні та оздоровчі завдання: формує і розвиває особистість, сприяє самовираженню, самоствердженню та саморозвитку особистості через вільно обрані дії; стимулює творчу ініціативу, сприяє формуванню ціннісних орієнтацій; забезпечує задоволення та веселий настрій; сприяє самовихованню особисті.

**Спортивні змагання за видами спорту у ВНЗ** виконують подвійну функцію: з одного боку, це – підсумкова частина навчально-тренувального процесу, з іншого – вони відіграють істотну суспільно-соціальну роль, будучи носієм позитивних емоцій, урізноманітнюють студентське життя, вносять у нього елементи здорового суперництва, конкуренції, тонізують спосіб життя молодих людей.

Спортивні змагання у ВНЗ за видами спорту поділяються на: змагання, які проходять у навчальних групах факультету (на першість групи, включаючи і змагання по здачі різних нормативів і змагання за видами спорту); спортивні змагання на курсі, які проводяться між командами навчальних груп; командні змагання факультетів (спартакіади за видами спорту), у яких визначаються місця кожної команди факультету; особисто-командні змагання, у яких визначаються місця, зайняті учасниками та командами; класифікаційні змагання, у яких особисті та командні місця не визначаються, а результати учасників зараховуються для підвищення або підтвердження їх спортивної кваліфікації.

При організації спортивних змагань на факультеті визначаються наступні завдання: підсумок змагань студентів – одnogрупників за обраною спеціальністю; відбір найсильніших спортсменів-студентів для виступу за збірну команду факультету у першості чи спартакіаді ВНЗ. Мета спортивних студентських змагань – гармонійний розвиток рухових якостей, задоволення спортивних потреб студентської молоді, активізація оздоровчої функції та популяризація улюблених видів спорту.

Спортивні змагання на факультеті можна класифікувати таким чином: масові – за участю як можна більшого числа студентів: дні здоров'я, кроси, квести, флеш-моби, черлідінги, спортивні свята, форуми та ін.; змагання на першість факультету серед збірних команд курсів або серед груп (якщо беруть участь навчальні групи різних курсів); змагання з ініціативи студентів – матчеві зустрічі між збірними командами двох курсів, між студентами і співробітниками, між командами курсів різних факультетів та ін.



Залучення студентів до спортивних змагань потребує створення необхідних організаційних умов: створення кваліфікованих бригад суддів з видів спорту; наявність фізкультурного студентського активу (фізорг і провідні спортсмени). Разом з тим, елементарні навички організації та суддівства змагань повинні засвоїти всі студенти, які тренуються за видами спорту у секціях.

Аналіз нашого досвіду проведення змагань у ВНЗ із використанням громадських фізкультурних кадрів показав, що слід приділити підвищену увагу якісній підготовці інструкторів по спорту, спортивних суддів. Ми вважаємо, що не менш важливо допомогти студентам набратися практичного досвіду організації та проведення масових змагань, що, безсумнівно, допоможе їм у подальшій трудовій діяльності.

Схема використання спортивного активу нами представляється такою: фізорг та провідні спортсмени виконують роботу з організації, агітації студентів до участі у змаганнях; фізорг готує документи (заявку, протокол) суддів; допомагає в обладнанні місць змагань (за необхідністю); студенти, які не беруть участі у змаганнях (по нездужанню та іншим поважним причинам), беруть участь у суддівстві змагань.

Виходячи з нашого досвіду проведення масових спортивних змагань серед студентів, найбільш доцільною формою організації змагань є спартакіади університету. Приклад Положення про проведення спартакіади у ВНЗ наведено нами у додатку Я.

**Флеш-моб.** Останнім часом серед студентської молоді популярними є такі заходи активного дозвілля, як флеш-моби. Флеш-моб (у перекладі з англ. flash mob – «спалахуючий натовп», flash – спалах, mob – натовп) – це заздалегідь спланована масова акція, зазвичай організована через Інтернет або інші сучасні засоби комунікації, у якій велика кількість людей оперативно збирається у громадському місці, протягом декількох хвилин виконує заздалегідь узгоджені дії (сценарій) і потім швидко розходяться [144]. Вони поділяються на наступні категорії: рекламного характеру, вітальні, презентаційні, благодійні тощо. Метою проведення цих акцій серед студентської молоді є: розвага, відчуття себе вільним

від суспільних стереотипів поведінки, справити вплив на оточуючих, отримати гострі відчуття, відчуття причасності до спільної справи, групова психотерапія.

Нами проведено флеш-моби спортивного, акробатичного, театрального і танцювального спрямування, які передбачають виконання комплексу ранкової зарядки, танцювально-спортивних рухів, фізичних вправ зі спортивними атрибутами (м'ячі, стрічки, ракетки тощо). Постановка флеш-мобу може включати: спортивне дійство, хореографію, вокал, побудову та перебудову постановок за участю студентів, розподіл ролей тощо).

На нашу думку, єдине, що об'єднує більшість цих акцій, які проводяться у ВНЗ – це прагнення зробити щось разом, де основоположним чинником є самоорганізація через сучасні засоби комунікації. Ці заходи визначають виховний вплив на особистість студента, створюють умови для регуляції її цілісної системи (емоційної та інтелектуальної), підвищення культури здоров'я, розвиток спортивних навичок, розкривають перед учасниками взаємодії процес формування ціннісного ставлення до власного здоров'я та акцентують на значущості створення моделі поведінки сучасної здорової людини.

Наведемо приклад проведення флеш-мобу в Київському національному торговельно-економічному університеті під назвою «Руханка», в якому взяли участь близько 1000 студентів під керівництвом викладачів кафедри фізичного виховання. Вона проходила таким чином: студенти за декілька хвилин до початку збиралися, але не створювали натовпу. У визначений час з'явився ведучий, подав сигнал – зібратися всім разом навколо нього і починав проводити веселу зарядку «Пліч-о-Пліч» для студентів КНТЕУ, яка тривала 10–15 хвилин, потім всі розійшлися. Проведена акція була знята на відео та розміщена на офіційному сайті університету.

Такі акції створюють умови для особистої самореалізації студентів, підвищують їх активність у творчому пошуку, розвивають самостійність у фізкультурно-спортивній діяльності.

**Спортивні свята** представляють комплексну реалізацію широкого кола оздоровчих та виховних завдань. Участь у них студентів сприяє визначенню їх

статусу як особистості через уключення у систему соціальних відносин, зростання престижу й авторитету, виконання різних соціальних ролей, залучення до участі у вирішенні трудових, соціально-політичних, моральних проблем, виявлення самостійності та ініціативи у виконанні рухових завдань, виховання колективізму, наполегливості, відповідальності, дисциплінованості та інших морально-вольових якостей.

Одним з різновидів спортивних свят є спортивно-художні вечори, метою яких є агітація та пропаганда фізичної культури і спорту, заохочення до регулярних занять у спортивних секціях, створення дружньої атмосфери та формування морально-духовних цінностей серед студентів. Завдання цієї форми проведення: заохочення спортсменів ВНЗ, пропаганда їх спортивних досягнень, здорового способу життя, виявлення перспективної талановитої молоді для залучення до занять різними видами спорту.

Фізкультурні свята включають у себе не тільки спортивні (показові виступи, конкурси, змагання, рухливі ігри, вікторини), а й мистецькі виступи. Головною метою є створення у студентської молоді позитивного емоційного фону, удосконалення їх рухових умінь і навичок у невимушеній ігровій обстановці, залучення до систематичного виконання фізичних вправ та доцільного проведення активного дозвілля.

Фізкультурні свята проводяться за такою схемою: 1) відкриття свята, парад учасників під святковий марш, привітання команд; 2) виступи учасників свята з гімнастичними вправами; 3) проведення змагань між командами, участь в іграх-естафетах, атракціонах, сюрпризний момент; 4) завершення свята, підведення підсумків, нагородження, закриття свята.

Такі свята дають змогу реалізувати прагнення студентської молоді гармонійно поєднувати інтерес до спорту, фізичної культури і мистецтва, розкрити їх природні та спортивні здібності.

Основні вимоги до проведення спортивного свята: ігрові завдання повинні бути доступні для виконання всіх учасників (відповідно до віку і рівня підготовленості); кількість команд-учасниць відповідає техніці безпеки

проведення свята (місце проведення, розміри майданчика, наявність місць для глядачів); час проведення свята і кількість ігор відповідає віку учасників; ігровий комплекс повинен бути різноманітним за характером рухів; команди-учасниці повинні бути рівними по силам (це можуть бути студенти одного віку з рівною кількістю юнок і юнаків, змішані різновікові команди).

Нами проведено наступні спортивні свята та вечори: «Осінній спортивний бал», Спортивний КВК, «Гольстрім», «Шукаємо спортивні таланти», «Міс – спортивна краса», які дозволили виявити пріоритетний напрям – здоров'язберігаючий, що формує культуру здорового способу життя, а також дає змогу студентам більшою мірою реалізувати свої нахили, здібності, інтереси.

**Туристичні походи** реалізовувались такими видами позааудиторної діяльності: прогулянки-походи, екскурсії, туристичні свята, походи вихідного дня, під час яких студенти ознайомлювались з правилами поведінки на природі, маршрутом походу, набували початкових навичок орієнтування на місцевості, опановували основні елементи техніки туризму: використання спортивного обладнання, подолання нескладних природних перешкод та туристичний побут.

Екскурсії та цільові прогулянки проводились за такою тематикою: фізкультурно-оздоровчою (похід вихідного дня, похід до плавбасейну, до аквапарку, атракціонів); спортивна (подорожі пішком, на велосипедах, лижах та ін.); краєзнавчою (відвідування спортивних споруд, музеїв); природознавчою (сезонні екскурсії до парку, лісу, водойми); мистецькою (участь у міських святкових спортивних заходах, виставках).

Отже, туристичні походи – це не лише засіб фізичного розвитку й оздоровлення студентів, а й у поєднанні з краєзнавством – можливість закріплення знань про історію та природні особливості місцевості, проведення природоохоронної роботи, яка виражається у добровільності та доступності, самостійності й активності особистості. Як показало наше дослідження, особливе значення у туристичному поході відіграють уміння і навички установки біваку, складання рюкзаку, розкладання багаття, пересування на місцевості, подолання перешкод, надання першої медичної допомоги.

**Головними засобами позааудиторної спортивно-масової роботи** у методичному блоці педагогічної системи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи ми визначили: матеріально-технічне забезпечення (спортивний інвентар, спортивні площадки, стадіони, комп'ютерна техніка); мультимедійне обладнання (мультимедіа-програвачі, медіа-сервери, проектори, екрани, відео-монітори, розподільники, комутатори, масштабатори); мультимедійні програми (фітнес-програма «Beautiful Body», стретчинг-програма «Elastic Young People», програма з пілатесу «Bracing Mix»).

**Матеріально-технічне забезпечення.** Вища освіта сьогодні переживає період модернізації, оновлення, приведення у відповідність до європейських стандартів. У наукових колах точаться дискусії з приводу необхідності такого швидкого реформування тоді, коли фінансування бюджетної сфери нестабільне, а суспільно-політична ситуація в державі вкрай складна. На фоні цих проблем не менш важливою залишається питання про необхідність покращення матеріально-технічного забезпечення ВНЗ.

Важливою умовою ефективного функціонування педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи є матеріально-технічне забезпечення. Організація позааудиторних занять з фізичного виховання у ВНЗ має свої особливості. Для їх проведення потрібно раціональне використання, вдосконалення і розвиток матеріально-технічної бази (спортивний інвентар, спортивні площадки, стадіони, комп'ютерна техніка), тим більше, що студенти ведуть осілий спосіб життя, не завжди знаходячи час для рухової активності, здорового способу життя, важливої дозвіллево-рекреаційної діяльності.

Наше дослідження свідчить, що покращення матеріально-технічного забезпечення ВНЗ України підвищує ефективність та якість проведення позааудиторних занять з фізичного виховання, стимулює індивідуальну і самостійну роботу студентів.

Основними напрямками вдосконалення матеріально-технічного забезпечення в сучасних умовах ВНЗ є використання комп'ютерної техніки. Упровадження до системи управління фізичним вихованням нових технологій автоматизації інформаційних процесів і створення на цій основі цільових банків даних здоров'я, фізичної і спортивної підготовленості студентської молоді; надає змогу, на нашу думку, створення у навчальних закладах єдиних служб здоров'я, що об'єднують відповідні підрозділи і структури ВНЗ, викладачів кафедри фізичного виховання.

Комплексне використання матеріально-технічної бази у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи дозволяє: підвищити якість знань, умінь і навичок студентів; урізноманітнити форми і методи позааудиторної спортивно-масової роботи, сформувати у студентів стійкий інтерес до позааудиторних занять фізичним вихованням; підвищити усвідомленість засвоєння навчального матеріалу шляхом використання комп'ютерного обладнання та програм.

Варто зазначити, що сьогодні створена і широко запроваджується в практику проведення позааудиторних занять фізичного виховання студентів велика кількість різноманітних пристроїв, обладнання, тренажерів, технічних засобів навчання тощо. Зрозуміло, що зосередити все це в одному навчальному закладі поки що важко. Тим більше, знання про їх існування, теоретичне володіння технологією застосування послугує поштовхом до створення і запровадження в практику нових пристроїв, тренажерів, нестандартного обладнання, які використовуються на заняттях з фітнесу, йоги, пілатесу, атлетичної гімнастики тощо.

На підставі вище зазначеного можна зробити висновок, що для ефективного застосування матеріально-технічна база у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи повинна бути оснащена: спортивним залом, їдальнею, стадіоном, медичним кабінетом, а також обладнання цих приміщень відповідним устаткуванням, що є необхідною вимогою для створення ефективної педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

Застосування мультимедійних засобів (мультимедіа-програвачі, медіа-сервери, проектори, екрани, відео-монітори, розподільники, комутатори, масштабатори) посідає чільне місце у забезпеченні ефективності педагогічної системи виховання фізичної культури студентів ВНЗ у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

Переваги використання мультимедійного обладнання у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи у ВНЗ: зосередження уваги студентів на виконанні конкретної фізичної вправи; інформація одночасно сприймається як зоровою, так і слуховою сенсорними системами тих, хто займається; візуалізується процес виконання складних елементів фізичних вправ по частинам (етапам), техніки виконання ігрових комбінацій за видами спорту; створюється необхідний позитивний емоційний фон; розвивається інтерес до обраних видів спорту та фізичних вправ, що можуть використовуватися для різної кількості студентів з різною фізичною підготовленістю.

Використання мультимедійного обладнання на позааудиторних заняттях з фізичного виховання забезпечується розробленими нами мультимедійними програмами: *фітнес-програма «Beautiful Body»*, *стретчинг-програма «Elastic Young People»*, *програма з пілатесу «Bracing Mix»*.

Для прикладу, наведемо одну з таких програм, як мультимедійна фітнес-програма «Beautiful Body», що являє собою версію відео-уроку аеробіки (1 година 20 хвилин), де рухи спроектовані у вигляді відео-анімації, амплітуда і темп рухів відповідають реальним рухам. Ця програма містить більше 60 вправ і складається з чотирьох частин: 1) розминка – 15 вправ; 2) аеробна частина – 20 вправ; 3) силова частина – 18 вправи; 4) заключна частина – 7 вправ.

Ця мультимедійна фітнес-програма «Beautiful Body» дозволяє відстежувати загальну кількість виконаних під час заняття вправ, визначити сумарний обсяг та інтенсивність роботи, визначити темп рухів, співвідношення динамічних і статичних вправ, вправ стретчингу як заняття в цілому, так і в його аеробній та силовій частинах.

Серед її плюсів необхідно відзначити: наочність, можливість перегляду кожної вправи і всього заняття, видовищність, а також широкі можливості комбінувати зміст занять. Але є недолік – відсутність рекомендацій з вибору комплексу вправ, під час складання індивідуальної програми.

У цілому це дозволяє ефективніше використовувати міждисциплінарні види і форми фізкультурної діяльності, знизити невиправдані втрати часу, на які витрачаються ресурси.

Таким чином, обґрунтована відповідна методика виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. Її специфіка полягає в ефективному проектуванні всіх етапів взаємодії у педагогічному процесі ВНЗ з урахуванням необхідних процедур, методів та організаційних форм для підвищення ефективності фізичної та функціональної підготовки, формування власного здоров'я та виховання морально-вольових якостей студентської молоді.

### **5.3. Психолого-педагогічні умови впровадження в освітній процес ВНЗ системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу**

Від психолого-педагогічних умов залежить ефективність функціонування спроектованої нами педагогічної системи виховання фізичної культури у ВНЗ, організація позааудиторної діяльності студентів, їх фізичне самовдосконалення та їх саморозвиток.

Ми вважаємо, що процес формування фізичної культури особистості у ВНЗ буде ефективнішим, якщо у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи реалізуються такі психолого-педагогічні умови:

1) Усвідомлення студентами важливості фізичного виховання та здорового способу життя;



2) Створення здоров'язберігаючого освітнього середовища як простору можливостей індивідуального вибору траєкторії фізичного розвитку та форм позааудиторної спортивно-масової роботи;

3) Формування усвідомленої мотивації студентів до залучення у позааудиторну спортивно-масову роботу та стійкої потреби у фізичному самовдосконаленні;

4) Удосконалення змісту інтерактивних та мультимедійних здоров'язбережувальних технологій на позааудиторних заняттях з фізичного виховання студентів;

5) Урахування вікових та індивідуальних особливостей студентів, персоніфікація процесу позааудиторної спортивно-масової роботи;

6) Становлення суб'єктності та підвищення педагогічної майстерності викладачів фізичного виховання як чинника досягнення якості здоров'язберігаючої освітньої діяльності.

Розкриємо визначені нами психолого-педагогічні умови більш детально.

***Перша психолого-педагогічна умова*** нашого дослідження - ***усвідомлення студентами важливості фізичного виховання та здорового способу життя.***

Перед сучасним фізичним вихованням постає проблема забезпечення внутрішньої єдності і цінності здоров'я особистості з базовими морально-духовними цінностями, приведення цих цінностей до єдиної системи фізичного виховання студентської молоді, тому у такій системі цінність здоров'я, здорового способу життя стає підпорядкованою смисложиттєвим цінностям як можливість молодій людині, її здатність пристосовуватись до навколишнього світу, її фізичні та психічні ресурси, її життєвий світ.

Таким чином, усвідомлення студентами важливості фізичного виховання ведення здорового способу життя має бути стратегічно орієнтованим на розуміння ним того факту, що бути здоровим – це їх обов'язок, який дозволяє ефективно діяти у соціальному плані, повноцінно реалізовувати себе у життєдіяльності, отримання задоволення від фізкультурно-оздоровчої діяльності,

поліпшення самопочуття, зростання працездатності, що зміцнює їх впевненість у собі, підвищує інтереси і мотивацію до здорового способу життя.

*Другу психолого-педагогічну умову ми пов'язуємо зі створенням здоров'язберігаючого освітнього середовища як простору можливостей індивідуального вибору траєкторії фізичного розвитку та форм позааудиторної спортивно-масової роботи.*

У цьому контексті постають завдання, які передбачають проектування здоров'язберігаючого освітнього середовища у ВНЗ, а саме: формування ціннісного ставлення до здоров'я та культури здоров'я; мотиваційна спрямованість на здоровий спосіб життя студентської молоді у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, які гарантують одержання позитивного результату; підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної працездатності, при раціональній організації навчально-вихованого процесу; створення активного рухового режиму студентської молоді; опанування системи практичних умінь та навичок збереження фізичного здоров'я.

Таким чином, можна констатувати, що здоров'язберігаюче освітнє середовище є системою функціонально пов'язаних елементів, які повинні характеризуватися наступними критеріями сучасної вищої освіти: 1) забезпечення систематичності, безперервності здоров'язберігаючого процесу для ефективної та раціональної організації навчально-виховного процесу (відповідно до вікових, гендерних і гігієнічних вимог); 2) удосконалення змісту та програм навчальних занять з фізичного виховання, навчально-методичного забезпечення, інтерактивних методів навчання, які регламентують об'єктивність та доцільність навчально-виховного процесу; 3) застосування фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності студентів, спрямованої на збереження власного здоров'я та формування ціннісних орієнтацій, залучення їх до занять спортом; 4) створення атмосфери високої духовності, моральності, автентичності, справедливості, чесності, самостійності, свободи вибору, обов'язку і відповідальності; 5) формування психологічної готовності до майбутньої професійної діяльності та підвищення ресурсів психолого-соціальної адаптації особистості; 6) використання

чіткої системи міждисциплінарних зв'язків, що забезпечує координацію роботи всіх джерел інформації і пропаганди здорового способу життя для особистісного становлення студентів; 7) профілактика шкідливих звичок, організація діяльності щодо протидії поширення девіантної та делінквентної поведінки.

Зазначимо, що створення здоров'язберігаючого освітнього середовища дозволяє нам визначити відповідні ресурси (див. табл. 5.3.1), спрямовані на виховання фізичної культури студентів ВНЗ у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, а саме: 1) організаційні психолого-педагогічні ресурси (організація навчально-виховного процесу, залучення студентів до здоров'язберігаючої діяльності, теоретико-практичний супровід); 2) спортивно-оздоровчі ресурси (спортивні секції, загальна фізична підготовка, рухливі та спортивні ігри, авторський функціональний тренінг); 3) фізкультурно-оздоровчі ресурси (самостійні групові заняття фізичними вправами, індивідуальні заняття фізичними вправами протягом навчального дня, активне дозвілля, проведення спортивних змагань).

Таблиця 5.3.1

### Здоров'язберігаючі ресурси освітнього середовища ВНЗ

Види ресурсів	Форми і методи реалізації	Умови реалізації	Оцінка ефективності ресурсів
<b>Організаційні психолого-педагогічні ресурси</b>			
Організація навчально-виховного процесу	Позааудиторна діяльність з фізичного виховання, створення оздоровчих програм	Забезпечення систематичності, послідовності, свідомості, активності, наочності та безперервності здоров'язберігаючого процесу	Збереження, зміцнення власного здоров'я, підвищення ресурсів, психолого-соціальної адаптації особистості
Залучення студентів до здоров'язберігаючої діяльності	Науково-дослідна робота, творчі заняття (розробка власних спортивних програм), проведення науково-практичних конференцій	Поступова та цілеспрямована діяльність, творчість, доступність, креативність	Активізація розумової діяльності, ґрунтовні наукові знання, компетентісна підготовка, просторове мислення, цілеспрямованість у діях, підвищена вимогливість до власної продуктивності

## Продовження таблиці 5.3.1

Теоретико-практичний супровід	Проведення лекцій (проблемні, інтерактивні, просвітницькі), семінарів (дискусії, практикуми, бесіди, диспути), круглих столів	Засвоєння основ фізкультурно-оздоровчої діяльності, сприяння активізації пізнавальної діяльності студентів, пропаганда здорового способу життя	Формування знань основ методики оздоровлення та фізичного удосконалення, формування професійних інтересів
Спортивно-оздоровчі ресурси			
Спортивні секції	Організація та проведення спортивних секцій, які культивуються у ВНЗ (для студентів-початківців та студентів-спортсменів)	Проектування та виконання програм рухових дій, систематичність, поступовість, якість проведення спортивних тренувань, забезпечення необхідного ступеня досягнення спортивної форми	Оволодіння спеціальними руховими вміннями, технікою виконання фізичних вправ за видами спорту
Загальна фізична підготовка	Фізичні вправи, спрямовані на розвиток спеціальних фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, гнучкість)	Підтримання достатнього рівня функціональних можливостей організму, збереження високого рівня працездатності	Формування загальної витривалості, підвищення швидкості виконання різноманітних рухів, розвиток загальних швидкісних здібностей, оволодіння вмінням релаксації
Рухливі та спортивні ігри	Комплексне удосконалення рухової активності	Навчання студентів засобами рухової активності для розвитку фізичних якостей	Підвищення активної рухової діяльності студентів, комплексний розвиток рухових здібностей
Авторський функціональний тренінг	Різновиди функціональних тренінгів: «Аеробіка», «Ритмічна гімнастика», «Пілатес», «Бодіфітнес»	Побудова персональної програми навчання та розвитку фізичних якостей особистості	Оздоровлення, оптимальний фізичний розвиток, формування краси та тілесної гармонії, виховання морально-вольових рис характеру особистості

Фізкультурно-оздоровчі ресурси			
Самостійні групові заняття фізичними вправами	Проведення студентами фізкультурно-оздоровчих занять протягом навчального дня	Виконання комплексу фізичних вправ під супроводом викладача з урахуванням індивідуальних особливостей студента	Мотивування студентів до систематичних занять фізичними вправами
Індивідуальні заняття фізичними вправами протягом навчального дня	Стандартизовані методи та форми загартування організму, виконання фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультхвилинок та фізкультпауз	Дотримання гігієнічних правил, виконання тижневої рухової програми	Формування звички самостійно використовувати різні засоби фізичного оздоровлення, підвищення розумової працездатності, уваги та координації
Активне дозвілля (спортивні свята, туристичні походи, флеш-моби)	Організація проведення спортивних свят, туристичних походів та флеш-мобів спортивного, акробатичного, театрального та танцювального спрямування	Заохочення до фізичної активності, задоволення, створення сучасної моделі поведінки здорової людини	Зростання свідомого ставлення до позааудиторної спортивно-масової роботи, дисциплінованості, наполегливості, відповідальності, фізичного самовдосконалення та самореалізації
Проведення спортивних змагань	Організація проведення спортивних змагань за видами спорту, які культивуються у ВНЗ (командні змагання факультетів, особистісно-командні змагання, класифікаційні змагання та ін.)	Опанування навчально-тренувального процесу, виконання нормативів і тестів, елементарні навички організації проведення та суддівства спортивних змагань	Задоволення спортивних потреб студентської молоді, активізація оздоровчої спрямованості, популяризація улюблених видів спорту

Як видно з табл. 5.3.1, при розробці змісту цієї психолого-педагогічної умови, ми орієнтувалися на активізацію відповідних ресурсів освітнього середовища ВНЗ, спрямованих на створення здоров'язберігаючого та здоров'яформуючого простору, формування у студентів внутрішньомотивованої потреби у веденні здорового способу життя, соціально-ціннісного ставлення до особистісного здоров'я та культури здоров'я особистості загалом.

Зазначимо, що створення здоров'язберігаючого освітнього середовища дозволяє студенту активно включитися в різні види фізкультурно-оздоровчої діяльності як навчальної (спортивні секції, загальна фізична підготовка, теоретичні заняття), творчої (науково-дослідницька робота, творчі заняття), професійної (спортивні змагання, свята, флеш-моби), так і соціальної (пропаганда здорового способу життя, превентивного виховання, залучення їх до занять спортом та формування ціннісних орієнтацій).

Розмаїття цих видів фізкультурно-оздоровчої діяльності та форм взаємодії між учасниками цього процесу у ВНЗ надає широкі можливості для їх реалізації, створення гармонійного поєднання інтелектуальної, духовної, соціальної та фізичної зрілості, а саме:

✓ адміністративна діяльність (діяльність ректорату) – це діяльність, спрямована на організацію ефективної діяльності всіх учасників освітньо-виховного процесу; створення максимально комфортних умов на позааудиторних заняттях з фізичного виховання для студентів та викладачів; здійснення корекції здоров'язберігаючої роботи; здійснення контролю за фізкультурно-оздоровчими заходами, спортивними змаганнями та ін.;

✓ діяльність викладацького складу кафедри фізичного виховання головним чином спрямована на оволодіння новітньою методикою проведення позааудиторних занять з фізичного виховання (спортивні секції, загальна фізична підготовка), розвиток фізичних здібностей і виховання особистісних фізичних якостей, формування здорового способу життя за допомогою ефективних інтерактивних методів навчання руховим діям та набуття досвіду фізкультурно-оздоровчої діяльності;

✓ діяльність студентів у здоров'язберігаючому освітньому середовищі надає простір можливостей для індивідуального вибору траєкторії фізичного розвитку, серед яких: моделювання своєї рухової діяльності здійснюється вільним вибором занять у спортивних секціях з урахуванням особистісних інтересів, індивідуальних можливостей та розвитку власних фізичних якостей; участь у спортивних змаганнях, святах та фізкультурно-оздоровчих заходах; розроблення самостійних оздоровчих програм з розвитку й удосконалення фізичних якостей; упровадження індивідуальних тренувальних програм для досягнення високих спортивних результатів; залучення студентів до активного дозвілля, творчого розвитку, самоствердження та самореалізації.

Отже, створення здоров'язберігаючого освітнього середовища перетворює потенціал освітньо-виховного простору у простір осмисленого та самостійного вибору особистості, побудови і розвитку актуальної потреби у постійному оновленні та збагаченні власного досвіду як у сфері розвитку власного здоров'я, так і у формуванні здорового способу життя студентської молоді.

***Третьою психолого-педагогічною умовою ми визначаємо формування усвідомленої мотивації студентів до залучення у позааудиторну спортивно-масову роботу та стійкої потреби у фізичному самовдосконаленні.***

Формування усвідомленої мотивації студентів до залучення у позааудиторну спортивно-масову роботу – це одна з нагальних потреб навчання з фізичного виховання, оскільки мотивація забезпечує продуктивне засвоєння знань, умінь та навичок; обумовлює результативність та вибіркову спрямованість пізнавальних дій, яка виступає в якості внутрішнього механізму управління саморегуляції всієї навчально-виховної діяльності студента. При цьому велика увага приділялася нами створенню позитивного мікроклімату на позааудиторних заняттях, розвитку інтересу до фізичної культури і спорту, формуванню мотивів і навичок самостійно займатися фізичними вправами.

Основними завданнями формування усвідомленої мотивації студентів до залучення у позааудиторну спортивно-масову роботу та стійкої потреби у фізичному самовдосконаленні ми вважаємо: гармонізацію позитивного

мікроклімату у групі, удосконалення стосунків, пріоритету прав та інтересів студентів; забезпечення засвоєння професійної культури та формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до самовдосконалення (формування ціннісних орієнтацій, професійної самосвідомості, Я-концепції, морально-вольових якостей); забезпечення формування у студентів знань, умінь та навичок самостійної діяльності (самостійне виконання фізичних вправ, ранкової зарядки, фізкультурхвилинок); формування пізнавальних інтересів та потреб (створення інтелектуального фону навчання, використання ситуацій до успіху та уникнення невдач); використання групових методів та засобів навчання, які сприяють зростанню позитивного ставлення до самовдосконалення та самореалізації, спрямованої на ведення здорового способу життя студентського колективу.

Ураховуючи специфіку формування усвідомленої мотивації студентів, ми визначаємо, що у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи з метою надання йому особистісного змісту (зовнішня та внутрішня позитивна мотивація) необхідно безпосередньо скоригувати цей навчально-виховний процес. Так, зовнішнім позитивним мотивом слугує спрямованість і характер позааудиторних занять (спортивні секції, фізкультурно-спортивні заходи, самостійна робота) та розмаїття потреб студентської молоді (естетична привабливість, соціальна активність, формування ціннісного ставлення до індивідуального здоров'я, моральна та вольова стійкість, стійке прагнення до здорового способу життя). До внутрішньої позитивної мотивації студентів ми відносимо пізнавальні інтереси і потреб у фізкультурно-спортивній діяльності, професійні настанови і моральні принципи, що у такий спосіб набувають особистісно-індивідуальної значущості. Зазначимо, що в основі усвідомлених мотивів лежить переживання позитивних емоцій у процесі самостійного навчання, освітньої цілеспрямованості, практичної значущості навчально-вихованого процесу з фізичного виховання, ефективності праці та навчання.

Так, сучасні науковці Н. Бадмаєва (2004), В. Бальсевич (2000), Л. Дибкова (2006), Є. Ільїн (2002) – зазначають, що мотиваційна сфера студентів, їх ставлення до різних видів діяльності і прояв загальної активності в основному визначається



як їх потребами, так і відповідними цілями [36; 40; 173; 260]. Важливу роль у цьому процесі, на думку О. Галуса (2009), відіграє розвиток у студентів підвищеного професійного інтересу, зацікавленості у майбутній професії [133].

Узагальнюючи вищевикладене, ми визначаємо, що, з одного боку, формування усвідомленої мотивації студентів до включення у позааудиторну спортивно-масову роботу та стійкої потреби у фізичному самовдосконаленні є системою чинників, які детермінують поведінку особистості, яка знаходить своє вираження у спонуканні студентів до дії, мобілізації внутрішньої енергії, спрямованості дій та вчинків, а з іншого – це характеристика процесу, що каталізує і підтримує активність студентів до навчально-пізнавальної діяльності на достатньому рівні.

Формування усвідомленої мотивації студентів до залучення у позааудиторну спортивно-масову роботу та стійкої потреби у фізичному самовдосконаленні ми визначаємо як: прагнення до фізичного самовдосконалення та фізичного ідеалу сучасної особистості; формування фізичних і психофізіологічних якостей особистості студента, що стимулює протікання інтелектуально-розумових процесів активності; мобілізацію творчих та креативних сил для розв'язання навчально-пізнавальних завдань, яка сприяє розвитку здібностей та нахилів студента до інтелектуально-комунікативної діяльності; чинник розвитку найбільш важливих внутрішніх якостей особистості: цілеспрямованості, самовиховання, самосвідомості, самореалізації та саморефлексії.

Варто зауважити, що визначальним чинником у цьому процесі є потреба у фізичному і психологічному здоров'ї, набутті гарної статури, здатності управляти своїм емоційним станом, можливості спілкуватися з товаришами по спортивним секціям, обмінюватися інформацією, спрямованою на розширення знань про здоровий спосіб життя та фізичне самовдосконалення.

Для успішного формування усвідомленої мотивації студентів до залучення у позааудиторну спортивно-масову роботу та стійкої потреби у фізичному самовдосконаленні ми застосовували такі форми роботи:

✓ просвітницькі та пропагандистські лекції за темами: «Здоровий спосіб життя студентської молоді і його вплив на здоров'я», «Формування здорового способу життя молоді», «Основні завдання фізичного самовдосконалення студентів», «Здоров'я – базова складова здорового способу життя»;

✓ дискусії та диспути за такими темами: «Твоє здоров'я у твоїх руках», «Шкідливим звичкам – стоп!», «Твоя активна позиція у здоровому способі життя», «Чи створено умови у вищому навчальному закладі для спортивних занять з оздоровлення студентів?»;

✓ бесіди за темами: «Чи вмієте Ви вести здоровий спосіб життя», «Твої спортивні схильності», «Загартування та здоров'я», «Моє ставлення до позааудиторних занять з фізичного виховання»;

✓ практичні заняття фізичними вправами, авторський функціональний тренінг, спортивні секції, загальну фізичну підготовку, самостійну роботу, спортивні змагання, свята та флеш-моби.

Зазначені форми проведення позааудиторної спортивно-масової роботи мали на меті як практичне застосування отриманих знань, так і теоретичне – одержання студентами знань з розширення пізнавальних можливостей у питаннях зміцнення здоров'я, контролю та самоконтролю фізичних станів та можливості покращення фізичної підготовленості за рахунок спортивного тренування. У процесі дослідження цих форм на позааудиторних заняттях з фізичного виховання нами виявлено, що отримані знання необхідні для визначення особистісного потенціалу, підвищення рухової активності студентів, формування у них мотиваційних потреб (пізнання своїх прагнень як особистості, визнання пріоритетних мотивів до занять фізичними вправами), а переживання емоцій у процесі самопізнання скоригували ставлення до себе, утворюючи особистісну самооцінку, яка характеризується змістовним та емоційним векторами. Отримані на позааудиторних заняттях з фізичного виховання теоретичні та практичні знання порівнюються з ідеалом, у результаті чого студент може зробити висновок про недосконалість власної фізичної підготовленості та визначити шляхи її

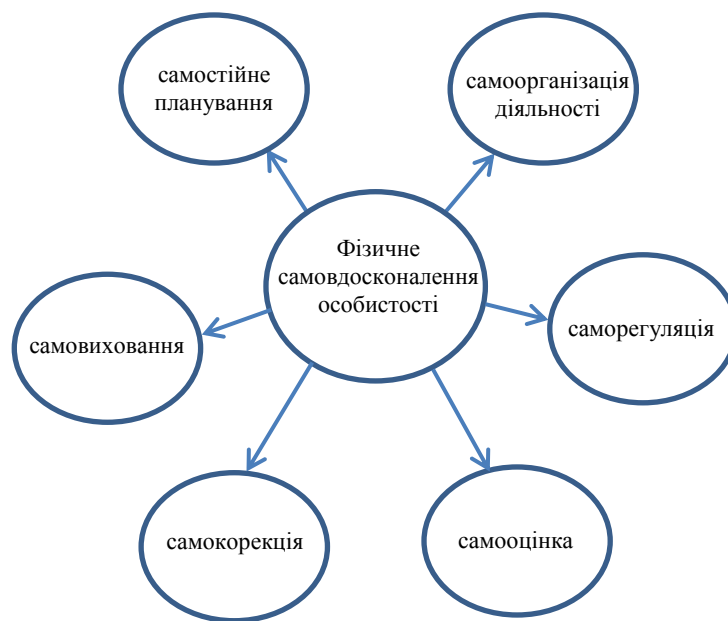
подолання. Як бачимо, самооцінка є результатом порівняльного аналізу особистісних якостей, а не просто оцінкою потенційних можливостей.

Таким чином, реалізовані в ході практичних та теоретичних занять потреби у фізичних вправах пов'язані з переживаннями, відчуттями приємного і неприємного, задоволення чи незадоволення. Вони є спонукальною, спрямовуючою та регулюючою силою, яка регламентує поведінку студентів на цих заняттях, а саме: потреба в руховій активності, спілкуванні та проведенні вільного часу в колі друзів, у самоствердженні, поліпшенні якості життя та ін. Обираючи позааудиторні заняття у ВНЗ, студент здатний задовольнити наявні потреби, що забезпечують отримання позитивних емоцій. Виникаючи на основі цих потреб мотиви визначають спрямованість особистості, мобілізуючи її на прояв високої рухової активності. У здоров'язберігаючому середовищі нами визначено такі домінуючі мотиви особистості: домагання визнання в своєму оточенні шляхом гармонізації фізичного розвитку та досягнення високих тілесних кондицій; бажання бути соціально зрілим; прагнення до високих спортивних успіхів; отримання задоволення від процесу позааудиторних занять, а не від кінцевого результату; отримання задоволення від занять у комфортних умовах (активне дозвілля та релаксація).

У зв'язку з цим стійка потреба у фізичному самовдосконаленні на позааудиторних заняттях з фізичного виховання нами визначається як процес цілеспрямованої, свідомої, поступової роботи студента над собою, формування здатності до самовиховання, саморозвитку, реалізувати свій фізичний та інтелектуальний потенціал на користь суспільства. Стійка потреба у фізичному самовдосконаленні передбачає виконання наступних завдань: формування у студента індивідуального фізичного ідеалу сучасної особистості; формування мотивів до занять фізичною культурою та спортом; зниження негативного впливу напруженого режиму навчання у ВНЗ, підвищення розумової працездатності засобами фізичного виховання; збереження та зміцнення фізичного здоров'я студентів, формування навичок і потреб у здоровому способі життя.

З огляду на це, фізичне самовдосконалення студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи складається з таких компонентів: самостійне планування, самоорганізація діяльності, самовиховання, саморегуляція, самокорекція та самооцінка. Цей процес включає сукупність прийомів і видів спортивно-фізкультурної діяльності, що визначають і регулюють емоційно забарвлену, дієву позицію особистості щодо свого здоров'я, психофізичного стану та самовдосконалення фізичних якостей.

Ця взаємообумовленість процесу фізичного самовдосконалення представлена на рис. 5.3.1.



*Рис.5.3.1. Фізичне самовдосконалення особистості у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи*

Як видно з рис. 5.3.1, самостійне планування позааудиторних занять з фізичного виховання забезпечується комплексом розроблених фізичних вправ, які виконуються самостійно студентом протягом навчального дня (ранкова зарядка, фізкультхвилинки, фізкультпаузи), що надає можливість кожній особистості активізувати свій щоденний руховий режим, отримати спеціальні знання з галузі фізичної культури і спорту, сформувати позитивну мотивацію до занять фізичними вправами.

Самоорганізація фізичного самовдосконалення нами визначається як прагнення студентів до пошуку нетрадиційних засобів фізичного виховання

такими видами спорту: фітнес, йога, атлетична гімнастика, пілатес, аеробіка та ін., які реалізуються як особистісні цілі, вміння правильно оцінити свої фізичні здібності, формувати фізичні і психофізіологічні якості особистості.

Самовиховання інтенсифікує процес фізичного самовдосконалення, закріплює, розширює практичні вміння і навички студентів, що здобуваються ними у процесі позааудиторних занять. Основними мотивами фізичного самовиховання особистості виступають: вимоги соціального життя і культури; домагання у визнанні в студентському колективі; спортивні змагання, усвідомлення невідповідності власних сил вимогам професійної діяльності. Серед мотивів можуть виступати критика і самокритика, які допомагають усвідомити власні недоліки та їх корекції. Наприклад, на позааудиторних заняттях з фізичного виховання визначається мета і програма самовиховання, а на їх основі створюється особистісний план для індивідуального фізичного розвитку. Мета може носити узагальнений характер і встановлюватися, як правило, на великий відрізок часу – роки (наприклад, досягти високого рівня фізичної культури особистості); приватні цілі (завдання) – на кілька тижнів, місяців.

Завдяки саморегуляції в процесі фізичного самовдосконалення створюється здатність студента до саморефлексії на основі сприймання й усвідомлення своєї поведінки і власних психологічних процесів: рухової активності, розвитку інтелекту та спортивно-фізкультурної діяльності в цілому.

Особливістю процесу самокорекції ми виявили створення можливості корегування розвитку м'язів свого тіла та статури в цілому, які сприятимуть прояву задоволення заняттями фізичною культурою, спонукають особистість до усвідомленої корекції дій через формування вміння і потреби правильно аналізувати поведінку та діяльність оточуючих і переносити ці вміння на себе.

Застосування самооцінки у процесі фізичного самовдосконалення забезпечує студенту не тільки пізнання себе, а й виконує прогностичну і регулятивну функції. На практичних заняттях студент ставить перед собою конкретні цілі, які повинні бути адекватними його можливостям. Занижений рівень зусиль зменшує активність під час занять, а завищений призводить до

втрати віри у свої сили, що в підсумку призводить до втрати інтересу під час позааудиторних занять з фізичного виховання.

Зауважимо, що, на наше переконання, ефективність позааудиторних занять з фізичного виховання залежить від характеру усвідомлення студентами важливості цих занять, прагнення набути нового досвіду спортивної діяльності, бажання фізичного самовдосконалення та вільного вибору його позиції щодо навчально-виховної діяльності.

Таким чином, формування усвідомленої мотивації студентів до включення у позааудиторну спортивно-масову роботу та стійкої потреби у фізичному самовдосконаленні відбудеться у тому випадку, якщо будуть враховані бажання та інтереси студентів до тих видів спорту та фізкультурно-оздоровчих занять, які користуються найбільшою популярністю. Це призводить до рухової активності у цьому напрямку, їх прагнення до позитивної мотивації на здоров'язбереження, зміцнення здоров'я, удосконалення форми тіла, досягнення високого спортивного результату, спілкування з друзями, взаємодопомоги та повноцінної реалізації особистісного потенціалу з фізичного самовдосконалення.

***Четверта психолого-педагогічна умова – удосконалення змісту інтерактивних та мультимедійних здоров'язбережувальних технологій на позааудиторних заняттях з фізичного виховання студентів*** є логічним продовженням перших двох і передбачає оптимізацію навчально-виховного процесу, що спонукає студента розвивати пізнавальну діяльність до самостійного опанування системи знань, умінь і навичок у галузі фізичної культури і спорту.

Для ефективного застосування інтерактивних та мультимедійних здоров'язбережувальних технологій на позааудиторних заняттях з фізичного виховання студентської молоді ми виділяємо наступні завдання щодо їх реалізації, а саме: інформаційне забезпечення здорового способу життя та розвитку рухових якостей; підготовка до індивідуального стилю навчання, побудови персональної програми навчання та виховання, що враховує повною мірою його фізичний стан, рівень розвитку фізичних якостей, мотивацію та особистісні переваги; об'єктивне визначення рівня фізичної підготовки, адекватне

оцінювання власного способу життя, активізацію здоров'язберезувальної діяльності; самостійний вибір способу засвоєння навчального матеріалу, творчого підходу у виборі фізичних вправ та реалізацію своїх фізичних здібностей; удосконалення знань зі здорового способу життя, корекції здоров'я, фізичного і духовного оздоровлення для формування цілісної, довершеної особистості.

Одним із напрямків удосконалення змісту інтерактивних та мультимедійних здоров'язберезувальних технологій на позааудиторних заняттях з фізичного виховання студентів є реалізація принципово нових технологій навчання, які збільшують і розширюють можливості викладення навчального матеріалу. Використовуючи звукові та графічні можливості, інтерактивні та мультимедійні технології розглядаються нами як комплексний вплив на діяльнісно-рухову, інтелектуальну-розумову та мотиваційно-ціннісну сфери студентської молоді, котрі набувають власного духовного і фізичного потенціалу, стереотипів поведінки та способів самовираження, самовдосконалення. У результаті взаємодії індивідуальних і культурних процесів відбувається осмислення та передача досвіду, що впорядковує поведінку суб'єктів соціальної взаємодії та виступає потужним ресурсом загального розвитку особистості.

З огляду на це зазначимо, що цілісна система використання інтерактивних та мультимедійних здоров'язберезувальних технологій у навчально-вихованому процесі ВНЗ характеризується наступними напрямками для студентів I–II курсів: заняття з нетрадиційних видів спорту: спортивна аеробіка, фітнес, шейпінг, пілатес, бодіфітнес; використання елементів ритмічної гімнастики, аеробіки та стретчингу під час фізкультхвилинок, фізкультпауз на теоретичних та практичних заняттях; різновиди фізичних вправ авторського функціонального тренінгу: «Аеробіка», «Ритмічна гімнастика», «Пілатес», «Бодіфітнес»; використання індивідуальних оздоровчих програм для самостійної роботи студентів; показові виступи (черлідінг) під час проведення змагань з різних видів спорту; створення комп'ютерної програми «Щоденник здоров'я» для проведення індивідуального моніторингу фізичного розвитку та функціонального стану студентів.

Практичним проявом інтерактивних та мультимедійних здоров'язбережувальних технологій є створення різних фітнес-програм як форм рухової активності, спеціально організованої у рамках групових або індивідуальних (персональних) занять зі студентами з аеробіки, фітнесу, шейпінгу, пілатесу, бодіфітнесу. Ці заняття проводяться з використанням засобів фітнес-технологій за допомогою мультимедійного обладнання, що дозволяє чітко регламентувати час, кожну вправу виконувати технічно правильно, вправи впорядковувати за обсягом, інтенсивністю і характером їх засвоєння. Застосування мультимедійної технології на заняттях з фітнесу дозволяє швидко навчити фізичним вправам, виявити нові зв'язки та елементи рухових дій за модулями у вигляді сформованої спеціальної фітнес-програми, записаної на USB-накопичувачі або DVD-диску.

Використання мультимедійних технологій на позааудиторних заняттях з фітнесу допомагає демонструвати та аналізувати виконання фізичних вправ, танцювальних зв'язок та елементів, їх послідовності. Використовуючи інтерактивні та мультимедійні програмні засоби фітнес-технологій, можна збільшити ефективність засвоєння навчального матеріалу з поступовим поглибленням, підсилюючи вплив комп'ютерних технологій. Мультимедійні фітнес-засоби, які застосовуються на позааудиторних заняттях, дозволяють опрацьовувати та об'єднувати графічні-, анімаційні-, відео- та звукові-фрагменти інформації. Використання об'єднаної інформації дає змогу максимально наблизити студентів до вирішення виховних, оздоровчих та навчальних завдань, спрямованих на гармонійний і духовний розвиток особистості. Завдяки цьому мультимедійні програмні продукти допомагають студентів змоделювати активну рухову діяльність, легко оперувати дидактичним матеріалом, використовуючи вербальні і невербальні засоби фітнес-технологій. Цей комплекс засобів дозволяє створити цікавий, пізнавальний, гармонійно складений, технологічно опрацьований дидактичний матеріал як для викладачів, так і для студентів. Зазначимо, що мультимедійні фітнес-програмні засоби можуть мати: оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення і



підтримка певного рівня фізичного стану); функціонально-розвивальну спрямованість (пов'язані з розвитком фізичних здібностей до вирішення рухових і спортивних завдань на достатньо високому рівні, знання щодо попередження травматизму під час виконання самостійних занять); індивідуально-діагностичну спрямованість (навички самодіагностики фізичного стану, дозування фізичних навантажень відповідно до індивідуальних можливостей особистості, діагностика рівня розвитку фізичних якостей та підбору індивідуальних тренувальних програм).

Мультимедійні індивідуальні та групові фітнес-програми (аеробіка, фітнес, шейпінг, пілатес, бодіфітнес) для студентів I–II курсів повинні відповідати таким вимогам: вибору виду оздоровчих занять з урахуванням інтересів студентів та їх фізичної підготовленості й обізнаності; підбору музичного супроводу з певною кількістю ритмічних ударів на хвилину для кожної вправи; запису фонограми для всього заняття (без перерв у звучанні музики); конструюванню вправ і хореографічних зв'язок для різних частин заняття; розподілу в занятті різних за навантаженням фізичних вправ та танцювальних зв'язок; навчанню студентів фізичним вправам з розвитку фізичних якостей обсягом навантаження та виміром ЧСС (пульсу).

Проведення цих фітнес-програм було підкріплено створеними нами комп'ютерними мультимедійними засобами: фітнес-програма «Beautiful Body», стретчинг-програма «Elastic Young People», програма з пілатесу «Bracing Mix» з музичним супроводом та використанням мультимедійного проектору, які проходили на позааудиторних заняттях з фізичного виховання. Це дає змогу студентам скористатися відеофрагментами для проектування та виконання програми рухових дій, осмислення сприйнятого матеріалу та поєднання рухової активності з музичним супроводом.

Таким чином, інтерактивні та мультимедійні здоров'язберезувальні технології створюють оптимальні можливості для навчання переходу від традиційних форм навчання до сучасних інформаційних підходів у навчально-вихованому процесі, найважливішим з яких є посилення уваги до особистості

студента як найвищої цінності, здатної до самовдосконалення і самовизначення на основі розвитку внутрішніх мотивів, що і створює універсальні умови її готовності до оздоровчих видів рухової діяльності.

***П'ята психолого-педагогічна умова*** характеризується нами як ***урахування вікових та індивідуальних особливостей студентів, персоніфікація процесу позааудиторної спортивно-масової роботи.***

Початок навчання у вищій школі припадає на другий період юності або перший період зрілості (від 17 до 25 років), в якому важливим етапом у розвитку особистості є формування світогляду, ідеалів та цінностей, пізнавально-інформаційна адаптація студентів до нових умов життя.

У контексті нашого дослідження, урахування вікових та індивідуальних особливостей особистості на позааудиторних заняттях з фізичного виховання в умовах ВНЗ передбачає наявність у студентів різних гендерних, вікових особливостей, темпу просування у навчанні, різного рівня сформованості знань, умінь, навичок, фізичних якостей та здібностей. Розвиток вікових та індивідуальних особливостей студента під час цих занять на різних курсах має свою специфіку, яку ми поділяємо на функціонально-адаптаційний період (перший курс навчання) і стимулюючо-розвивальний період (другий курс навчання).

*Функціонально-адаптаційний період у перший рік навчання (17–18 років)* характеризується підготовкою студентів до нових форм і методів фізкультурно-оздоровчої роботи на позааудиторних заняттях з фізичного виховання, з оптимізацією управління процесом функціональної адаптації організму до інтенсивної інтелектуально-розумової діяльності інтерактивними засобами фізичної культури і спорту, вихованням у студентів стійкого інтересу і потреби до занять фізичними вправами (спортивні секції, загальна фізична підготовка, авторський функціональний тренінг) та формуванням і вдосконаленням знань з організації самостійних занять, індивідуальних занять у формі активного дозвілля та формування потреби у здоровому способі життя. Вбачається, що вікові та індивідуальні особливості студентів першого року навчання формуються певними

анатомо-фізіологічними змінами (інтенсивний ріст, зміна ваги, зміцнення м'язового апарату), розвитком та вдосконаленням фізичних здібностей (сила, витривалість, швидкість, гнучкість) та покращенням фізичної працездатності з метою реалізації власного творчого потенціалу фізичного вдосконалення. Процес психолого-соціальної адаптації до здоров'язберігаючого освітнього середовища забезпечується пристосуванням до умов навчально-вихованого процесу, внутрішнім об'єднанням груп студентів-першокурсників, які займаються на позааудиторних заняттях з фізичного виховання, та соціалізацією цих груп зі студентським оточенням у цілому. Психолого-педагогічна адаптація студентів-першокурсників до занять з ФВ у ВНЗ детально розглянута нами у підрозділі 3.2.

*Стимулюючо-розвивальний період у другий рік навчання (18–19 років)* визначається на позааудиторних заняттях з фізичного виховання як період найбільш напруженої навчальної діяльності студентів з урахуванням динамічних процесів удосконалення особистості, що, з одного боку, сприяє всебічному та гармонійному розвитку, а з іншого – забезпечує міцний фундамент фізичної працездатності, виховує стійку потребу у фізичному самовдосконаленні, самопізнанні та самооцінці, засвоєнні оздоровчих фітнес-програм інтерактивними та мультимедійними засобами. У життя другокурсників інтенсивно включені всі форми і методи навчання та виховання фізичної культури і спорту. Студенти отримують загальну фізичну підготовку, формуються їх усебічні спортивно-фізкультурні запити і потреби, започатковується спеціалізація з виду спорту, зміцнюється інтерес до фізкультурно-оздоровчої роботи як віддзеркалення подальшого розвитку і поглиблення професійних інтересів студентів. Нагальна необхідність у спеціалізації найчастіше призводить до звуження сфери різнобічних інтересів особистості. Процес психолого-соціальної адаптації до здоров'язберігаючого освітнього середовища переважно завершений, у результаті чого формується готовність до здійснення спортивно-оздоровчої діяльності, яка породжує інтереси та запити студентів у здоров'язберігаючій сфері.

Результати анкетувань, бесід, диспутів (додатки А-И) з представниками студентської молоді свідчать про те, що найбільш доцільною формою реалізації

потреб у фізичному вдосконаленні студенти вважають позааудиторні заняття з правом вільного вибору як з традиційних, так і нетрадиційних видів спорту з урахуванням їх інтересів, динамічність котрих має як гендерні, так і вікові особливості. Зазначимо, що позааудиторні заняття зі студентами I–II курсу ВНЗ (з аеробіки, фітнесу, пілатесу, бодіфітнесу, атлетичної гімнастики, футболу, волейболу, баскетболу та ін.) проводяться з урахуванням статі, стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної і спортивної підготовленості на початку року та наприкінці, що дозволяє їм підвищувати прагнення систематичного відвідування цих занять за інтересами, диференціювати свій власний час і покращити власне фізичне здоров'я та розвиток.

Таким чином, найбільш ефективним підходом до організації цих занять є врахування вікових та індивідуальних особливостей. У такому випадку, основною рекомендацією є проведення занять з видів спорту, які культивуються у вищому навчальному закладі як у першій, так і у другій половині навчального дня у змішаних групах за статевою ознакою та рівнем їх фізичної підготовленості.

***Шостою психолого-педагогічною умовою є становлення суб'єктності та підвищення педагогічної майстерності викладачів фізичного виховання як чинника досягнення якості здоров'язберігаючої освітньої діяльності.***

Педагогічна майстерність викладача фізичного виховання – це сукупність фізичних, психічних та професійних якостей особистості, спрямованих оптимально вирішувати педагогічні завдання в умовах співдружності та співтворчості зі студентом, враховуючи його рівень фізичної підготовленості, індивідуальні та психологічні особливості.

Наші уявлення про складові педагогічної майстерності викладача фізичного виховання представлено на рис. 5.3.2.

Як видно з рис. 5.3.2, структура педагогічної майстерності викладача фізичного виховання включає в себе наступні складові: особистісні якості, професійну компетентність, педагогічний такт, педагогічну техніку, педагогічні здібності, педагогічну творчість, спортивно-видова орієнтація, педагогічний стиль.



Рис. 5.3.2. Складові педагогічної майстерності викладача фізичного виховання

Сучасний викладач фізичного виховання повинен володіти такими особистісними якостями, як висока моральність, широкий кругозір, ерудиція, духовна культура, оптимізм, оскільки він є авторитетом для своїх студентів, від його наполегливості, терпіння, вміння вчасно прийти на допомогу залежать успіхи вихованців у фізкультурно-спортивній діяльності [221].

Для формування вищезазначених структурних компонентів педагогічної майстерності викладача фізичного виховання нами проведено низку заходів експериментального характеру з використанням різноманітних форм науково-дослідної та методичної роботи, серед яких: науково-практичні конференції викладачів («Оптимізація процесу фізичного виховання в системі вищої освіти», Миколаїв, 2015 р.; «Сучасні технології розвитку людини в інтегрованому суспільстві», Миколаїв, 2016 р.); круглі столи та форуми педагогічних працівників («Сучасні проблеми фізичного виховання і розвитку учнівської та студентської молоді», Київ, 2009, «Шляхи реалізації рівних прав та рівних можливостей у суспільстві», Миколаїв, 2016 р.), де обговорювався стан навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі, на факультетах, а також перспективи розвитку фахових спеціальностей; участь у засіданнях вченої ради вищого навчального закладу, на яких детально аналізували рівень

професійної підготовки студентів, стан навчально-виховної роботи на факультетах, затверджувався перспективний план роботи ВНЗ (наприклад, науково-дослідна робота студентів, методична робота з викладачами та ін.), а також розглядалися досвід роботи відповідних кафедр, факультетів щодо впровадження нових технологій навчання студентів; методичні та науково-практичні семінари («Психолого-реабілітаційний супровід студентів ВНЗ», Миколаїв, 2016 р.); засідання кафедр, на яких обговорювалися результати роботи викладачів щодо вдосконалення навчально-виховної роботи зі студентами; індивідуальна самоосвітня робота щодо підвищення педагогічної майстерності викладача вищої школи.

Результати проведених нами заходів підтвердили високий рівень сформованості професійної компетентності викладачів відповідного спрямування, який дозволяє в процесі професійного становлення досягти рівня супер-професіоналізму і педагогічної майстерності.

Таким чином, психолого-педагогічні якості та педагогічні вміння викладача фізичного виховання нами визначаються як важлива передумова формування педагогічної майстерності; найвищий рівень педагогічної фізкультурно-спортивної діяльності, що виявляється у прояві творчості викладача до вдосконалення процесу навчання, виховання та розвитку особистості, забезпечення високого рівня інтелектуального мислення, моральних якостей та духовного збагачення. У процесі підготовки викладача кафедри фізичного виховання потрібно створити такі умови, які сприяють досягненню мети, і зокрема формуванню у студентів здорового способу життя, відповідального ставлення до свого здоров'я.

Відтак, окреслення психолого-педагогічних умов реалізації педагогічної системи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи дозволило нам констатувати усвідомлення студентами важливості фізичного виховання та здорового способу життя; наповнити модель здоров'язберігаючого студентського освітнього середовища; розкрити схему детермінізації особистісного фізичного

самовдосконалення суб'єкта в навчально-виховній діяльності; охарактеризувати формування усвідомленої мотивації студентів до процесу позааудиторної спортивно-масової роботи; удосконалити зміст інтерактивних здоров'язбережувальних технологій на позааудиторних заняттях з фізичного виховання студентів; визначити структуру та шляхи підвищення педагогічної майстерної викладача фізичного виховання.

### **Висновки до п'ятого розділу**

На основі теоретико-методологічних засад виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи обґрунтовано і спроектовано відповідну педагогічну систему

Представлена педагогічна система є формою відображення цілісного керованого освітнього процесу, яка поділяється на частини (підсистеми), структурними компонентами котрих є елементи (принципи, цілі, завдання, методи, форми роботи), спрямовані на досягнення мети виховання фізичної культури особистості студента і вирішення відповідних цій меті завдань. Таким чином, обґрунтовано доцільність цільового, концептуального, прогностичного, формувального, результативного блоків педагогічної системи, взаємозв'язок яких показано за допомогою моделі.

*У цільовому блоці* розкрито мету педагогічної системи – виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

Система побудована на організаційно-методичних засадах позааудиторних занять з фізичного виховання у ВНЗ і відповідає основним завданням: гармонійний розвиток студентів і суттєве підвищення їх фізичної працездатності; формування у них стійкої потреби у фізичному самовдосконаленні, самопізнанні та самооцінюванні; виховання ціннісного ставлення до людської тілесності; засвоєння студентами оздоровчих програм із використанням різних форм фізичної культури.

*Концептуальний блок* відображає основні положення, які стали теоретико-методологічною основою виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи; містить основні методологічні підходи (особистісно орієнтовний, діяльнісно орієнтований, системний, середовищний); дидактичні принципи виховання фізичної культури особистості (соціально-педагогічні, виховні, методичні та специфічні).

*Прогностичний блок* системи представляє функціонально пов'язані між собою компоненти фізичної культури особистості студента: *когнітивний* – усвідомлення змісту і сенсу фізичної культури, її цінності, формування духовно-морального імперативу і створення на цій підставі індивідуальної (персональної) концепції здоров'я; *емоційно-ціннісний* – переживання емоції бажання займатись фізичним самовихованням та самовдосконаленням, формуванні духовної рішучості до виховання фізичної культури; *поведінково-діяльнісний* – готовності здійснювати активну рухову діяльність у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, спрямовану на збереження власного здоров'я, покращення фізичної форми, удосконалення тілесності, досягнення спортивних результатів та власної досконалості.

Розкрито діагностувальну процедуру в єдності критеріїв (розумовий, емоційно-ціннісний, рухово-діяльнісний), показників (знання у сфері фізичної культури, інформаційна потреба щодо обізнаності з фізичної культури та спорту, розвиток рухового інтелекту (здібності до тонких моторних рухів); позитивне емоційно забарвлене ставлення до занять з фізичного виховання, потреба у фізичному самовдосконаленні, цілеспрямованість у спортивно-масовій діяльності; рухова активність протягом тижня, змагальна діяльність та активне дозвілля), що визначаються відповідно до структурних компонентів досліджуваного феномену, та рівнів вихованості фізичної культури студентів (високий, достатній, середній, низький).

*Формувальний блок* охоплює етапи організації позааудиторної спортивно-масової роботи (пошуковий, діагностично-прогностичний, апробаційний та



результативно-підсумковий); групи методів (ігровий, змагальний, проблемний, дослідницький, тренінговий, фізкультурно-оздоровчий, групових дискусій); форми (позааудиторні практичні заняття з фізичного виховання, теоретичні заняття, творчі заняття, спортивні клуби, спортивні змагання, фізкультурно-масові і здоров'язбережувальні заходи, науково-дослідницька робота, культурно-оздоровчі свята, активне дозвілля); засоби (спортивний інвентар, мультимедійне обладнання, комп'ютерні програми).

Визначено психолого-педагогічні умови ефективної реалізації педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу, а саме: усвідомлення студентами важливості фізичного виховання та здорового способу життя; створення здоров'язбережувального освітнього середовища як простору можливостей індивідуального вибору траєкторії фізичного розвитку та форм позааудиторної спортивно-масової роботи; формування усвідомленої мотивації студентів до залучення у позааудиторну спортивно-масову роботу та стійкої потреби у фізичному самовдосконаленні; удосконалення змісту інтерактивних та мультимедійних здоров'язбережувальних технологій, застосовуваних на позааудиторних заняттях з фізичного виховання студентів; урахування вікових та індивідуальних особливостей студентів, персоніфікація процесу позааудиторної спортивно-масової роботи; становлення суб'єктності та підвищення педагогічної майстерності викладачів фізичного виховання як чинника досягнення якості здоров'язбережувальної освітньої діяльності.

*Результативний блок* розкриває кінцевий результат реалізації педагогічної системи – позитивну динаміку вихованості фізичної культури студентів вищих навчальних закладів.

У межах реалізації спроектованої педагогічної системи розроблено змістово-методичне забезпечення виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладах у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, що відображено в навчально-методичних посібниках: «Рухливі ігри», «Фізичне самовдосконалення студентів», «Фізичне виховання. Фітнес» (у співавторстві);

авторських курсах: «Фізичне виховання. Волейбол», «Фізичне виховання. Аеробіка», «Фізичне виховання. Ритмічна гімнастика» (у співавторстві), «Фізичне виховання. Пілатес», «Фізичне виховання. Бодіфітнес»; у мультимедійній програмі Beautiful Body.

Розроблено та упроваджено інноваційні фітнес-програми, засновані на руховій активності аеробного характеру, та фітнес-програми на основі оздоровчих видів гімнастики. Запропоновано актуальну організаційну форму – функціональний тренінг, як процес спортивного тренування, спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток рухових якостей, підвищення рівня фізичної підготовленості, що визначається компонентами фізичного, психічного, духовного і соціального станів.

Визначено, що розподіл студентів на групи під час організації позааудиторних занять з фізичного виховання відповідно до зацікавленості певним видом спорту підвищує мотивацію до занять, позитивно впливає на систематичність їх відвідування і сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів. З'ясовано, що значний потенціал у процесі виховання фізичної культури особистості має активне дозвілля, що стимулює творчу ініціативу студентської молоді, сприяє самовихованню.

Обґрунтована педагогічна система виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу може бути використана при проектуванні освітнього середовища в усіх вищих навчальних закладах України. Реалізація запропонованого конструкту на практиці сприятиме формуванню цінностей фізичної культури студентської молоді, збереженню і зміцненню її здоров'я, індивідуалізації, самопізнанню, саморозвитку шляхом раціональної організації життєдіяльності та забезпечить фізично-духовну гармонію особистості.

Матеріали п'ятого розділу відображено у публікаціях [186; 196; 197; 199; 200; 202; 207; 211; 213].

## РОЗДІЛ 6

# ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ СИСТЕМИ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ПОЗААУДИТОРНОЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

### **6.1. Порівняльний аналіз емпіричних результатів констатувального та формульального етапів дослідження**

З метою перевірки гіпотези дослідження щодо забезпечення ефективності педагогічної системи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи нами проведено контрольний зріз, який полягав у порівняльному аналізі емпіричних результатів до та після формульального етапу експерименту.

Експериментальну базу дослідження склали: державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Київський національний торговельно-економічний університет, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк), Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, Бердянський державний педагогічний університет, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, Київська державна академія водного транспорту імені гетьмана Петра Конашевича-Сагайдачного, Міжнародний класичний університет імені Пилипа Орлика (м. Миколаїв), Миколаївський міжрегіональний інститут розвитку людини вищого навчального закладу «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна», Новокаховський гуманітарний інститут вищого навчального закладу «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна».

У формульальному етапі експерименту взяли участь 1191 студентів, а саме: 608 студентів десятих експериментальних груп та 583 студенти десятих контрольних груп, гетерохронні за своїм складом. Так, у спортивних секціях експериментальна група налічувала 276 студентів, контрольна – 267; у секції

загальної фізичної підготовки експериментальна група включала 105 студентів, контрольна – 102; у процесі проведення самостійних занять до експериментальної групи входило 88 респондентів, до контрольної – 81; у фізкультурно-масових заходах експериментальна група налічувала 139 респондентів, контрольна – 133. Щодо контрольних груп формувальний вплив не здійснювався, навчання і заняття проходили за традиційною системою фізичного виховання; щодо експериментальних груп цілеспрямовано здійснювався формувальний вплив відповідно до спроектованого нами змісту педагогічної системи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. Слід зазначити, що чисельність контрольної та експериментальної груп впродовж формувального етапу експерименту змінилася з різних причин, у зв'язку з процесами міграції студентів, станом їх здоров'я на момент контрольного етапу дослідження. Тому протягом формувального етапу з контрольної та експериментальної груп було вилучено результати досліджень 109 студентів, тому для перевірки ефективності запропонованої нами педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи використовувалися дані саме 1191 респондентів.

Формувальний експеримент проходив з 2013 по 2016 рр. Після проведення формувального експерименту лонгітюдного характеру протягом трьох років був проведений контрольний етап дослідження ефективності впровадження педагогічної системи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

Результати контрольного зрізу визначено за компонентами: когнітивним, емоційно-ціннісним, поведінково-діяльнісним, які обрані нами для оцінювання ефективності педагогічної системи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. Кількість набраних балів в експериментальних і контрольних групах підраховувалась згідно шкали оцінювання рівнів вихованості фізичної культури студентів ВНЗ (високий, достатній, середній, низький).

З метою забезпечення оцінки рівня достовірності отриманих результатів та статистичного підтвердження нашої гіпотези використано непараметричний критерій Пірсона (критерій  $\chi^2$ ).

Ефективність запровадженої педагогічної системи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, її моделі та педагогічних умов визначалася за допомогою перевірки вірогідності змін у показниках та рівнях вихованості фізичної культури студентів за допомогою критерію Пірсона ( $\chi^2$ ). Критерій Пірсона розраховувався за допомогою пакету STATISTICA 6.0. Для нашої вибірки критичне значення критерію Пірсона дорівнює 7,815. Це означає, якщо емпіричне значення  $\chi^2$  менше критичного, то вірогідні зміни відсутні; якщо емпіричне значення  $\chi^2$  більше критичного, то існує вірогідна різниця між порівнювальними вибірками.

За результатами контрольного зрізу нами отримані дані визначених компонентів фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів у розрізі окремих методик, наведених нижче.

За авторською тестовою методикою «Визначення знань у галузі фізичного виховання» спостерігаємо якісне підвищення кількісних показників респондентів, що мають високий та середній рівень повноти і міцності знань у галузі фізичної культури і спорту (табл. 6.1.1).

Таблиця 6.1.1

**Динаміка повноти і міцності знань у галузі фізичної культури і спорту  
(за авторською тестовою методикою), у %  
(КГ n=583, ЕГ n=608)**

Рівень / бали повноти і міцності знань з галузі фізичної культури		До формувального експерименту		Після формувального експерименту (контрольний зріз)	
		КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Високий	5	10,3	5,6	14,2	26,3
Достатній	4	15,5	14,3	16,8	42,8
Середній	3	30,8	20,2	36,6	26,3
Низький	1-2	43,4	59,9	32,4	4,6

Виходячи з даних, наведених у табл. 6.1.1, бачимо, що до формувального експерименту 43,4% студентів (n=253) контрольної групи мали низький рівень (1-2 бали) повноти і міцності теоретичної підготовленості студентів у галузі фізичної культури і спорту, середній (3 бали) – 30,8% (n=180), достатній (4 бали) – 15,5% (n=90), високий (5 балів) – 10,3% (n=60), в експериментальній групі - низький рівень (1-2 бали) – 59,9% (n=364), середній (3 бали) – 20,2% (n=123), достатній (4 бали) – 14,3% (n=87), високий (5 балів) – 5,6% (n=34).

Після формувального експерименту студенти контрольної групи показали: високий рівень (5 балів) повноти і міцності теоретичної підготовленості студентів у галузі фізичної культури і спорту – 14,2 % (n=83), достатній (4 бали) – 16,8 % (n=98), середній (3 бали) – 36,6 % (n=213), низький (1-2 бали) – 32,4 % (n=189). У студентів експериментальної групи спостерігаємо більш показову динаміку: високий рівень (5 балів) повноти і міцності теоретичної підготовленості студентів у галузі фізичної культури і спорту – 26,3 % (n=160), достатній (4 бали) – 42,8 % (n=260), середній (3 бали) – 26,3 % (n=160), низький (1-2 бали) – 4,6 % (n=28).

Графічно динаміка показників контрольної та експериментальної груп зображена нами на рис. 6.1.1.

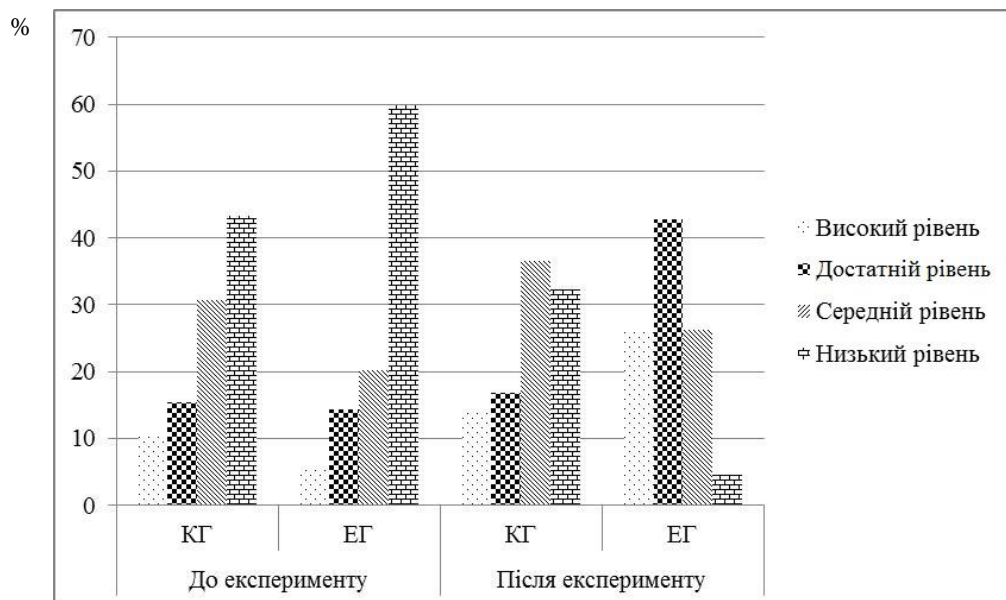


Рис. 6.1.1. Показники повноти і міцності теоретичної підготовленості студентів у галузі фізичної культури і спорту, у %

За результатами модифікованого варіанту психодіагностичних методик дослідження: «Коректурна проба» (тест Бурдона), «Динаміка процесу заучування»,

«Пройди крізь лабіринт», «Що тут зайве» (Р.С.Немова) спостерігаємо якісне підвищення кількості респондентів експериментальних груп, що мають високий та достатній рівень щодо індикаторів вихованості когнітивного компоненту: стійкість та продуктивність уваги, переключення та розподіл уваги, точність та міцність пам'яті, кмітливість та швидкість мисленнєвого процесу, швидкість образно-логічного мислення, повнота і міцність теоретичної підготовленості студентів (див. табл. 6.1.2).

Таблиця 6.1.2

**Динаміка рівнів вихованості когнітивного компоненту,  
у % (КГ n=583, ЕГ n=608)**

Індикатори	К-сть студентів	Групи	Періоди формування експерименту	Рівні				Вірогідність між ЕГ та КГ після
				Високий	Достатній	Середній	Низький	
Стійкість та продуктивність уваги	608	ЕГ	До	9,8	22,1	34,2	33,9	p<0,05 χ <sup>2</sup> =89,812
			Після*	20,7	42,1	20,1	17,1	
	583	КГ	До	10,5	20,6	30,1	38,8	
			Після*	11,5	24,1	38,2	26,2	
Переключення та розподіл уваги	608	ЕГ	До	8,4	9,8	39,5	42,3	p<0,05 χ <sup>2</sup> =203,159
			Після*	33,3	34,5	24,7	7,5	
	583	КГ	До	9,6	10,8	40,4	39,2	
			Після*	12,2	18,4	34,4	35	
Точність пам'яті	608	ЕГ	До	15,8	20,8	26,7	36,7	p<0,05 χ <sup>2</sup> =33,393
			Після*	25,8	40,8	11,7	21,7	
	583	КГ	До	16,1	22,6	25,4	35,9	
			Після*	22,1	28,6	19,4	29,9	
Міцність пам'яті	608	ЕГ	До	13,5	22,7	28,5	35,3	p<0,05 χ <sup>2</sup> =32,417
			Після*	23,7	42,5	13,5	20,3	
	583	КГ	До	14,7	23,8	26,7	34,8	
			Після*	20,8	29,7	20,8	28,7	
Кмітливість та швидкість мисленнєвого процесу	608	ЕГ	До	8,5	15,4	30,8	45,3	p<0,05 χ <sup>2</sup> =48,158
			Після*	18,4	35,5	15,3	30,8	
	583	КГ	До	9,6	16,2	32,3	41,9	
			Після*	16,2	23,6	25,9	34,3	
Швидкість образно-логічного мислення	608	ЕГ	До	10,5	16,9	28,5	44,1	p<0,05 χ <sup>2</sup> =32,113
			Після*	20,9	36,5	13,5	29,1	
	583	КГ	До	12,2	18,4	31,9	37,5	
			Після*	19,4	25,2	24,5	30,9	

Повнота і міцність теоретичної підготовленості і студентів	608	ЕГ	До	5,6	14,3	20,2	59,9	p<0,05 χ <sup>2</sup> =223,687
			Після*	26,3	42,8	26,3	4,6	
	583	КГ	До	5,7	15,4	26,4	52,5	
			Після*	14,2	16,8	36,6	32,4	
Середнє значення	608	ЕГ	До	10,3	17,4	29,8	42,5	p<0,05 χ <sup>2</sup> =63,747
			Після*	24,2	39,2	17,9	18,7	
	583	КГ	До	11,8	18,3	31,1	38,8	
			Після*	16,6	23,8	28,5	31,1	

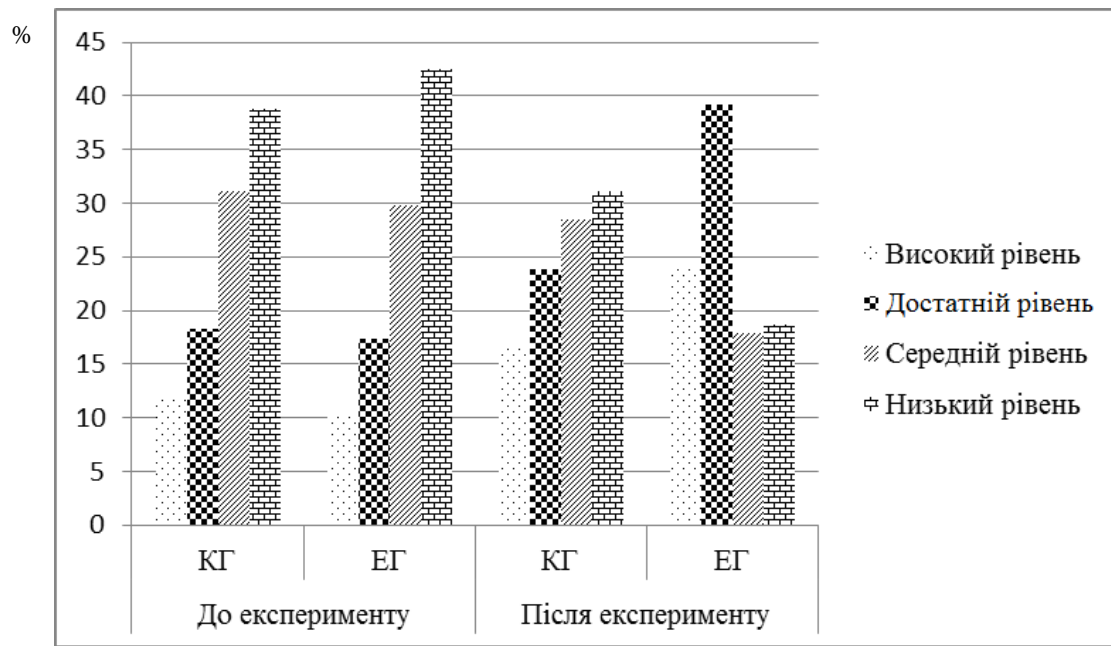
*Примітка: Після\** - статистично вірогідна різниця даних до та після проведення формульованого експерименту у межах КГ та ЕГ,  $\chi^2_{\text{крит.}}=7,815$ .

Виходячи з даних, наведених у табл. 6.1.2, після впровадження педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, спостерігаються кількісні та якісні зрушення в експериментальних групах респондентів за вище вказаними індикаторами когнітивного компонента, натомість у контрольних групах, хоча і відбулися зміни, але за допомогою критерію  $\chi^2$  встановлено їх статистично незначущий характер ( $p>0,05$ ).

Відтак, згідно отриманих результатів, середнє значення рівнів вихованості фізичної культури студентів ВНЗ за когнітивним компонентом складає: високий рівень: 24,2% (147 осіб) (ЕГ), 16,6% (97 осіб) (КГ); достатній рівень: 39,2% (239 осіб) (ЕГ), 23,8% (139 осіб) (КГ); середній рівень: 17,9% (109 осіб) (ЕГ), 28,5% (166 осіб) (КГ); низький рівень: 18,7% (113 осіб) (ЕГ), 31,1% (181 особа) (КГ).

Отже, у студентів експериментальної групи спостерігаємо більш показову динаміку рівнів вихованості когнітивного компонента за всіма індикаторами, порівняно зі студентами контрольної групи. За допомогою критерію Пірсона підтверджено вірогідну різницю між КГ та ЕГ після проведення формульованого етапу експерименту за всіма показниками когнітивного компонента. Наочно динаміку рівнів вихованості когнітивного компонента фізичної культури студентів контрольної та експериментальної груп показано на рис. 6.1.2.





*Рис. 6.1.2. Динаміка рівнів вихованості фізичної культури студентів ВНЗ когнітивного компонента, у %*

Таким чином, порівнюючи емпіричні значення за критерієм Пірсона, у студентів ЕГ виявлено статистично достовірне підвищення рівнів вихованості когнітивного компонента, ніж у студентів КГ, що свідчить про ефективність запровадження педагогічної системи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

Для визначення ефективності запровадженої педагогічної системи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи проаналізуємо кожну організаційну форму навчально-виховної роботи у вищих навчальних закладах за когнітивним компонентом. Для перевірки вірогідності результатів експериментальної роботи у процесі проведення спортивних секцій, загальної фізичної підготовки, самостійних занять, фізкультурно-масових заходів підраховано середній рівень вихованості фізичної культури студентів ВНЗ когнітивного компонента. Кількість набраних балів в експериментальній і контрольній групах підраховувались згідно шкали оцінювання рівнів вихованості фізичної культури студентів ВНЗ (високий, достатній, середній, низький), що наведено у табл. 6.1.3.

**Динаміка рівнів вихованості фізичної культури студентів ВНЗ когнітивного компонента за видами позааудиторних занять з фізичного виховання на формувальному етапі експерименту, у %**

Види занять	Кількість студентів	Група	Періоди формування експерименту	Рівні				Вірогідність між ЕГ та КГ
				Високий	Достатній	Середній	Низький	
Спортивні секції	276	ЕГ	До	9,3	18,2	29,3	43,2	p<0,05 χ <sup>2</sup> =13,67
			Після*	24,2	33,3	14,2	28,3	
	267	КГ	До	10,5	20,6	30,1	38,8	
			Після*	16,6	27,5	24,8	31,1	
Загальна фізична підготовка	105	ЕГ	До	11,1	16,8	29,3	42,8	p>0,05 χ <sup>2</sup> =5,932
			Після*	27,8	32,1	13,8	26,3	
	102	КГ	До	12,2	18,4	31,9	37,5	
			Після	19,4	25,2	24,5	30,9	
Самостійні заняття	88	ЕГ	До	8,1	14,7	30,8	46,4	p>0,05 χ <sup>2</sup> =5,961
			Після*	23,7	29,1	15,4	31,8	
	81	КГ	До	9,6	16,2	32,3	41,9	
			Після	15,2	22,6	26,9	35,3	
Фізкультурно-масові заходи	139	ЕГ	До	15,1	20,2	22,6	42,1	p<0,05 χ <sup>2</sup> =10,72
			Після*	31,2	36,1	6,1	26,6	
	133	КГ	До	16,1	22,6	25,4	35,9	
			Після	23,6	29,1	18,9	28,4	

*Примітка: Після\* - статистично вірогідна різниця даних до та після проведення формувального експерименту у межах КГ та ЕГ, χ<sup>2</sup><sub>крит.</sub>=7,815.*

Отже, після проведення формувального етапу експерименту у процесі самостійних занять та занять з загальної фізичної підготовки високого та достатнього рівнів в експериментальній групі мали 23,7% (n=21) і 29,1% (n=26), 27,8% (n=29) і 32,1% (n=34) студентів відповідно, а в контрольній – 15,2% (n=12) і 22,6% (n=18), 19,4% (n=20) і 25,2% (n=26) студентів; під час проведення фізкультурно-масових заходів та спортивних секцій рівні визначилися наступним чином: високий та достатній рівні у 31,2% (n=43) і 36,1% (n=50), 24,2% (n=67) і 33,3% (n=92) студентів експериментальної групи та 23,6% (n=31) і 29,1% (n=39), 16,6% (n=44) і 27,5% (n=74) студентів контрольної групи, що і засвідчує позитивну динаміку формування високого та достатнього рівнів вихованості когнітивного компонента фізичної культури студентів.

Отримані дані свідчать про те, що динаміка студентів експериментальних груп з низьким рівнем вихованості когнітивного компонента інтенсивніша, ніж динаміка студентів контрольних груп, що дозволяє констатувати: у більшості респондентів експериментальної групи, які мали на початку формувального етапу низький рівень вихованості, виявлено позитивну тенденцію зрушення до середнього та достатнього рівнів. Цей процес спостерігався у всіх експериментальних групах, охоплених спортивними секціями, загальною фізичною підготовкою, самостійними заняттями, фізкультурно-масовими заходами, що свідчить про ефективність авторської системи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

Таким чином, реалізація педагогічної системи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи сприяла значному підвищенню рівня теоретичної обізнаності у засвоєнні знань, умінь та навичок, розвитку таких професійно значущих якостей, як концентрація і стійкість уваги, швидкість образно-логічного мислення, інтелектуально-творчого розвитку особистості студентської молоді у галузі фізичної культури та спорту.

За допомогою авторської анкети «Моє ставлення до позааудиторної фізкультурно-спортивної діяльності» спостерігаємо зміни у мотивації та інтересах студентів експериментальних груп щодо організації їх власної фізкультурно-спортивної діяльності (див. табл. 6.1.4).

Таблиця 6.1.4

**Динаміка ставлення студентів до фізичного виховання у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, (у %) (КГ n=583, ЕГ n=608)**

Ставлення студентів до позааудиторних занять з фізичної культури	До формувального експерименту		Після формувального експерименту (контрольний зріз)	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
1. Вважають за бажане	15,4 (n=90)	14,9 (n=91)	18,1 (n=106)	21,9 (n=133)

2. Вважають за необхідне	27,0 (n=157)	26,1 (n=159)	28,9 (n=168)	35,1 (n=214)
3. Вважають обов'язковим	36,4 (n=212)	39,9 (n=242)	34,1 (n=199)	32,1 (n=195)
4. Вважають не-обов'язковим	21,2 (n=124)	19,1 (n=116)	18,9 (n=110)	10,9 (n=66)

Виходячи з отриманих результатів анкетування «Моє ставлення до позааудиторної фізкультурно-спортивної діяльності» (другого блоку питань), спостерігаємо істотну різницю у відповідях респондентів після формувального етапу експерименту: 21,9% (n=133) (ЕГ), 18,1% (n=106) (КГ) вважають за бажане, 35,1% (n=214) (ЕГ), 28,9% (n=168) (КГ) – за необхідне, 32,1% (n=195) (ЕГ), 34,1% (n=199) (КГ) – обов'язковим, 10,09% (n=66) (ЕГ), 18,9% (n=110) (КГ) респондентів вважають необов'язковим.

Результати, отримані за третім блоком авторської анкети «У чому, на вашу думку, проявляється ефект від позааудиторних занять з фізичного виховання у ВНЗ?», наведено на рис. 6.1.3.

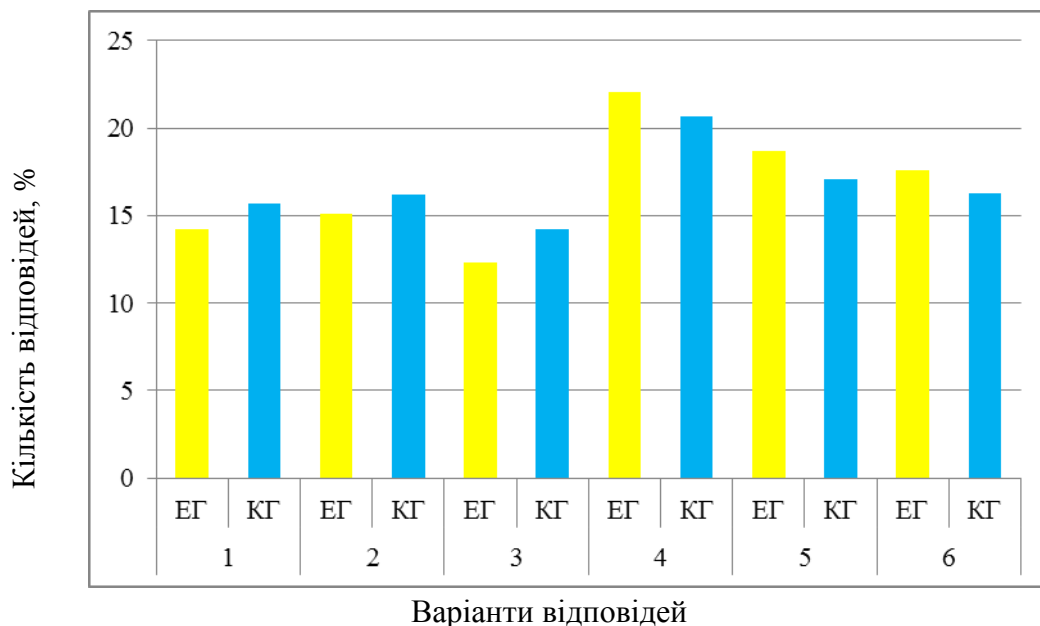


Рис. 6.1.3. Визначення ефекту позааудиторної фізкультурно-спортивної діяльності, у %. (КГ n=583, ЕГ n=608)

- 1 – покращення та зміцнення здоров'я;
- 2 – покращення фізичної працездатності;
- 3 – покращення розумової працездатності;
- 4 – нормалізація маси тіла;
- 5 – покращення настрою, самопочуття, спілкування з друзями;
- 6 – підвищення самооцінки.

З отриманих даних (рис. 6.1.3) бачимо, що після формувального етапу експерименту у студентів експериментальної групи відбулися істотні зміни щодо ставлення до позааудиторної фізкультурно-спортивної діяльності: покращення та зміцнення здоров'я – експериментальна група – 14,2% (n=86), контрольна група – 15,7% (n=92); покращення фізичної працездатності - експериментальна група – 15,1% (n=92), контрольна група – 16,2% (n=94); покращення розумової працездатності - експериментальна група – 12,3% (n=75), контрольна група – 14,2% (n=83); нормалізація маси тіла - експериментальна група – 22,1% (n=134), контрольна група – 20,6% (n=120); покращення настрою, самопочуття, спілкування з друзями - експериментальна група – 18,7% (n=114), контрольна група – 17,1% (n=100); підвищення самооцінки - експериментальна група – 17,6% (n=107), контрольна група – 16,2% (n=94).

Отже, дані, отримані за анкетним опитуванням, свідчать, що значно підвищилась мотиваційна спрямованість студентів експериментальних груп на самоактуалізацію та самовираження, досягнення естетичної краси та досконалої тілобудови, якісну організацію активного дозвілля, добре самопочуття, урізноманітнення видів діяльності, формування позитивних емоцій та активну участь у неформальній освітній діяльності.

За даними авторського анкетного опитування «Фізкультурно-спортивні уподобання студентів ВНЗ» нами визначено розподіл студентів експериментальної (608) та контрольної (583) груп за видами занять фізичними вправами: заняття з ЗФП – 74(ЕГ), 72(КГ) студентів, самостійні заняття фізичними вправами – 63 (ЕГ), 56 (КГ) респондентів, фізкультурно-масові заходи – 103(ЕГ), 96 (КГ) студентів, а також основного відділення спортивного вдосконалення – 368(ЕГ), 359 (КГ) респондентів.

За допомогою цієї авторської анкети спостерігаємо істотну різницю уподобань респондентів експериментальної групи порівняно з контрольною групою (див. рис. 6.1.4).

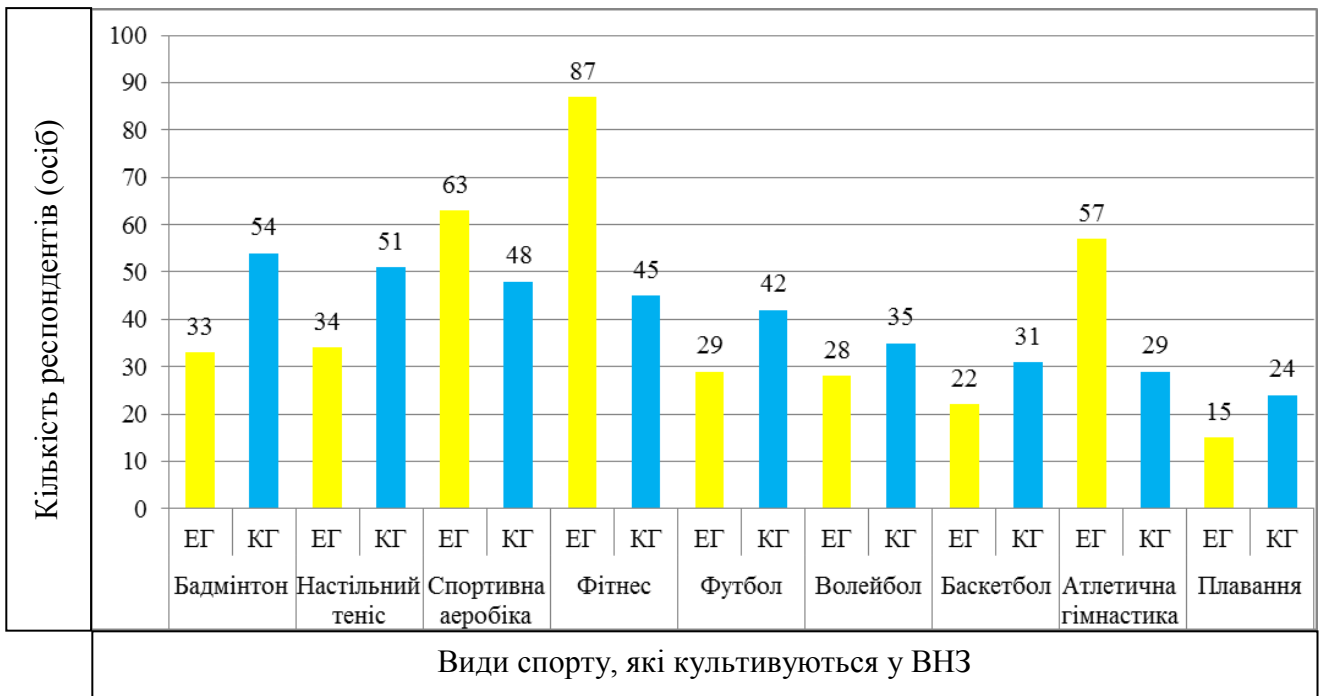


Рис. 6.1.4. Спортивні уподобання студентів (КГ n=359, ЕГ n=368)

Виходячи з даних, наочно забражених на рис. 6.1.4, бачимо, що після формувального експерименту спортивні уподобання студентів експериментальної групи істотно різняться, на відміну від контрольної групи. Так, у контрольній групі респонденти віддали більшу перевагу загальній фізичній культурі та традиційним видам спорту (футбол, волейбол, баскетбол, бадмінтон, настільний теніс): бадмінтону – 54 особи, настільному тенісу – 51 особа, спортивній аеробіці – 48 осіб, фітнесу – 45 осіб, футболу – 42 особи, волейболу – 35 осіб, баскетболу – 31 особа, атлетичній гімнастиці – 29 осіб, плаванню – 24 особи, а в експериментальній групі віддали більшу перевагу нетрадиційним видам спорту (фітнес, спортивна аеробіка, атлетична гімнастика) та самостійній роботі фізичними вправами: фітнесу – 87 осіб, спортивній аеробіці – 63 особи, атлетичній гімнастиці – 57 осіб, настільному тенісу – 34 особи, бадмінтону – 33 особи, футболу – 29 осіб, баскетболу – 22 особи, волейболу – 28 осіб, плаванню – 15 осіб.

Отже, у студентів експериментальних груп спостерігаємо позитивні зрушення, які визнали пріоритетність в системі організації позааудиторних занять з фізичного виховання, а також розширили свій спектр знань щодо практичного використання умінь та навиків у фізкультурно-спортивних

уподобаннях, що дало змогу сформуванню внутрішню і зовнішню мотиваційну спрямованість студентів до занять улюбленим видом спорту.

За допомогою модифікованого варіанту методики дослідження самооцінки рівнів готовності до здорового способу життя (С. Г. Добротворської) спостерігаємо значну динаміку в експериментальній групі самооцінки здорового способу життя студентів (див. табл. 6.1.5).

Таблиця 6.1.5

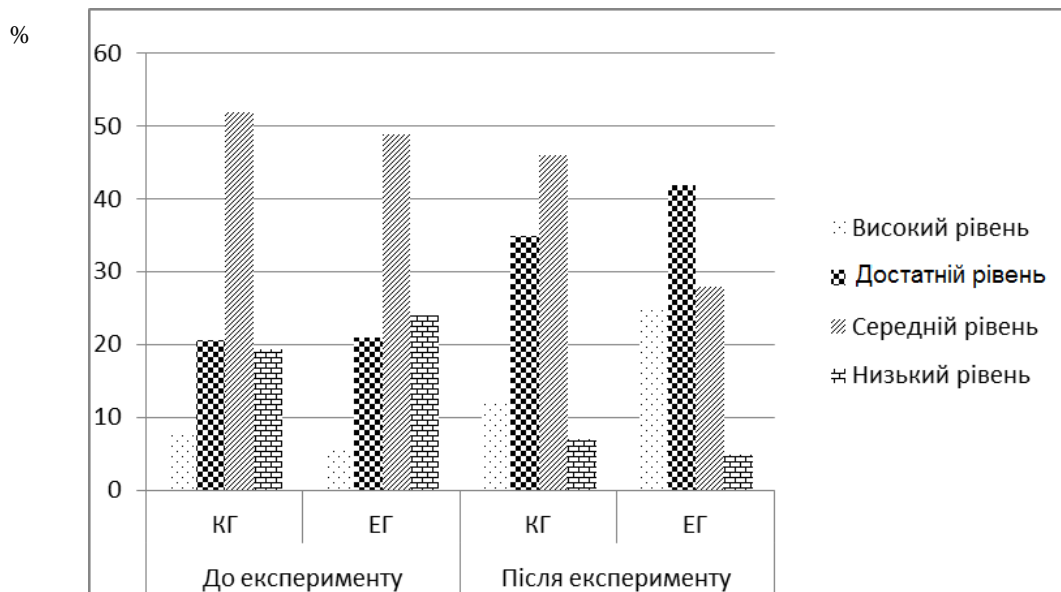
**Динаміка самооцінки рівнів готовності до здорового способу життя  
(С. Г. Добротворської), у ) (КГ n=583, ЕГ n=608)**

Сформованість самооцінки рівнів готовності до здорового способу життя	До формувального експерименту		Після формувального експерименту (контрольний зріз)	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Високий	8	6	12	25
Достатній	20,6	21	35	42
Середній	52	49	46	28
Низький	19,4	24	7	5
Рівень вірогідності між КГ та ЕГ	$p > 0,05,$ $\chi^2_{\text{емп.}} = 5,44,$ $\chi^2_{\text{крит.}} = 7,815$		$p < 0,05,$ $\chi^2_{\text{емп.}} = 59,69,$ $\chi^2_{\text{крит.}} = 7,815$	

Виходячи з даних, наведених у табл. 6.1.5, бачимо, що до формувального експерименту 19,4% студентів (n=113) контрольної групи мали низький рівень самооцінки здорового способу життя, середній – 52% (n=303), достатній – 20,6% (n=120), високий – 8% (n=47), в експериментальній групі низький рівень самооцінки здорового способу життя було виявлено у 24% (n=146) респондентів, середній – 49% (n=298), достатній – 21% (n=128), високий – 6% (n=36).

Після формувального експерименту студенти контрольної групи показали: високий рівень самооцінки здорового способу життя - 12% (n=70), достатній - 35% (n=204), середній - 46% (n=268), низький - 7% (n=41). У студентів експериментальної групи спостерігаємо більш значущу динаміку: високий рівень самооцінки здорового способу життя - 25% (n=152), достатній - 42% (n=255),

середній - 28% (n=170), низький - 5% (n=31). Ці зрушення мають статистично вірогідний характер ( $p < 0,05$ ,  $\chi^2_{\text{емп.}} = 62,11$ ,  $\chi^2_{\text{крит.}} = 7,815$ ).



*Рис. 6.1.5. Динаміка самооцінки рівнів готовності до здорового способу життя (С. Г. Добротворської), у %.*

За даними рис. 6.1.5 бачимо істотні зміни після формувального етапу експерименту у студентів експериментальної групи: по-перше, для них характерний максимально високий рівень готовності до здорового способу життя; по-друге, цінність «здоров'я» знаходиться в ціннісній структурі на одному з перших місць; по-третє, самооцінка рівнів готовності до здорового способу життя студентів експериментальної групи за всіма показниками значно вища: високий рівень - на 19 %, достатній – на 21 % (порівняно зі студентами контрольної групи). Значення критерію Пірсона підтверджують вірогідний характер змін ( $p < 0,05$ ,  $\chi^2_{\text{емп.}} = 226,0$ ,  $\chi^2_{\text{крит.}} = 7,815$ ).

За даними методики визначення індексу самооцінки здоров'я студентів (В. П. Войтенко), модифікованої нами відповідно до завдань дослідження, спостерігаємо позитивну динаміку експериментальної та контрольної груп щодо показників індексу самооцінки здоров'я (див. табл. 6.1.6).



**Динаміка індексу самооцінки здоров'я студентів**  
(за методикою В. П. Войтенко), у %. (КГ n=583, ЕГ n=608)

Рівні / бали визначення індексу самооцінки здоров'я студентів		До формувального експерименту		Після формувального експерименту (контрольний зріз)	
		КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Високий	0-7	42,3	38,2	44,4	45,5
Достатній	8-13	33,3	40,3	45,5	47,1
Середній	14-20	17,7	16,8	8,3	6,6
Низький	21-27	6,8	4,7	1,8	0,9
Рівень вірогідності між КГ та ЕГ		$p > 0,05,$ $\chi^2_{\text{емп.}} = 7,35,$ $\chi^2_{\text{крит.}} = 7,815$		$p > 0,05,$ $\chi^2_{\text{емп.}} = 4,08,$ $\chi^2_{\text{крит.}} = 7,815$	

З отриманих даних, наведених у табл. 6.1.6, бачимо, що до формувального експерименту 6,8% студентів (n=39) контрольної групи мали низький рівень самооцінки здорового способу життя, середній – 17,7% (n=103), достатній – 33,3% (n=194), високий – 42,3% (n=247), в експериментальній групі низький рівень – 4,7% (n=29), середній – 16,8% (n=102), достатній – 40,3% (n=245), високий – 38,2% (n=232).

Після формувального експерименту студенти контрольної групи показали: високий рівень самооцінки здорового способу життя – 44,4% (n=259), достатній – 45,5% (n=265), середній – 8,3% (n=48), низький - 1,8% (n=11). У студентів експериментальної групи спостерігаємо більш інтенсивну динаміку змін: високий рівень самооцінки здорового способу життя – 45,5 % (n=277), достатній – 47,1 % (n=286), середній – 6,6% (n=40), осіб з низьким рівнем самооцінки здорового способу життя у групі – 0,9% (n=5). Слід зазначити, що вірогідної різниці між КГ та ЕГ після формувального етапу експерименту не виявлено ( $p > 0,05$ ), хоча в межах кожної з досліджуваних груп різниця до та після формувального етапу експерименту статистично вірогідна (для КГ  $\chi^2_{\text{емп.}} = 46,13$ , для ЕГ  $\chi^2_{\text{емп.}} = 51,16\%$  при  $\chi^2_{\text{крит.}} = 7,815$ ). Таким чином, відзначимо, що респонденти експериментальних груп мають більш чітко сформоване уявлення про необхідність оптимізації системи формування фізичної культури, у тому числі у

процесі позааудиторної спортивно-масової роботи (порівняно з контрольною групою).

За допомогою методик «Діагностика особистості на мотивацію до успіху» та «Діагностика особистості на мотивацію до уникнення невдач» Т. Елерса також спостерігаємо зміни у студентів обох груп щодо показників мотиваційної спрямованості. Відповідні результати методик наведено нами у табл. 6.1.7.

Таблиця 6.1.7

**Динаміка мотиваційної спрямованості  
(за методиками Т. Елерса), у % (КГ n=583, ЕГ n=608)**

Індикатори	К-сть студентів	Група	Періоди формування експерименту	Рівні			
				Високий	Достатній	Середній	Низький
Прагнення до успіху	608	ЕГ	До	4,8	14,2	27,1	53,9
			Після*	19,2	29,8	12,9	38,1
	583	КГ	До	5,6	16,3	28,9	49,2
			Після*	12,3	23,6	21,2	42,9
Прагнення до уникнення невдач	608	ЕГ	До	6,2	13,1	27,9	52,8
			Після*	22,1	29,2	11,8	36,9
	583	КГ	До	7,6	14,6	29,7	48,1
			Після*	13,6	20,6	23,1	42,7

*Примітка: Після\* - статистично вірогідна різниця даних до та після проведення формування експерименту у межах КГ та ЕГ.*

За отриманими експериментальними даними констатуємо, що на початку експерименту індикатори мотиваційної спрямованості студентської молоді до успіху в контрольній групі були кращі, аніж в експериментальній.

Так, в контрольній групі високий рівень було зафіксовано у 5,6% (n=33) студентів, а в експериментальній – 4,8% (n=29); достатній рівень – 16,3% (n=95) студентів контрольної групи, в експериментальній – 14,2% (n=86); середній рівень – 28,9% (n=123) студентів контрольної групи, в експериментальній – 27,1% (n=165); низький рівень – 49,2% (n=287) студентів контрольної групи, в експериментальній – 53,9% (n=328); відносно індикатора прагнення до уникнення невдач спостерігаємо позитивну динаміку у респондентів експериментальної групи порівнянно з контрольною: високий рівень – 6,2% (n=38) (ЕГ), 7,6% (n=44)

(КГ), достатній рівень – 13,1% (n=80) (ЕГ), 14,6% (n=85) (КГ), середній рівень – 27,9% (n=169) (ЕГ), 29,7% (n=173) (КГ), низький рівень – 52,8% (n=321) (ЕГ), 48,1% (n=281) (КГ).

Упровадження педагогічної системи виховання фізичної культури студентів та реалізація комплексу психолого-педагогічних заходів дозволили значно покращити показники прагнення до успіху та уникнення невдач у процесі позааудиторних занять фізичними вправами. Цьому сприяло вміння студентів здійснювати саморегуляцію емоційних станів, здатність керувати своєю поведінкою, а також сформованість стійкої мотивації до занять фізичною культурою.

Отже, після формувального експерименту ми отримали істотні зміни у індикаторі прагнення до успіху у студентів експериментальної та незначні зрушення у контрольній груп. В експериментальній групі високий та достатній рівні мали 19,2% (n=117) і 29,8% (n=181), в контрольній – 12,3% (n=72) і 23,6% (n=138) студентів; а середній та низький рівні відповідно мали 12,9% (n=78) і 38,1% (n=232) в експериментальній групі, в контрольній – 21,2% (n=123) і 42,9% (n=250) студентів ( $p < 0,05$ ,  $\chi^2$  емп. = 27,07); відносно індикатору прагнення до уникнення невдач спостерігаємо позитивну динаміку у респондентів експериментальної групи у порівнянні з контрольною: високий рівень – 22,1% (n=134) (ЕГ), 13,6% (n=79) (КГ), достатній рівень – 29,2% (n=178) (ЕГ), 20,6% (n=120) (КГ), середній рівень – 11,8% (n=72) (ЕГ), 23,1% (n=135) (КГ), низький рівень – 36,9% (n=224) (ЕГ), 42,7% (n=249) (КГ) ( $p < 0,05$ ,  $\chi^2$  емп. = 45,48). Студентам експериментальної групи притаманна здатність прагнути до успіху і уникати невдачі, різниця у прояві обох тенденцій полягає у тому, що мотив досягнення пов'язаний з продуктивним виконанням спортивно-фізкультурної діяльності, а мотив уникнення невдач – з тривожністю та захисною поведінкою студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

Після закінчення експериментальної роботи система мотиваційно-ціннісних орієнтацій та емоційна спрямованість на заняттях фізичною культурою для розвитку особистості дали позитивні зрушення у студентів

експериментальної групи, які визнали пріоритетність фізичної культури в системі мотиваційно-ціннісних орієнтацій, а також розширили свій емоційний спектр від практичного використання методів та впливу засобів фізичної культури, на якій формується уявлення молодого людини про здоровий спосіб життя, виховується потреба і звичка до щоденних занять фізичними вправами.

Результати дослідження динаміки середніх показників рівнів вихованості фізичної культури студентів експериментальної і контрольної груп за емоційно-ціннісним компонентом (самооцінка здорового способу життя студента, визначення індексу самооцінки здоров'я студентів, прагнення до успіху, прагнення до уникнення невдач) наведено у табл. 6.1.8.

Таблиця 6.1.8

**Динаміка рівнів вихованості емоційно-ціннісного компонента,  
у %. (КГ n=583, ЕГ n=608)**

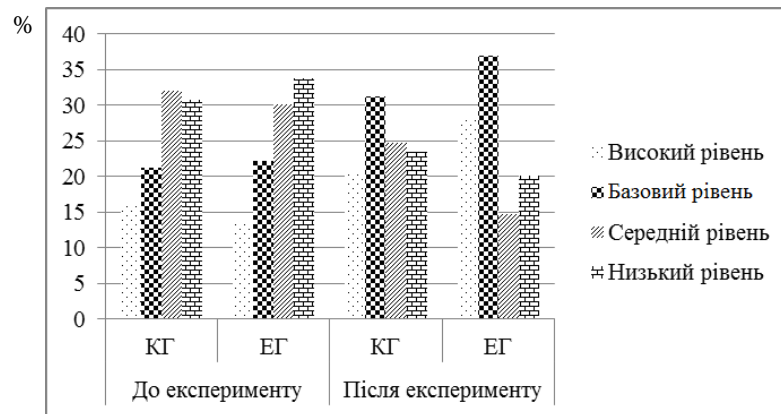
Індикатори емоційно-ціннісного компонента	К-сть студентів	Група	Періоди формування експерименту	Рівні			
				Високий	Достатній	Середній	Низький
Середній індикатор емоційно-ціннісного компонента	608	ЕГ	До	13,8 (n=84)	22,2 (n=135)	30,2 (n=183)	33,8 (n=206)
			Після*	28,0 (n=170)	37,0 (n=225)	14,8 (n=90)	20,2 (n=123)
	583	КГ	До	15,9 (n=93)	21,2 (n=124)	32,1 (n=186)	30,8 (n=180)
			Після*	20,6 (n=120)	31,2 (n=182)	24,7 (n=144)	23,5 (n=137)

*Примітка: Після\* - статистично вірогідна різниця даних до та після проведення формування експерименту у межах КГ та ЕГ*

Отже, динаміка рівнів вихованості емоційно-ціннісного компонента визначає, що для більшості студентів експериментальної, менше контрольної групи, відбулися позитивні зміни у ставленні до позааудиторних занять фізичними вправами: характерне підвищення самооцінки щодо здорового способу життя, здатності до постійного самовиховання та саморозвитку, вміння цілеспрямовано використовувати рухи для власного духовного і фізичного самовдосконалення, а також оволодіння засобами і методами індивідуальної

рухової діяльності. Так, у студентів експериментальної групи спостерігаємо більш стійку мотивацію до занять фізичною культурою, формування фізичних і психофізіологічних якостей особистості студента, підвищення показників прагнення до успіху та прагнення до уникнення невдач, що вказує на ефективність запровадженої системи виховання.

Динаміка середніх значень показників рівнів вихованості емоційно-ціннісного компонента фізичної культури студентів контрольної та експериментальної груп представлена на рис. 6.1.6.



*Рис. 6.1.6. Динаміка рівнів вихованості емоційно-ціннісного компонента фізичної культури студентів ВНЗ, у %*

Як видно з рис. 6.1.6, після експерименту результати ефективності впровадження системи ми спостерігаємо у наявній динаміці зміни високого та достатнього рівнів як в експериментальній 28% (n=170) та 37% (n=225), так і в контрольній 20,6% (n=120) і 31,2% (n=182) групах та значним зниженням середнього та низького рівнів у експериментальній 14,8% (n=90) та 20,2% (n=123), значно меншим у контрольній групі 24,7% (n=144) і 23,5% (n=137) групах. Отже, вірогідні різниці між індикаторами до та після формувального етапу експерименту спостерігається як в межах кожної з груп (для КГ до і після:  $p < 0,05$ ,  $\chi^2$  емп. = 15,21; для ЕГ до і після  $p < 0,05$ ,  $\chi^2$  емп. = 105,38), так і між КГ та ЕГ після ( $p < 0,05$ ,  $\chi^2$  емп. = 25,47). В обох випадках  $\chi^2$  крит. = 7,815.

Для більш дієвого визначення ефективності експериментальної роботи нами проаналізовано кожну організаційну форму навчально-виховної роботи у вищому навчальному закладі за емоційно-ціннісним компонентом. Для

перевірки вірогідності результатів експериментальної роботи у процесі проведення спортивних секцій, загальної фізичної підготовки, самостійних занять, фізкультурно-масових заходів підраховано середнє значення емоційно-ціннісного компонента рівнів вихованості фізичної культури студентів ВНЗ. Кількість набраних балів в експериментальних і контрольних групах підраховувались згідно шкали оцінювання рівнів вихованості фізичної культури студентів ВНЗ (високий, достатній, середній, низький), що зазначено у табл. 6.1.9.

Таблиця 6.1.9

**Динаміка емоційно-ціннісного компоненту рівнів вихованості фізичної культури студентів ВНЗ за видами позааудиторних занять з фізичного виховання на формувальному етапі експерименту, у %**

Види занять	Кількість студентів	Група	Періоди формувального експерименту	Рівні			
				Високий	Достатній	Середній	Низький
Спортивні секції	276	ЕГ	До	7,2	14,8	27,3	50,7
			Після*	23,8	30,2	11,7	34,3
	267	КГ	До	8,3	16,3	29,8	45,6
			Після*	14,3	22,3	23,6	39,8
Загальна фізична підготовка	105	ЕГ	До	4,9	13,1	26,7	55,3
			Після*	19,1	28,9	11,3	40,7
	102	КГ	До	5,7	14,6	27,9	51,8
			Після*	12,6	21,7	20,8	44,9
Самостійні заняття	88	ЕГ	До	8,3	15,9	29,2	46,6
			Після*	23,9	30,3	14,6	31,2
	81	КГ	До	9,4	17,8	30,5	42,3
			Після*	15,8	23,4	24,3	36,5
Фізкультурно-масові заходи	139	ЕГ	До	5,8	14,2	28,1	51,9
			Після*	22,2	31,8	11,9	34,1
	133	КГ	До	6,2	15,4	29,3	49,1
			Після*	13,4	22,2	22,1	42,3

*Примітка: Після\* - статистично вірогідна різниця даних до та після проведення формувального експерименту у межах КГ та ЕГ.*

Виходячи з отриманих результатів (див. табл. 6.1.9), бачимо, що впровадження педагогічної системи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи дозволило значно покращити в експериментальній групі позитивний емоційний

клімат та мотиваційну спрямованість студентів до занять улюбленими видами спорту, отримання задоволення від фізкультурно-оздоровчої діяльності, поліпшення самопочуття, зростання працездатності, що зміцнює їхню впевненість у собі, підвищує інтерес та мотивацію до здорового способу життя і поліпшення здоров'я. Результатом стала усвідомлена особистісна психолого-соціальна установка кожного студента на процес самовиховання, самоосвіти, самовдосконалення та самоорганізації з фізичної культури і спорту та на дотримання здорового способу життя у повсякденному житті. Тому наприкінці формувального етапу експерименту у процесі самостійних занять та занять з загальної фізичної підготовки показники високого та достатнього рівнів в експериментальній групі мали: 23,9% (n=21) і 30,3% (n=27), 19,1% (n=20) і 28,9% (n=30) студентів ( $p < 0,05$ ,  $\chi^2$  емп. = 18,34 та  $\chi^2$  емп. = 23,45 відповідно, для ЕГ до і після формувального етапу експерименту), а в контрольній – 15,8% (n=13) і 23,4% (n=19), 12,6% (n=13) і 21,7% (n=22) студентів ( $p > 0,05$ ,  $\chi^2$  емп. = 2,9 та  $\chi^2$  емп. = 5,4 відповідно, для КГ до і після формувального етапу експерименту); під час проведення фізкультурно-масових заходів та спортивних секцій рівні визначилися наступним чином: високий та достатній рівні у 22,2% (n=31) і 31,8% (n=44), 23,8% (n=66) і 30,2% (n=83) студентів експериментальної групи ( $p < 0,05$ ,  $\chi^2$  емп. = 36,46 та  $\chi^2$  емп. = 60,06 відповідно, для ЕГ до і після формувального етапу експерименту) та 13,4% (n=18) і 22,2% (n=30), 14,3% (n=38) і 22,3% (n=60) студентів контрольної групи ( $p < 0,05$ ,  $\chi^2$  емп. = 9,74 та  $\chi^2$  емп. = 8,14 відповідно, для КГ до і після формувального етапу експерименту), що і засвідчує позитивну динаміку високого та достатнього рівнів вихованості емоційно-ціннісного компонента фізичної культури студентів. У зв'язку з тим, що проведення фізкультурно-масових заходів та спортивних секцій мають вірогідні зміни в ЕГ та незначні у КГ, можна стверджувати, що саме ці організаційні форми є найбільш ефективними щодо формування емоційно-ціннісного компоненту фізичної культури у студентів.

За даними методики діагностики рівня розвитку фізичної підготовленості студентів спостерігаємо якісне підвищення кількості респондентів, що мають

високий та середній рівні фізичної підготовленості за результатами Державної системи тестування населення України. Виходячи з цих результатів тестування, спостерігаємо динаміку показників основних рухових якостей студентів (див. табл. 6.1.10).

Таблиця 6.1.10

**Динаміка показників рівнів фізичної підготовленості студентів,  
у % (КГ n=583, ЕГ n=608)**

Індикатори	К-сть студентів	Група	Періоди формування експерименту	Рівні			
				Високий	Достатній	Середній	Низький
<b>Сила</b>							
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі	608	ЕГ	До	6,6	9,2	17,6	66,6
			Після	11,2	34,6	7,6	46,6
	583	КГ	До	7,1	10,9	19,6	62,4
			Після	14,9	17,1	12,4	55,6
Піднімання тулубу в сід за 1 хв	608	ЕГ	До	12,2	19,7	22,8	45,3
			Після	22,7	39,2	12,3	25,8
	583	КГ	До	13,9	21,8	24,3	40
			Після	20,8	28,9	17	33,3
Стрибок у довжину з місця	608	ЕГ	До	17,2	19,3	22,7	40,8
			Після	27,3	39,2	12,8	20,7
	583	КГ	До	18,4	21,9	23,5	36,2
			Після	25,9	28,4	16,2	29,5
<b>Швидкість</b>							
Біг на 100 м	608	ЕГ	До	13,8	20,9	23,1	42,2
			Після	23,9	40,8	13,2	22,1
	583	КГ	До	14,2	22,5	24,6	38,7
			Після	20,5	28,2	18,7	32,6
<b>Спритність</b>							
Човниковий біг 4 x 9 м	608	ЕГ	До	8,8	18,9	23,2	49,1
			Після	18,9	38,8	13,1	29,2
	583	КГ	До	9,1	20,2	25,3	45,4
			Після	15,2	26,1	19,4	39,3
<b>Гнучкість</b>							
Нахили тулуба вперед з положення сидячи	608	ЕГ	До	6,5	13,2	18,1	62,2
			Після	16,2	33,5	8,2	42,1
	583	КГ	До	7,7	14,8	19,4	58,1
			Після	14,8	21,7	12,1	51,4
Середнє значення індикаторів	608	ЕГ	До	10,9	16,8	21,3	51,0
			Після	20,0	37,7	11,2	31,1
	583	КГ	До	11,7	18,7	22,8	46,8
			Після	18,6	25,1	16,0	40,3



Виходячи з результатів проведеного тестування (табл. 6.1.10), зазначаємо, що у процесі формувального етапу експерименту середні значення індикаторів були наступні: 18,6% (n=109) студентів контрольної групи мали високий рівень прояву основних рухових якостей, 25,1% (n=146) достатній, 16% (n=93) середній та 40,3% (n=235) низький, в експериментальній групі високий рівень було виявлено у 20 % (n=122) студентів, 37,7% (n=229) достатній, 11,2% (n=68) середній, а на низькому рівні щодо даного індикатора залишилося 31,1% (n=189) респондентів, що є характерною особливістю фізичної підготовленості таких студентів. Рівень прояву основних рухових якостей ми визначали за наступними видами випробувань: згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі: високий рівень – 11,2% (n=68) (ЕГ), 14,9% (n=87) (КГ); достатній рівень – 34,6% (n=211) (ЕГ), 17,1% (n=100) (КГ); середній рівень – 7,6% (n=72) (ЕГ), 12,4% (n=324) (КГ); низький рівень – 46,6% (n=283) (ЕГ), 55,6% (n=324) (КГ); піднімання тулубу в сід за 1 хв: високий рівень – 22,7% (n=138) (ЕГ), 20,8% (n=122) (КГ); достатній рівень – 39,2% (n=238) (ЕГ), 28,9% (n=168) (КГ); середній рівень – 12,3% (n=75) (ЕГ), 17% (n=99) (КГ); низький рівень – 25,8% (n=157) (ЕГ), 33,3% (n=194) (КГ); стрибок у довжину з місця: високий рівень – 27,3% (n=166) (ЕГ), 25,9% (n=151) (КГ); достатній рівень – 39,2% (n=238) (ЕГ), 28,4% (n=166) (КГ); середній рівень – 12,8% (n=78) (ЕГ), 16,2% (n=94) (КГ); низький рівень – 20,7% (n=126) (ЕГ), 29,5% (n=172) (КГ); біг на 100 м: високий рівень – 23,9% (n=145) (ЕГ), 20,5% (n=120) (КГ); достатній рівень – 40,8% (n=248) (ЕГ), 28,2% (n=164) (КГ); середній рівень – 13,2% (n=81) (ЕГ), 18,7% (n=109) (КГ); низький рівень – 22,1% (n=134) (ЕГ), 32,6% (n=190) (КГ); човниковий біг 4 x 9 м: високий рівень – 18,9% (n=115) (ЕГ), 15,2% (n=89) (КГ); достатній рівень – 38,8% (n=236) (ЕГ), 26,1% (n=152) (КГ); середній рівень – 13,1% (n=79) (ЕГ), 19,4% (n=113) (КГ); низький рівень – 29,2% (n=178) (ЕГ), 39,3% (n=229) (КГ); нахили тулуба вперед з положення сидячи: високий рівень – 16,2% (n=98) (ЕГ), 14,8% (n=86) (КГ); достатній рівень – 33,5% (n=204) (ЕГ), 21,7% (n=126) (КГ); середній рівень – 8,2% (n=50) (ЕГ), 12,1% (n=71) (КГ); низький рівень – 42,1% (n=256) (ЕГ), 51,4% (n=300) (КГ). З отриманих даних видно, що студенти експериментальної групи

мають більш високі показники основних рухових якостей порівняно зі студентами контрольної групи. Це пов'язано з тим, що респонденти експериментальної групи регулярно тренувалися, працювали над власним розвитком фізичних якостей та брали активну участь у позааудиторній спортивно-масовій роботі, повноцінно реалізували себе на своєму психологічному оптимумі.

Отже, запропонована нами педагогічна система виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи сприяла значному підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів - розвитку таких фізичних якостей, як сила, швидкість, спритність та гнучкість.

За методикою визначення рівня розвитку загальної витривалості студентів (тест К. Купера) визначено витривалість як одну з основних фізичних якостей, яка характеризує функціональний стан та фізичне здоров'я студентів. Результати методики наведено нами у табл. 6.1.11.

Таблиця 6.1.11

**Динаміка загальної витривалості студентів (за тестом К. Купера (12-хвилинний біг), у % (КГ n=583, ЕГ n=608)**

Індикатор	К-сть студентів	Група	Періоди формування експерименту	Рівні			
				Високий	Достатній	Середній	Низький
Загальна витривалість студентів	608	ЕГ	До	10,2	11,4	33,7	44,7
			Після	20,4	31,2	18,7	29,7
	583	КГ	До	11,4	12,8	34,1	41,7
			Після	18,8	19,4	27,7	34,1

Виходячи з отриманих результатів, представлених у табл. 6.1.11, бачимо, що загальна витривалість студентів на початку формування експерименту в експериментальній групі така: високий рівень – 10,2% (n=62); достатній рівень – 11,4% (n=69); середній рівень – 33,7% (n=206); низький студентів – 44,7% (n=272) студентів. У контрольній групі високий рівень мали 11,4% (n=66) студентів; достатній рівень – 12,8% (n=75); середній рівень – 34,1% (n=199); низький студентів – 41,7% (n=243) студентів. Як бачимо, загальна витривалість студентів

експериментальної і контрольної груп були майже однакові. Наприкінці формульованого етапу експерименту індикатор загальної витривалості студентів в експериментальній групі значно покращився порівняно з контрольною групою. Так, високий і достатній рівні загальної витривалості респонденти в експериментальній групі мали 20,4% (n=124) і 31,2% (n=189), а в контрольній – 18,8% (n=110) і 19,4% (n=113). Загалом спостерігаємо позитивну динаміку щодо підвищення рівня загальної витривалості студентів експериментальної групи у процесі впровадження педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

За методикою експрес-оцінки рівня фізичної підготовленості студентів (Т. Ю. Круцевич), модифікованої нами відповідно до завдань дослідження, спостерігаємо динаміку рівня фізичної підготовленості експериментальної групи за індикаторами силового, швидкісного, швидкісно-силового індексів та індекса Руф'є. Результати порівняльних даних експериментальної та контрольної груп наведено у табл. 6.1.12.

Таблиця 6.1.12

**Експрес-оцінка рівня фізичної підготовленості студентів  
(за Т.Ю. Круцевич), у % (КГ n=583, ЕГ n=608)**

Індикатори	К-сть студентів	Група	Періоди формульованого експерименту	Рівні			
				Високий	Достатній	Середній	Низький
Індекс Руф'є	608	ЕГ	До	1,1	3,6	41,7	53,6
			Після	11,6	23,1	31,6	33,7
	583	КГ	До	1,1	4,9	43,9	50,1
			Після	8,9	11,2	36,1	43,8
Силовий індекс	608	ЕГ	До	1	4,1	13,8	81,1
			Після	11,1	24	8,1	56,8
	583	КГ	До	1,1	4,4	14,7	79,8
			Після	7,4	10,1	8,8	73,7
Швидкісний індекс	608	ЕГ	До	1,2	6,4	21,6	70,8
			Після	11,4	26,2	11,8	50,6
	583	КГ	До	1,3	7,3	22,4	69
			Після	8,3	14,3	15	62,4
Швидкісно-силовий індекс	608	ЕГ	До	0,5	3,9	44,8	50,8
			Після	10,9	23,5	34,8	30,8
	583	КГ	До	0,7	4,4	46,8	48,1
			Після	6,4	10,7	40,1	42,8

За даними табл. 6.1.12 бачимо позитивну динаміку рівня фізичної підготовленості після формувального експерименту у респондентів експериментальної групи (порівняно з контрольною групою) за наступними індикаторами: за індексом Руф'є - високий рівень – 11,6% (n=71) (ЕГ), 8,9% (n=52) (КГ); достатній рівень – 23,1% (n=140) (ЕГ), 11,2% (n=65) (КГ); середній рівень – 31,6% (n=192) (ЕГ), 36,1% (n=211) (КГ); низький рівень – 33,7% (n=205) (ЕГ), 43,8% (n=255) (КГ); за силовим індексом - високий рівень – 11,1% (n=67) (ЕГ), 7,4% (n=43) (КГ); достатній рівень – 24% (n=147) (ЕГ), 10,1% (n=59) (КГ); середній рівень – 8,1% (n=49) (ЕГ), 8,8% (n=51) (КГ); низький рівень – 56,8% (n=345) (ЕГ), 73,7% (n=430) (КГ); за швидкісним індексом - високий рівень – 11,4% (n=69) (ЕГ), 8,3% (n=48) (КГ); достатній рівень – 26,2% (n=159) (ЕГ), 14,3% (n=84) (КГ); середній рівень – 11,8% (n=72) (ЕГ), 15% (n=87) (КГ); низький рівень – 50,6% (n=308) (ЕГ), 62,4% (n=364) (КГ); за швидкісно-силовим індексом - високий рівень – 10,9% (n=66) (ЕГ), 6,4% (n=37) (КГ); достатній рівень – 23,5% (n=143) (ЕГ), 10,7% (n=62) (КГ); середній рівень – 34,8% (n=212) (ЕГ), 40,1% (n=234) (КГ); низький рівень – 30,8% (n=187) (ЕГ), 42,8% (n=250) (КГ). Таким чином, упроваджена нами педагогічна система виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи сприяє підвищенню рівня фізичного самовдосконалення студентів.

За допомогою антропометричних методів та результатів антропометричних вимірювань ми визначили ефективність упровадження педагогічної системи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, яка мала на меті якісні та кількісні зміни у динаміці стану фізичного розвитку кожного студента. У студентів експериментальної групи нормалізувалася маса тіла - 38% (n=222), а у контрольній групі - 34% (n=207); у межах вікової норми сформувалася окружність грудної клітки – в експериментальній групі - 41% (n=239), у контрольній групі - 37% (n=225); досягли належного рівня пропорційності розвитку мускулатури - в експериментальній групі - 21% (n=122), у контрольній групі - 29% (n=176). У

результаті завершення формувального експерименту у студентів КГ практично не відбулось позитивних змін у розвитку фізичних здібностей, а ті зміни, які спостерігаються у числових значеннях результатів, – на рівні значущості.

Отже, проведення повторних антропометричних вимірів дозволило нам простежити за динамікою фізичного розвитку, врахувати й оцінити вплив на студентів регулярних занять фізичними вправами і спортом у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи у вищих навчальних закладах.

Згідно методики експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я (Г. Л. Апанасенко) у ході дослідження виявлено істотні зміни у динаміці рівня фізичного здоров'я експериментальної групи за такими показниками: довжина та маса тіла, життєва ємність легенів, кистьова динамометрія, а також стан серцево-судинної та дихальної систем. Отримані результати представлено у табл. 6.1.13.

Таблиця 6.1.13

**Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я студентів (Г. Л. Апанасенко),  
у % (КГ n=583, ЕГ n=608)**

Індикатори	К-сть студентів	Група	Періоди формувального експерименту	Рівні			
				Високий	Достатній	Середній	Низький
Індекс Кетле: маса тіла (кг) зріст (м)	608	ЕГ	До	0,5	3,1	34,7	61,7
			Після	10,1	23,5	24,7	41,7
	583	КГ	До	0,6	3,3	35,4	60,7
			Після	7,3	10,5	28,7	53,5
Життєва ємність легень (ЖЕЛ): ЖЕЛ (мл) маса тіла (кг)	608	ЕГ	До	1,1	5,1	18,9	74,9
			Після	11,1	25,1	13,9	49,9
	583	КГ	До	1,2	5,4	20,4	73,0
			Після	7,4	11,2	14,0	67,4
Динамометрія кисті (кг) • 100 % маса тіла (кг)	608	ЕГ	До	1,0	3,8	13,7	81,5
			Після	11,8	23,0	10,5	54,7
	583	КГ	До	1,1	4,4	14,7	79,8
			Після	8,4	11,1	7,8	72,7
ЧСС х АТ систол (мм.рт.ст.) : 100	608	ЕГ	До	0,8	5,7	32,6	60,9
			Після	10,7	25,8	22,9	40,6
	583	КГ	До	0,9	5,9	33,1	60,1
			Після	6,9	11,1	27,9	54,1

Час відновлення ЧСС після 20 присідів за 30 с (хв)	608	ЕГ	До	1,8	5,6	34,7	57,9
			Після	11,6	25,8	24,9	37,7
	583	КГ	До	2,0	6,7	35,9	55,4
			Після	8,6	12,1	29,4	49,9
Середнє значення показників	608	ЕГ	До	1,0	4,7	26,9	67,4
			Після	11,1	24,6	19,4	44,9
	583	КГ	До	1,2	5,1	27,9	65,8
			Після	7,7	11,2	21,6	59,5

На підставі отриманих даних, представлених у табл. 6.1.13, спостерігаємо позитивну динаміку зростання рівня фізичного здоров'я респондентів експериментальної, та незначну у контрольній групі: за результатами індексу Кетле - високий рівень мали 10,1% (n=61) (ЕГ), 7,3% (n=43) (КГ); достатній рівень – 23,5% (n=143) (ЕГ), 10,5% (n=61) (КГ); середній рівень – 24,7% (n=150) (ЕГ), 28,7% (n=167) (КГ); низький рівень – 41,7% (n=254) (ЕГ), 53,5% (n=312) (КГ); за результатами індексу ЖЕЛ - високий рівень продемонстрували 11,1% (n=67) (ЕГ), 7,4% (n=43) (КГ); достатній рівень – 25,1% (n=153) (ЕГ), 11,2% (n=65) (КГ); середній рівень – 13,9% (n=85) (ЕГ), 14% (n=82) (КГ); низький рівень – 49,9% (n=303) (ЕГ), 67,4% (n=393) (КГ); за результатами динамометрії - високий рівень мали 11,8% (n=72) (ЕГ), 8,4% (n=49) (КГ); достатній рівень – 23% (n=140) (ЕГ), 11,1% (n=65) (КГ); середній рівень – 10,5% (n=64) (ЕГ), 7,8% (n=45) (КГ); низький рівень – 54,7% (n=332) (ЕГ), 72,7% (n=424) (КГ); за результатами індексу Робінсона - високий рівень – у 10,7% (n=65) (ЕГ), 6,9% (n=40) (КГ); достатній рівень – 25,8% (n=157) (ЕГ), 11,1% (n=65) (КГ); середній рівень – 22,9% (n=139) (ЕГ), 27,9% (n=163) (КГ); низький рівень – низький рівень – 40,6% (n=247) (ЕГ), 54,1% (n=315) (КГ); часу відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с - високий рівень мали 11,6% (n=71) (ЕГ), 8,6% (n=50) (КГ); достатній рівень – 25,8% (n=157) (ЕГ), 12,1% (n=71) (КГ); середній рівень – 24,9% (n=151) (ЕГ), 29,4% (n=171) (КГ); низький рівень – 37,7% (n=229) (ЕГ), 49,9% (n=291) (КГ).

Загалом, спостерігаємо істотні зміни в експериментальній групі після проведення формувального етапу експерименту з упровадження педагогічної

системи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

Завершальним етапом контрольного зрізу стало анкетування «Моє фізичне здоров'я та фізична підготовленість» для визначення самооцінки стану фізичного здоров'я та самооцінки рівня фізичної підготовленості студента у вищому навчальному закладі.

При проведенні анкетування отримано наступні результати (наведені запитання анкети та відповіді на них у % від загальної кількості групи респондентів):

На питання: «Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я?» 80% (n=486) (ЕГ), 73% (n=426) (КГ) респондентів відмітили стан свого здоров'я як відмінний; 12% (n=73) (ЕГ), 9,5% (n=55) (КГ) - добрий; 5,5% (n=34) (ЕГ), 8% (n=47) (КГ) – задовільний; 2,5% (n=15) (ЕГ), 9,5% (n=55) (КГ) - незадовільний.

На питання: «Чи вважаєте Ви, що ведете здоровий спосіб життя?» 73% (n=443) (ЕГ), 61% (n=356) (КГ) респондентів вважають, що вони ведуть здоровий спосіб життя; 15,6% (n=95) (ЕГ), 22,7% (n=132) (КГ)- скоріше ведуть, аніж ні; 6,5% (n=40) (ЕГ), 8,4% (n=49) (КГ)- скоріше ні, аніж так; 4,9% (n=30) (ЕГ), 7,9% (n=46) (КГ)- не ведуть здорового способу життя.

На питання: «Чи вважаєте Ви фізичну культуру засобом підтримки здоров'я?» 85% (n=517) (ЕГ), 71% (n=414) (КГ) респондентів вважають фізичну культуру засобом підтримки здоров'я; 15% (n=91) (ЕГ), 16% (n=93) (КГ) - скоріше так, аніж ні; 0% (ЕГ), 8,7% (n=51) (КГ)- скоріше ні, аніж так; 0% (ЕГ), 4,3% (n=25) (КГ) - не вважають фізичну культуру засобом підтримки здоров'я.

На питання: «Чи дотримуєтесь Ви режиму дня?» 34% (n=207) (ЕГ), 29% (n=169) (КГ) респондентів дотримуються режиму дня; 38% (n=231) (ЕГ), 34% (n=198) (КГ) - скоріше так, аніж ні; 22% (n=134) (ЕГ), 27% (n=158) (КГ) - скоріше ні, аніж так; 6% (n=36) (ЕГ), 10% (n=58) (КГ) - не дотримуються режиму дня.

На питання: «Чи вважаєте Ви, що здорове харчування – частина здорового способу життя?» студенти дали такі відповіді: 37% (n=225) (ЕГ), 27% (n=157) (КГ)

- так; 30% (n=182) (ЕГ), 34% (n=198) (КГ) - скоріше так, аніж ні; 25% (n=152) (ЕГ), 33% (n=193) (КГ) - скоріше ні, аніж так; 8% (n=49) (ЕГ), 6% (n=35) (КГ) - ні.

На питання: «Ви вважаєте, що умови навчання у ВНЗ сприяють збереженню здоров'я?» дані такі відповіді: 61% (n=371) (ЕГ), 58% (n=338) (КГ) - так; 28% (n=170) (ЕГ), 30% (n=175) (КГ) - скоріше так, аніж ні; 9% (n=55) (ЕГ), 8% (n=47) (КГ) - скоріше ні, аніж так; 2% (n=12) (ЕГ), 4% (n=23) (КГ) - ні.

На питання: «Як Ви оцінюєте свій рівень фізичної підготовленості?» студенти відмітили: 61% (n=371) (ЕГ), 55% (n=321) (КГ) - відмінний; 37% (n=225) (ЕГ), 33% (n=192) (КГ) - добрий; 2% (n=12) (ЕГ), 8% (n=47) (КГ) - задовільний; 0% (ЕГ), 4% (n=23) (КГ) - незадовільний.

На питання: «Які фізичні якості, на Вашу думку, потрібно розвивати на заняттях з фізичного виховання?» відповіді: 8% (n=49) (ЕГ), 11% (n=64) (КГ) - силові; 47% (n=286) (ЕГ), 41% (n=239) (КГ) - швидко-силові; 7% (n=42) (ЕГ), 13% (n=76) (КГ) - гнучкість; 38% (n=231) (ЕГ), 35% (n=204) (КГ) - витривалість.

На питання: «Чи знімають заняття фізичними вправами втому та підвищують фізичну працездатність?» 73% (n=444) (ЕГ), 66% (n=385) (КГ) студентів відповіді «так» і визначили, що такі зміни відбуваються; 23% (n=140) (ЕГ), 27% (n=158) (КГ) - скоріше так, аніж ні; 3% (n=18) (ЕГ), 4% (n=23) (КГ) - скоріше ні, аніж так; 1% (n=6) (ЕГ), 3% (n=17) (КГ) - ні.

На питання: «Чи вважаєте Ви, що заняття фізичними вправами виховують культуру рухів та красиву статуру та тілобудову?»: 91% (n=553) (ЕГ), 88% (n=513) (КГ) - так; 7% (n=43) (ЕГ), 9% (n=52) (КГ) - скоріше так, аніж ні; 2% (n=12) (ЕГ), 2% (n=12) (КГ) - скоріше ні, аніж так; 0% (ЕГ), 1% (n=6) (КГ) - ні.

На питання: «Які Ви вважаєте пріоритетні види рухової активності, що використовуються на заняттях з фізичної культури?»: 38% (n=231) (ЕГ), 43% (n=251) (КГ) - спортивні ігри (волейбол, футбол, баскетбол, гандбол); 47% (n=286) (ЕГ), 36% (n=210) (КГ) - фітнес (ритмічна гімнастика, пілатес, аеробіка, стретчинг і інше); 10% (n=61) (ЕГ), 13% (n=76) (КГ) - атлетична гімнастика, бодібілдинг, гирьовий вид спорту; 5% (n=30) (ЕГ), 8% (n=46) (КГ) - легка атлетика, плавання, загальна фізична підготовка.



Таку зміну відповідей на формувальному етапі експерименту можна пояснити тим, що у процесі проведення позааудиторних занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі нами було запроваджено інноваційні форми позааудиторної спортивно-масової роботи: авторський функціональний тренінг, інтерактивні форми лекцій, семінар-гру, семінар-дискусію, семінар-конференцію та семінар-практикум.

При порівнянні суб'єктивних оцінок з об'єктивними показниками фізичного здоров'я та фізичної підготовленості бачимо, що студенти експериментальних груп після проведення формувального етапу експерименту показали високий (27,1% (n=165)) та достатній (56,3% (n=342)) рівні обізнаності щодо ведення здорового способу життя, підвищили рівень фізичної підготовленості та покращили рівень власного соматичного здоров'я. Показники ж контрольних груп істотно не різняться від тих результатів, які були отримані до експерименту та залишилися незмінними: високий рівень до експерименту – 17,7% (n=103), після – 19,5% (n=114), достатній рівень до експерименту – 64,4% (n=375), після – 62,6% (n=364) респондентів (див. табл. 6.1.14).

Таблиця 6.1.14

**Порівняльні дані індикаторів самооцінки стану фізичного здоров'я та оцінки рівня фізичної підготовленості студента, у % (КГ n=583, ЕГ n=608)**

Індикатори	К-сть студентів	Група	Періоди формувального експерименту	Рівні			
				Високий	Достатній	Середній	Низький
Фізичне здоров'я	608	ЕГ	До	17,9	58,2	14,7	9,2
			Після	25,4	53,3	19,8	1,5
	583	КГ	До	18,4	60,7	18,3	2,6
			Після	20,7	58,3	19,4	1,6
Фізична підготовленість	608	ЕГ	До	16,5	65,7	11,8	6,0
			Після	28,7	59,2	9,6	2,5
	583	КГ	До	16,9	68,3	13,6	1,2
			Після	18,3	66,9	13,4	1,4
Середнє значення показників	608	ЕГ	До	17,2	62	13,3	7,5
			Після	27,1	56,3	14,6	2
	583	КГ	До	17,7	64,4	16,0	1,9
			Після	19,5	62,6	16,4	1,5

За результатами дослідження рівнів вихованості фізичної культури студентів експериментальної і контрольної груп нами виявлено динаміку поведінково-діяльнісного компонента, наведену у табл. 6.1.15.

Таблиця 6.1.15

**Динаміка рівнів вихованості поведінково-діяльнісного компонента,  
у % (КГ n=583, ЕГ n=608)**

Індикатори	К-сть студентів	Група	Періоди формування експерименту	Рівні			
				Високий	Достатній	Середній	Низький
Фізична підготовленість студента	608	ЕГ	До	10,2	11,4	33,7	44,7
			Після*	20,4	31,2	18,7	29,7
	583	КГ	До	11,4	12,8	34,1	41,7
			Після*	18,8	19,4	27,7	34,1
Рівень фізичного здоров'я студента	608	ЕГ	До	1,0	4,7	26,9	67,4
			Після*	11,1	24,6	19,4	44,9
	583	КГ	До	1,2	5,1	27,9	65,8
			Після*	7,7	11,2	21,6	59,5
Самооцінка стану фізичного здоров'я та оцінка рівня фізичної підготовленості студента	608	ЕГ	До	17,2	62	13,3	7,5
			Після*	27,1	56,3	14,6	2
	583	КГ	До	17,7	64,4	12,5	5,5
			Після*	19,5	62,6	16,4	1,5
Середнє значення індикаторів	608	ЕГ	До	9,5	26	24,6	39,9
			Після*	19,5	37,4	17,6	25,5
	583	КГ	До	10,1	27,4	24,9	37,7
			Після*	15,3	31,1	21,9	31,7

*Примітка: Після\* - статистично вірогідна різниця даних до та після проведення формувального експерименту у межах КГ та ЕГ.*

Отже, індикаторами вихованості поведінково-діяльнісного компонента фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи нами визначено: фізичну підготовленість, стан фізичного розвитку, рівень фізичного здоров'я, самооцінку стану фізичного здоров'я та самооцінку рівня фізичної підготовленості. Високий рівень вихованості цього компонента на початку експерименту в експериментальній групі мали 9,5% (n=58) студентів, достатній – 26,0% (n=158), середній – 24,6% (n=150) та низький – 39,9% (n=242), у

контрольній групі високий рівень було визначено у 10,1% (n=59) респондентів, достатній – 27,4% (n=160), середній – 24,9% (n=145) та низький – 37,6% (n=219).

Наочно динаміку рівнів вихованості поведінково-діяльнісного компонента фізичної культури студентів контрольної та експериментальної груп показано на рис. 6.1.7.

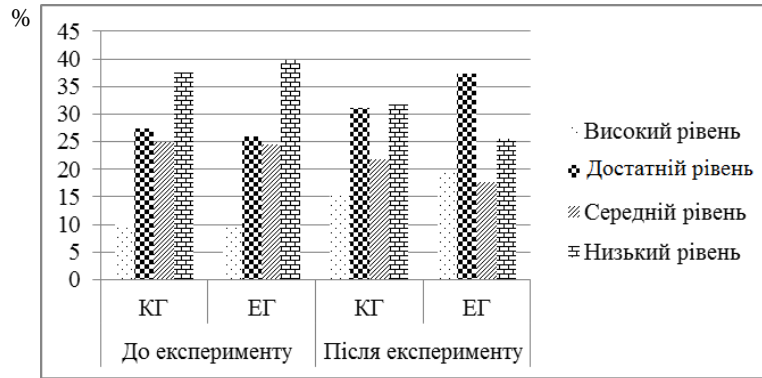


Рис. 6.1.7. Динаміка показників поведінково-діяльнісного компонента рівнів вихованості фізичної культури студентів ВНЗ, у %

Як бачимо з рис. 6.1.7, результати ефективності впровадження педагогічної системи підтверджуються динамікою високого та достатнього рівнів в експериментальній групі 19,5% (n=119) і 37,4% (n=227) та значним зниженням середнього 17,6% (n=107) (ЕГ) та низького 25,5% (n=155) (ЕГ) рівнів ( $p < 0,05$ ,  $\chi^2_{\text{емп.}} = 59,65$ ). Після проведення формувального етапу експерименту констатуємо, що відбулися позитивні зміни вихованості поведінково-діяльнісного компонента фізичної культури студентів у експериментальній групі. У контрольній групі значних змін вихованості поведінково-діяльнісного компонента не відбулося, але також спостерігається вірогідна різниця ( $p < 0,05$ ,  $\chi^2_{\text{емп.}} = 11,53$ ), що свідчить про вікові особливості розвитку особистості студентів.

Для визначення ефективності впровадженої педагогічної системи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи проаналізуємо кожен організаційну форму навчально-виховної роботи у вищому навчальному за поведінково-діяльнісним компонентом. Для перевірки вірогідності результатів експериментальної роботи у процесі проведення спортивних секцій, загальної фізичної підготовки, самостійних занять, фізкультурно-масових заходів

підраховано середній показник поведінково-діяльнісного компонента рівнів вихованості фізичної культури студентів ВНЗ. Кількість набраних балів в експериментальній і контрольній групах підраховувались згідно шкали оцінювання рівнів вихованості фізичної культури студентів ВНЗ (високий, достатній, середній, низький), що наведено у табл. 6.1.16.

Таблиця 6.1.16

**Динаміка поведінково-діяльнісного компонента рівнів вихованості фізичної культури студентів ВНЗ за видами позааудиторних занять з фізичного виховання на формувальному етапі експерименту, у %**

Види занять	Кількість студентів	Група	Періоди формувального експерименту	Рівні			
				Високий	Достатній	Середній	Низький
Спортивні секції	276	ЕГ	До	1,1	4,6	29,2	65,1
			Після*	11,6	24,1	19,1	45,2
	267	КГ	До	1,3	5,8	30,2	62,7
			Після*	8,8	12,3	23,7	55,2
Загальна фізична підготовка	105	ЕГ	До	1	4,7	28,3	66
			Після*	11,7	24	18	46,3
	102	КГ	До	1,1	5,4	29,7	63,8
			Після	7,4	11,1	23,8	57,7
Самостійні заняття	88	ЕГ	До	0,8	4,1	27,3	67,8
			Після*	10,1	24,8	17,8	47,3
	81	КГ	До	0,9	4,7	28,1	66,3
			Після	7,7	11,9	21,3	59,1
Фізкультурно-масові заходи	139	ЕГ	До	1,1	4,8	28,2	65,9
			Після*	11,8	24,1	18,9	45,2
	133	КГ	До	1,2	5,6	29,5	63,7
			Після	7,6	11,2	23,7	57,5

*Примітка: Після\* - статистично вірогідна різниця даних до та після проведення формувального експерименту у межах КГ та ЕГ.*

З отриманих результатів, представлених у табл. 6.1.16, робимо висновок, що впровадження педагогічної системи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи дозволило простежити позитивну динаміку результатів експериментальних груп за видами позааудиторних занять з фізичного виховання. Так, у спортивних секціях та секціях загальної фізичної підготовки позитивні зрушення відбулися

завдяки умінням та навичкам студентів експериментальних груп самостійно обирати адекватні фізичні навантаження, програмувати свою фізкультурно-оздоровчу діяльність, спрямовану на збереження і зміцнення здоров'я у процесі позааудиторних занять фізичними вправами, що не викликає сумніву в адекватності добраних засобів і методів їх удосконалення, які створюють передумови для розвитку інших фізичних здібностей. Для підвищення ефективності самостійних занять в експериментальних групах студентів розроблено індивідуальні завдання на семестр, які включають: комплекси вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурні паузи, фізкультурні хвилинки, комплекси вправ для розвитку фізичних якостей та підвищення рівня фізичної підготовленості.

Тому наприкінці формувального етапу експерименту у процесі самостійних занять та занять з загальної фізичної підготовки показники високого та достатнього рівнів в експериментальній групі мали 10,1% (n=9) і 24,8% (n=22), 11,7% (n=12) і 24% (n=25) студентів ( $p < 0,05$ ,  $\chi^2_{\text{емп.}} = 16,56$  та  $\chi^2_{\text{емп.}} = 22,0$  відповідно), а в контрольній – 7,7% (n=6) і 11,9% (n=10), 7,4% (n=8) і 11,1% (n=11) студентів ( $p > 0,05$ ,  $\chi^2_{\text{емп.}} = 2,76$  та  $\chi^2_{\text{емп.}} = 3,04$  відповідно); під час проведення фізкультурно-масових заходів та спортивних секцій рівні визначилися наступним чином: високий та достатній рівні у 11,8% (n=16) і 24,1% (n=34), 11,6% (n=32) і 24,1% (n=67) студентів експериментальної групи ( $p < 0,05$ ,  $\chi^2_{\text{емп.}} = 31,2$  та  $\chi^2_{\text{емп.}} = 71,98$  відповідно) та 7,6% (n=10) і 11,2% (n=15), 8,8% (n=23) і 12,3% (n=33) студентів контрольної групи ( $p > 0,05$ ,  $\chi^2_{\text{емп.}} = 5,74$  та  $p < 0,05$ ,  $\chi^2_{\text{емп.}} = 41,12$  відповідно), що і засвідчує позитивну динаміку формування високого та достатнього рівнів вихованості поведінково-діяльнісного компонента фізичної культури студентів.

Проведення формувального етапу експерименту показує, що робота з формування фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи в експериментальній групі дала вагомі результати. Ці результати проявлялися як у якісній, так і в кількісній динаміці показників.

За середніми показниками даних когнітивного, емоційно-мотиваційного та поведінково-діяльнісного компонентів можна стверджувати, що у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи в експериментальній групі з високим рівнем вихованості фізичної культури на початку експерименту було 15,1% (n=92) студентів, із достатнім – 23,1% (n=140), із середнім – 27% (n=164), з низьким – 34,8% (n=212). У контрольній групі високий рівень було зафіксовано у 16% (n=93) студентів, достатній – 24,7% (n=144), середній – 27,6% (n=161), низький – 31,7% (n=185). Порівняння отриманих у процесі експерименту результатів показало, що істотної різниці до початку експерименту щодо вихованості фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи в експериментальній і контрольній групах не спостерігалось (див. табл. 6.1.17).

Таблиця 6.1.17

**Характеристика рівнів вихованості фізичної культури студентів вищих навчальних закладів до та після формульованого етапу експерименту, у %**

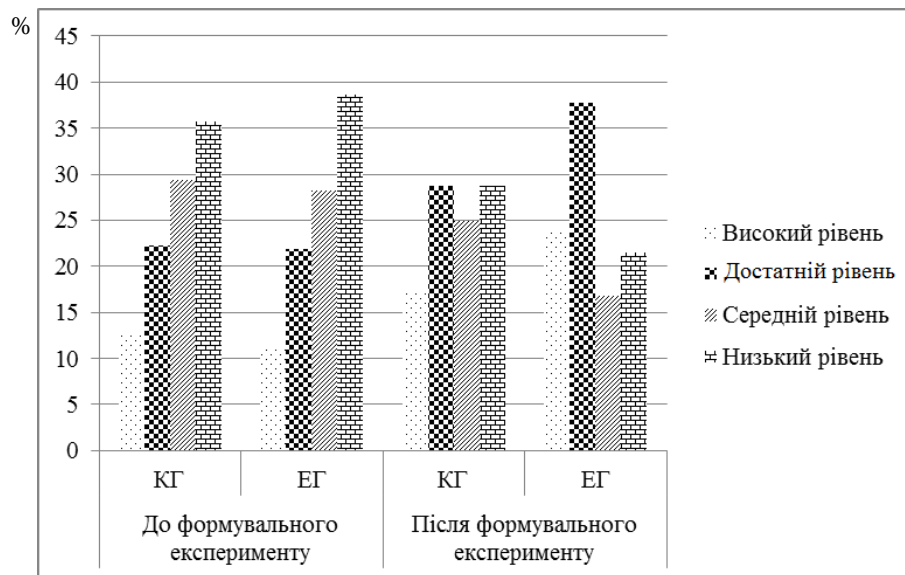
Компоненти фізичної культури студентів	Рівні вихованості	До формульованого експерименту			Після формульованого експерименту		
		КГ	ЕГ	$\chi^2$ Критичне значення $\chi^2=7,815$	КГ	ЕГ	$\chi^2$ Критичне значення $\chi^2=7,815$
Когнітивний	Високий	11,8	10,3	$\chi^2=1,869$ $p>0,05$	16,6	24,2	* $\chi^2=63,196$ $p<0,05$
	Достатній	18,3	17,4		23,8	39,2	
	Середній	31,1	29,8		28,5	17,9	
	Низький	38,8	42,5		31,1	18,7	
Емоційно-ціннісний	Високий	15,9	13,8	$\chi^2=3,202$ $p>0,05$	20,6	28,0	* $\chi^2=25,472$ $p<0,05$
	Достатній	21,2	22,2		31,2	37,0	
	Середній	32,1	30,2		24,7	14,8	
	Низький	30,8	33,8		23,5	20,2	
Поведінково-діяльнісний	Високий	10,1	9,5	$\chi^2=1,349$ $p>0,05$	15,3	19,5	* $\chi^2=13,518$ $p<0,05$
	Достатній	27,4	26,0		31,1	37,4	
	Середній	24,9	24,6		21,9	17,6	
	Низький	37,6	39,9		31,7	25,5	
Середнє значення	Високий	12,6	11,2	$\chi^2=1,402$ $p>0,05$	17,5	23,9	* $\chi^2=12,048$ $p<0,05$
	Достатній	22,3	21,9		28,7	37,8	
	Середній	29,4	28,2		25,0	16,8	
	Низький	35,7	38,7		28,8	21,5	

Як бачимо з табл. 6.1.17, у результаті проведеної дослідницької роботи в експериментальних групах до високого рівня вихованості фізичної культури було віднесено 23,9% (n=146) респондентів, до достатнього – 37,9% (n=230), до середнього – 16,8% (n=102), до низького – 21,5% (n=130), проти 17,5% (n=102),

28,7% (n=167), 25% (n=146), 28,8% (n=168) респондентів контрольної групи. У контрольних групах ця тенденція виражена меншою мірою, бо суттєвих кількісних і якісних змін тут не відбулося. Слід зазначити, що вірогідні зміни спостерігалися в експериментальній групі до та після формувального етапу експерименту, натомість у контрольній групі, хоча і відбувались зміни, але за допомогою середнього значення компонентів фізичного виховання студентів встановлено їх незначущий характер. Це підтверджує ефективність запропонованої інноваційної педагогічної системи фізичного виховання студентів ВНЗ, що свідчить статистично вірогідна різниця між показниками студентів з КГ та ЕГ після формувального етапу експерименту.

Це пов'язано з тим, що у студентів експериментальної групи значно виріс інтелектуально-творчий потенціал особистості у галузі знань фізичної культури і спорту; розширились знання теорії та практичного застосування спеціальних знань на позааудиторних заняттях з фізичного виховання; з'явилась інтенція на самовиховання і фізичне самовдосконалення творчої особистості, здатної самостійно приймати рішення і реалізувати їх у процесі життєдіяльності. Отримані результати засвідчили зростання кількості досліджуваних в експериментальній групі респондентів, що демонструє перехід значної частини студентів з середнім рівнем вихованості фізичної культури у групи з високим та достатнім рівнями, що наочно показано на рис. 6.1.8.

Як видно з рис. 6.1.8, порівняльний аналіз емпіричних результатів констатувального та формувального етапів дослідження засвідчив позитивну динаміку формувального впливу спроектованих автором системних утворень, у т.ч. навчально-виховних засобів та форм на фізичний та психосоціальний розвиток особистості студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи та засвідчив істотні зміни у рівнях вихованості фізичної культури респондентів до та після проведення експерименту.



*Рис. 6.1.8. Динаміка вихованості фізичної культури студентів КГ і ЕГ у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, у %*

Відтак, проведене емпіричне дослідження підтвердило висунуті нами гіпотези і засвідчило ефективність розробленої педагогічної системи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

## **6.2. Науково-методичні рекомендації щодо виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи**

Підґрунтям науково-методичних рекомендацій щодо виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи стали виховні інваріанти розвитку особистості, запропоновані нашим науковим консультантом – академіком І.Д. Бехом. Означені інваріанти нами застосовані з метою виховання фізичної культури студентів ВНЗ у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

Упровадження виховних інваріантів з метою розвитку фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної роботи передбачає певну спрямованість процесу формування і розвитку особистості. Викладемо, на наш погляд, щодо можливості застосування інваріантів у ВНЗ.



*Інваріант 1.* Одним із головних інваріантів виховання, який передбачає формування у суб'єкта здатності, бажання усвідомити себе як особистість є визначення концептуальних основ фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Детальний аналіз особистісно-орієнтованого підходу дав змогу визначити мету та спрямованість педагогічної системи формування фізичної культури особистості у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, що сприяло розвитку суб'єктних властивостей та індивідуальних потреб майбутнього фахівця у процесі становлення його соціальної зрілості та подальшої професіоналізації.

*Інваріант 2.* Активний процес культивування у студентів ціннісного ставлення до іншої людини. Опрацювання історичного досвіду фізичного виховання особистості у різних історико-літературних формаціях дало можливість визначити концептуальні основи фізичної культури особистості, загальної дидактики та методики виховання, а також розвитку духовних, моральних психолого-соціальних та фізичних здібностей студентської молоді.

*Інваріант 3.* Утвердження педагогом позитивної особистісної сутності студентів як альтернатива аналізу, що викриває його негативні риси, забезпечив урахування фізичних здібностей, індивідуально-психологічних особливостей та мотивації студентів до позааудиторних занять з фізичного виховання, їх ставлення до розвитку важливих особистісних психологічних і психофізіологічних якостей, найбільш значущих у професійній діяльності, що зумовлює набуття науково-відповідного досвіду діяння у доступній сфері життєдіяльності. Наголошується на важливості становлення суб'єктності та підвищенні педагогічної майстерності викладачів фізичного виховання як чинника досягнення якості здоров'язберігаючої освітньої діяльності, що виявляється у прояві творчості викладача до вдосконалення процесу навчання, виховання та розвитку особистості, забезпечення високого рівня інтелектуального, креативного та творчого мислення, моральних якостей та духовного збагачення.

*Інваріант 4. Використання ефекту генерації у навчально-виховному процесі біологічних, соціальних і духовних потреб студентської молоді у руховій активності, здоровому способі життя та отримання задоволення від занять різними формами фізичного виховання.*

*Інваріант 5. Використання ефекту присутності у навчально-виховному процесі.* Акцентується увага на активізації відповідних ресурсів освітнього середовища ВНЗ, спрямованих на створення здоров'язберігаючого та здоров'язміцнюючого простору, мотиваційно-ціннісного ставлення до особистісного здоров'я та культури здоров'я особистості загалом. Це передбачає формування та розвиток усвідомленої мотивації студентів до активного включення у позааудиторну спортивно-масову роботу, яка забезпечує продуктивне засвоєння знань, умінь та навичок, що, у свою чергу, виступає в якості внутрішнього механізму управління саморегуляції всієї навчально-виховної діяльності студентів.

*Інваріант 6. Культивування у студента досвіду свободи приймати особистісні рішення.* Він зорієнтований на розкриття психолого-педагогічних умов та здоров'язберігаючих новітніх технологій (на основі вільного вибору будь-якого виду спорту) при проведенні позааудиторної спортивно-масової роботи, серед якої можна виділити: вивчення готовності викладачів та студентів до модернізації процесу фізичного виховання, визначення стану готовності матеріально-технічної бази для роботи у новому режимі, оцінка професійних якостей викладача, дотримання спортивної культури студентів та здорового способу життя.

*Інваріант 7. Культивування зворушливого виховного впливу* дало змогу побудувати здоров'язберігаюче освітнє середовище ВНЗ, у якому детермінуються механізми формування фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. Це передбачає формування усвідомленої мотивації студентів до включення у позааудиторну спортивно-масову роботу, яка забезпечує продуктивне засвоєння знань, умінь та навичок, що

виступає у якості внутрішнього механізму управління саморегуляції всієї навчально-виховної діяльності студентів.

*Інваріант 8. Відповідність образу «Я» студента результатам своєї соціальної поведінки.* Урахування вікових та індивідуальних особливостей студентів забезпечує персоніфікацію процесу позааудиторної спортивно-масової роботи, яка сприяє реалізації індивідуального підходу до програмування фізичного вдосконалення, самореалізації, самовиховання та раціональної побудови фізкультурно-спортивної підготовки.

*Інваріант 9. Ціннісно-смілова спрямованість предметної діяльності особистості.* Компонентами цієї діяльності є: формування потреби студентів в освоєнні системи спеціальних знань у галузі фізичної культури, які стають основою для трансформації свідомості особистості і визначають рівень їх потреб до впровадження рухової активності, основ організації і методики оздоровлення та фізичного вдосконалення у сфері активного дозвілля (когнітивний компонент); саморегуляція емоційних станів, соціально-психологічна адаптація студентів до навчання у ВНЗ, підвищення їх соціальної активності, навчально-пізнавальної продуктивності та духовності, результатом чого є формування стійкої мотивації щодо набуття знань та умінь удосконалення життєдіяльності в системі ціннісних орієнтацій особистості (емоційно-мотиваційний компонент); формування умінь та практичних навичок, створення умов для здоров'язберігаючих технологій фізичного розвитку, розрахованих на максимальну задіяність усіх компонентів структури особистості (свідомості, емоцій, волі) у соціальній та міжособистісній діяльності, стимулювання студентів до саморозвитку та самовиховання у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи (поведінково-діяльнісний компонент).

*Інваріант 10. Формування у студента психологічного образу «хорошого іншого», що виконує функцію спонуки до міжособистісної партнерської взаємодії, і в цьому полягає його виховна цінність.* Оцінка якості багаторічного процесу позааудиторних занять з фізичного виховання буде неповною без урахування змін у психологічних станах та властивостях особистості тих, хто займається, оскільки вони відображують ступінь готовності до соціально-психологічної

адаптації в сучасному суспільстві. З цією метою необхідно щорічно – на початку та наприкінці року – проводити психодіагностичні дослідження з використанням таких методик як: методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерса); : методика діагностики особистості на мотивацію до уникнення невдач (Т. Елерса); методика самооцінки рівнів готовності особистості до здорового способу життя (С. Г. Добротворської); методика визначення самооцінки здоров'я (за В. П. Войтенко) та авторським анкетами «Моє ставлення до позааудиторної фізкультурно-спортивної діяльності», «Фізкультурно-спортивні уподобання студентів ВНЗ», «Мої спортивні уподобання», «Моє фізичне здоров'я та фізична підготовленість». З метою контролю фізичного та психологічного вдосконалення фізичних кондицій тих, хто займається, можуть бути використані матеріали [С. 532-599].

*Інваріант 11. Утвердження особистісно-розвивального «самовимірювання», що визначається формуванням потреб до спілкування з самим собою та до самостійної праці душі.* Створення інтерактивних та мультимедійних здоров'язбережувальних технологій, які визначають оптимальні можливості для переходу від традиційних форм навчання до сучасних інформаційних підходів у навчально-виховному процесі, найважливішим з яких є посилення уваги до особистості студента на основі розвитку внутрішніх мотивів, особистісно-розвивального самовимірювання, що і створює універсальні умови її готовності до оздоровчих видів рухової діяльності: здійснення освітніх інновацій у напрямку формування особистісно-розвивального самовимірювання, упровадження активних форм практичної реалізації виховних інваріантів:

➤ інтерактивні - використання на позааудиторних заняттях з фізичного виховання різновидів функціонального тренінгу (аеробіки, ритмічної гімнастики, пілатесу, бодіфітнесу), проведення самостійних фізичних вправ упродовж дня, активних рухливих ігор тощо;

➤ комунікативні - залучення до науково-дослідницької роботи ВНЗ (виступ на конференціях, круглих столах та науково-практичних семінарах);

➤ участь у підготовці спеціальних заходів з розвитку духовної культури студентської молоді, формування духовно-культурних цінностей освіти у сучасної студентської молоді (семінар-тренінг);

➤ пошуково-творчі - створення індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм моделі власного «Я», складання пропозицій щодо проведення фізкультурно-спортивних заходів тощо.

*Інваріант 12. Виховання у студентів готовності відстоювати себе як особистість.* Виражається в усвідомленні того, що будучи фізично та психологічно здоровим, можна бути конкурентоздатним та домогтися високого рівня суспільного визнання. Потенційні можливості формування позитивної мотивації до фізичного самовдосконалення закладені в самому процесі навчання, джерелом яких є професійна майстерність викладача. Рівень знань, підготовленості до розв'язання освітніх, оздоровчих і виховних завдань, ініціативність, особистий приклад викладача формує у студентів інтерес до позааудиторних занять з фізичного виховання. У процесі цих занять викладачеві слід постійно проводити роз'яснювальну роботу зі студентами щодо укріплення здоров'я, ведення здорового способу життя, особливостей впливу фізичних вправ на організм людини взагалі, у тому числі – щодо необхідності контролю за величиною фізичних навантажень на заняттях, важливості прояву морально-вольових зусиль для досягнення запланованого оздоровчого результату. Під час виконання фізичних вправ викладачеві слід підбадьорювати студентів, уникати різких коментарів при виправленні можливих помилок. При цьому головним завданням залишається формування у студентів упевненості у своїх силах, готовності відстоювати себе як особистість, віри у великі можливості фізичної культури.

*Інваріант 13. Від «Я фізичного» до «Я – особистісного (духовного)».* Духовно-культурний розвиток студентської молоді в умовах університетської освіти ґрунтується на принципах краси, любові та добра, передбачає залучення студентів до різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності як основи становлення духовно-культурної особистості сучасного студента.

Позааудиторні заняття з фізичного виховання сприяють підвищенню духовно-діяльнісного потенціалу особистості, розширенню діапазону функціональних можливостей організму, попередження перевтоми, а також активізації процесів відновлення та психологічної профілактики.

Духовно-культурна освіта націлена на відтворення низки соціально значущих цінностей: поліпшення якості життя, параметрів здоров'я – особистісні цінності; формування краси та тілесної гармонії – естетичні цінності; виховання працьовитості – соціальні цінності; формування громадянської активності – політичні цінності; формування духовної культури – культурні цінності.

Ця духовна сфера формує молоду людину у цілісності з соціальним середовищем, наділяє його вмінням бути самоцінністю, адаптуватися до мінливих зовнішніх умов життєдіяльності. Тут враховуються внутрішні особливості студентів, їхні прагнення створити власну фізичну культуру, індивідуальну систему цінностей, усвідомити себе як самоцінність.

Як бачимо, це один з ефективних механізмів злиття громадського та особистого інтересів, формування суспільно необхідних індивідуальних потреб. Основою цієї діяльності є відносини, що розвивають фізичну, духовну сферу особистості, збагачують її нормами, ідеалами, ціннісними орієнтаціями. Водночас відбувається перехід соціального досвіду у властивості особистості, а її внутрішніх сил - у зовнішній результат. Цілісний характер такої діяльності робить її ефективним засобом підвищення соціальної активності особистості.

*Інваріант 14. Колектив як чинник унікальної ситуації виховання особистості.* Створення ефективної системи позанавчальної фізкультурно-оздоровчої роботи у кожному ВНЗ значною мірою сприятиме зміцненню здоров'я студентів, компенсуватиме дефіцит необхідного обсягу добового руху, необхідного їм для нормального фізичного розвитку. За умови ефективної діяльності такої педагогічної системи можна знизити темпи погіршення рівня індивідуального здоров'я студентської молоді, уникнути таких соціальних явищ, як депопуляція, деградація, дегенерація. Для підвищення ефективності фізичного виховання викладачам необхідно позбутися педагогічних стереотипів і перейти

від авторитарних до гуманізованих методик фізичного виховання, а педагогічний процес спрямувати на формування здорового способу життя. Важливою педагогічною умовою успішного процесу фізичного виховання є вирішення проблеми персоніфікації, що полягає у необхідності персоніфікованої роботи зі студентами, особливо коли це стосується додаткових фізичних навантажень у процесі гурткових, секційних і самостійних занять. Диференціація студентів за рівнем фізичної підготовленості з урахуванням функціональних показників має бути одним з принципів організації фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи у ВНЗ.

Відтак, створення гуманістичної за суттю і демократичної за формою системи фізичного виховання здорової, патріотично налаштованої особистості громадянина України дозволить повною мірою екстраполювати вимоги сучасної концепції вищої освіти в європейській освітній простір.

### **Висновки до шостого розділу**

Ефективність реалізації педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу перевірялась за допомогою критерію Пірсона ( $\chi^2$ ). Порівняльному аналізу підлягали зміни у контрольній та експериментальній групах окремо, за показниками та рівнями вихованості когнітивного, емоційно-ціннісного та поведінково-діяльнісного компонентів.

На підставі аналізу результатів після завершення експериментального дослідження визначено такі показники рівнів вихованості фізичної культури студентів експериментальної та контрольної груп: високий рівень - 23,9 % студентів ЕГ та 17,5 % студентів КГ, що є свідченням зростання цього рівня в ЕГ (+ 12,7 %); достатній рівень – 37,8 % студентської молоді ЕГ та 28,7 % респондентів КГ, що також засвідчує позитивну динаміку цього рівня в експериментальній групі (+ 15,9 %); середній рівень вихованості фізичної культури - 16,8 % студентів ЕГ та 25,0 % студентів КГ; низький рівень вихованості фізичної культури - 21,5 % студентів ЕГ та

28,8 % респондентів КГ (динаміка в ЕГ: - 17,2 %). Таким чином, як результат експериментальної роботи, у студентів експериментальної групи не лише підвищився рівень знань з фізичної культури, усвідомлення цінності фізичної культури для себе, свого здоров'я, взаємодії з оточуючими та суспільної реалізації, але й значно зросла мотивація та рівень готовності виконувати активну рухову діяльність у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, спрямовану на збереження власного здоров'я, покращення фізичної форми, удосконалення тілесності, досягнення високих спортивних результатів та власної довершеності.

Позитивна динаміка рівнів вихованості за когнітивним, емоційно-ціннісним, поведінково-діяльним компонентами фізичної культури студентської молоді вищих навчальних закладів в експериментальній групі свідчить про ефективність запровадженої педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу.

Отримані результати стали підставою для науково-методичних рекомендацій щодо виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, котрі ґрунтуються на визначених теоретико-методичних засадах, інноваційних виховних інваріантах розвитку особистості під час позааудиторної спортивно-масової роботи (за І. Бехом): формуванні у суб'єкта здатності, бажання усвідомити себе як особистість; активному культивуванні ціннісного ставлення до іншої людини; утвердженні педагогом позитивної особистісної сутності студентів як альтернативи аналізу, що викриває його негативні риси; використанні ефекту генерації та ефекту присутності в освітньому процесі; формуванні у студента досвіду свободи приймати особистісні рішення та зворушливому виховному впливі; відповідності образу «Я» студента результатам своєї соціальної поведінки; ціннісно-смысловій спрямованості предметної діяльності особистості; формуванні у студента психологічного образу «хорошого іншого»; утвердженні особистісно-розвивального «самовимірювання», що визначається формуванням потреб до спілкування із самим собою та до самостійної праці душі; вихованні у студентів готовності відстоювати себе як особистість.

Матеріали шостого розділу відображено у публікаціях [195, 196].



## ВИСНОВКИ

У дисертації здійснено теоретико-методологічне узагальнення і запропоновано новий підхід до розв'язання актуальної проблеми виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. Результати дослідження підтвердили гіпотезу, засвідчили досягнення мети, вирішення поставлених завдань і стали підставою для таких висновків:

1. На основі аналізу стану досліджуваної проблеми у педагогічній теорії та практиці вищих навчальних закладів обґрунтовано концептуальні основи фізичного виховання студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

Виховання фізичної культури особистості визначено нами як комплексна наукова проблема, а уявлення про фізичну культуру особистості, сформовані на принципах діалектики, становлять фундамент побудови технології фізичного виховання і спорту.

Досліджено проблему виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів в історико-педагогічній ретроспективі. У працях учених – філософів, психологів, педагогів V ст. до н. е. – XX ст. провідною ідеєю є виховання повноцінного здорового громадянина як культурної цінності для підростаючого покоління. Ученими сформовано ідеал фізичного виховання – гармонійно розвинена, високоосвічена, соціально активна та національно свідомо людина, наділена високими духовними цінностями, родинними та патріотичними почуттями, здатна до саморозвитку і самовдосконалення.

Визначено провідні наукові підходи до виховання фізичної культури студентів у вищих навчальних закладах, зокрема: особистісно орієнтований, діяльнісно орієнтований, системний та середовищний. Означені підходи не суперечать один одному, а їх синтез дає змогу визначити систему позааудиторної спортивно-масової роботи та спрямовує фізичне виховання молоді у русло гуманізації освіти.

Особистісно орієнтований підхід дозволяє розглядати студента як активного суб'єкта освітньої діяльності, здатного до саморозвитку, самовдосконалення та творчої самореалізації з урахуванням індивідуальних вікових та особистісних особливостей. Діяльнісно орієнтований підхід реалізує біологічні, соціальні і духовні потреби у руховій активності, здоровому способі життя та отриманні задоволення від занять різними формами фізичного виховання. Системний підхід визначає змістове наповнення та психолого-педагогічні умови процесу виховання фізичної культури особистості, надаючи йому цілісності та динамічності. Середовищний підхід забезпечує сукупність різних можливостей фізичного, духовного формування та саморозвитку особистості, які містяться у просторово-предметному і соціальному оточенні.

Однією з найдоцільніших форм комплексної реалізації зазначених підходів щодо всебічного та гармонійного розвитку особистості в умовах вищого навчального закладу є заняття з фізичного виховання, організаційні спроможності яких дають змогу не тільки зміцнювати фізичне здоров'я, а й сприяти розвитку морально-вольової готовності та творчого потенціалу студентів.

Аналіз підходів до фізичного виховання студентської молоді уможливорює визначення концептуальної основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів – створення розвивального (оздоровчого) середовища фізичного виховання у ВНЗ, що формує свідоме ставлення до цінності здоров'я, прищеплює навички здорового способу життя, прагнення до фізичної досконалості та спортивного іміджу ділової людини, яке формується, у тому числі, шляхом використання засобів фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи.

2. Результати теоретичного аналізу проблеми дали змогу визначити сутність виховання фізичної культури студентської молоді як формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій і соціально-духовних цінностей особистості, прагнення до фізичної досконалості, духовності, гармонії, психічного і фізичного здоров'я.

Визначено психолого-педагогічні чинники і закономірності виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів. Виховання фізичної

культури студентів вищих навчальних закладах під час позааудиторної спортивно-масової роботи обумовлено суб'єктивними та об'єктивними чинниками, які впливають на процеси оволодіння нею спеціальними знаннями з фізичної культури, розвитку рухових здібностей та фізичного вдосконалення. Суб'єктивні чинники: сукупність мотиваційних установок, ціннісних орієнтацій, індивідуальної свідомості і світогляду студента. Аналіз сучасного стану фізичного виховання студентської молоді дав змогу визначити об'єктивні чинники: недостатня кількість позааудиторних занять з фізичного виховання; неефективне використання новітніх технологій та сучасних технічних засобів під час позааудиторних занять, переважно формальне застосування технологій фізичного виховання студентів, котрим відведено роль пасивних учасників.

Закономірностями виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи нами визначено такі, що обумовлюють соціальний й особистісний розвиток студентської молоді у процесі виховання фізичної культури, враховують особливості формування компонентів фізичної культури людини; а також біологічні закономірності, що забезпечують нормальний взаємозв'язок організму з навколишнім середовищем з метою формування здатностей до фізкультурної діяльності.

Процес виховання фізичної культури особистості студента розглядається як особливе поєднання суб'єктивних (сукупність мотиваційних установок, ціннісних орієнтацій, індивідуальної свідомості і світогляду студента) і об'єктивних чинників, характерних для сучасних умов організації навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі, спрямований на виховання цінностей фізичної культури особистості, збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді.

3. У дисертації уточнено сутність поняття «фізична культура особистості студента», що розглядається як умотивована потреба та здатність особистості до фізичного самовдосконалення, спрямована на її всебічний і гармонійний розвиток, що охоплює всю сукупність фізичних, психічних, морально-вольових і

духовних властивостей, здобутих на заняттях з фізичної культури у вищому навчальному закладі.

Визначено компоненти фізичної культури особистості студента: *когнітивний* (усвідомлення змісту і сенсу фізичної культури, її цінності, формування духовно-морального імперативу і створення на цій підставі індивідуальної (персональної) концепції здоров'я); *емоційно-ціннісний* (переживання емоції бажання займатись фізичним самовихованням та самовдосконаленням, формування духовної рішучості до виховання фізичної культури); *поведінково-діяльнісний* (готовність виконувати активну рухову діяльність у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, спрямовану на збереження власного здоров'я, покращення фізичної форми, удосконалення тілесності, досягнення високих спортивних результатів та власної досконалості).

Відповідно до визначених компонентів обґрунтовано критерії та показники вихованості фізичної культури особистості студента: *розумовий критерій* (показники: знання у сфері фізичної культури, інформаційна потреба щодо обізнаності з фізичної культури та спорту, розвиток рухового інтелекту (здібності до тонких моторних рухів); *емоційно-ціннісний критерій* (показники: позитивне емоційно забарвлене ставлення до занять з фізичного виховання, потреба у фізичному самовдосконаленні); *рухово-діяльнісний критерій* (показники: цілеспрямованість у спортивно-масовій діяльності, рухова активність протягом тижня, змагальна діяльність та активне дозвілля).

Систематизовані критерії та показники надали можливість визначити відповідні рівні вихованості фізичної культури студентів вищих навчальних закладів (високий, достатній, середній, низький):

*Високий рівень* вихованості фізичної культури студентів характеризується: усвідомленням сутності особистісної фізичної культури як сукупності інтегрованих фізично-духовних властивостей, підвищенням інтересу та формуванням мотивації до позааудиторних занять з фізичного виховання, здорового способу життя, фізичного вдосконалення і самовиховання; високими показниками функціонального стану, спеціальної фізичної підготовленості та

навичками у виконанні фізичних вправ з обраних видів спорту і досягненням високих спортивних результатів.

*Достатній рівень* вихованості фізичної культури студентів відображає пізнання суттєвих положень про фізичну культуру, які визначаються глибокими уявленнями особистості про морально-духовні цінності, культурний саморозвиток і самозміни у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. Мотиваційно-ціннісні орієнтації і фізкультурна діяльність мають чітко відображену стійкість і спрямованість до установки на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби у регулярних заняттях фізичними вправами і спортом; фізичну досконалість, що характеризується високим ступенем фізичного розвитку і спортивної підготовленості, відповідної студентському віку, індивідуальним особливостям чи спортивним досягненням.

*Середньому рівню* вихованості фізичної культури студентів притаманні поверхневі, неглибокі знання про фізкультуру і спорт, які обмежують уявлення про джерела інформації, використовуються переважно з телебачення та інтернету; фізична підготовленість визначається недостатньою руховою активністю та фізичною, спортивною, функціональною підготовленістю. 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.

*Для низького рівня* вихованості фізичної культури студентів характерне неусвідомлення сутності фізичної культури, її складових та байдуже ставлення студентів до фізичної культури; знецінення здорового способу життя студентської молоді, що впливає на їх особистісний фізичний розвиток, який відбувається здебільшого стихійно, без свідомого його спрямування і завдяки оточенню. Низька фізична підготовленість студентів проявляється у зниженій руховій активності, відсутності 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 збігаються з ідеалами фізичної культури і виявляються ситуативно та нечітко.

4. Позааудиторна спортивно-масова робота зі студентами визначена нами як система спеціальних заходів з формування особистісних якостей, спрямованих на засвоєння знань, умінь, навичок, формування компетенцій майбутніх спеціалістів, що виступає основою їх особистісного та професійного становлення. Така робота поєднує в собі мету, завдання, зміст, форми і методи виховання особистості засобами фізичної культури. Розкрито специфіку та розроблено концептуальну модель позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі, що має на меті виховання фізичної культури особистості студента.

Основними дидактичними принципами фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів визначено: загальні принципи фізичного виховання (принцип природододільності та культуровідповідності у навчанні; принцип індивідуально-особистісного підходу; принцип гармонійного (ціннісного) розвитку особистості; принцип оздоровчої спрямованості; принцип зв'язку з життєдіяльністю студента), котрі відображають об'єктивні закономірності фізичної культури; специфічні принципи фізичного виховання студентів (легітимності, демократизації навчально-виховного процесу, системності, стратегічної цілісності, багатоаспектності, систематичності, доступності та індивідуальності, динамічності, циклічності, вікової адекватності педагогічного впливу), що відбивають специфічні закономірності побудови навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

Конструювання змісту фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи передбачало оновлення методичного забезпечення, розроблення навчальних фітнес та мультимедійних програм, поєднання традиційних та інноваційних методів виховання фізичної культури, що забезпечує формування знань і цінностей фізичної культури, прагнення до фізичного самовдосконалення, підвищення рухової активності студентів, а також сприяє набуттю життєвих та професійних навичок, комунікабельності, вміння приймати самостійні рішення, досягати

високого рівня працездатності, мотивує студента до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Застосування інноваційних здоров'язбережувальних технологій у вищих навчальних закладах під час позааудиторної спортивно-масової роботи (на основі вільного вибору виду спорту) передбачає вивчення готовності викладачів та студентів до модернізації процесу фізичного виховання, визначення стану матеріально-технічної бази, дотримання студентами спортивної культури та здорового способу життя.

5. Спроековано і впроваджено педагогічну систему виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу та психолого-педагогічні умови її ефективної реалізації. Педагогічна система є формою відображення цілісного керованого освітнього процесу, яка поділяється на частини (підсистеми), структурними компонентами котрих є елементи (принципи, цілі, завдання, методи, форми роботи), спрямовані на досягнення мети виховання фізичної культури особистості студента і вирішення відповідних цій меті завдань. Таким чином, обґрунтовано доцільність цільового, концептуального, прогностичного, формувального, результативного блоків педагогічної системи, взаємозв'язок яких продемонстровано за допомогою моделі.

Визначено психолого-педагогічні умови ефективної реалізації педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу, а саме: усвідомлення студентами важливості фізичного виховання та здорового способу життя; створення здоров'язбережувального освітнього середовища як простору можливостей індивідуального вибору траєкторії фізичного розвитку та форм позааудиторної спортивно-масової роботи; формування усвідомленої мотивації студентів до залучення у позааудиторну спортивно-масову роботу та стійкої потреби у фізичному самовдосконаленні; удосконалення змісту інтерактивних та мультимедійних здоров'язбережувальних технологій, застосовуваних на позааудиторних заняттях з фізичного виховання студентів; урахування вікових та

індивідуальних особливостей студентів, персоніфікація процесу позааудиторної спортивно-масової роботи; становлення суб'єктності і підвищення педагогічної майстерності викладачів фізичного виховання як чинника досягнення якості здоров'язбережувальної освітньої діяльності.

У межах реалізації спроектованої педагогічної системи розроблено змістово-методичне забезпечення виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладах у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, що представлено в навчально-методичних посібниках: «Рухливі ігри», «Фізичне самовдосконалення студентів», «Фізичне виховання. Фітнес» (у співавторстві); авторських курсах: «Фізичне виховання. Волейбол», «Фізичне виховання. Аеробіка», «Фізичне виховання. Ритмічна гімнастика» (у співавторстві), «Фізичне виховання. Пілатес», «Фізичне виховання. Бодіфітнес»; у мультимедійній програмі Beautiful Body.

Розроблено та упроваджено інноваційні фітнес-програми, засновані на руховій активності аеробного характеру, та фітнес-програми на основі оздоровчих видів гімнастики. Запропоновано актуальну організаційну форму – функціональний тренінг, як процес спортивного тренування, спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток рухових якостей, підвищення рівня фізичної підготовленості, який визначається компонентами фізичного, психічного, духовного і соціального станів.

З'ясовано, що значний потенціал для виховання фізичної культури особистості має активне дозвілля, що стимулює творчу ініціативу студентів, сприяє їх самовихованню.

6. Здійснено експериментальну перевірку ефективності педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи вищого навчального закладу.

Згідно з результатами діагностування рівнів вихованості фізичної культури студентів контрольної та експериментальної груп, доведено ефективність запровадженої педагогічної системи. Після завершення експериментального дослідження визначено такі показники рівнів вихованості фізичної культури



студентів експериментальної та контрольної груп: в експериментальній групі до високого рівня вихованості фізичної культури було віднесено 23,9 % (n=146) респондентів (динаміка: + 12,7 %), до достатнього – 37,8 % (n=230) (динаміка: + 15,9 %), до середнього – 16,8 % (n=102), до низького – 21,5 % (n=130) (динаміка: – 17,2 %), проти 17,5 % (n=102), 28,7 % (n=167), 25,0 % (n=146), 28,8 % (n=168) респондентів контрольної групи. Отже, у студентів експериментальної групи підвищився рівень знань з фізичної культури, усвідомлення цінності фізичної культури, значно зросла мотивація та готовність виконувати активну рухову діяльність у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, спрямовану на збереження власного здоров'я, покращення фізичної форми, удосконалення тілесності, досягнення високих спортивних результатів та власної досконалості. У контрольній групі ця тенденція виражена менше, оскільки суттєвих кількісних і якісних змін у ній не відбулося. Результати перевірено за допомогою критерію Пірсона ( $\chi^2$ ), що засвідчило ефективність педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі.

Розроблено науково-методичні рекомендації на основі виховних інваріантів розвитку особистості (за І. Бехом).

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми виховання фізичної культури студентської молоді у вищому навчальному закладі. *Перспективним* вважаємо визначення методологічних підходів та розроблення сучасних методик фізичного виховання студентів для творення довершеної особистості майбутнього фахівця як основи здорової нації.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Абдулов, Р. М. (2000). Роль института кураторов в современном вузе. *Вестник Днепропетровского университета: педагогика и психология*, 5, 74-82.
2. Авдіянц, Г. Г. (2006). *Лекція у вищій школі: теорія та практика: метод. посіб. для ад'юнктантів, магістрантів, асп., викладачів вищ. шк.* В. В. Пашутін (Ред.), (Вид. 2-ге) Дніпропетровськ.
3. Адирхаєв, С. Г. (2016). Сучасна технологія фізичного виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я в умовах інклюзивної освіти. *Педагогіка. Психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2, 4-12.
4. Адирхаєв, С. Г. (2016). Формування рухової активності студентів з обмеженими можливостями здоров'я в закладах освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 01 (68), 4-8.
5. Адлер, А. (1986). Індивідуальна психологія. *История зарубежной психологии: Тексты*. Москва, 130-140.
6. Александровский, Ю. А. (1976). *Состояния психической дезадаптации и их компенсация (пограничные нервно-психические расстройства)*. Москва: Медицина.
7. Алексеев, Н. И. (1999). Понятие личностно ориентированного обучения. *Завуч*. 3, 18-24.
8. Алексєєва, Т. В. (2004). *Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі*. (Дис. канд. психол. наук). Київський Національний університет імені Т.Г.Шевченка, Київ.
9. Алексєєнко, Т. Ф., Аніщенко, В. М., & Балл, Г. О. (2010). *Біла книга національної освіти України*. В. Г. Кремень (Ред.). Київ: Інформ системи.
10. Алексюк, А. М. (1993). *Педагогіка вищої школи: курс лекцій: модульне навчання*. Київ: ІСДО.

11. Амонашвили, Ш. А. (2002). *Педагогическая симфония*. Москва: Междунар. центр Рерихов; Мастер-банк.
12. Ананьев, Б. Г. (1977). *О проблемах современного человекознания*. Москва: Наука.
13. Андреева, О. В. (2009). Характеристика базових категорій фізичної рекреації. *Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук праць за ред. С. С. Єрмакова*, 9, 7-11.
14. Андрущенко, В. П. (2003). *Освіта на рубежі століть: філософія, методологія, практика*. Неперервна професійна освіта: філософія, педагогічні парадигми, прогноз: Монографія. В. Г. Кремень (Ред.), (с. 99-166). Київ: Наукова думка.
15. Андрущенко, В. П. (2005). Вища освіта в пост-Болонському просторі: спроба прогностичного аналізу. *Філософія освіти*, 2, 4-12.
16. Андрущенко, В. П., & Бондар, В. І. (2010). Модернізація педагогічної освіти відповідно до викликів ХХІ століття. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського: Педагогічні науки*, 1(28), 12-20.
17. Анохин, П. К. (1968). *Биология и физиология условного рефлекса*. Москва: Наука.
18. Анохин, П. К. (1979). *Системные механизмы высшей нервной деятельности: избр. труды*. Москва: Наука.
19. Анохин, П. К. (1980). *Узловые вопросы теории функциональной системы*. Москва: Наука.
20. Антонов, Г. О. (2001). *Діяльнісний підхід у навчання*. Донецьк: «ЕАИ-пресс».
21. Анциферова, Л. И. (2004). *Развитие личности и проблемы геронтопсихологии*. Москва: ИПРАН.
22. Анчурин, Г. Б. (2002). Диалектика духовного и телесного начал в свете нового понимания физической культуры. *Теория и практика физической культуры*, 6, 59-60.
23. Апанасенко, Г. Л. (1992). *Эволюция биоэнергетики и здоровье человека*. Санкт-Петербург: МГП «Петрополис».

24. Апанасенко, Г. Л. (1999). Проблемы управления здоровьем человека. *Наука в олимп. спорте, Спец. вып.*, 56-60.
25. Апанасенко, Г. Л. (2006). Индивидуальное здоровье: сущность, механизмы, проявления. *Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации*, 1(16), 66-69.
26. Арефьев, В. Г., & Столітенко, В. В. (1997). *Фізичне виховання в школі: навч. посібник*. Київ: Інститут змісту і методів навчання.
27. Арефьев, В. Г. (2011). *Основи теорії та методики фізичного виховання. Підручник*. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А.
28. Артющенко, А. О. (2011). Змістово-орієнтаційна мобільність як складова функціональної структури довільного управління поведінкою і руховою діяльністю. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*, 4, 86-94.
29. Архангельский, С. И. (1976). *Лекции по научной организации учебного процесса в высшей школе*. Москва: Просвещение.
30. Архипов, О. А. (2012). *Біомеханічні технології у фізичній підготовці студентів. Монографія*. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова.
31. Архипов, О. А. & Носко, М. О. (2017). Модульно-рейтингова система в нових умовах викладання фізичного виховання у ВНЗ. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 143, 69-76.
32. Арыдин, В. М., & Атанов, Б. А. (2001). *Учебная деятельность студентов: Справочное пособие для абитуриентов, студентов, молодых преподавателей*. Донецк: БАО.
33. Асмолов, А. Г. (1984). *Личность как предмет психологического исследования*. Москва: Издательство МГУ.
34. Ашмарин, Б. А. (1978). *Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и препод. ин-тов физ. культуры*. Москва: Физкультура и спорт.
35. Ашмарин, Б. М., Виноградов, Ю. А., & Вяткина, З. Н. (1990). *Теория и методика физического воспитания*. Москва: Просвещение.

36. Бадмаева, Н. Ц. (2004). *Влияние мотивационного фактора на развитие умственных способностей: Монография*. Улан-Удэ: Издательство ВСГТУ.
37. Базильчук, В. Б. (2004). *Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу*. (Дис. канд. пед. наук). Львівський державний інститут фізичної культури, Львів.
38. Баканова, А. Ф. (2012). К вопросу обоснования построения системы государственных стандартов в оценке физической подготовленности студентов высших учебных заведений Украины. *Физическое воспитание студентов*, 2, 8-12.
39. Балл, Г. А. (1990) *Теория учебных задач: психолого-педагогический аспект*. Москва: Педагогика.
40. Бальсевич, В. К. (2000) *Онтокинезиология человека*. Москва: Дела.
41. Бальсевич, В. К., & Лубышева, Л. И. (1995). Физическая культура: молодежь и современность. *Теория и практика физической культуры*, 4, 2-8.
42. Бандура, А. (2000). *Теория социального научения*. Санкт-Петербург: Евразия.
43. Барибіна, Л. М. (2013). *Індивідуалізація навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах із урахуванням психофізіологічних можливостей студентів*. (Дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту). Харківська державна академія фізичної культури, Харків.
44. Барно, О. М. (2001). Шляхи формування духовного світу сучасного юриста. *Духовність українства: збірник наукових праць*, 3, 63-68.
45. Барчуков, И. С. (2003). *Физическая культура: учеб. пособие для вузов*. Москва: ЮНИТИ.
46. Барышков, В. П. (2005). *Аксиология личностного бытия: монография*. Москва: Логос.
47. Басов, М. Я. (1975). *Избранные психологические произведения*. Москва: Педагогика.
48. Бахтін, М. М. (2007). Гуманізм як принцип виховання сучасної молоді. *Вища освіта України*, 1, 117-120.

49. Белухин, Д. А. (1996). *Основы личностно ориентированной педагогики: курс лекций. (Т. 1)*. Москва: Ин-т практической псих.; Воронеж: НПО «МОДЭК».
50. Белянцева, В. Б. (2012). Формирование контрольных и оценочных действий студентов в процессе физического воспитания. *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*, 1(83), 29-33.
51. Бервинова, Н. С. (1978). *Исследование эстетической подготовленности студентов физкультурных вузов на занятиях гимнастикой*. (Дис. канд. пед. наук). Государственный центральный Одрена Ленина институт физической культуры, Москва.
52. Березин, Ф. Б. (1988). *Психическая и психофизическая адаптация человека*. Ленинград: Наука.
53. Беспалько, В. П. (1971). *Элементы теории управления процессом обучения: материалы лекций, прочитанных в Политехническом музее на факультете программированного обучения. Ч. 2: Измерение качества процесса обучения*. Москва: Знание.
54. Беспалько, В. П. (1977). *Основы теории педагогических систем: проблемы и методы психолого-педагогического обеспечения технических обучающих систем*. Воронеж: Издательство Воронежского университета.
55. Бех, І. Д. (1997). Духовні цінності в розвитку особистості. *Педагогіка і психологія*, 1, 124-130.
56. Бех, І. Д. (1998). *Особистісно зорієнтоване виховання*. Київ.
57. Бех, І. Д. (1999). *Особистісно зорієнтоване виховання: шляхи реалізації. Рідна школа*, 12, 13-18.
58. Бех, І. Д. (2001). Гуманістична педагогіка як нова інноваційна парадигма. *Науковий вісник Миколаївського державного педагогічного університету. Педагогічні науки: збірник наукових праць*, IV, 22-28.
59. Бех, І. Д. (2003). *Виховання особистості: у 2 кн. Особистісно-орієнтований підхід: теоретико-методичні засади. (Т. 1)*. Київ: Либідь.
60. Бех, І. Д. (2008). *Виховання особистості: підручник*. Київ: Либідь.

61. Бех, І. Д. (2015). *Вибрані наукові праці. Виховання особистості: у 2 т. (Т. 1)*. Чернівці: Букрек.
62. Библер, В. С. (1991). *От наукоучения к логике культуры*. Москва: Политиздат.
63. Бим-Бад, Б. М. (2001) Обучение и воспитание через непосредственную среду: теория и практика. *Труды кафедры педагогики, истории образования и педагогической антропологии Университета РАО*, 3, 28-48.
64. Білевич, С. (2002). Інтеграція та диференціація як закономірності розвитку сучасних освітніх систем. *Імідж сучасного педагога*, 2, 30-33.
65. Білецька, В. В., & Бондаренко, І. Б. (2013). *Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум*. Київ: НАУ.
66. Блавт, О. З. (2012). Інформативні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 11, 14-19.
67. Блауберг, І. В., & Юдин, З. Г. (1973). *Становление и сущность системного подхода*. Москва: Наука.
68. Блонський, П. П. (1961). *Вибрані педагогічні твори*. Москва: Изд. АПН РСФСР.
69. Боберський, І. (1904). *Забави і гри рухові*. Львів: Друк. Наук. Т-ва ім. Шевченка
70. Боберський, І. (1905). *Забави і гри рухові. Частина II. Вісімнадцять гор мячевих*. Львів: Накладом товариства "Сокіл".
71. Богданова, А. С. (2014). Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання. *Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Олімпійський спорт, фізична культура, здоров'я нації в сучасних умовах»*, 155-159.
72. Богуш, А. М. (2008). *Педагогічні виміри Василя Сухомлинського в сучасному освітньому просторі: монографія*. Київ: Слово.
73. Бозаджиев, В. Л. (2002). *Аксиологический подход как фактор адаптации студентов к обучению в вузе*. Челябинск: Из-во «Дизайн-Бюро».
74. Бойко, А. М. (1996). *Оновлена парадигма виховання: шляхи реалізації: навчально-методичний посібник*. К: ІЗМН.

75. Бойчук, Ю. Д., & Гринь, Л. В. (2012) *Еколого-валеологічна культура як основа здоров'язбезпечної та екологобезпечної поведінки особистості в навколишньому середовищі. Формування здоров'я особистості в умовах навчального закладу: навч. посіб. С. С. Єрмакова (Ред.)*. Харків: ХДАДМ.
76. Боляк, Н. Л. (2009). Сучасні підходи до проблеми фізичного вдосконалення процесу фізичного виховання студентської молоді. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2, 202.
77. *Большой психологический словарь*. (2004). Санкт-Петербург.
78. Бондаревская, Е. В. (1997). Гуманистическая парадигма личностно ориентированного образования. *Педагогика*, 4, 11-17.
79. Бондаревский, Е. Я. (1990). Состояние и совершенствование физического воспитания детей и учащейся молодежи. *Физическая культура и здоровый образ жизни: материалы практич. конфер.*, 74.
80. Бондарь, В. И. (1987). *Управленческая деятельность директора школы: дидактический аспект*. К.: Рад. шк.
81. Борев, Ю. Б. (2002). *Эстетика: учебник*. Москва: Высшая школа.
82. Борейко, Н. Ю. (2005). Особливості професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих технічних навчальних закладів. *Педагогіка, психологія та медико-педагогічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр.*, 24, 31-34.
83. Бородін, Ю. А., Романчук, В. М., & Романчук, С. В. (2007). *Зміст та організація форм фізичної підготовки на етапах навчання у ВВНЗ: навч. посібник*. Житомир: ЖВІРЕ.
84. Бохонкова, Ю. О. (2011). *Соціально-психологічна адаптація першокурсників до умов вищих навчальних закладів: монографія*. Східноукраїнський національний університет ім. В. Даля. Луганськ.
85. Бочелюк, В. Й., & Бочелюк, В. В. (2006). *Дозвіллезнавство: навчальний посібник*. Київ: Центр навчальної літератури.
86. Боченкова, Е. В. (2000). *Формирование позитивного самоотношения студентов в процессе физического воспитания (на примере экономического*



- вуза). (Дис. канд. пед. наук). Кубинская государственная академия физической культуры, Краснодар.
87. Брушлинский, А. В. (1996) *Субъект: мышление, учение, воображение*. М.: Изд-во „Институт практической психологии”.
88. Бударный, А. А. (1965) Индивидуальный подход в обучении. *Советская педагогика*, 7. 70-83.
89. Бугаева, Л. П. (1973). *Человек: деятельность и общение*. М.: Мысль.
90. Булатова, М., & Литвин, О. (2004). Здоров'я і фізична підготовленість населення України. *Теорія і методика фізичного виховання та спорту*, 1, 3-9.
91. Бурбо, Л. (2007). *Слушай свое тело – твоего лучшего друга на земле*. М.: София.
92. Бурлака, Я. І., & Руденко, Ю. Д. (1992) Історія педагогіки України: витоки, пошуки і проблеми. *Рідна школа*, 1, 7-13.
93. Бутовський, О. Д. (2006). *Вибрані твори. А. В. Дорошенка (Ред.)*. К.: Нічлава.
94. Быховская И. С. (1993). *Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность*. М.: РИО ГЦОЛИФК.
95. Вайзер, Г. А. (1998). Смысл жизни и двойной кризис в жизни человека. *Психологический журнал*, 5, 12-17.
96. Василенко, В. Е., & Манукян, В. Р. (2011). *Возрастные кризисы жизненного цикла: практикум*. Санкт-Петербург: Изд-во С.-Петербургского университета.
97. Васин Ю., Синиговец, В., & Васина, Т. (2005). Дидактическое, психолого-педагогическое построение современного урока физической культуры. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць*, 115-119.
98. Ваховський, Л. Ц. (2005). Методологія дослідження історико-педагогічного процесу: постановка проблеми. *Шлях освіти*, 2, 7-11.
99. Вачков, И. В. (2007). *Психология тренинговой работы: содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы*. М.: Эксмо.
100. Ващенко, Г. Г. (1994). *Виховний ідеал*. Полтава: Полтавський вісник.

101. Ведмеденко, Б. Ф. (2002). *Виховання інтересу: теорія, експеримент, методика занять: монографія*. Чернівці.
102. Велипченко, Л. К. (2009). Методологічна сутність категорії підходу в наукових дослідженнях. *Педагогіка і психологія*, 2(63), 72-79.
103. Вергасов, В. М. (1979). *Активизация мыслительной деятельности студента в высшей школе*. К.: Вища шк.
104. Вергель, В. Л. (2008). *Виховання естетичного смаку в студентів вищих навчальних закладів МВС засобами іноземних мов*. (Дис. кан. пед. наук). Херсонський державний університет, Херсон.
105. Вернадский, В. И. (1977). *Размышления натуралиста. Научная мысль как планетарное явление. (Т. 1-2)*. Москва: Наука.
106. Вернигора, Н. М. (2004). *Історична динаміка антропного виміру естетичного ідеалу в західноєвропейській культурі*. (Дис. канд. іст. наук). Київський національний ун-т культури і мистецтв. Київ.
107. Веселовський, А., & Шологон, Р. (2004). Оптимізація рухової активності студентської молоді засобами і формами фізичної культури і спорту. *Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України: мат. науково-практ. конф., 24–26 червн. 2004 р., 333-335*.
108. Визитей, Н. Н. (2006). *Курс лекций по социологии спорта: учеб. пособие*. М.: Физ. культура.
109. Виленский, М. Я. (1999). Студент, как объект физической культуры. *Теория и практика физической культуры*, 10, 2-5.
110. Виленский, М. Я. (2008) Качество образования по физической культуре в высшей школе в инновационных проявлениях. *Сборник науч. трудов РАЕН, Международный фонд «Знамя Победы»*, 4, 62-78.
111. Виленский, М. Я., & Соловьев, Г. М. (2001). Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*, 3, 1-7.

112. Витале, Д. (2007). *Руководство в жизни, которое вам забыли выдать при рождении*. М.: София.
113. Вишневецький, О. (Ред.). (2001). *Теоретичні основи педагогіки: підруч. для студ.* Дрогобич: Відродження; Коло.
114. Вільчковський, В. С., & Страшинський, В. І. (1971). *Рухливі ігри в школі*. К.: Рад. шк.
115. Вільчковський, Е. С. (2002). Професійна спрямованість підготовки фахівців з фізичного виховання. *Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні 1992–2002: збірник наук. праць до 10-річчя АПН України*, 301-309.
116. Вітвицька, С. С. (2003). *Основи педагогіки вищої школи: метод. посіб. для студентів магістратури*. К.: Центр навчальної літератури.
117. Власов, В. Н., Смишнов, К. М., & Язвинская, Л. И. (1995). Пути совершенствования планирования учебного процесса по легкой атлетике и качества оценки знаний, умений и навыков студентов факультета физической культуры. *В сб. наук.-практ. конф. «Акт. пробл. физ. культ. Проблемы физкультурного образования и физического воспитания молодежи»*, IV(I), 53-55.
118. Вовк, Л. В. (2007). Теоретические и методологические основы культуры здорового образа жизни студенческой молодежи. *Педагогіка, психологія та медико-педагогічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова*, 12, 38-40.
119. Волков В., & Терещенко, О. (2006). *Контроль та оцінка фізичної підготовленості студентської молоді: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів*. К.: Нора-прінт.
120. Волков, В. Ю., Волкова, Л. М., Давиденко, Д. Н., Щеголев, В. А., & Щербаков, В. Г. (2000). Непрерывное образование по физической культуре как фактор оздоровления нации. *Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: матер. Междунар. конф.*, Ч. 1, 3-4.

121. Волков, Л. В. (1990). *Спортивно-игровой метод в физическом воспитании детей дошкольного возраста: программа и методические рекомендации*. Переяслав-Хмельницкий.
122. Волкова, Н. П. (2001). *Педагогіка: посібник для студентів вищих навчальних закладів*. К.: Видавничий центр «Академія».
123. Волкова, Н. П. (2006). *Професійно-педагогічна комунікація*. К.: ВЦ «Академія».
124. Вучева, В. В. (2009). Использование педагогических технологий в образовательном процессе по физическому воспитанию в вузе. *Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации: материалы Международной научно – практической конференции, г. Минск, 8 – 10 апреля 2009 г.*, 47-51.
125. Выготский, Л. Л. (1956). *Избранные психологические исследования*. М.: Изд-во АПН РСФСР.
126. Выготский, Л. С. (2005). *Психология развития человека*. М.: Смысл; Эксмо.
127. Выдрин, В. М. (1988). *Теория физической культуры (культурологический аспект): учебн. пособ.* Л.: ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта.
128. Выдрин, В. М. (1992). Формирование культуры личности в сфере физической культуры. *Проблемы развития физической культуры молодежи: сб. науч. тр.*, 5-14.
129. Гаврилюк, О. О. (2010). Стан позааудиторної роботи з формування комунікативної культури студентів у практиці вищого навчального педагогічного закладу. *Вісник СевНТУ «Психологічні аспекти педагогіки і освіти»*, 104, 111-114.
130. Газман, О. С. (1996). От авторитарного образования к педагогике свободы. *Новые ценности образования*, 2, 10-37.
131. Гайова, Н. В., Кудін, С. Ф., & Савонова, О. В. (2006). Формування валеогенної мотивації майбутніх педагогів. *Проблеми освіти: наук.-метод. зб.*, 48, 87-91.
132. Галузьяк, В. М. (2001). Класифікація стилів педагогічного спілкування. *Проблеми освіти*, 26, 23-33.

133. Галус, О. М. (2009). *Педагогічне управління адаптацією майбутніх учителів у системі ступеневої освіти*. (Дис. д-ра пед. наук). Державний вищий навчальний заклад «Університет менеджменту освіти», Київ.
134. Гальперин, П. Я. (1997). Умственные действия как основа формирования мысли и образа. *Вопросы психологии*, 6, 58-69.
135. Гапонова, С. А. (1994). Особенности адаптации студентов вузов в процессе обучения. *Психологический журнал*, 3, 9-12.
136. Гаращук, Є. В. (2006). Системний підхід у розбудові системи освіти. *Вісник Дніпропетровського національного університету залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна*, 10, 151-154.
137. Гельвеций, К. А. (1973). *Сочинения в 2-х томах*. Москва: Мысль.
138. Герасімова, Н. Є. (2008). Підготовка спеціалістів у ВНЗ. *Проблеми загальної та педагогічної психології*, 138, 109-112.
139. Гербарт, И. Ф. (1940). *Избранные педагогические сочинения*. (Т. 1). М.: Учпедгиз.
140. Гетман, В., Новицький, Ю. (2008). Антропоетика здоров'я як сучасний напрям оздоровчої освіти. *Вища освіта України*, 2, 68-72.
141. Гібсон, Дж. (1988). *Екологічний підхід до зорового сприйняття*, 23-89.
142. Глазирін, І. Д. (2006). *Основи диференційованого фізичного виховання: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.* Черкаси: Відлуння-Плюс.
143. Годик, М. А., Бальсевич, В. К., & Тимошкин, В. Н. (1994). Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. *Теория и практика физической культуры*, 5-6, 24-32.
144. Головешкіна, Т. П. (2014). *Сучасні форми організації дозвілля у позаурочний час: квест, флешмоб, буккроссинг. Інформаційно-методичні матеріали*. Чернігів.
145. Головин, С. (2004). *Введение в систематическую апологетику. Учебное пособие*. Издатель: ХНАЦ.
146. Головченко, В. Т., & Бондаренко, Т. В. (2001). *Формирование личности специалиста средствами физического воспитания*. Харьков: ИВМО «ХК».

147. Гончаренко, М. С., Голобова, О. О., & Пасенок, В. Г. (2007). Визначення здатності студентів до самопізнання. *Педагогіка, психологія та медико-педагогічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова*, 12, 52-54.
148. Гончаренко, С. (2001). Методика як наука. *Неперервна педагогічна освіта: теорія і практика*, I, 86-95.
149. Гончаренко, С. У. (1997). *Український педагогічний словник*. Київ: Либідь.
150. Гончаренко, С. У. (2000). *Зміст загальної освіти і її гуманітаризація: монографія*. Неперервна професійна освіта: проблеми, пошуки, перспективи І. А. Зязюна (Ред.). К.: Віпол.
151. Гончаренко, С., & Мальований, Ю. (2001). Гуманізація і гуманітаризація освіти. *Шлях освіти*, 3, 2-8.
152. Горашук, В. П. (2004) *Теоретичні і методичні засади формування культури здоров'я школярів*. (Дис. д-ра пед. наук). Харківський національний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди, Харків.
153. Горашук, В. П. (2006). Культура здоров'я – новий сучасний напрям формування здорового покоління. *Проблеми освіти: наук.-метод. зб.*, 48, 184-191.
154. Горбань, О. М., & Бахрушин, В. Є. (2004). *Основи теорії систем та системного аналізу: навчальний посібник*. Запоріжжя: ГУ “ЗІДМУ”.
155. Гречанюк, О. О. (1999). Фізична культура Північного Причорномор'я в античний період (VI ст. до н.е. – IV ст. до н.е.). (Дис. канд. наук. фіз. вих. і спорту). Волинський державний університет ім. Лесі Українки, Луцьк.
156. Грибан, Г. П., Краснов, В. П., Осипенко, В. Є. & Айунц, В. І. (2017) Методичне забезпечення ефективності функціонування системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 143, 8-10.
157. Грибан, Г. П. (2013). *Методична система фізичного виховання студентів аграрних університетів*. (Дис. докт. пед. наук). Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ.

158. Грибан, Г. П. (2015). Модернізація методичної системи фізичного виховання студентів як складової навчального процесу. *Науковий вісник Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка. Серія: Педагогіка*. 4, 64-70.
159. Гузій, Н. В. (2007). *Особистісно-орієнтовані технології дидактичної підготовки майбутнього педагога: методичний посібник*. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова.
160. Гуковська, Т. Г. (2010). *Формування емоційно-почуттєвої сфери студентів гуманітарних факультетів у вищих навчальних закладах*. (Дис. канд. пед. наук). Східноукраїнський національний університет ім. В. Даля, Луганськ.
161. Гуменний, В. С. (2011). Вплив занять з фізичного виховання на розумову працездатність та психоемоційну стійкість студентів залежно від специфіки професійної діяльності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 1, 45-47.
162. Гура, С. О. (2003). *Організаційно-педагогічні умови адаптації майбутніх інженерів-педагогів*. (Дис. канд. пед. наук). Харківський державний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди, Харків.
163. Давыдов, В. В. (1986). *Проблемы развивающего обучения*. М.: Педагогика.
164. Давыдов, В. В. (1995). *О понятии развивающего обучения. Сборник статей*. Томск: «ПЕЛЕНГ».
165. Даньшева С. О. (2000). *Професійне самовиховання студентів технічних вузів*. (Дис. канд. пед. наук). Харківський державний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, Харків.
166. Дахно, І. І. (2007). *Історія країн світу: довідник*. Київ: Центр учбової літератури.
167. Демінський, О. Ц. (2006). Оптимізація навчально-тренувального процесу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 10, 96-99.
168. Демко, Е. Б. (1984). *Морфо-функциональные показатели физического развития и состояние здоровья студентов*. Функциональная морфология: тез. докладов Всесоюзной конференции. Новосибирск.

169. Демков, М. И. (1911). *Педагогика западно-европейская и русская: педагогическая хрестоматия*. М.: Типография Т-ва И. Д. Сытина.
170. Демченко, В. А. (2006). *Самосвідомість як фактор психологічної адаптації першокурсників до навчальної діяльності*. (Дис. канд. психол. наук). Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна, Харків.
171. *Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти*. № 188. Взято з <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z0501-98>.
172. Дерябо, С. Д., & Ясвин, В. А. (1996). *Экологическая педагогика и психология*. Ростов-на-Дону: Феникс.
173. Дибкова, Л. (2006). Взаємозв'язок мотивації і успішності навчання. *Гуманізація навчально-виховного процесу: зб. наук. пр. за заг. ред. В. І. Сипченка*, XXX, 181-186.
174. Дистервег, А. (1956). О природосообразности и культуросообразности в обучении. *Избр. пед. соч.*, 348-349.
175. Дичківська, І. М. (2004). *Інноваційні педагогічні технології: навч. посіб. для студ. ВНЗ*. К.: Академвидав.
176. Доватура, А. И., & Кессиди, Ф. Х. (Ред.). (1983). *Аристотель. Сочинения (Т. 1-4)*. Москва: Мысль.
177. Довгань, Н. Ю. (1999). Козацькі й місцеві спортивні традиції та їх використання у фізичному вихованні студентської молоді. *Історія України. Маловідомі імена, події, факти: збірник статей*, 7, 234-238.
178. Довгань, Н. Ю. (2001). Гімнастика у навчальних закладах Миколаєва на початку ХХ століття. *Історія України. Маловідомі імена, події, факти: збірник статей*, 17, 310-314.
179. Довгань, Н. Ю. (2001). Фізичне виховання у Київській Русі. *Наукові праці: збірник*, Т. 10, 25-29.
180. Довгань, Н. Ю. (2007). Засоби і форми фізичного виховання в Київській Русі. *Вісник Прикарпатського університету: Фізична культура*, V, 26-30.
181. Довгань, Н. Ю. (2012). Роль фізичного виховання у формуванні екологічно орієнтованого способу життя студентської молоді. *Актуальні проблеми*



*психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. VII: Екологічна психологія, 30, 72-78.*

182. Довгань, Н. Ю. (2013). *Фізичне виховання. Пілатес. Методичні рекомендації до практичних занять*. Київ: КНТЕУ.
183. Довгань, Н. Ю. (2015). Організаційні засади активізації фізичної культури студентської молоді у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): зб. наукових праць, 5 К(61)15, 91-95.*
184. Довгань, Н. Ю. (2016). Зміст фізичного виховання студентів ВНЗ у процесі позааудиторної діяльності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 139(II), 50-55.*
185. Довгань, Н. Ю. (2016). Інноваційні педагогічні технології формування фізичної культури студентської молоді ВНЗ у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки, 6(303)II, 15-25.*
186. Довгань, Н. Ю. (2016). Обґрунтування системи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Вісник Запорізького національного університету: збірник наукових праць: Педагогічні науки, 2, 21-28.*
187. Довгань, Н. Ю. (2016). Принципи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць, 20(1), 155-168.*
188. Довгань, Н. Ю. (2016). Провідні чинники формування фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки: збірник наукових праць, 3(54), 41-47.*

189. Довгань, Н. Ю. (2016). Психолого-педагогічна адаптація студентів-першокурсників до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка: Педагогіка*, 2, 258-264.
190. Довгань, Н. Ю. (2016). Результати структурного дослідження фізичної культури студентів вищих навчальних закладів. *Збірник наукових праць «Військова освіта» Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського*, 2(34), 67-75.
191. Довгань, Н. Ю. (2016). Структурне дослідження фізичної культури студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*, 3(35), 33-39.
192. Довгань, Н. Ю. (2016). Традиційні методи формування фізичної культури студентської молоді ВНЗ у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*, 2, 81-96.
193. Довгань, Н. Ю. (2016). Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки»*, LXXI(2), 53-58.
194. Довгань, Н. Ю. (2016). *Фізичне виховання. Бодіфітнес. Методичні рекомендації до практичних занять студентів усіх форм навчання*. Київ: КНТЕУ.
195. Довгань, Н. Ю. (2017). Виховні інваріанти розвитку особистості у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки*, 3(308), 21-29.
196. Довгань, Н. Ю. (2017). Організація самостійної роботи з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Наукові записки кафедри педагогіки Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна Комунального закладу*

- «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради: збірник наукових праць, 40, 64-78.*
197. Довгань, Н. Ю. (2017). Оцінка ефективності системи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки» Херсонського державного університету, LXXVI(2), 18-25.*
198. Довгань, Н. Ю. (2017). Спортивно-орієнтована освіта у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи ВНЗ. *Наукові записки: Педагогічні науки, 150, 53-58.*
199. Довгань, Н. Ю. (2017). Функціональний тренінг як форма позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки: збірник наукових праць, 1(56), 55-61.*
200. Довгань, Н. Ю., & Каленик, Т. О. (2009). Рекреаційні зони туристичного призначення: причини і шляхи розвитку в умовах сучасної туристичної інфраструктури. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»: науково-теоретичний збірник, 171-174.*
201. Довгань, Н. Ю., & Копилов, О. М. (2015). Психолого-педагогічна готовність студентів до фізичного самовдосконалення. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Т. VII: Екологічна психологія, 38, 143-153.*
202. Довгань, Н. Ю., & Короп, М. Ю. (2011). Корекція фізичної підготовленості та функціонального стану студентів засобами фізичної культури і спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): зб. наукових праць, 13, 145-149.*
203. Довгань, Н. Ю., & Короп, М. Ю. (2013). Проблеми формування здорового способу життя та корекції психофізичної підготовленості у студентів вищих навчальних закладів. *Науковий вісник Миколаївського державного*

- університету імені В. О. Сухомлинського: збірник наукових праць: *Психологічні науки*, Т. 2, 10(91), 100-103.
204. Довгань, Н. Ю., & Тригуб, П. М. (1999). Міські думи і земства в системі місцевих органів державної влади Півдня України в період революційних змагань 1917–1920 рр. *Вісник університету внутрішніх справ «Державно-правові проблеми північного Причорномор'я: історія та сучасність»*: у 3-х ч., 7(1), 144-152.
205. Довгань, Н. Ю., Биковська, Л. Б., & Чайченко, Н. Л. (2015). *Фізичне самовдосконалення студентів: навчальний посібник*. Київ: Київ. нац. торг.-екон. ун-т.
206. Довгань, Н. Ю., Биковська, Л. Б., Короп, М. Ю., & Копилов, О. М. (2014). Психокорекція фізичної підготовленості студентів економічних спеціальностей засобами фізичної культури і спорту. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського: збірник наукових праць: Психологічні науки*, 2.12(103), 79-85.
207. Довгань, Н. Ю., Дзюба, З. Г., & Коржевський, М. Ю. (2009). Виховання загальнолюдської та фізичної культури у професійній підготовці фахівця. *Слобожанський науково-спортивний вісник: зб. наук. пр.*, 2, 133-137.
208. Довгань, Н. Ю., Дзюба, З. Г., Чайка, Н. С. (2009). Спортивно-оздоровчий туризм у формуванні культури дозвілля студентської молоді: проектна технологія. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*: науково-теоретичний збірник, 35-38.
209. Довгань, Н. Ю., Каленик, Т. О., & Машкова, С. В. (2008). Сучасні проблеми розвитку оздоровчо-рекреаційної фізичної культури. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченко: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 55(2), 146-151.
210. Довгань, Н. Ю., Каленик, Т. О., & Машкова, С. В. (2009). Перспективи розвитку здорового способу життя як компонента культури здоров'я. *Слобожанський науково-спортивний вісник: зб. наук. пр.*, 2, 161-165.

211. Довгань, Н. Ю., Каленик, Т. О., & Машкова, С. В. (2009). Формування моральної свідомості та поведінки в процесі занять фізичною культурою та спортом. *Актуальні проблеми психології: зб. наукових праць. Т. 7: Екологічна психологія*, 18, 107-111.
212. Довгань, Н. Ю., Каленик, Т. О., Машкова, С. В., & Рускуліс, А. Ю. (2008). Особливості розвитку фізичного виховання на теренах України (з найдавніших часів до кінця 20 століття). *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 55(1), 33-39.
213. Довгань, Н. Ю., М'ясоєденков, К. О., & Короп, М. Ю. (2015). *Рухливі ігри: навчальний посібник*. Київ: Київ. нац. торг.-екон. ун-т.
214. Довгань, Н. Ю., М'ясоєденков, К. О., & Короп, М. Ю. (2017). *Фізичне виховання. Фітнес: навчальний посібник*. Київ: КНТЕУ.
215. Довгань, Н. Ю., М'ясоєденков, К. О., & Яценко, О. В. (2012). *Фізичне виховання. Аеробіка. Методичні рекомендації до практичних занять*. Київ: КНТЕУ.
216. Довгань, Н. Ю., Погасій, Л. І. (2015). *Фізичне виховання. Ритмічна гімнастика. Методичні рекомендації до практичних занять студентів усіх форм навчання*. Київ: КНТЕУ.
217. Долганов, О. В. (2006). *Организация физкультурно-спортивной деятельности студентов в процессе занятий борьбой дзюдо*. (Дис. канд. пед. наук). Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Уральский государственный технический университет – УПИ», Тюмень.
218. Долженко, Л. П. (2006). *Физическая подготовленность и функциональные особенности студентов с различным уровнем физического здоровья*. (Дис. канд. наук по физическому воспитанию и спорту). Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев.

219. Донченко, М. В. (2004). Особливості позааудиторної роботи у вищих навчальних педагогічних закладах України. *Гуманізація навчально-виховного процесу: наук.-метод. зб.*, XXI, 48-52.
220. Драчук, А. І. (2001). *Оптимізація фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів освіти гуманітарного профілю*. (Дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту). Львівський державний інститут фізичної культури, Львів.
221. Дубасенюк, О. А. (1999). *Теорія і практика професійної виховної діяльності педагога: монографія*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. Івана Франка.
222. Дубенчук, А. (1999). Фізична культура: змінюємо пріоритети. *Фізичне виховання в школі*, 2, 36-38.
223. Дубогай, О. Д. (1999). Розвиток творчої особистості школяра засобами фізичної культури. *Нива знань*, 3, 52-54.
224. Дубогай, О. Д., Завацький, В. І, & Короп, Ю. О. (1995). *Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навч. посібник для студ. вищих і серед. спец. навч. закладів*. Луцьк: Надстир'я.
225. Дудорова, Л. Ю. (2009). *Педагогічні умови формування потреби в здоровому способі життя майбутніх учителів у процесі фізичного виховання*. (Дис. канд. пед. наук). Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінниця.
226. Дуркин, П. К., & Лебедева, М. П. (2005). К проблеме изучения мотивационно-потребностной сферы школьников и студентов как основы воспитания у них физической культуры. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*, 6, 48-52.
227. Дутчак, М. В. (2007). *Спорт для всіх у світовому контексті: монографія*. К.: Олімпійська література.
228. Дутчак, М. В. (2009). *Спорт для всіх в Україні: теорія і практика*. К.: Олімп. л-ра.

229. Дюшеева, Н. К. (2008). Методологические подходы к профессионально-личностному формированию будущего учителя. *Педагогическое образование и наука*, 9, 16-23.
230. Евсеев, Ю. И. (2002). *Физическая культура*. Ростов на Дону: Феникс.
231. Емельянов, Ю. Н. (1985). *Активное социально-психологическое обучение*. Л.: ЛГУ.
232. Ермаков, С. С. (2002). Интернет в системе подготовки подростков к самостоятельным занятиям физической культурой. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, 2, 86-91.
233. Ерошенко, И. Н. (2004). *Культурно-воспитательная деятельность среди детей и подростков: учеб. пособие*. М.: Гуманит. изд. центр Владос.
234. Євдокимова, Н. О., & Швалб, Ю. М. (2011). Навчальний тренінг як технологія підготовки фахівця у вищому навчальному закладі. *Наук. вісник Миколаїв. держ. ун-ту імені В. О. Сухомлинського: зб. наук. праць*, 2(7), 121-128.
235. Євтух, В. Б., Марушкевич, А. А., Дем'яненко, Н. М., & Чепак, В. В. (2003). *Етнопедagogіка: навч. посібник*. Київ: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет».
236. Єжова, О. О. (2010). Визначення рівня сформованості ціннісного ставлення до здоров'я в учнівській молоді. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 5(7), 155-164.
237. Єжова, О. О. (2011). Здоров'язбережувальні технології у педагогічній системі формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 3(13), 65-74.
238. Єжова, О. О. (2013). *Теоретичні і методичні засади формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів*. (Дис. д-ра пед. наук). Інститут проблем виховання НАПН України, Київ.
239. Єрмак, Л. С. (2009). Теоретичні основи формування у студентів навичок планування та організації самостійної роботи. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*, 5(58), 44-48.

240. Жабокрицька, О. В., & Язловецький, В. С. (2001). *Нетрадиційні методи й системи оздоровлення*. Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка.
241. Жбанков, О. В., & Толстой, Е. В. (1997). *Технологія контролю психофізического состояния студентів и управління им. Теорія и практика фізической культури*, 8, 40-43.
242. Житник, Б. (2004). *Основи сучасного навчання. Сучасні шкільні технології*. упоряд. І. Рожнятовська, В. Зоц. Київ: Ред. загальнопед. газ.
243. Завидівська, Н., Грибовська, І., & Щур, Л. (2014). Особливості освітньої спрямованості процесу здоров'язбережувального навчання студентів вищих навчальних закладів. *Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту*, 16(4), 33-38.
244. Зайцев, В. П., Олейник, Н. А., Бондаренко, Т. В., & Крамской, С. И. (2008). *Физическая культура в алгоритме здоровьесформирующих технологий (Теоретические и педагогические взгляды): монография*. В. П. Зайцев (Ред.). Харьков: ХГАФК.
245. Закопайло, С. (2001). Компоненти здорового способу життя старшокласників. *Фізичне виховання в школі*, 3, 52-53.
246. Занков, Л. В. (1975). *Обучение и развитие*. М.: Просвещение.
247. Запорожанов, В. А. (1988). *Контроль в спортивной тренировке*. К.: Здоровье.
248. Зеер, С. Ф. (1998). *Личностно ориентированное профессиональное образование*. Екатеринбург: Издательство УГППУ.
249. Зеленов, Є. А. (2008). *Теоретичні основи планетарного виховання студентської молоді*. Луганськ: Вид-во НЦППРК «НОУЛІЖ».
250. Зеленов, Є. А. (2009). *Планетарне виховання студентської молоді в умовах глобалізаційних процесів*. Луганськ: Вид-во НЦППРК «НОУЛІЖ».
251. Зеленюк, О. В. (2004) *Індивідуалізація навчального процесу фізичного виховання на підставі комплексного оцінювання рухової підготовленості та рівня соматичного здоров'я студентів*. (Дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту). Харківська держ. академія фізичної культури, Харків.



252. Земська, Н. О. (2012). *Особистісна компетентність студентів до здорового способу життя та її корекція засобами фізичної культури*. (Дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту). ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», Івано-Франківськ.
253. Зинченко, В. П. (2002). *Психологические основы педагогики (Психолого-педагогические основы построения системы развивающего обучения Д. Б. Эльконина – В. В. Давыдова)*: учеб. пособие. М.: Гардарики.
254. Зязюн, І. А. (2006). Процеси модернізації сучасної педагогічної освіти в Україні. *Професійна освіта: педагогіка і психологія: польсько-український журн.*, VIII, 105-115.
255. Зязюн, І. А. (2000). Неперервна освіта : концептуальні засади і сучасні технології. *Творча особистість у системі неперервної професійної освіти: матеріали міжнар. наук. конф. 16–17 трав. 2000 р.*, 8-16.
256. Зязюн, І. А., Андрущенко, В. П., & Кремень, В. Г. (2003). Філософія неперервної професійної освіти і сучасні психолого-педагогічні парадигми. *Неперервна професійна освіта: філософія, педагогічні парадигми, прогноз: монографія*. В. Г. Кремень (Ред.). (с. 167-275). Київ: Наукова думка.
257. Зязюн, І. А., Крамущенко, Л. В., Кривонос, І. Ф., Самещенко, О. Г., Семиченко, В. А., & Тарасевич, Н. М. (2004). *Педагогічна майстерність: підручник*. Київ: Вища шк.
258. Іванова, І. В., Гвозд'їй, С. П., Поліщук, Л. М., & Козикін, А. Г. (2007). Формування здорового способу життя студентів як педагогічна проблема. *Педагогічні науки*, 4, 21.
259. Ильенков, Э. В. (2006). *Об идолах и идеалах*. Киев: Час-Крок.
260. Ильин, Е. П. (2002). *Мотивация и мотивы*. СПб.: Питер.
261. Ильина, Т. В. (2005). *Педагогическое планирование в образовательных учреждениях*. Ярославль.
262. Ильинич, В. И. (Ред.). (2005). *Физическая культура студента: учебник*. М.: Гардарики.

263. Ильясов, И. И., & Ляудис, В. Я. (Ред.). (1980). *Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии*. М.: МГУ.
264. Йовенко, Л. І. (2005). *Підготовка студентів-філологів вищого навчального закладу до родинного виховання*. (Дис. канд. пед. наук). Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України, Київ.
265. Йорданский, Н. Н. (1925). *Основы и практика социального воспитания*. М.: Раб-к просвещения.
266. Кабиров, Р. Ф. (1996). *Формирование позитивного отношения студентов к физической культуре средствами ценностных ориентаций*. (Дис. канд. пед. наук). Уральская гос. академия физической культуры, Челябинск.
267. Каган, М. С. (1974). *Человеческая деятельность: опыт системного анализа*. М.: Политиздат.
268. Каган, М. С., Сергеев, К. А., Светлов, Р. В., Перов, Ю. В., & Шор, Ю. М. (1998). *Философия культуры. Становление и развитие: учеб. пособие для студ. вуза*. СПб.: Лань.
269. Казин, Е. М., Блинова, Н. Г., & Литвинова, Н. А. (2000). *Основы индивидуального здоровья человека: учебн. пособие для студентов высших уч. заведений*. М.: ВЛАДОС.
270. Казначеев, В. П., Баевский, Р. М., & Берсенева, А. П. (1980). *Донозологическая диагностика в практике массовых обследований населения*. Л.: Медицина.
271. Каирова, А. И. (Ред.). (1988). *Педагогическая энциклопедия*. М.: Сов. Энциклопедия.
272. Канішевський, С. М., Віровський, Л. П., Човнюк, Ю. В., Фуркало, М. І. & Россипчук, І. О. (2005). *Методологія, планування процесу фізичного виховання та оцінка функціонального стану студентів (КНУБА) в умовах кредитно-модульної організації навчання. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 22, 42-47
273. Канішевський, С. М. (1999). *Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства*. К.: ІЗМН.

274. Каніщева, О. П. (2011). *Диференційований підхід до фізичного виховання студентів із низькими адаптаційними можливостями організму*. (Дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту). Харківська державна академія фізичної культури, Харків.
275. Каптерев, П. Ф. (1982). *Избранные пед. соч. А. М. Арсеньев (Ред.)*. Москва: Педагогика.
276. Кара, С. І. (2007). Готовність студентів університету до педагогічної діяльності. *Педагогіка, психологія та медико-педагогічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова*. 12, 86-90.
277. Карпова І. Б., Корчинський, В. Л., & Зотов, А. В. (2005). *Фізична культура та формування здорового способу життя: навч. посіб.* Київ: КНЕУ.
278. Качалова, Л. П., Качалов, Д. В., & Качалов, А. В. (2007). *Личностно-ориентированный подход в образовании: педагогика личности: пособие к спецкурсу*. Шадринск: Шадринский дом печати.
279. Кебкало, Г. А., Палієнко, О. А., & Годун, Н. І. (2006). Дослідження ціннісно-мотиваційних установок студентів вищого педагогічного навчального закладу. *Проблеми освіти: наук.-метод. зб.*, 48, 223.
280. Кессиди, Ф. Х. (2001). *Сократ*. СПб.: Алетейя.
281. Кібальник, О. Я. (2008). *Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків*. (Дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту). Львівський державний університет фізичної культури, Львів.
282. Кірсанов, В. В. (2005). Концептуальні напрями наукових досліджень з педагогічного управління культурно-просвітньою діяльністю в умовах дозвілля. *Вісник Книжкової палати*, 1, 43-45.
283. Клименко, В. В. (1987). *Фізкультура і естетичне виховання: навчальний посібник*. Київ: Радянська школа.
284. Коваленко, В. А. (2009). Формування духовності студентської молоді в процесі позааудиторної роботи. *Вісник Житомирського державного університету: Педагогічні науки*, 52, 114-117.

285. Коваленко, Т. Г., Смеловская, Е. Л., & Агафонова, Л. В. (2002). *Основы здорового образа жизни и регулирование работоспособности студентов: учеб. пособие*. Волгоград: ВолГУ.
286. Козак, Є. П. (2002). Формування мотивації до фізичного вдосконалення у студентів педвузів у процесі атлетичного тренування. *Наук. записки: зб. наук. ст. Національного пед. ун-ту. ім. М. Драгоманова*, 49, 75-79.
287. Козина, Ж. Л., Барыбина, Л. Н., & Гринь, Л. В. (2010). Особенности структуры психофизиологических возможностей и физической подготовленности студентов разных спортивных специализаций. *Физическое воспитание студентов*, 5, 30-34.
288. Козлов, А. В., Лотоненко, А. В., & Щербакова, И. Б. (2009). Некоторые аспекты формирования потребности в спортивно-ориентированной физкультурной деятельности. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр.*, X(2), 54-58.
289. Колбанов, В. В. (2000). *Валеология: Основные понятия, термины и определения*. СПб.: Деан.
290. Коляструк, О. А. (2007). Предмет історії повсякденності: історіографічний огляд його становлення в зарубіжній та вітчизняній історичній науці. *ВІЖ*, 1(472), 182.
291. Коменський, Я. А. (1940). *Вибрані педагогічні твори. Т. I. Велика дидактика*. Київ: Радянська школа.
292. Кон, И. С. (1980). *Психология старшеклассника: пособие для учителей*. Москва: Просвещение.
293. Кондрашова, Л. В. (1988). *Внеаудиторная работа по педагогике в педагогическом институте*. Одесса: Вища школа.
294. Кондрашова, Л. В., Буряк, В. К., & Гапоненко, Л. А. (1995). *Индивидуальная работа студентов по педагогике*. Кривой Рог: КГПУ.
295. Кононов, И. Ф., & Куценко, Г. И. (1982). *Подросток и физическая культура*. Москва: Знание.

296. Конох, А. П. (2005). Актуальні проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць за редакцією проф. Єрмакова С. С.*, 22, 162-167.
297. Константинова, С. В. (2008). *Теория и методика воспитания*. Москва: Эксмо.
298. *Концепція фізичного виховання в системі освіти України*. (2000). Фізичне виховання в школі, 1.
299. Королев, Ф. Ф. (1958). *Очерки по истории советской школы и педагогики*. Москва: Изд-во АПН РСФСР.
300. Корольчук, М. С. (2003). *Психофізіологія діяльності: підручник для студентів вищих навчальних закладів*. Київ: Ельга, Ніка-Центр.
301. Корольчук, М. С., Крайнюк, В. М., Косенко, А. Ф., & Кочергіна, Т. І. (2002). *Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навчальний посібник*. М. С. Корольчук (Ред.). Київ: ІНКОС.
302. Короп, М. Ю, Бойчук, Р. І. & Ковцун, В. І. (2017). Спортивні ігри в системі професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців нафто-газової справи. *Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Збірник. – Чернігів: ЧНПУ. 143, 259-262.
303. Корчак, Я. (1966). *Избранные педагогические произведения*. М. Ф. Шабалева (Ред.). Москва: Просвещение.
304. Костюк, Г. С., Андрієвська, В. В., Балл, Г. О., Губко, О. Т., & Проскура, О. В. (1989). *Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості*. Л. М Проколієнко. (Ред.). Київ: Радянська школа.
305. Котова, А. В. (2008). Визначення сутності та змісту самостійної роботи студентів у вищих навчальних закладах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: електронний журнал*. Взято з <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-03/08kavhei.pdf>.
306. Кочурова, Л. А. (2011). Пролонгированный анализ доминирующих мотиваций студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*, 4, 45-47.

307. Кошева, Л., & Рыбковский, А. (2004). Мотивационный механизм формирования личностных качеств студентов. *Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України: мат. науково-практ. конф. 24–25 червн. 2004 р.*, 298-299.
308. Краевский, В. В., & Полонский, В. М. (2001). *Методология для педагога: теория и практика: учеб. пособ. П. И. Пидкасистый (Ред.)*. Волгоград: Перемена.
309. Красовицький, М. (2002). Особистісно-зорієнтована виховна система. *Завуч: наша вкладка: практична педагогіка виховання*, 6(120), 1-8.
310. Кремень, В. (1998). Особистісно розвивальне навчання як науковий пріоритет. *Рідна школа*, 11, 52-57.
311. Кремень, В. Г. (2003). *Система освіти в Україні: сучасні тенденції і перспективи*. Неперервна професійна освіта: філософія, педагогічні парадигми, прогноз: монографія. В. Г. Кременя (Ред.), 9-98.
312. Кремень, В. Г. (2007). Якісна освіта в контексті загально цивілізаційних змін. *Педагогіка і психологія*, 2(55), 5-17.
313. Кретти, Д. Б. (1998). *Психология в современном спорте*. Москва: Физкультура и спорт.
314. Кривошесєва, Г. Л. (2001). *Формування культури здоров'я студентів університету*. (Дис. канд. пед. наук). Луганський державний педагогічний університет ім. Т. Шевченка, Луганськ.
315. Крук, М. А. (1999). Розробка завдань та змісту фізичного виховання у творчості К. Ушинського. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр.*, 55-59.
316. Крутецкий, В. А. (1980). *Психология: учебник для пед. училищ*. Москва: Просвещение.
317. Круцевич, Т. Ю. (1999). *Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: учебное пособие*. Киев: Олимпийская литература.

318. Круцевич, Т. Ю. (2002). Социально-педагогические аспекты системы физического воспитания. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр.*, Т. 1, 125-131.
319. Круцевич, Т. Ю. (2008). *Теорія і методика фізичного виховання: підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. (Т. 1-2)*. Київ: Олімпійська література.
320. Круцевич, Т. Ю. (2010) *Рекреація у фізичній культурі різних груп населення*. Київ: Олімпійська література.
321. Круцевич, Т. Ю. (Ред.). (2003). *Теория и методика физического воспитания: учеб. для высш. учеб. завед. физ. воспитания и спорта. (Т. 1)*. Киев: Олимпийская литература.
322. Круцевич, Т. Ю. (Ред.). (2008). *Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: в 2 т. (Т. 2)*. Київ: Олімпійська література.
323. Круцевич, Т. Ю., & Петровский, В. В. (2003). *Управление процессом физического воспитания: учебник. Т. Ю. Круцевич (Ред.)*. Киев: Олимпийская литература.
324. Крыловский, О. В. (2010). Совершенствование физической подготовки студентов средствами бокса. *Физическое воспитание студентов: Науч. журн.*, 1, 66-69.
325. Крымский, С. Б. (1992). Контуры духовности: новые контексты идентификации. *Вопросы философии*, 12, 12-25.
326. Кузнецов, В. И. (2005). *Воспитание индивидуально-личностной физической культуры учащихся*. (Дис. канд. пед. наук). Ростовский государственный педагогический университет, Ростов-на-Дону.
327. Кузнецова, О. А., Мазурок, В. А., & Щелкова, О. Ю. (2012). Психологическая адаптация к стрессогенным условиям профессиональной деятельности врачей анестезиологов-реаниматологов. *Медицинская психология в России: электрон. науч. журн.*, 2. Взято з <http://medpsy.ru>.

328. Кузь, В. Г., Руденко, Ю. Д., & Губко, О. Т. (1995). *Українська козацька педагогіка і духовність*. Умань: Монастирська районна друкарня Черкаського комітету у справах преси та інформації.
329. Кузьмина, Н. В. (1980). *Методы системного педагогического исследования: учеб. пособ.* Ленинград: Изд-во Ленингр. ун-та.
330. Кузьмина, Н. В. & Кухарев, Н. В. (1976). *Психологическая структура деятельности учителя*. Гомель: Гомельский університет.
331. Кузьмінський, А. І. (2011). *Педагогіка вищої школи: навч. посіб.* Київ: Знання.
332. Кулинко, Н. Ф. (1982). *История и организация физической культуры: учебное пособие*. Москва: Просвещение.
333. Кульневич, С. В. (2001). *Педагогика личности от концепций до технологий: учеб.-практич. пособие для учителей и классных руководителей, студентов, магистрантов и аспирантов пед. учеб. заведений, слушателей ИПК*. Ростов н/Д: Творческий центр «Учитель».
334. Купер, К. (1976). *Новая аэробика*. Москва: Физкультура и спорт.
335. Курамшин, Ю. Ф. (Ред.). (2004). *Теория и методика физической культуры: учебник*. М.: Советский спорт.
336. Курамшин, Ю. Ф. (2006). Об объекте и предмете теории физической культуры как научно-учебной дисциплины: историко-сравнительный анализ. *Уч. зап. СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта*, 22, 20-31.
337. Кутек Т. Б. (2013). Етапи формування фізичної культури особистості. *Слободжанський науково-спортивний вісник*. 3, 207-210.
338. Куц, А. С. (1977). Исследование физической подготовленности учащихся как одно из условий эффективности учебного процесса по физическому воспитанию. *Материалы IV науч.-теор. конф. по вопросам физ. воспитания и спорта среди детей и молодежи*, 56-60.
339. Кучма, В. Р. (2003). *Оценка физического развития детей и подростков в гигиенической диагностике системы «Здоровье населения – среда обитания»*. Москва.



340. Лазурский, А. Ф. (1997). *Избранные труды по психологии / Александр Федорович Лазурский*. – Москва: Наука.
341. Левчук, Л. Т., Панченко, В. І., Оніщенко, О. І., & Кучерюк, Д. Ю. (2010). *Эстетика: підручник Л. Т. Левчук (Ред.)*. Київ: Центр учбової літератури.
342. Леонтьев, А. Н. (1977). *Деятельность. Сознание. Личность*. Москва: Политиздат.
343. Леонтьев, А. Н., & Соколова, Е. Е. (Ред.). (2000). *Лекции по общей психологии: учеб. пособие для ВНЗ по спец. «Психология»*. М.: Смысл.
344. Лесгафт, П. Ф. (1988). *Избранные педагогические сочинения*. Москва: Педагогика.
345. Литвинова, Л. В. (2004). *Психологічні механізми подолання дезадаптаційних переживань студентів-першокурсників*. (Дис. канд. психол. наук). Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, Київ.
346. Лозова, В. І. (2002). *Формування педагогічної компетентності викладачів вищих навчальних закладів. Педагогічна підготовка викладачів вищих навчальних закладів: матеріали міжвуз. наук.-практ. конфер., 3-8*.
347. Ломов, В. Ф. (1984). *Методологические и теоретические проблемы психологии*. Москва: Наука.
348. Лосев, А. Ф. (1974). *История античной эстетики: Высокая классика*. М.
349. Лотоненко, Л. В., & Стеблецов, Е. А. (1997). *Физическая культура и ее виды в реальных потребностях студенческой молодежи. Теория и практика физической культуры, 6, 39-41*.
350. Лубышева, Л. И. (1992). *Концепция формирования физической культуры человека*. М.: РГАФК.
351. Лубышева, Л. И. (1997). *Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью. Теория и практика физ. культуры, 6, 10-15*.
352. Лугай, В. С. (1996). *Філософія сучасної освіти*. Київ: Центр „Магістр-S” творчої спілки вчителів України.

353. Магльований, А. В. (1998). *Організм і особистість. Діагностика і керування*. Львів: ЛДЦФК.
354. Маймин, Е. А. (1982). *Эстетика – наука о прекрасном*. Москва: Просвещение.
355. Макаренко, А. С. (1958). *Воспитание культурных навыков. Сочинение: в 4 т.* М: Изд-во АПН РСФСР.
356. Максименко, А. М. (2005). *Теория и методика физической культуры: Учебник*. Москва: Физическая культура.
357. Максименко, С. Д. (1983). *Психолого-педагогические аспекты учебного процесса в школе*. Київ: Радянська школа.
358. Маленкович, Т. М. (2003). Типологические особенности дезадаптации студентов младших курсов и пути их преодоления. *Теория и практика специального образования*, 3, 14-18.
359. Малімон, О. О. (1999). *Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів*. (Дис. канд. наук з фізвиховання та спорту) Волинський державний університет ім. Лесі Українки, Луцьк.
360. Манжелей, И. В. (2013). Средовой подход в физическом воспитании студенческой молодежи. *Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта: опыт, перспективы развития: мат. Всероссийской научно-практ. конф. с междунар. участием*, Ч. 1, 46-51.
361. Мануйленко, Э. В. (2009). Индивидуальные программы по формированию у студентов здорового стиля жизни. *Теория и практика физической культуры*, 2, 44-46.
362. Мануйлов, Ю. С. (1997). *Средовой подход в воспитании*. (Дис. д-ра пед. наук). Российская академия образования. Институт теории образования и педагогики, Москва.
363. Мартиненко, С. М., & Хоружа, Л. Л. (2008). *Лекції із загальної педагогіки: навч. посіб. 5-те вид., стереотипне*. Київ: КМПУ імені Б. Д. Грінченка.
364. Мартинюк, О. В. (2012). *Ефективність використання кругового тренування на заняттях аеробікою з жінками першого зрілого віку*. (Дис. канд. наук з фіз.

- виховання і спорту). Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, Дніпропетровськ.
365. Мартиросов, Э. Г. (1982). *Методы исследования в спортивной антропологии*. Москва: ФИС.
366. Маслоу, А. Г. (1999). *Новые рубежи человеческой природы: монография*. Москва: Смысл.
367. Матвеев, Л. П., & Мельников, С. Б. (1991). *Методика физического воспитания с основами теории: учеб. пособие*. Москва: Просвещение.
368. Матвеев, Л. П. (1991). *Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры*. Москва: Физкультура и спорт.
369. Матковський, А. (2004). Метод проектів в умовах особистісно орієнтованого навчання. *Хімія. Біологія*, 69(393), 3-6.
370. Матукова, Г. І. (2002). Педагогічні аспекти фізичного виховання студентів вищих шкіл. *Науковий вісник: зб. наук. праць*, 2, 177-180.
371. Матюшкин, А. М. (1972). *Проблемные ситуации в мышлении и обучении*. Москва: Педагогика.
372. Махмутов, М. И. (1975). *Проблемное обучение: основные вопросы теории*. Москва: Педагогика.
373. Медведєва, І. М. & Радзієвський, В. П. (2016). Визначення стану фізичної працездатності студентів-майбутніх лікарів на заняттях з фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 139 (2), 314-318.
374. Медведєва, І. М., Радзієвський, В. П. & Новікова, І. В. (2016). Теоретичні та методичні основи навчання технологій оздоровчої спрямованості в системі фізичного виховання студентів ВНЗ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 10, 67-72.

375. Меерсон, Ф. З. (1981). *Адаптация, стресс и профилактика*. Москва: Наука.
376. Мелешко, В. (2008). Середовищний підхід: досвід експериментальної роботи у сільській школі. *Рідна школа*, 1/2, 24-27.
377. Мерлин, В. С. (1988). *Личность как предмет психологического исследования*. Пермь: ПГУ.
378. Мерфи, Дж. (2008). *Как обрести здоровье и долголетие*. Минск: Попурри.
379. Мирошников, А. *Методология функционального тренинга*. Взято з <http://www.musclegreat.narod.ru/functional.html>
380. Митин, А. (2010). Гуманитарные технологии и безопасность физкультурно-образовательной среды дошкольного учреждения. *Дошкольное воспитание*, 9, 108-111.
381. Михайлова, Л. И. (1999). *Социология культуры: учеб. пособ.* Москва: ФАИР-ПРЕСС.
382. Міхеєнко, О. І. (2004). *Валеологічна підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації у вищому педагогічному навчальному закладі*. (Дис. канд. пед. наук). Південноукраїнський державний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського, Одеса.
383. Мойсеюк, Н. Є. (2001). *Педагогіка: навч. посібник*. Київ: ВАТ «КДНК».
384. Мокшанов, С. И. (2000). *Методическая подготовка специалистов в области тренинга: уч. пособ.* СПб.: Институт тренинга.
385. Моляко, В. О. (2013). Проблеми функціонування творчого сприймання в умовах надлишку інформації різної модальності та значимості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, XII(16), 7-19.
386. Мороз, О. Г., Сластьонін, В. О., & Філіпченко, Н. І. (1997). *Підготовка майбутнього вчителя: зміст та організація: Навч. посібник*. Київ: Нац. пед. університет ім.М.П.Драгоманова.
387. Мудрик, А. В. (1997). *Введение в социальную педагогику: учеб. пособие для студентов*. М.: Ин-т практ. психологии.

388. Мякинченко, Е. Б., & Шестаковой, М. П. (Ред.). (2006). *Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры*. Москва: СпортАкадемПресс.
389. Наумова, Н. Н. (2006). *Экологическое образование в туристском вузе*. (Дис. д-ра. пед. наук). Российская международная академия туризма, Москва.
390. *Національна доктрина розвитку освіти в Україні у XXI столітті*. (2002). Освіта, 26, 2-4.
391. *Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту*. (2004) № 1148/2004. Взято з <http://horting.org.ua/node/1299>.
392. *Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки*. Взято з [http://www.meduniv.lviv.ua/files/info/nats\\_strategia.pdf](http://www.meduniv.lviv.ua/files/info/nats_strategia.pdf).
393. Немов, Р. С. (2010). *Психология. Общие основы психологии. (Т. 1)*. Владос.
394. Никифоров, Г. С. (Ред.). (2010). *Психологическое обеспечение профессиональной деятельности: теория и практика*. СПб.: Речь.
395. Ничкало, Н. Г. (Ред.). (1999). *Педагогіка вищої школи: крок у майбутнє. Сучасна вища школа: психолого-педагогічний аспект: монографія*. Київ: Вид-во «Віпол».
396. Нісімчук, А. С., Падалка, О. С., & Шпак, О. Т. (2000). *Сучасні педагогічні технології: навч. посіб.* К.: Просвіта.
397. Новиков, А. М., & Новиков, Д. А. (2013). *Методология: словарь системы основных понятий*. М.: Либроком.
398. Новицький, Ю. В. (2010). Формування культури здоров'я в галузі «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини». *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): зб. наук. праць*, 8, 65-69.
399. Носко, М. О. (2003). *Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом*. (Дис. д-ра пед. наук). Інститут педагогіки АПН України, Київ.
400. Носко, М. О. & Медведева, І. М. (2011). Формування свідомого ставлення молоді до вимог здоров'я в системі позашкільної освіти. *Вісник Чернігівського*

- національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. 86. II, 226-330.
401. Носко, М. О. & Дятлов, В. О. (2012) *Вища педагогічна освіта і наука України: історія, сьогодення та перспективи розвитку*. Київ: Знання України.
402. Носко, М. О., Архипов, О. А., Гаркуша, С. В., Воєділова, О. М. & Носко, Ю. М. (2017). Удосконалення здоров'язбережувальної системи позакласної та позаурочної роботи з фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки*. 143, 291-299.
403. Носкова, С. А. (2001). Физическая культура – по преимуществу культура, *Вестник высшей школы*, 1, 44-45.
404. Овсянников, М. Ф. (1984). *История эстетической мысли: учеб. пособ.* Москва: Высшая школа.
405. Овчинникова, Г. Г. (1997). *Социально-психологическая адаптация как фактор становления Я-концепции подростков*. (Дис. канд. психол. наук). Российская академия государственной службы при Президенте РФ, Москва.
406. Олпорт, Г. (2002). *Становление личности: Избранные труды*. Москва: Смысл.
407. Оржеховська, В. М. & Єжова, О. О. (2010). *Здоровий спосіб життя*. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка
408. Островский, А. В. (2007). *Технология личностно ориентированного физического воспитания студенток ВУЗов*. (Дис. канд. пед. наук). Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Москва.
409. Отравенко, О. В. (2009). *Формування духовного здоров'я учнів основної школи в процесі фізичного виховання*. (Дис. канд. пед. наук). Східноукраїнський національний університет ім. Володимира Даля, Луганськ.
410. Паламарчук, Л. Б. (2011). *Етнопедagogіка. Програма навчальної дисципліни*. Київ: Київський університет імені Бориса Грінченка.
411. Панасюк, І. В. (2007). Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до застосування навчальних тренінгів у професійній діяльності. *Психолого-*

- педагогічні проблеми сільської школи: збір. наук. пр. Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*, 19, 192-196.
412. Панок, В. Г. (2002). *Формування навичок здорового способу життя в дітей та підлітків*. Київ: Ніка-Центр.
413. *Педагогическое наследие: Я. А. Коменский, Дж. Локк, Ж.-Ж. Руссо, И. Г. Песталоцци. В. М. Кларин, А. Н. Джуринский (Ред.)*. (1998). Москва: Педагогика.
414. Перегудов, Ф. И., & Тарасенко, Ф. П. (1989). *Введение в системный анализ: Учеб. пособ. для вузов.* — Москва: Высшая школа.
415. Песталоцці, І. Г. (1981). *Вибрані педагогічні твори. (Т. 1-2). В. А. Ротенберг, В. М. Кларіно (Ред.)*. М.: Педагогіка.
416. Петренко, М. І. (1997). *Самостійні заняття студентів з фізичного виховання*. Вінниця: ВДТУ.
417. Петриченко, Л. (2010). Система позааудиторної роботи, спрямованої на підготовку майбутнього вчителя до творчої професійної діяльності. *Гуманізація навчально-виховного процесу*, II, 33-40.
418. Петровский, А. В., & Петровский, В. А. (1983). Личность и ее активность в свете идей А. Н. Леонтьева. *А. Н. Леонтьев и современная психология*, 231-239.
419. Пешкова, Н. В. (2003). Педагогические условия реализации личностно развивающего подхода в физическом воспитании студентов. *Теория и практика физической культуры*, 4, 13-15.
420. Пилипей, Л. П. (2013). Теоретико-методологічне обґрунтування процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*, 2, 56-60.
421. Пилипей, Л. П. (2015). *Фізичне виховання студентів ВНЗ (програмування, моделювання, технології): підручник для фахівців з фізичного виховання та студентів ВНЗ*. Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ».

422. Пінчук, В. М. (1996). Впровадження інформаційних технологій у вищих навчальних закладах України. *Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Вища освіта в Україні: реалії, тенденції, перспективи розвитку»: у 4 ч. К.: АПН України, Ч. 2, 96-98.*
423. Платонов, В. М., & Булатова, М. М. (1995). *Фізична підготовка спортсмена: навч. посібник.* К.: Олімпійська література.
424. Платонов, В. Н. (1988). *Адаптація в спорті.* К.: Здоров'є.
425. Платонов, К. К. (1984). *Краткий словарь системы психологических понятий.* Москва: Высшая школа.
426. Плачинда, Т. С. (2008). *Педагогічні умови стимулювання активності студентів вищих педагогічних навчальних закладів до фізкультурної діяльності.* (Дис. канд. пед. наук). Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка, Кіровоград.
427. Подласый, И. П. (2006). *Педагогика: учебник.* Москва: Высшее образование.
428. Подмазин, С. И. (2000). *Личностно-ориентированное образование: Социально-философское исследование.* Запорожье: Просвита.
429. Пономарёв, В. В. (Ред.). (2001). *Физическая культура и здоровье: ученик.* М.: ГОУ ВУНМЦ.
430. Пономарев, Н. И., & Филиппов, С. С. (1994). Информация физической культуры: проблемы, перспективы. *Теория и практика физической культуры,* 10, 14-16.
431. Поташник, М. М. (1990). *Демократизация управления школой.* Москва: Знание.
432. Пристинський, В. М., & Пристинська, Т. М. (2010). Мотиваційно-ціннісний пріоритет у формуванні фізичної культури особистості студента. *Парадигма здорового способу життя: духовні та фізичні компоненти: зб. наук. статей II Міжнар. наук.-теорет. конф. кафедри соц.-гуман. дисциплін (Київ, 19–20 березня 2010 р.),* 143-149.
433. Присяжнюк, С. І. (2008). *Фізичне виховання.* Київ: Центр учбової літератури.



434. Присяжнюк, С. І., Оленєв, Д. Г. & Парчевський, Ю. М. (2016). *Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій*. Київ: НУБіП України.
435. Приходченко, К. (2010). Середовищний підхід до навчання та виховання молоді. *Шлях освіти*, 3, 22-27.
436. Приходченко, К. І. (2011). Підхід до організації навчально-виховного процесу з погляду середовища: теоретичний аспект. *Педагогіка і психологія*, 3, 17-31.
437. Приходько, А. И., & Щекина, Н. Б. (2001). *Основы педагогического мастерства: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений*. Х.: Издатель Шуст А.И..
438. Приходько, В. В., & Кузьмінський, В. П. (2004). *Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я: навч. посібник*. Д.: НГУ.
439. *Про вищу освіту*. № 1556-VII. Взято з <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/1556-18>.
440. *Про вищу освіту*. № 20, 506-536.
441. *Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України*. №80. Взято з <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/80-96-п>.
442. *Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 р.* № 42/2016. Взято з: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>
443. *Про освіту*. №2145-VIII. Взято з: [http://search.ligazakon.ua/l\\_doc2.nsf/link1/T172145.html](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/T172145.html)
444. *Про особливості формування навчальних планів на 2015/2016 навчальний рік*. № 47. Взято з <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z0132-15>.
445. *Про фізичну культуру і спорт*, № 3808-XII. Взято з <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
446. *Про фізичну культуру і спорт*. № 1724-VI. Взято з <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1724-17>.

447. Пустовіт, Г. П. (2004). *Теоретико-методичні основи екологічної освіти і виховання учнів 1-9 класів у позашкільних навчальних закладах: монографія*. Луганськ: Альма-матер.
448. Путров, С. Ю. (2016). *Біосоціальні технології впливу на здоров'я людини: соціально-філософський аналіз*. (Дис. докт. філософ. наук). Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ.
449. П'ятничук, Г. О. (2013). Динаміка швидкісно-силових здібностей студентів упродовж навчального року. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2, 150-154.
450. П'ятничук, Г. О. (2015). Вплив засобів легкої атлетики на рівень фізичної працездатності студентів упродовж навчального року. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): зб. наук. праць*, 3(1) (56)15, 281-285.
451. Рабунский, Е. С. (1975). *Индивидуальный подход в процессе обучения школьников. На основе анализа их самостоятельной учебной деятельности*. М.: Педагогика.
452. Раевский, Р. Т. (2000). Физическое воспитание как действенный фактор обеспечения здоровья студентов. *Спорт для всіх: науковий і методичний журнал*, 1, 5-10.
453. Раєвський, Р. Т., Канішевський, С. М., & Лапко В. Г. (2007). Фізичне виховання студентської молоді України у контексті Болонського процесу.. *Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: здобутки, проблеми та шляхи їхнього вирішення у контексті вимог Болонської декларації: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф*, 44-49.
454. Райкрофт, Ч. (1995). *Критический словарь психоанализа. пер. с англ.* СПб.: ВЕИП.
455. Раттер, М. (1987). *Помощь трудным детям: Пер. с англ. Спиваковская А. С. (Ред.)*. Москва: Прогресс.
456. Ревякина, Н. В. (2015). *Итальянский гуманист и педагог Витторино да Фельтре в свидетельствах учеников и современников*. Москва: Directmedia.

457. Рей, Дж. (2008). *Источник силы: Как использовать духовную силу для достижения практических результатов*. пер. А. Никифоров. Москва: София.
458. Решетова, З. А. (2002). *Формирование системного мышления в обучении. Учебное пособие для вузов*. Москва: ЮНИТИ-ДАНА.
459. Рибалка, В. В. (1998). *Особистісний підхід у профільному навчанні старшокласників: монографія*. Г. О. Балл (Ред.). Київ: ІПППО АПН України.
460. Рибалка, В. В. (2002). Особистісний підхід в освіті. *Технології неперервної освіти: проблеми, досвід, перспективи розвитку: збірник статей до традиційної IV Всеукраїнської науково-практичної конференції, 22-28*.
461. Роджерс, К. (2001). *Становление личности: монография*. Москва: Прогресс.
462. Рубинштейн, С. Л. (1955). Вопросы психологической теории. *Вопросы психологии*, 1, 6-17.
463. Рубинштейн, С. Л. (2002). *Основы общей психологии*. СПб.: Питер.
464. Рубцов, В. В. & Ивошина, Т. Г. (2002). *Проектирование развивающей образовательной среды школы*. Москва: МГППУ.
465. Руденко, Ю., & Губко, О. (2007). *Українська козацька педагогіка : витоки, духовні цінності, сучасність*. Київ: МАУП.
466. Рудестам, К. (1998). *Групповая психотерапия*. пер. с англ. А. Голубева. СПб.: Питер.
467. Руссо, Ж.-Ж. (1961). *Избранные сочинения: в 3-х т. (Т. 1)*. Москва: Гос. изд-во худож. лит.
468. Савченко, Н. А. (2006). *Использование мультимедиа-технологий в общем среднем образовании: РУДН. Взято з <http://www.ido.rudn.ru/nfpk/mult/mult1.html>*
469. Савченко, О. Я. (2001). Удосконалення професійної підготовки майбутніх учителів початкових класів. *Початкова школа*, 7, 1-4.
470. Садовский, В. Н. (1996). Смена парадигм системного мышления. *Системные исследования: ежегодник: 1992-1994*, 64-78.

471. Сайкина, Е. Г. (2005). Понятие и социально-культурологические аспекты фитнеса. *Физическое и психическое здоровье молодежи изменяющейся России*, 36-40.
472. Сараф, М. Я., & Столяров, В. И. (1986). *Введения в эстетику спорту: навчальний посібник для інститутів фізкультури*. М.: ФиС.
473. Саух, П. Ю. (2011). *Інновації у вищій освіті: проблеми, досвід, перспективи: монографія*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. Івана Франка.
474. Саух, П. Ю. (2012). *Сучасна освіта: портрет без прикрас: монографія*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка.
475. Свадковский, И. Ф. (1935). *Хрестоматия по истории педагогики: Античный мир. Средние века. Начало нового времени*. Москва: Госуд. уч-пед. изд.
476. Селевко, Г. К. (1998). *Современные образовательные технологии: Учебное пособие*. М.: Народное образование.
477. Сергиенко, Л. П., & Лишевская, В. М. (2010). Контроль развития координационных способностей человека (обзор зарубежных технологий тестирования). *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 4, 107.
478. Сергієнко, Л. П. (2011). *Терміни і поняття у фізичній культурі: навчальний посібник*. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан.
479. Серебряк, В. В. (2004). *Духовно-моральне виховання курсантів ВНЗ системи МВС України*. (Дис. канд. пед. наук). Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, Луганськ.
480. Сериков, В. В. (1994). Личностно-ориентированное образование. *Педагогика*, 5, 16-21.
481. Сидоренко, Л. С. (2011). *Формування духовних цінностей майбутніх вчителів початкової школи в навчально-виховній діяльності педагогічного університету*. (Дис. канд. пед. наук). Національний університет біоресурсів і природокористування України, Київ.
482. Симоненко, Т. И. (2002). Ценности образования, или духовное измерение paideia Платона и современность. *Философия образования: сб. материалов конф.*, 23, 439-442.

483. Синьов, В. М., & Коберник, Г. М. (1994). *Основи дефектології: навч. посібник*. Київ: Вища школа.
484. Сичов, С. О. (2010). Методичні засади створення моделі прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): зб. наукових праць*, 6, 276-281.
485. Сікорський, Д. (2000). Виховний аспект посібників О. Духновича. *Мандрівець*, 3-4, 38-40.
486. Скалкова, Я., Бацик, Ф., & Гелус, З. (1989). *Методология и методы педагогического исследования. пер. с чешск.* М.: Педагогика.
487. Сковорода, Г. (1994). *Твори. (Т. 1-2)*. Київ: Обереги.
488. Скрипник, В. А. (2006). *Особливості соціально-психологічної адаптації першокурсників з особливими потребами*. (Дис. канд. психол. наук). Національна академія Державної прикордонної служби України ім. Богдана Хмельницького, Хмельницький.
489. Скумин, В. А. (1995). *Культура здоровья – фундаментальная наука о человеке*. Новочеркасск: Терос.
490. Слюсаренко, Н. & Кульбацька, М. (2015). Суб'єкт-суб'єктний підхід до організації педагогічного процесу. *Людинознавчі студії: Педагогіка*, 1(33), 194-201.
491. Смирнов, Н. К. (2002). *Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе*. М.: АПК и ПРО.
492. Соколова, И. М. (2001). *Методы исследования адаптации студентов*. Харьков: Харьковский государственный медицинский университет.
493. Соколова, О. В. (2011). *Ефективність використання засобів степ-аеробіки в системі занять з фізичного виховання студентів 18-19 років*. (Дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту). Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, Дніпропетровськ.

494. Соловьев, Г. М. (2011). *Здоровый образ жизни: научно-теоретические и методические основы: учеб. пособие. (Т. 1)*. Ставрополь: СГУ.
495. Сорочинська, В. Є. (2013). Адаптація студентів вищих навчальних закладів: зарубіжна і вітчизняна практика. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського: Педагогіка і психологія*, 40, 383-386.
496. Степанова, М. И. (2006). Инновации в образовании: размышления гигиениста. *Народное образование*, 1, 29-33.
497. Столин, В. В. (1983). *Самосознание личности*. Москва: Издательство Московского Университета.
498. Столович, Л. Н. (1994). *Красота. Добро. Истина: Очерк истории эстет. аксиологии*. М.: Республика.
499. Столяров, В. И., Быховская, Л. И., & Лубышева, Л. И. (1998). Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход). *Теория и практика физической культуры*, 5, 7-11.
500. Стреляу, Я. (1982). *Роль темперамента в психологическом развитии*. М.: Прогресс.
501. Стрельніков, В. Ю., & Брітченко, І. Г. (2013). *Сучасні технології навчання у вищій школі: модульний посібник для слухачів авторських курсів підвищення кваліфікації викладачів МППК ПУЕТ*. Полтава: ПУЕТ.
502. Стрельцов, Ю. А. (2002). *Основные направления самореализации молодежи в условиях досуговой деятельности*. СПб.
503. Суббето, А. И., & Селезнев, Н. А. (2001). *Теоретико-методологические основы качества высшего образования*. Москва: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалиста.
504. Супрунова, Л. (2006). *Концепция исследований по сравнительной педагогике: региональный аспект*. Пятигорск: ПГЛУ.
505. Сурова, С. О. (2008). *Контроль та оцінка фізичної підготовленості до професійної діяльності студентів швейного фаху: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів*. Київ: Освіта України.

506. Сухомлинська, О. В. (2005). Проблеми розвитку особистості в історичному контексті психології та педагогіки. *Шлях освіти*, 1, 41-45.
507. Сухомлинський, В. О. (1976). *Піклування про здоров'я молодого покоління, фізичний розвиток. Вибрані твори: в 5 т. (Т. 1)*. Київ: Радянська школа.
508. Сухомлинський, В. О. (1977). *Вибрані твори: в 5 т. Серце віддаю дітям. Народження громадянина. Листи до сина. (Т. 3)*. Київ: Радянська школа.
509. Сущенко, Л. П. (2008). Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку. *Основи здоров'я та фізична культура*. 5-6, 29-30.
510. Сущенко, Л. П., Бойченко С. М., Омельченко Ж. О. & Оржеховська М. В. (2012). Освітні пріоритети у формуванні здорового способу життя підростаючого покоління у кінці ХХ століття. *Здоров'я людини у сучасному суспільстві*. 113.
511. Талызина, Н. Ф. (1998). *Педагогическая психология: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений*. Москва: Издательский центр «Академия».
512. Татарникова, Л. Г. (1995). *Педагогическая валеология: генезис. Тенденции развития*. Санкт-Петербург: PETROC.
513. Татура, Ю. В. (2006). *Фитнес: Тонкости, хитрости и секреты*. Москва: Бук-пресс.
514. Тимошенко, О. В. (2011). Шляхи вдосконалення уроків фізичної культури в школах України на сучасному етапі розвитку суспільства. *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. Серія №15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): зб. наук. праць*. 13, 613-617.
515. Тимошенко, О. В. (2009) *Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах*. (Дис. докт. пед. наук). Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ.
516. Тимошенко, О. В. (2008). *Оптимізація професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури: монографія*. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова.
517. Токарева, Г. Ф. (2005). Структура социально-профессиональной адаптации студентов в вузе. *Объединенный журнал*. 27, 25-30.

518. Толстой, Л. Н. (1969). *Крейцерова соната*. Кишинев.
519. Томенко, А. А. (2010). Особенности развития неспециального физкультурного образования студенческой молодёжи за рубежом. *Физическое воспитание студентов*, 5, 77-80.
520. Троцко, Г. В. (2007). Студентське самоврядування як засіб розвитку особистості. *Педагогічна і психологічна науки в Україні: зб. наук. пр. до 15-річчя АПН України: у 5 т. Т. 1: Теорія та історія педагогіки*, 296-307.
521. Тунгусов Ю. Ф. (1998). *Персонифікація образовательного процесса как средство регионализации подготовки кадров в педагогическом колледже*. (Дис. канд. пед. наук). Тобольский государственный педагогический институту им. Д. И. Менделеева, Тобольск.
522. Турчина, Н. І. (2007). Сучасні особливості педагогічного процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів технічного профілю і рекомендації щодо його вдосконалення. *Здоровий спосіб життя: зб. наук. ст.* Львів: ЛДУФК, 22, 45-53.
523. Тягур, Р. С. (1999). *Історія фізичної культури: курс лекцій*. Івано-Франківськ.
524. Унт, И. Э. (1990). *Индивидуализация и дифференциация обучения*. Москва: Педагогика.
525. Ушинский, К. Д. (1974). *Избранные пед. соч.: в 2 т. А. И. Пискунов (Ред.)*. (Т. 1). (с. 75-275). Москва: Педагогика.
526. Ушинський, К. Д. (1955). *Твори: в 6 т. (Т. 6)*. Київ: Радянська школа.
527. Ушинський, К. Д. (1983). *Людина як предмет виховання. Вибр. пед. твори: у 2 т. (Т. 2)*. Київ.
528. Федоришин, Б. О. (1996). *Психолого-педагогічні основи професійної орієнтації*. (Дис. д-ра пед. наук). АПН України. Інститут педагогіки і психології, професійної освіти. Київ.
529. Федорченко, Н. А., Фоменко, В. К., Скрипник, М. І., & Цехмістрової, Г. С. (Ред.). (2004). *Педагогіка туризму: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.* Київ: Слово.



530. Фігурний, Ю. С. (1999). *Історичні витоки військової культури українського козацтва*. К.: Бібліотека українця.
531. *Фізичне виховання: Базова навчальна програма для вищих закладів освіти України III і IV рівнів акредитації* (1998). Київ.
532. Фіцула, М. М. (2006). *Педагогіка вищої школи: навч. посібник*. Київ: Академвидав.
533. Френкін, А. А. (1983). *Естетика фізичної культури*. М.: Фіс.
534. Фридман, Л. М. (1995). *Изучение процесса личностного развития ученика*. Москва: Педагогика.
535. Химинець, В. В. (2007). *Інноваційна освітня діяльність*. Ужгород: Інформаційно-видавничий центр ЗППО.
536. Холодов, Ж. К., & Кузнецов, В. С. (2001). *Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений*. Москва: Издательский центр «Академия».
537. Хоули, Э. Т., & Френкс, Б. Д. (2000). *Оздоровительный фитнес*. К.: Олимпийская литература.
538. Хуббиев, Х. З. (2006). Принципы диалектики: методология взглядов на физическую культуру личности и ее формирование. *Теория и практика физической культуры*, 9, 9-14.
539. Худолій, О. М. (2007). *Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посібник*. Харків: ОВС.
540. Хуторской, А. В. (2012) *Системно-деятельностный подход в обучении : Научно-методическое пособие*. Москва: Эйдос; изд-во Института образования человека.
541. *Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації”* (1998). Київ.
542. Цьось А. В. (2009). Закономірності розвитку фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 3(7), 19-23.

543. Цукерман, Г. А. (1993). *Виды общения в обучении*. Томск: Пеленг.
544. Чирва, Г. (1999). Проблеми фізичного виховання і здоров'я у педагогічній спадщині К. Д. Ушинського. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр.*, 60-65.
545. Шамардина, Г. Н. (2003). *Основы теории и методики физического воспитания: Избранные лекции*. Д.: Пороги.
546. Шаров, О. І. & Фініков, Т. В. (2014). *Моніторинг інтеграції української системи вищої освіти в Європейський простір вищої освіти та наукового дослідження: аналітичний звіт*. Міжнародний Фонд досліджень освітньої політики. Київ: Таксон.
547. Шевцов, А. Г. (2004). *Методичні основи організації соціальної реабілітації дітей з вадами здоров'я: монографія*. Київ: НТІ «Інститут соціальної політики».
548. Шевченко, Г. П. (2004). Духовність і цінності життя. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика: зб. наук. пр.*, 5, 3-15.
549. Шевченко, Г. П. (Ред). (2000). *Формування духовної культури учнівської молоді засобами мистецтва: Основні концептуальні ідеї наукової школи*. Луганськ: ЛДПУ.
550. Шиян, Б. М. (2002). *Теорія і методика фізичного виховання школярів. (Ч. 2)*. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан.
551. Шиян, Б. М. (2008). *Теорія і методика фізичного виховання школярів. (Ч. 1)*. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан.
552. Шологон, Р. П. (1991). Физическая культура в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи. *Физическая культура и здоровый образ жизни: тез. 2-й Всеукр. научн.-практ. конф.*, 131–132.
553. Шпет, Г. Г. (1990). *Философское наследие П. Д. Юркевича. Философские произведения*. Москва: Правда.
554. Штайнер, Р. (1992). *Вопрос воспитания как социальный вопрос*. Калуга: Духовное познание.

555. Штифурак, В. С. (1998). *Адаптація студентів-першокурсників в умовах вищого навчального закладу*. (Дис. канд. пед. наук). Київський державний лінгвістичний університет, Київ.
556. Щербань, П. М. (1999). Формування духовної культури особистості. *Рідна школа*, 7–8, 28–32.
557. *Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах*. № 1/9-454. Взято з <http://old.mon.gov.ua/ua/about-ministry/normative/4440->.
558. *Щодо особливостей організації освітнього процесу та формування навчальних планів у 2015/2016 навчальному році*. № 1/9-126. Взято з <http://old.mon.gov.ua/ru/about-ministry/normative/3689->.
559. Щуркова, Н. Е. (1996). *Воспитание как педагогическое явление. Общие закономерности и принципы воспитания. Педагогика: учеб. пособие для студентов пед. вузов и пед. колледжей. П. И. Пидкасистый (Ред.)*. М.: Российское педагогическое агенство.
560. Эдвард Т., Хоули, Б., & Френкс, Д. (2004). *Руководство инструктора оздоровительного фитнеса*. Киев: Олимпийская литература.
561. Эльконин, Д. Б. (1989). *Избр. педагогич. труды. В. В. Давыдов, В. П. Зинченко (Ред.)*. Москва.
562. Юнг, К. Г. (1996). *Душа и миф: шесть архетипов*. Киев: Государственная библиотека Украины для юношества.
563. Ягупов, В. В. (2002). *Педагогіка: навч. посіб.* Київ: Либідь.
564. Якиманская, И. С. (1996). *Личностно-ориентированное обучение в современной школе*. Москва: Сентябрь.
565. Яковлев, В. Н. (2010). *Формирование здоровьесберегающей среды для студентов высших учебных заведений: учеб. пособ.* Тамбов: Издательский дом ТГУ им. Г. Р. Державина.
566. Яременко, В. В., Малинський, І. Й., Колос, М. А., & Шандригось, В. І. (2011). Застосування елементів єдиноборств у фізичному вихованні студентської молоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 5, 121–124.

567. Ярошинська, О. (2011). Середовищний підхід в професійній освіті: теоретичні засади та перспективи впровадження. *Проблеми підготовки сучасного вчителя: зб. наук. пр.*, 4(1), 104-109.
568. Ясвін, В. А. (2001). *Освітня середа: від моделювання до проектування*. Москва.
569. ACSM's health-related physical fitness assessment manual (2008). *American college of sport medicine; ed. G.B. Dwyer, S.E. Davis. 2nd ed.* Philadelphia [etc.]: Wolters Kluwer; Lippincott Williams & Wilkins, XIV.
570. Anderson, G., Bates, M., Cova, S., & Macdonald, R. (Ed.). (2008). *Foundations of professional personal training*. Champaign: Human Kinetics.
571. Barker, R. (1996). *Community. The Social Work Dictionary*. Washington: NASW Press.
572. Bouchard, C., Blair, S. N. & Haskell, W. L. (Ed.). (2007). *Physical activity and health*. Champaign: Human Kinetics.
573. Bouchard, C., Malina, R. M., & Pürusse, L. (1997). *Genetics of Fitness and Physical Performance. Champaign. IL.*: Human Kinetics.
574. Bryant, J. E. (2009). Sport Management Perspectives Sport Management and the Interdependence With Sport Sociology: Sport as a Social Product. *Journal of sports management*, 7, 194-198.
575. Cooper, R. (1997). *The aerobics way*. New York: Bantam Books.
576. Coubertin, P. de. (1966). *The Olympic Idea*. Cologne High School for Sport, Carl-Diem Institute.
577. Dovgan, N. Yu. (2016). Categorical definition of "physical culture of student". *Fundamental and Applied Researches In Practice of Leading Scientific Schools*, 3, 42-58.
578. Dovgan, N. Yu. (2016). Cultural and historical retrospective of thought of the physical education of the personality. *Fundamental and Applied Researches In Practice of Leading Scientific Schools*. Co-publ.: Publishing office: Accent Graphics Communications – Hamilton, ON. Issue, 2(14), 196-212.

579. Dovgan, N. Yu. (2016). Modern approaches to formation of physical culture of students in higher education system. *Fundamental and Applied Researches In Practice of Leading Scientific Schools*, 4(16), 61-80.
580. Dovgan, N. Yu. (2016). Modern doctrine of physical education of students in higher education. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*. co-publ.: Publishing office: Accent graphics communications – Hamilton, 1(13), 325-340.
581. Elliot, R. K. (1974). *Aesthetics and Sport*. H. T. A. Whiting and D. W. Masterton. Reading in the Aesthetics of Sport. Lepus Books.
582. Freire, P. (2005). *Pedagogy of the oppressed*. New York. London:Continuum.
583. Hopper, C., Fisher, B., & Munoz, K. D. (2008). *Physical activity and nutrition for health*. Champaign: Human Kinetics.
584. Howley, E. T., & Franks, D. B. (2007). *Fitness professional's handbook*. Champaign: Human Kinetics.
585. Kujal, B. (1972). *System vychovna v delans VCSSR a nektere teoretckeke a metodologicke problem jeno vyzkumu*. Praha.
586. LaRoche Dain, & Connolly Declan A. J. (2006). Effects of Stretching on Passive Muscle Tension and Response to Eccentric Exercise. *American Journal of Sports Medicine*, 34.6, 1000-1007.
587. Maheu, R. (1970). *Sport and Culture. Introduction to Physical Education*. H. S. Slusher, A. S. Lockhart, & W. C. Brown (Ed.).
588. Malina, R., & Bouchard, C. (1991). *Yrowth, maturation, and physical activity*. Tilinois: Human Kineties Books Chapaign.
589. Opoka, D. (2007). Tai Chi as a fitness service for Wroclaw City inhabitants. *Pedagogy of health in physical culture*, 193-206.
590. Rice, E. A. (1926). *Rice. Brief History of Physical Education*. New-York, Barnes and Company.
591. Samoraj M. (2012). Pedagogy of Culture – Spiritual and Moral Values in Education. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*, 5(52), 22-29.

592. Schutz, H. (2009). *Stretching: con gimnasia de estiramiento para relajacion, elasticidad y bienestar*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
593. Ware, J. E. (1984). Methodology in behavioral and psychosocial cancer research. *Conceptualizing disease impact and treatment outcomes. Cancer*, 53.10, 2316-2326.
594. Willems, E. P. (1973). *Behavioral Ecology and Experimental Jialysis: Courtship Is Not Enough*. J.R. Nesselroade & H.W. Reese (Ed.), Lifespan developmental psychologie. New York: Academic Press.
595. Wolff, K. H. (1988). Anomie and the sociology of knowledge, in Durkheim and today. *Philosophy and social criticism. Chestnut Hill*, 14(1).

## ДОДАТКИ

## Додаток А

## Категоріальне визначення поняття «фізична культура»

Напря́м	Представники	Основні ознаки поняття
I	Г.Д. Харабуга	Сукупність всіх досягнень суспільства, що сприяє впливу на фізичний розвиток і фізичну освіту людей, а також і сам процес діяльності людей у цій галузі
	Л.П. Матвеев, А.В. Новиков	Раціональне використання спеціальних засобів, методів і умов направлено фізичного удосконалення людини
	А.М. Кириллов	Втілення в людині результатів використання матеріальних і духовних цінностей, що мають відношення до фізичної культури у широкому розумінні, тобто засвоєні людиною фізкультурні знання, уміння, навички, досягнуті на підставі використання засобів фізичного виховання показники розвитку.
II	Б.А. Ашмарин	Процес і результат діяльності людини щодо перетворення своєї фізичної (тілесної) природи
	Ф.П. Суслов, Д.А. Тишлер	Раціональне використання людиною рухової діяльності як фактора оптимізації свого стану і розвитку, фізичної підготовки до життєвої практики
	В.М. Видрін, Г.Н. Шамардина	Специфічний результат людської діяльності, засіб і спосіб фізичного вдосконалення людей, виконання ними своїх соціальних обов'язків у суспільстві
	В.І. Столяров	Соціально сформовані фізичні здібності (уміння й навички) людини, пов'язані з ними знання, інтереси, потреби, ціннісні орієнтації, а також засвоєння особистістю засобів збереження й удосконалення цих здібностей, знання про те, як їх використовувати, уміння й навички застосовувати їх і відповідні інтереси, потреби, норми
	Г.М. Соловйов	Соціальний феномен, який є історично визнаним рівнем матеріальних, духовних, науково-теоретичних і практичних досягнень суспільства
III	Т.Ю. Круцевич	Сукупність спеціальних духовних і матеріальних

		цінностей, способів їх виробництва і використання з метою оздоровлення людей і розвитку їх фізичних здібностей
	Б.М. Шиян	Рациональне використання спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого фізичного та духовного удосконалення людини
	А.М. Максименко	Оптимальна рухова діяльність, побудована на основі матеріальних і духовних цінностей, спеціально створених у суспільстві для фізичного удосконалення людини
	Л.П. Сергієнко	Використання оптимальної рухової діяльності для фізичного удосконалення людини, формування здорового способу життя нації
	Ю. Євсєєв	Частина (підсистема) загальної культури людства, яка являє собою творчу діяльність по засвоєнню минулих і створенню нових цінностей переважно у сфері розвитку, оздоровлення і виховання
	О.В. Гукаленко, А.С. Караман	Складний специфічний процес і результат людської діяльності, засіб і спосіб фізичного вдосконалення людей для виконання ними своїх соціальних обов'язків
	Р.П. Карпюк	Специфічний вид соціальної діяльності, в процесі якої відбувається задоволення фізичних і духовних потреб людини за допомогою цілеспрямованих занять фізичними вправами, засвоєння і застосування відповідних знань і навичок, а також участі в спортивних заходах і змаганнях



## Додаток Б

## Основні характеристики категорії «фізична культура особистості»

Автор	Основні характеристики	Ключове слово
Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков	Засвоєні людиною фізкультурні знання, уміння, навички, досягнуті на основі використання засобів фізичного виховання, показники фізичного розвитку й готовності	Усвідомлення
В.К. Бальсевич, Л.І. Лубишева	Активний вплив не тільки на фізичні здібності людини, але насамперед на її почуття і свідомість, психіку й інтелект, що забезпечує формування стійких соціально-психологічних проявів: позитивної мотивації, ціннісних орієнтацій, інтересів і потреб у сфері фізичної активності і здоровому стилі життя	Активність, відповідальність
М.Я.Віленський, Г.М. Соловйов	Соціально-детермінована галузь загальної культури людини, що якісним, системним, динамічним станом, який характеризується певним рівнем спеціальної освіченості, фізичної досконалості, мотиваційно-ціннісних орієнтацій і соціально-духовних цінностей, набутих у результаті виховання й інтегрованих у фізкультурно-спортивній діяльності, культурі способу життя, духовності й психофізичному здоров'ї	Цілісність, усвідомлення, освідченість
Г.М. Соловйов	Складне системне динамічне утворення, що характеризується рівнем її фізичного стану (здоров'я, фізичного розвитку й готовності), усвідомленням способів досягнення цього рівня й проявляється в різних видах спортивно-фізкультурної діяльності (пізнавальної, організаторської, інструкторсько-педагогічної, власне практичної)	Усвідомлення, діяльність
Ю.М. Ніколаєв	Самореалізація особистості в розвитку духовних і фізичних здібностей (сил) за допомогою фізкультурної діяльності у зв'язку із засвоєнням, створенням, підтримкою, а за необхідності й	Самореалізація, вдосконалення, самооцінка

	відновленням цінностей у сфері фізкультурного вдосконалення людини, що проявляється у формуванні її специфічних видів, які мають самооцінний характер при актуалізації в її життєдіяльності	
Т.Ю. Круцевич	Рівень фізичного здоров'я, який людина змогла зберегти або покращити завдяки своєму бажанню, знанням, здоровому способу життя і руховій активності	Активність
А.М. Максименко	Фізкультурно-спортивна діяльність конкретної людини, мотивом якою є задоволення її індивідуальних інтересів та потреб у фізичному самовдосконаленні	Самовдосконалення
О. М. Худолій	Сукупність властивостей людини, яких вона набуває у процесі фізичного виховання і які виражаються в її активній діяльності, спрямованій на всебічне удосконалення своєї фізичної природи та дотримання здорового способу життя	Активність, удосконалення

## Додаток В

## Категоріальне визначення поняття «фізичне виховання»

<b>Представники</b>	<b>Основні ознаки поняття</b>
Л.П. Матвєєв, А.Д. Новіков	Вид виховання, специфіка якого у навчанні рухам (руховим діям) і вихованні (управлінні розвитком) фізичних якостей людини
Б.А. Ашмарін	Педагогічна система фізичного удосконалення людини
Ж.К. Холодов, В.С. Кузнєцов, А.М.Максименко	Вид виховання, специфічними змістом якого є навчання рухам, виховання рухових здібностей, оволодіння спеціальними фізкультурними знаннями і формування свідомої потреби у фізкультурних заняттях
Т.Ю. Круцевич	Спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованого системативаного впливу на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних і функціональних можливостей, формування і поліпшення основних життєво важливих рухових навичок, умінь і пов'язаних з ними знань, що забезпечують готовність людини до активної ачасті в суспільному виробничому і культурному житті
Б.М. Шиян	Педагогічний процес, спрямований на фізичне й духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом усього життя
О.Ц. Демінський	Процес передачі й результат оволодіння населенням духовними та матеріальними цінностями, накопиченими у сфері фізичної культури
Г.Н. Шамардина	Процес формування потреби в заняттях фізичними вправами в інтересаї усестороннього розвитку особистості, формування позитивного ставлення до фізичної культури, вироблення ціннісних орієнтацій, переконань, смаку, звичок, нахилів
В.І. Ільїнич	Процес, спрямований на формування фізичної

	культури особистості в результаті педагогічних впливів і самовиховання
О.М. Худолій	Спеціально організований процес всебічного розвитку морально-вольових здібностей, формування і розвитку життєво важливих рухових навичок і умінь людини
Л.П.Сергієнко	Педагогічний процес виховання особистості, специфічним змістом якого є навчання рухам, спрямований на розвиток рухових здібностей, оволодіння спеціальними знаннями у сфері рухової діяльності людини

## Додаток Д

## Діагностичний інструментарій виявлення рівнів вихованості фізичної культури студентів ВНЗ

Компоненти	Індикатори	Діагностичний інструментарій
Когнітивний	Стійкість та продуктивність уваги	Методика «Коректурна проба» (тест Бурдона)
	Переключення та розподіл уваги	
	Точність міцність	Методика «Динаміка процесу заучування» Р.С.Немова
	Міцність пам'яті	
	Кмітливість та швидкість мисленнєвого процесу	Методика «Пройди крізь лабіринт» Р.С.Немова
	Швидкість образно-логічного мислення	Методика «Що тут зайве» Р.С.Немова
	Повнота і міцність теоретичної підготовленості студентів	Авторська тестова методика «Визначення знань у галузі фізичного виховання»
Емоційно-ціннісний	Самооцінка здорового способу життя студента	Методика самооцінки рівнів готовності до здорового способу життя (С. Г. Добротворської)
	Визначення індексу самооцінки здоров'я студентів	Методика визначення самооцінки здоров'я (В. П. Войтенко)
	Мотивація та інтерес студентів до фізкультурно-спортивної діяльності	Авторська анкета «Мое ставлення до позааудиторної фізкультурно-спортивної діяльності»
	Визначення спортивних уподобань студентів	Авторське анкетне опитування «Фізкультурно-спортивні уподобання студентів ВНЗ»
		Авторська анкета «Мої

		спортивні уподобання»
	Прагнення до успіху	Методика «Діагностика особистості на мотивацію до успіху» Т. Елерса
	Прагнення до уникнення невдач	Методика «Діагностика особистості на мотивацію до уникнення невдач» Т. Елерса
Поведінково-діяльнісний	Фізична підготовленість студента	Методика діагностики рівня розвитку фізичної підготовленості студентів
		Методика визначення рівня розвитку загальної витривалості студентів (тест К. Купера)
		Експрес-оцінка рівня фізичної підготовленості (Т. Ю. Круцевич)
	Стан фізичного розвитку студента	Антропометрична методика
	Рівень фізичного здоров'я студента	Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я (Г. Л. Апанасенко)
	Самооцінка стану фізичного здоров'я та оцінка рівня фізичної підготовленості студента	Авторське анкетування «Моє фізичне здоров'я та фізична підготовленість»

**Додаток Е****АНКЕТА****«Моє ставлення до позааудиторної фізкультурно-спортивної діяльності»****Шановні респонденти!**

Просимо Вас узяти участь у нашому дослідженні. Це допоможе Вам у визначенні повноцінного використання фізичної культури, як засобу зміцнення здоров'я, високої, загальної, фізичної працездатності, гармонійно розвиненої будови тіла та засвоєння знань у сфері фізичної культури і спорту.

З метою визначення ставлення студентів до позааудиторної фізкультурно-спортивної діяльності та зацікавленості студентів до заняттях фізичною культурою і спортом проводилось анкетування просимо Вас відповісти на питання цієї анкети. Будь ласка, уважно ознайомитися з можливими варіантами відповідей на кожне запитання. Оберіть той, котрий відображає Вашу точку зору і помітьте його (наприклад: «X», «V») Коли ж Ваша думка відрізняється від пропонованих відповідей – напишіть її у відведеному для цього рядку.

**1 блок**

1. Факультет, група, курс \_\_\_\_\_

2. Стать:

Чоловіча

Жіноча

3. Дата народження \_\_\_\_\_

4. Соціальний статус

Заміжня / одружений

Незаміжня / неодружений

Живу з батьками

Живу окремо

Маю дітей

5. Склад сім'ї

Повна

Неповна

Сирота

## 2 блок

1. Скільки годин на тиждень Ви в середньому відводите на позааудиторні заняття фізичною культурою і спортом?

- Від 1 до 2 годин
- Від 2 до 3 годин
- Від 3 до 4 годин
- Від 4 годин і більше

2. Чи подобаються Вам позааудиторні заняття з фізичного виховання у ВНЗ?

- Так
- Ні
- Все одно

3. Як часто ви пропускаєте позааудиторні заняття з фізичного виховання?

- Регулярно
- Маю звільнення від занять по хворобі
- Іноді
- Намагаюсь не пропускати
- Ніколи не пропускаю

4. Що Вам не подобається на позааудиторних заняттях з фізичного виховання?

- Велике фізичне навантаження на занятті
- Недостатнє навантаження
- Відсутність вправ, що подобаються
- Не подобається спрямованість занять
- Не цікаво
- Недостатньо ігор
- Недостатньо змагальних моментів
- Відсутність музичного супроводу
- Інше (вказати) \_\_\_\_\_



5. Що Вам подобається на позааудиторних заняттях з фізичного виховання?

- Організація занять
- Різноманітність та підбір вправ, що виконуються
- Професійні якості викладача
- Індивідуальний підхід викладача до студентів та диференціація

навантажень

- Можливість спілкування
- Можливість отримати нові знання про користь занять фізичною

культурою і спортом

- Використання сучасних засобів навчання
- Особистість викладача
- Інше (вказати) \_\_\_\_\_

6. Яких факторів здорового способу життя Ви намагаєтесь дотримуватись?

- Гігієна
- Режим дня
- Загартування
- Правильне харчування
- Відсутність шкідливих звичок
- Спеціально організована рухова активність

7. Якщо Ви цікавитесь спортивною літературою, то яку інформацію Ви намагаєтесь знайти?

- Результати змагань
- Інформація про видатних спортсменів
- Інформація про корекцію фігури
- Інформація про дієти
- Зміст самостійних занять
- Оздоровчі програми занять  Системи загартовування
- Інше (вказати) \_\_\_\_\_

1. В чому на вашу думку проявляється ефект від позааудиторних занять з фізичного виховання у ВНЗ?

- покращення здоров'я;
- покращення фізичної працездатності;
- покращення розумової працездатності;
- нормалізація маси тіла;
- покращення настрою самопочуття;
- підвищення самооцінки.

**Щиро дякую за участь у дослідженні! Бажаю успіхів!**

**Додаток Ж****АНКЕТА****«Фізкультурно-спортивні уподобання студентів ВНЗ»****Шановні респонденти!**

Просимо Вас узяти участь у нашому дослідженні. Це допоможе Вам у визначенні уявлення про своє здоров'я, оптимальний фізичний розвиток, фізичну підготовленість та замислитись над тим, які фізичні вправи найбільш ефективно впливало на Вашу фізичну працездатність та оптимальне пристосування до умов життя.

З метою визначення можливості впровадження позааудиторних занять з фізичного виховання у процесі спортивно-масової роботи у вищих навчальних закладах просимо Вас відповісти на питання цієї анкети. Будь ласка, уважно ознайомтеся з можливими варіантами відповідей на кожне запитання. Оберіть той, котрий відображає Вашу точку зору і помітьте його (наприклад: «X», «V») Коли ж Ваша думка відрізняється від пропонованих відповідей – напишіть її у відведеному для цього рядку.

**1 блок**

1. Факультет, група, курс \_\_\_\_\_
2. Стать:
  - Чоловіча
  - Жіноча
3. Дата народження \_\_\_\_\_
4. Соціальний статус
  - Заміжня / одружений
  - Незаміжня / неодружений
  - Живу з батьками
  - Живу окремо
  - Маю дітей
5. Склад сім'ї

- Повна
- Неповна
- Сирота

## 2 блок

1. Як Ви зазвичай проводите вільний час?

- Займаюся музикою
- Вивчаю іноземну мову
- Спілкуюся з друзями
- Відвідую дискотеки
- Читаю
- Граю в комп'ютерні ігри
- Користуюся мережею Інтернет
- Займаюсь фізичною культурою і спортом
- Немає вільного часу
- Інше (вказати) \_\_\_\_\_

2. Які форми рухової активності Ви використовуєте протягом дня?

- Ранкова гігієнічна гімнастика
- Попутне тренування (прискорена ходьба у поєднанні з різними фізичними вправами)
- Ввідна гімнастика
- Фізкультурні паузи в період навчання
- Відновлювальна гімнастика
- Гімнастика перед сном
- Не використовую жодної

3. З якою метою Ви б займались або займаєтесь фізичними вправами?

- Спілкування з друзями
- Досягнення високого спортивного результату
- Удосконалення форми тіла
- Активний відпочинок, розваги
- Покращення стану здоров'я

- Зниження зайвої маси тіла
- Інше (вказати) \_\_\_\_\_

4. Що побуджає Вас займатися фізичними вправами?

- Поради викладача фізичного виховання
- Поради батьків
- Поради друзів
- Телепередачі
- Передачі про здоров'я
- Відвідування змагань
- Знання про користь занять фізичними вправами
- Публікації в газетах, журналах
- Інше (вказати) \_\_\_\_\_

5. Які форми занять Ви б обрали?

- Індивідуальні
- Групові
- Самостійні

6. Оберіть будь-ласка з перелічених видів фізичних вправ той, яким Ви б хотіли займатись:

- Заняття з загальної фізичної підготовки;
- Самостійні заняття фізичними вправами;
- Фізкультурно-масові заходи;
- Основне відділення спортивного вдосконалення (спортивні секції за уподобанням).

7. Які загартовальні процедури Ви використовуєте? (необхідне підкреслити)

- Загартування повітрям (повітряні ванни, прогулянки на відкритому повітрі у будь – яку погоду, сон при відкритій кватирці у будь – яку пору року)
- Загартування сонцем (сонячні ванни, штучне ультрафіолетове опромінювання)
- Загартування водою (обтирання, обливання, контрастний душ, купання у відкритих водоймах, зимове плавання)

8. Якщо Ви маєте шкідливі звички, назвіть які:

- Тютюнопаління
- Вживання алкоголю
- Вживання наркотичних речовин
- Інше (вказати) \_\_\_\_\_

9. Оцініть, будь ласка, власний стан здоров'я за п'ятибальною шкалою:

- 5 (високий)
- 4 (вище за середній)
- 3 (середній)
- 2 (нижче за середній)
- 1 (низький)

**Щиро дякую за участь у дослідженні! Бажаю успіхів!**

## Додаток 3

### АНКЕТА «Мої спортивні уподобання»

#### Шановні респонденти!

Просимо Вас узяти участь у нашому дослідженні. Це допоможе Вам у визначенні виду спорту, який реалізується на основі спортивної підготовки, направленої на забезпечення спеціальної фізичної підготовленості до обраної професійної діяльності.

Дане опитування має на меті визначити спортивні уподобання студентів основного відділення спортивного вдосконалення (спортивні секції), а також готовності для вирішення певних педагогічних завдань тренувального процесу. Просимо Вас відповісти на питання цієї анкети. Будь ласка, уважно ознайомитися з можливими варіантами відповідей на запитання. Оберіть той, котрий відображає Вашу точку зору і помітьте його (наприклад: «X», «V») Коли ж Ваша думка відрізняється від пропонованих відповідей – напишіть її у відведеному для цього рядку.

#### 1 блок

1. Факультет, група, курс \_\_\_\_\_
2. Стать:
  - Чоловіча
  - Жіноча
3. Дата народження \_\_\_\_\_
4. Соціальний статус
  - Заміжня / одружений
  - Незаміжня / неодружений
  - Живу з батьками
  - Живу окремо
  - Маю дітей
5. Склад сім'ї
  - Повна
  - Неповна
  - Сирота

#### 2 блок

1. Чи займаєтесь Ви будь – яким видом спорту у позааудиторній спортивно-масовій роботі?
  - Так;
  - Ні.

2. Якщо займаєтесь, то яким видом?

- Атлетична гімнастика;
- Бадмінтон;
- Баскетбол;
- Волейбол;
- Настільний теніс;
- Плавання;
- Спортивна аеробіка;
- Фітнес;
- Футбол;
- Інше (вказати) \_\_\_\_\_.

3. Якщо не займаєтесь у спортивних секціях, то чи хотіли б Ви займатися яким–небудь видом фізкультурно–оздоровчих заходів?

- Так;
- Ні.

4. Якщо так, то які з перерахованих видів фізкультурно–оздоровчих заходів Ви б обрали?

- Наукові конференції;
- Диспути;
- Тематичні спортивні вечори;
- Туристичні походи;
- Спортивні змагання, конкурси, олімпіади;
- Флешмоби;
- Черлідинг;
- Інше (вказати) \_\_\_\_\_.

5. Що Вам не подобається на заняттях у спортивних секціях?

- Велике фізичне навантаження на занятті
- Недостатнє навантаження
- Відсутність вправ, що подобаються
- Не подобається спрямованість занять
- Не цікаво
- Недостатньо ігор
- Недостатньо змагальних моментів
- Відсутність музичного супроводу
- Інше (вказати) \_\_\_\_\_.

6. Що Вам подобається на заняттях у спортивних секціях?

- Організація занять
- Різноманітність та підбір вправ, що виконуються
- Професійні якості викладача



Індивідуальний підхід викладача до студентів та диференціація навантажень

Можливість спілкування

Можливість отримати нові знання про користь занять у спортивних секціях.

Використання сучасних засобів навчання

Особистість викладача

Інше (вказати) \_\_\_\_\_

7. Яким спортивним телепередачам Ви віддаєте перевагу?

Передачі про здоров`я та здоровий спосіб життя

Розважальні телепередачі

Змагання з різних видів спорту

Спортивні новини

Кінострічки

Інше (вказати) \_\_\_\_\_

8. На Вашу думку, який у Вас рівень Вашої фізичної підготовленості:

Високий

Вище за середній

Середній

Нижче за середній

Низький

### 3 блок

Яким з нижче перелічених видів спорту ви б хотіли займатись в позааудиторний час?

Атлетична гімнастика;

Бадмінтон;

Баскетбол;

Волейбол;

Настільний теніс;

Плавання;

Спортивна аеробіка;

Фітнес;

Футбол;

Інше (вказати) \_\_\_\_\_.

**Щиро дякую за участь у дослідженні! Бажаю успіхів!**

## Додаток И

### АНКЕТА

#### «Моє фізичне здоров'я та фізична підготовленість»

#### Шановні респонденти!

Просимо Вас узяти участь у нашому дослідженні. Для вивчення самооцінки рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів I-II курсу нами запропонована авторська анкета «Моє фізичне здоров'я та фізична підготовленість».

З метою вивчення самооцінки рівня свого здоров'я просимо Вас відповісти на питання цієї анкети. Будь ласка, уважно ознайомтеся з можливими варіантами відповідей на кожне запитання. Оберіть той, котрий відображає Вашу точку зору і помітьте його (наприклад: «X», «V»).

1. Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я?
  - відмінний;
  - добрий;
  - задовільний;
  - незадовільний.
2. Чи вважаєте Ви, що ведете здоровий спосіб життя?
  - так;
  - скоріше так, ніж ні;
  - скоріше ні, ніж так;
  - ні.
3. Чи вважаєте Ви фізичну культуру засобом підтримки здоров'я?
  - так;
  - скоріше так, ніж ні;
  - скоріше ні, ніж так;
  - ні.
4. Чи дотримуєтесь Ви режиму дня?
  - так;
  - скоріше так, ніж ні;
  - скоріше ні, ніж так;
  - ні.
5. Чи вважаєте Ви, що здорове харчування – частина здорового способу життя?
  - так;
  - скоріше так, ніж ні;
  - скоріше ні, ніж так;
  - ні.
6. Ви вважаєте, що умови навчання у ВНЗ сприяють збереженню здоров'я?
  - так;
  - скоріше так, ніж ні;
  - скоріше ні, ніж так;

- ні.
7. Як Ви оцінюєте свій рівень фізичної підготовленості?
- відмінний;
  - добрий;
  - задовільний;
  - незадовільний.
8. Які фізичні якості, на Вашу думку, потрібно розвивати на заняттях з фізичного виховання?
- силові;
  - швидко-силові;
  - гнучкість;
  - витривалість.
9. Чи знімають заняття фізичними вправами втому та підвищують фізичну працездатність?
- так;
  - скоріше так, ніж ні;
  - скоріше ні, ніж так;
  - ні.
10. Чи вважаєте Ви, що заняття фізичними вправами виховують культуру рухів та красиву статуру та тілобудову?
- так;
  - скоріше так, ніж ні;
  - скоріше ні, ніж так;
  - ні.
11. Які Ви вважаєте пріоритетні види рухової активності, що використовуються на заняттях з фізичної культури?
- спортивні ігри (волейбол, футбол, баскетбол, гандбол);
  - фітнес (ритмічна гімнастика, пілатес, аеробіка, стретчинг і інше);
  - атлетична гімнастика, бодібілдинг, гирьовий вид спорту;
  - легка атлетика, плавання, загальна фізична підготовка.

**Щиро дякую за участь у дослідженні! Бажаю успіхів!**

## Додаток К

## ПЛАН

бесід зі студентами I-II курсу Миколаївського міжрегіонального інституту розвитку людини ВНЗ Університет «Україна» та Київського національного торговельно-економічного університету

№ п/п	Назва бесіди	Термін виконання	Місце проведення
1.	Круглий стіл на тему «Ваше здоров'я – у ваших руках»		
2.	Зустріч із лікарями щодо шкідливого впливу на організм студента тютюну, наркотиків, алкоголю.		
3.	Диспут серед студентів «Підлітковий алкоголізм, як його попередити»		
4.	Диспут серед студентів «Скарбниця здоров'я – запорука здорового способу життя»		
5.	Відкрите обговорення серед студентів на тему: «Спосіб життя сім'ї та здоров'я студентської молоді»		
6.	Лекції-бесіди зі студентами «Як навчитися бути здоровим»		
7.	Лекції-бесіди зі студентами «Що таке здоровий спосіб життя»		
8.	Диспут серед студентів «Ні-наркотикам»		
9.	Диспут серед студентів «Ні-пияцтву»		
10.	Здорове харчування – одна із складових частин здоров'я		
11.	Обговорення серед студентів «Азбука здоров'я. Про користь загартування»		
12.	Круглий стіл на тему «Здорові люди – багата держава»		
13.	Брифінг на тему: «Фізичне виховання – здоров'я нації»		
14.	Диспут серед студентів «Життя – це рух, здоров'я і краса»		
15.	Відкрите обговорення серед студентів на тему: «Спорт, краса, здоров'я, дружба»		

## Додаток Л

## АНКЕТА

**«Методика самооцінки рівнів готовності особистості до здорового способу життя» (С. Г. Добротворської), модифікована відповідно до завдань дослідження**

*Інструкція:* «Для того, щоб допомогти Вам виявити рівень готовності до здорового способу життя, пропонуємо перелік питань.

Подумайте, перед тим, як відповісти на кожне питання. Постарайтеся дати якомога точнішу відповідь. оцінка проводиться за 10-бальною шкалою.

Відповідайте на кожен пункт, не пропускаючи жодного. Якщо у Вас виникають питання, питайте відразу ж. Час заповнення листа не обмежується».

**1 блок**

1. Факультет, група, курс \_\_\_\_\_

2. Стать:

- Чоловіча
- Жіноча

3. Дата народження \_\_\_\_\_

4. Соціальний статус

- Заміжня / одружений
- Незаміжня / неодружений
- Живу з батьками
- Живу окремо
- Маю дітей

5. Склад сім'ї

- Повна
- Неповна
- Сирота

**2 блок**

1. Оцініть найбільш значущу для Вас цінність в 10 балів, менш значиму - в 9 і т.д., дійшовши до найменш значимою і оцінивши її в 1 бал.

Список цінностей:

- здоров'я,
- цікава робота,
- кохання,
- матеріально забезпечене життя,
- наявність хороших і вірних друзів,
- суспільні визнання,
- пізнання,

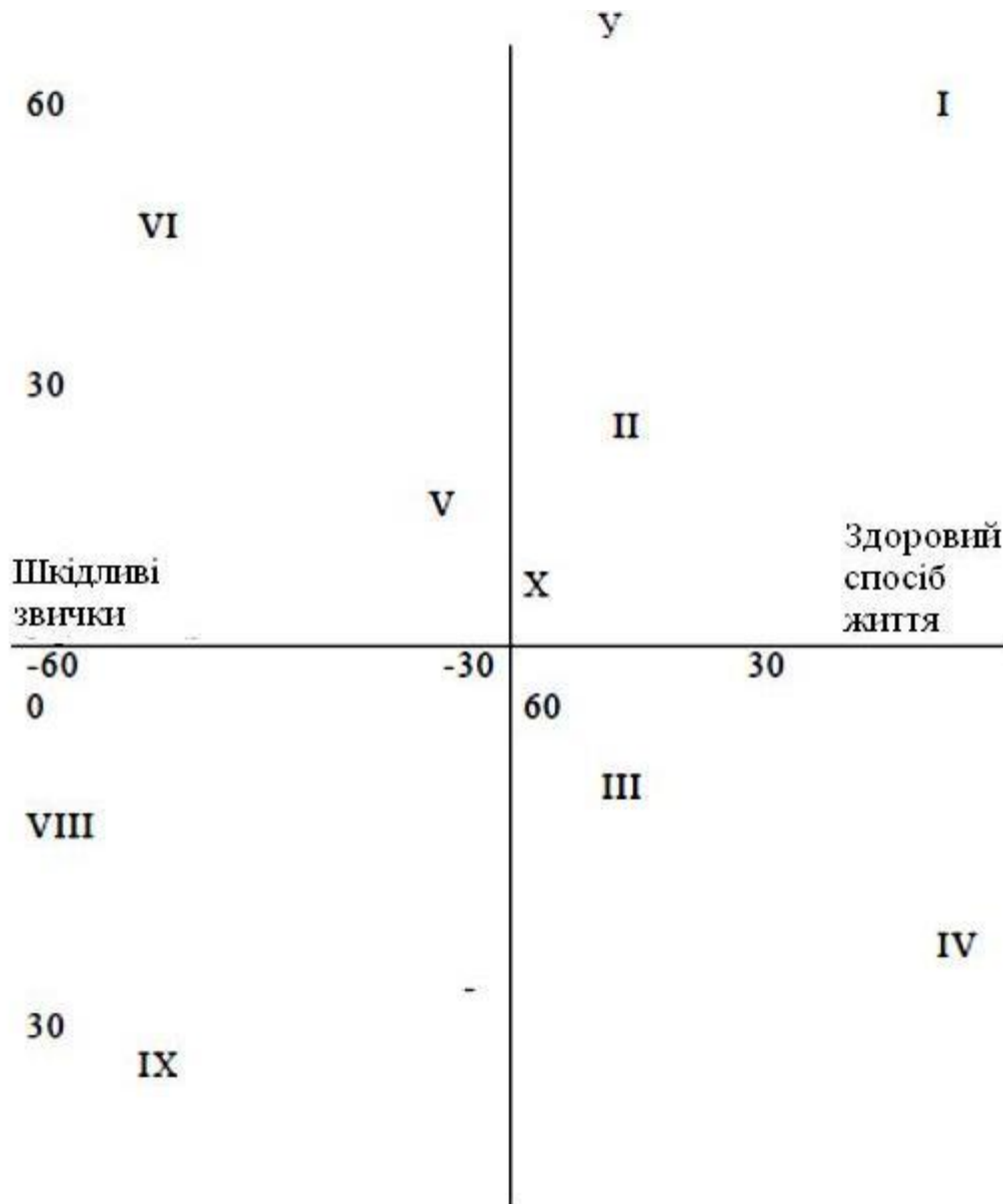
- розваги,
- щасливе сімейне життя,
- щастя близьких людей.

Відзначте, скільки балів отримала цінність «здоров'я».

Далі дайте відповідь на наступні питання, також використовуючи десятибальну (10) шкалу градації відповідей.

2. Як часто ви робите ранкову зарядку?
3. Наскільки Ваші шкідливі звички викликані протестом по відношенню до батьківського контролю або поведінки?
4. Оцініть інтенсивність Вашої боротьби з шкідливими звичками оточуючих.
5. Оцініть силу Вашого бажання вдосконалюватися духовно.
6. Оцініть силу бажання вдосконалюватися фізично.
7. Оцініть ступінь Ваших сумнівів в необхідності самовдосконалення.
8. Оцініть ступінь Вашого байдужості до процесу самовдосконалення.
9. Оцініть вираженість Вашої лінії в ставленні до процесу самовдосконалення.
10. Оцініть свій інтерес до занять з дисципліни «фізичне виховання» спортивного циклу, ігрові види спорту, аеробіка, фітнес, плавання, атлетична гімнастика, легка атлетика та ін.
11. Оцініть свій інтерес до методичної літератури про здоровий спосіб життя.
12. Оцініть своє фізичне самопочуття.
13. Оцініть регулярність і систематичність Ваших занять до здорового способу життя (ранкова зарядка, спортивні тренування, загартовуючі процедури).
14. Оцініть регулярність і систематичність занять по духовному самовдосконаленню.
15. Оцініть свою рухову активність: займаєтесь спортом п'ять разів на тиждень хоча б по півгодини - 10 б, чотири рази в тиждень - 9 б, три рази - 8б, два рази - 5 балів, один раз - 3 бали, жодного разу - 0б.
16. Оцініть вираженість шкідливої звички - «куріння»: викурюєте більше трьох пачок в день - 0 балів, одну пачку – 2 бали, менше пачки - 4 бали, іноді в компанії - 7 балів, не курите - 10 балів.
17. Оцініть наявність і вираженість інших шкідливих звичок, руйнують здоров'я.
18. Оцініть прикладаються зусилля і спроби відмовитися від Ваших шкідливих звичок.
19. Як часто Ви спите днем?
20. Як часто Ви спите вночі?
21. Оцініть раціональність свого харчування.

22. Якщо Ваша вага в порівнянні з нормальним для Вашого віку і зростання перевищує 20 кг - 8 балів, якщо 15-20 кг - 4 бали, якщо 5-15 кг - 2 бали.
23. Оцініть свою агресію. Чим більше Ви агресивні, тим більше балів.
24. Як часто Ви відчуваєте себе нещасним?
25. Чи якісно Ви проводите свій активний відпочинок після навчання у ВНЗ?
26. Як ви ставитеся до виробничої гімнастики?
27. Чи хотіли б ви у майбутньому вести здоровий спосіб життя?
28. Чи приймаєте Ви участь у спортивних заходах, спортивних змаганнях, спартакіада, чемпіонатах, які проходять у ВНЗ?



**Щиро дякую за участь у дослідженні! Бажаю успіхів!**

## Додаток М

## Анкета самооцінки здоров'я за В. П. Войтенко

## Шановні респонденти!

Просимо Вас узяти участь у нашому дослідженні. З метою вивчення самооцінки рівня свого здоров'я просимо Вас відповісти на питання цієї анкети. Будь ласка, уважно ознайомитесь з кожним питанням і дайте відповідь «Так» або «Ні» на перші 26 запитань, та на останнє – «добрий», «задовільний», «поганий».

№	Запитання	Відповіді	Оцінка
1	Чи турбує Вас головний біль?		
2	Чи можна сказати, що Ви легко прокидаєтесь від будь-якого шуму?		
3	Чи турбує Вас біль у ділянці серця?		
4	Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився зір?		
5	Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився слух?		
6	Чи намагаєтесь Ви вживати кип'ячену воду?		
7	Чи турбує Вас біль у суглобах?		
8	Чи впливає на Ваше самопочуття зміна погоди?		
9	Чи бувають у Вас періоди, коли після хвилювання Вам необхідно заснути?		
10	Чи турбує Вас затвердіння?		
11	Чи турбує Вас біль у ділянці печінки (в правому підребер'ї)?		
12	Чи буває у Вас запаморочення?		
13	Чи стало Вам складніше зосереджуватись ніж раніше?		
14	Чи турбує Вас послаблення пам'яті?		
15	Чи відчуваєте Ви у різних ділянках тіла поколювання, „ковзання мурашок“?		
16	Чи турбує Вас дзвін або шум у вухах?		
17	Чи триваєте Ви для себе в домашній аптечці один із наступних медикаментів: нітрогліцерин, валідол, серцеві каплі?		
18	Чи бувають у Вас набряки ніг?		
19	Чи доводиться Вам відмовлятися від деяких страв?		
20	Чи буває у Вас задуха при швидкій ходьбі?		
21	Чи турбує Вас біль у ділянці попереку?		
22	Чи вживаєте Ви у лікувальних цілях мінеральну воду?		
23	Чи можна сказати, що Вам не важко у певній ситуації розплакатися?		



24	Чи ходите Ви на пляж?		
25	Чи бувають у Вас періоди, коли Ви відчуваєте себе радісно збудженим, щасливим?		
26	Чи вважаєте Ви, що зараз Ви такі ж працездатні, як і раніше?		
	Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я?		

**Щиро дякую за участь у дослідженні! Бажаю успіхів!**

*Обробка результатів.* На перші 26 питань з негативними відповідями для респондента нараховується 1 бал, якщо позитивні – 0 балів. Підсумкова цифра дає кількісну самооцінку здоров'я студента. Якщо на останнє питання дані відповіді: «поганий», «дуже поганий» – додається 1 бал. Підраховується загальна сума балів. Підсумкова величина індексу самооцінки здоров'я дасть кількісну характеристику здоров'я, що дорівнює 0 при «ідеальному» здоров'ї і 28 – при «дуже поганому».

*Інтерпретація результатів* щодо рівнів сформованості здоров'я відповідає таким показникам:

- 0 – 7 балів – добрий (високий) рівень;
- 8 – 13 балів – середній (достатній) рівень;
- 14 – 20 балів – задовільний (середній) рівень;
- 21 – 27 балів – незадовільний (низький) рівень.

## Додаток Н

## Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса

На кожен з нижчезазначених питань відповідайте «Так» або «Ні».

№	Запитання	Відповіді	Оцінка
1	Коли є вибір між двома варіантами, його краще зробити швидше, ніж відкласти на певний час.		
2	Я легко дратуюся, коли помічаю, що не можу на всі 100% виконати завдання.		
3	Коли я працюю, це виглядає так, ніби я все ставлю на карту.		
4	Коли виникає проблемна ситуація, я найчастіше приймаю рішення одним з останніх.		
5	Коли в мене два дні поспіль немає діла, я втрачаю спокій.		
6	У деякі дні мої успіхи нижче середніх.		
7	Але відношенню до себе я більш строгий, ніж по відношенню до інших.		
8	Я більш доброзичливий, ніж інші.		
9	Коли я відмовляюся від важкого завдання, то йотом суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домігся б успіху.		
10	У процесі роботи я потребую невеликих пауз для відпочинку.		
11	Старанність - це не основна моя риса.		
12	Мої досягнення в праці не завжди однакові.		
13	Мене більше приваблює інша робота, ніж та, якою я зайнятий.		
14	Осуд стимулює мене сильніше, ніж похвала.		
15	Я знаю, що мої колеги вважають мене діловою людиною.		
16	Перешкоди роблять мої рішення більш твердими.		
17	У мене легко викликати честолюбство.		
18	Коли я працюю без натхнення, це зазвичай		

	помітно.		
19	При виконанні роботи я не розраховую на допомогу інших.		
20	Іноді я відкладаю те, що повинен був зробити зараз.		
21	Треба покладатися тільки на самого себе.		
22	У житті мало речей більш важливих, ніж гроші.		
23	Завжди, коли мені треба буде виконати важливе завдання, я ні про що інше не думаю.		
24	Я менш честолюбний, ніж багато інших.		
25	У кінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.		
26	Коли я розташований до роботи, я роблю се краще і кваліфікованішими, ніж інші.		
27	Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, які можуть завзято працювати.		
28	Коли у мене немає справ, я відчуваю, що мені не по собі.		
29	Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше, ніж іншим.		
30	Коли мені доводиться приймати рішення, я намагаюся робити це якомога краще.		
31	Мої друзі іноді вважають мене ледачим.		
32	Мої успіхи в якійсь мірі залежать від моїх колег.		
33	Безглуздо протидіяти волі керівника.		
34	Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.		
35	Коли щось не ладиться, я нетерплячий.		
36	Я зазвичай звертаю мало уваги на свої досягнення.		
37	Коли я працюю разом з іншими, моя робота дає великі результати, ніж роботи інших.		
38	Багато чого, за що я беруся, що не доводжу до кінця.		
39	Я заздрю людям, які не завантажені роботою.		
40	Я не заздрю тим, хто прагне до влади і		

	положенню.		
41	Коли я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти я йду аж до крайніх заходів.		

**Ключ.** Ви отримали по 1 балу за відповіді «Так» на наступні питання: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41. Ви також отримали по 1 балу за відповіді «Ні» на питання 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39. Відповіді на питання 1, 11, 12, 19, 23, 33, 34, 35, 40 не враховуються. Підрахуйте суму набраних балів.

**Результат:**

- Від 1 до 10 балів: низька мотивація до успіху;
- Від 11 до 16 балів: середній рівень мотивації до успіху;
- Від 17 до 20 балів: помірковано високий рівень мотивації;
- Понад 21 бали: занадто високий рівень мотивації до успіху.

## Додаток О

**Методика діагностики особистості на мотивацію до уникнення невдач  
Т. Елерса**

**Інструкція.** Вам пропонується список слів з 30 рядків, по три слова в кожному рядку. У кожному рядку виберіть тільки одне з трьох слів, що найбільше точно характеризує Вас і відзначте його.

№ з/п	Порядковий номер відповіді		
	1	2	3
1	Сміливий	пильний	заповзятливий
2	Лагідний	нерішучий	впертий
3	Обережний	рішучий	песимістичний
4	Непостійний	безцеремонний	уважний
5	Нерозумний	боягузливий	нерозважливий
6	Спритний	жвавий	передбачливий
7	Холоднокровний	поміркований	завзятий
8	Стрімкий	легковажний	полохливий
9	Нерозважливий	манірний	непередбачливий
10	Оптимістичний	добросовісний	уважний
11	Меланхолійний	невпевнений	нестійкий
12	Боягузливий	недбалий	схвильований
13	Нерозважливий	тихий	полохливий
14	Уважний	нерозумний	сміливий
15	Розсудливий	швидкий	мужній
16	Заповзятливий	обережний	передбачливий
17	Схвильований	розсіяний	нерішучий
18	Малодушний	необережний	безцеремонний
19	Лякливий	нерішучий	нервовий
20	Відповідальний	відданий	авантюрний
21	Передбачливий	жвавий	відчайдушний
22	Приборканий	байдужий	недбалий
23	Обережний	безтурботний	терплячий
24	Розумний	турботливий	хоробрий
25	Завбачливий	безстрашний	добросовісний
26	Поспішний	лякливий	безтурботний
27	Розсіяний	нерозважливий	песимістичний
28	Обачний	розсудливий	заповзятливий
29	Тихий	неорганізований	боязкий
30	Оптимістичний	пильний	безтурботний

**Ключ.** Ви отримуєте по одному балу за наступні вибори, наведені в ключі (перша цифра - перед дефісом - означає порядковий номер питання, друга цифра -

після дефіса - порядковий номер відповіді. Наприклад. 1-2 означає, що слово, яке отримало один бал в першому рядку у другому стовпці, - "пильний"). Інші вибори балів не отримують.

1-2, 2-1, 2-2, 3-1, 3-3, 4-3, 5-2, 6-3, 7-2, 7-3, 8-3, 9-1, 9-2, 10-2, 11-1, 11-2, 12-1, 12-3, 13-2, 13-3, 14-1, 15- 1, 16-2, 16-3, 17-3, 18-1, 19-1, 19-2, 20-1, 20-2, 21-1, 22-1, 23-1, 23-3, 24-1, 24-2, 25-1, 26-2, 27-3, 28-1, 28-2, 29-1, 29-3, 30-2.

**Результат.** Чим більша сума отриманих балів, тим вище рівень мотивації до уникнення невдач, до захисту.

- Від 0 до 10 балів: низька мотивація до захисту; від 11 до 16 балів: середній рівень мотивації;

- Від 17 до 20 балів: високий рівень мотивації;

- Понад 20 балів: занадто високий рівень мотивації до уникнення невдач, захисту.

## Додаток П

### Методика «Коректурна проба» (тест Бурдона) модифікована відповідно до завдань дослідження

Методика призначена для визначення оцінки обсягу працездатності, концентрації і стійкості уваги студентів у процесі позааудиторних занять з фізичного виховання. Перед виконанням методики досліджуваним даються інструкції: для оцінки обсягу працездатності використовується інструкція №1: «На бланку з літерами викресліть, переглядаючи ряд за рядом, всі букви «І». Через кожні 30 сек. по команді «стоп» відзначте вертикальною лінією то місце бланка, де Вас застала ця команда. Час роботи 3 хв.»; для визначення концентрації уваги – інструкція №2 : «На бланку подумки підкресліть перший ряд. Переглядаючи ряди знаків зліва направо, викреслюйте ті знаки, які стоять першими в ряду. Намагайтеся працювати швидко і точно. Час роботи 5 хв.»; для визначення стійкості уваги – інструкція №3: «На бланку з літерами викресліть, переглядаючи ряд за рядом, всі букви «І» і обведіть кружком всі букви «А». Через кожні 60 сек по команді «стоп» відзначте вертикальною лінією то місце бланка, де Вас застала ця команда. Час роботи 5 хв.».

**Обробка результатів.** Для того, щоб визначити оцінку обсягу працездатності, необхідно перевірити кількість помилок, допущених досліджуваним. Підраховується кількість переглянутих знаків. Розраховується індекс безпомилковості, який визначається як відношення кількості зроблених помилок до кількості переглянутих знаків. Отримані дані звіряються з таблицею.

Для того, щоб оцінити концентрацію уваги студентів, необхідно скласти формулу:

$$K = \frac{C \times C}{n}$$

C – кількість переглянутих рядків, n – кількість помилок (пропусків, помилкових закреслення).

Формула для оцінки стійкості уваги:

$$A = \frac{S}{t} \text{ (підраховується кожні 60 сек.)}$$

A – темп виконання, S – кількість переглянутих букв, t – час виконання.

Отриманий результат відображає оцінку обсягу працездатності, концентрації і стійкості уваги студентів у процесі позааудиторних занять з фізичного виховання.

**Інтерпретація результатів.** Обсяг працездатності, концентрації і стійкості уваги характеризується наступними рівнями:

Рівні вихованості	Кількість балів	Обсяг працездатності (к-ть знаків)	Концентрація уваги (к-ть помилок)	Стійкість уваги Індекс безпомилковості
Високий	9 – 10	917 і більше	5 і менше	Від 0 до 0,005
Достатній	6 – 8	764 – 916	6 – 15	Від 0,006 до 0,019
Середній	3 – 5	590 – 763	16 – 24	Від 0,0018 до 0,040
Низький	0 – 2	589 і менше	25 і більше	0,041 і більше

## Бланк виконання тесту

СУАВСХЕВИХНАИСНХВКСНАИСВХВХЕНАИСНЕВХАИВН  
 ХИВСНАБСАВСНАЕКЕАХВКЕСВСНАИСАИСАВХВКИХИС  
 ХВХЕКВХИВХЕИСНЕИНАИЕНКХККХЕКВКИСВХИХАКХ  
 НСКАИСВЕКВХНАИСНХЕКХНСИАХКСКВХКВНАВСИСНА  
 ИКАЕККИСНАИКХЕХЕИСНАХКЕКХВИСНАИХВИКХСНАИ  
 СВНКХАВИСНАХЕКЕХСНАКСВЕЕВЕАИСНАСНКІВКХКЕ  
 КНВИСНКХВЕХСНАСКЕСНКАЕСНКАКВІХКАКСАИСНА  
 ЕХКВЕНВХКЕАИСНКАНКНВЕИНКВХАКЕІВІСНАКАХВЕ  
 ИВНАХНЕНАИКВІЕАКЕІВАКСВЕІКСНАВАКЕСВНЕКСН  
 КСВХІЕСВХКНКВСКВЕВКНІЕСАВІЕХЕВНАІЕНКЕІВК  
 АИСНАСИАИСХАКВНАКСХАІЕНАСНАІСВКЕВЕВХКХС  
 НЕИСНАІСНКВХВЕКЕКВНАНСНАІСНКВВКХВИСНАКА  
 ХВХНАІСНХЕКНСКАІЕІСНАХКЕКХВИСНАИХВИКХСНА  
 ІСВНКХАВИСНАХЕКЕХСНАІКСНАВАКЕСВНЕХВЕХСНІ  
 СВКЕВЕВХКХСНЕІСНАІСНКВХВЕКЕКВНАНСНАІСНК  
 СВНЕКСНЕКХНСАВСНАХКАСЕСНАІСЕСХКВАІСНАСАВ  
 КХСХНЕІСХІХЕВІКВІНАІЕНЕКХАВІХНВІХКХЕНВІЕ  
 САІСНАІЕНЕКХНССНКАНКНВЕІНКВХАКЕІВІСНАКАХВ  
 ЕІВНАХНЕНАИКВІЕІСНАІСНКВІЕНАСНАІСВКЕВЕВХ  
 КХСІХНВІХКХЕНВІЕНЕКХНССННХІВСНАБСАВСНАНХЕ  
 КХНСІАХНАІСВНКХАВИСНАХЕКЕХСНАКСВЕЕВЕАІСН  
 АСІВКЕВКХКЕКНВІСНКХВЕХСНАСКЕСНКАЕСНКАКВ  
 ІХКАКСАІСНАЕХКВЕНВХКЕАІСНКАНКНВЕІНКВХАКЕ  
 ІВІВІХКХЕНВІЕНЕКХНСАКАЕКХЕВСКХЕКХНАІСНКВЕ  
 ВЕСНАНСВКХЕКНАІСІІСНЕІСНВКЕХКВХЕІВНАКІСХ  
 АЕІВКЕВКІХЕІСНАІВХСНАІКХЕХЕІСНАХКЕКХВИСН  
 АІХВИКХСНАІСВНКХАВИСНАХЕКЕХСНАКСВЕЕВЕАІС  
 НАСНКІВКХКЕКНВІСАІЕНЕКХАВІХНВІХКХЕНВІЕСА  
 ІСНАІЕНЕКХНССНКАНКНВЕІНКВХАКЕІВІСНАКАХВЕІ  
 ВНАХНЕНАИКВІВНАХНЕНАИКВІЕІСНАЕНВІНВІНАІЕ  
 НЕКХАВІХВІНАІЕНЕКХАВІХСХЕВІХНАІСНХВКСНАІ  
 СВХВХЕНАІСНЕВХАІВНХІВСНАБСАВСНАЕККАСЕСНА  
 ІСЕСХКВАІСНАСАВКХСХНЕІСХІХЕВІКВІНАІАІСНК  
 ВЕКХАВІВІНАІЕНЕКХАВІХХКХІВКЕВКВВІНАІЕНЕ  
 КХАВІХКХАВІІХНВІХКХЕАІСНКВЕВІХНВІХКХЕАІС  
 НКВЕВКАСЕСНАІСЕСХКВАІСНАСАВКХСХНЕІСХІХЕВ  
 ІКВІНАІКХЕХЕІСНАХКСХЕВІХНАІСНХВКСНАІСВХВ  
 ХЕНАІСНЕВХАІВНХІВСНАБСАВСНАЕККАВІІХВІКХ  
 НЕНАІКВІЕНАІСНКВХВЕКЕКВНАНСНАІСНКСВНЕКС  
 НЕКХНСАВСКВХКХІВКЕВВІНАІЕНЕКХАВІХВСНАЕКК  
 АІХННАСАВККАВІХСХЕВІХНАІСНХВКСНХНВІХКХЕ  
 ВІКВІНКАСЕСНАІСНАСАВККАСЕСНАІСІХНКХАВІХС  
 ХЕВІХНАІСНХВКСНХНВІХКХЕВІКВІНІХНЕІСНАІСН  
 КВХВЕКЕКВНАНСНАІСНКСВНЕКСНЕКХНСАВСНАХКА  
 СЕСНАІВСНАЕККАХАВІХХКХІВКЕВКВВІНАІЕНЕКХА  
 ВІХКХАВІІХНВІХКХЕІХНКХАВІХСХЕВІХНАІСНХВК  
 СНАСАВКХНВІХКХІХНВКВНАККАВІХСКВХКХНЕІС  
 ХІХЕВІКВІНАІКХЕХЕІСНАХКСХЕХНЕІСХІХЕВІКВІ  
 НАІКХЕХЕІСНАХКСХЕКХАВІХСХЕВІХНАІСНХВКСНЕ  
 ВІКВІНВСНАЕККАНАСАВККАСЕСНАІСЕВІКВІІКВІА  
 ХЕВІХНАІСНХВКСНХНВІХКХЕВІКВІНІХНЕІСНАІСН  
 КВХВЕКЕКВНАНСНАІСНКСВНЕКСНЕКХНСАВСНАХКА  
 СЕСНАІВСНАЕККАХАВІХХКХІВКЕВКВВІНАІЕНЕКХА  
 ВІХКХАВІІХНВІХКХЕІХНКХАВІХСХЕВІХНАІСНХВК  
 СНАСАВКХНВІХКХІХНВКВНАККАВІХСКВХКХНЕІС  
 ХІХЕВІКВІНАІКХЕХЕІСНАХКСХЕХНЕІСХІХЕВІКВІ  
 НАІКХЕХЕІСНАХКСХЕКХАВІХСХЕВІХНАІСНХВКСНЕ  
 ВІКВІНВСНАЕККАНАСАВККАСЕСНАІСЕВІКВІНЕКХН  
 САВСКВХКХІВКЕВВІНАІЕНЕКХАВІХВСНАЕККАІХНН  
 АСАВККАВІХСХЕВІХНАІСНХВКСНХНВІХКХЕАСАВК



## Додаток Р

### Методика «Динаміка процесу заучування» Р.С. Нємова, модифікована відповідно до завдань дослідження

Методика використовується з метою визначення динаміки процесу заучування студентами на позааудиторних заняттях з фізичного виховання. Описувана далі методика призначена для психодіагностики цієї характеристики пам'яті людини. Досліджуваним перед випробовуваними ставиться завдання запам'ятати 20 малознайомих (іншомовних) слів, і для вирішення цього завдання відводиться 6 спроб.

**Обробка результатів.** Для того, щоб визначити динаміку процесу заучування необхідно підрахувати кількість слів, які запам'ятав досліджуваний з 20 слів використовуваних у процесі завдання. Підраховується скільки слів він запам'ятав у процесі 6 спроб. Отриманий результат відображає рівні динамічного процесу заучування.

**Інтерпретація результатів.** Рівень динамічного процесу заучування за показниками:

40-50 балів (16-20 слів) – високий рівень динамічного процесу заучування;

30-39 балів (11-15 слів) – достатній рівень динамічного процесу заучування;

20-29 балів (6-10 слів) – середній рівень динамічного процесу заучування;

19 і менше балів (1-5 слів) – низький рівень динамічного процесу заучування.

10 балів – студентів запам'ятав і безпомилково відтворити все десять слів, витративши на це менше, ніж шість повторень, тобто не більше п'яти.

8-9 балів - дитина зумів відтворити всі 10 слів рівно за шість повторень.

6-7 балів - за шість повторень ряду дитині вдалося правильно відтворити від 7 до 9 слів.

4-5 балів - за шість повторень ряду дитина зумів вірно відтворити 4-6 слів.

2-3 бали - за шість повторень ряду дитині вдалося правильно згадати тільки 2-3 слова.

0-1 бал - за шість повторень дитина зумів відтворити лише 1 слово або не пам'ятав жодного.

У цій методиці на відміну від аналогічної методики для дітей, підлітків і старших школярів перед випробовуваними ставиться завдання запам'ятати 20 малознайомих, досить довгих, найкраще - іншомовних, слів, і для вирішення цього завдання відводиться вже не 6, а 8 спроб. Все інше залишається таким же.

Приблизний список заучувати слів може бути наступним:

1. Лапідарність
2. Папільйотка
3. Віолончель
4. Філістер
5. Манускрипт
6. Альманах

7. Протекція
8. Евакуація
9. Меланхолія
10. Кон'юнктура
11. Апперцепція
12. Філантроп
13. Маніфестація
14. Краніологія
15. Офіціоз
16. Жестикуляція
17. Балотування
18. Стандартизація
19. Ультиматум
20. Гелікоптер

## Додаток С

### Методика «Пройди через лабіринт» Р.С. Нємова

Методика застосовується з метою визначення кмітливості та швидкості мисленевого процесу людини. Досліджуваним пропонується зображений рисунок-лабіринт, вхід в який вказаний стрілкою, розміщено зліва вгорі, а вихід - стрілкою, розміщено справа вгорі. Далі необхідно зробити наступне: взявши в руку загострену паличку, рухаючи нею по малюнку, пройти весь лабіринт якомога швидше, як можна точніше пересуваючи паличку, не торкаючись стінок лабіринту.

*Обробка результатів.* Вимірюється за який час випробуваний виконав це завдання.

*Інтерпретація результатів.* Рівні визначення кмітливості та швидкості мисленевого процесу відповідають таким показникам:

- 0 – 2 бали – низький рівень кмітливості та швидкості мисленевого процесу;
- 3 – 5 бали – середній рівень кмітливості та швидкості мисленевого процесу;
- 6 – 8 бали – достатній рівень кмітливості та швидкості мисленевого процесу;
- 9 – 10 бали – високий рівень кмітливості та швидкості мисленевого процесу.

У цьому завданні студентам показують рис. 1 і проясняють, що на ньому зображений лабіринт, вхід в який вказаний стрілкою, розміщено зліва вгорі, а вихід - стрілкою, розміщено справа вгорі. Необхідно зробити наступне: взявши в руку загострену паличку, рухаючи нею по малюнку, пройти весь лабіринт якомога швидше, як можна точніше пересуваючи паличку, не торкаючись стінок лабіринту.



Рис. 1. Малюнок до методики «Пройди через лабіринт»

### **Оцінка результатів**

10 балів - завдання виконано студентом менше ніж за 45 сек. При цьому студент жодного разу не торкнувся паличкою стінок лабіринту.

8-9 балів - завдання виконано студентом за час від 45 до 60 сек, і проходячи через лабіринт, студент 1 -2 рази доторкнувся паличкою до його стінок.

6-7 балів - завдання виконано студентом за час від 60 до 80 сек, і проходячи лабіринт, студент 3-4 рази доторкнулася його стінок.

4-5 балів - завдання виконано студентом за час від 80 до 100 сек, і проходячи лабіринт, студент 5-6 разів доторкнулася до його стінок.

2-3 бали - завдання виконано студентом за час від 100 до 120 сек, і проходячи лабіринт, студент 7-9 разів торкнулася його стінок.

0-1 бал - завдання виконано студентом за час понад 120 сек або зовсім не виконано.

### **Висновки про рівень розвитку**

10 балів - дуже високий.

8-9 балів - високий.

4-7 балів - середній.

2-3 бала - низький.

0-1 бал - дуже низький.

## Додаток Т

**Методика «Що тут зайве?» Р.С. Немова**

У даній методиці студентам пропонується серія картинок (рис. 1), на яких представлені різні предмети, у супроводі наступної інструкції:

«На кожній з цих картинок один з чотирьох зображених на ній предметів є зайвим. Уважно подивіться на картинки і визначте, який предмет і чому є він зайвим».

На вирішення завдання відводиться 3 хвилини.

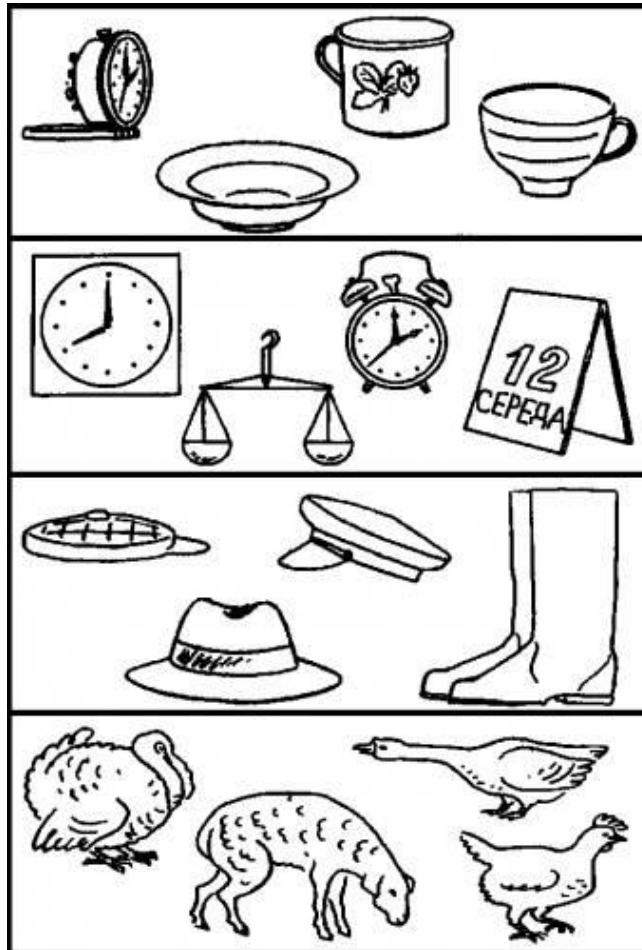


Рис. 1. Зображення до методики «Що тут зайве?»

**Оцінка результатів**

10 балів - студент вирішив поставлене перед нею завдання за час, менший ніж 1 хв, назвавши зайві предмети на всіх картинках і правильно пояснивши, чому вони є зайвими.

8-9 балів - студент правильно вирішив задачу за час від 1 хв до 1,5 хв.

6-7 балів - студент впорався із завданням за час від 1,5 до 2,0 хв.

4-5 балів - студент вирішив задачу за час від 2,0 до 2,5 хв.

2-3 бали - студент вирішив задачу за час від 2,5 хв до 3 хв.

0-1 бал - студент за 3 хв не впорався із завданням.

**Висновки про рівень розвитку**

10 балів - дуже високий.

8-9 балів - високий.  
4-7 балів - середній.  
2-3 бала - низький.  
0-1 бал - дуже низький.

## Додаток У

### Тестова методика

#### «Визначення знань з галузі фізичного виховання»

#### Блок 1. Історія фізичного виховання

1. У яких давньогрецьких містах існували найбільш розвинуті й досконалі з відомих нам древніх систем фізичного виховання?
  - A: \*Афіни
  - B: \*Спарта
  - C: Піза
  - D: Еліда
2. Закінчіть напис, який був зроблений на одній зі скель Давньої Греції "Якщо хочеш бути сильним, - бігай, якщо хочеш бути гарним, - бігай, ... .."
  - A: \*якщо хоче бути розумним, - бігай"
  - B: якщо хоче бути здоровим, - бігай"
  - C: якщо хоче бути струнким, - бігай"
3. Слово "стадіон" походить від грецького слова "стадія", яке означає:
  - A: \*дистанцію бігу
  - B: етап (ступінь) розвитку
  - C: вид змагань
4. Хто з математиків давньої Греції був переможцем олімпійських ігор із кулачного бою?
  - A: \*Піфагор
  - B: Евклід
  - C: Геродот
5. Причину загального залучення дітей і молоді до народних фізичних вправ і рухливих ігор на території України, переважно військово-фізичної спрямованості стало:
  - A. специфічна роль батька
  - B. культ героїчної особистості козака-запорожця
  - C. фізична культура, яка служила військово-фізичній підготовці населення
  - D. соціальна функція фізичної культури
  - E. створення шкіл, парубоцьких громад, мандрівних борців, чумакування
6. Ініціація в Київській Русі – це:
  - A. перехід від материнського виховання під нагляд чоловіків

В. посвята в наступну вікову групу підготовки народної фізичної культури

С. ритуал саджання дитини на коня

Д. залучення до навчання хлопців «військових хитрощів»

Е. передача родинних традицій від батьків дітям

7. Початком історії боротьби вважається:

А. двобій людини з биком або іншою твариною

В. відмова від ударів в боротьбі навкулачки

С. фізичні вправи змагального характеру

Д. заборона больових прийомів

Е. кожна відповідь є правильною

## **Блок 2. Теорія фізичного виховання**

1. Передумовою розвитку теорії фізичного виховання є:

А. Практика фізичного виховання

В. Завдання фізичного виховання

С. Теорія фізичного виховання є першоосновою

Д. Методика фізичного виховання

Е. Спортивна діяльність

2. Фізичне виховання спрямоване на:

А. вивчення засобів, форм і методів, ідей, теорій і систем фізичної культури

В. формування здорової, фізично повноцінної особистості

С. вивчення закономірностей виникнення, становлення і розвитку фізичної культури і спорту на різних етапах розвитку суспільства

Д. покращення фізичного розвитку людей і рівня їх здоров'я

Е. виявлення і розкриття закономірностей розвитку фізичної культури протягом всієї історії людства

3. Які основні завдання фізичного виховання?

А. Збереження та зміцнення здоров'я

В. Формування життєво необхідних навичок

С. Забезпечення активного дозвілля

Д. Освітні, виховні та оздоровчі

Е. Виховання позитивних рис характеру

4. Завдання фізичного виховання можуть бути умовно об'єднані у три групи:

А. освітні, оздоровчі і виховні

В. оздоровчі, виховні і моральні

С. виховні, освітні і моральні



- D. цілеспрямовані, оздоровчі і виховні  
E. оздоровчі, цілеспрямовані і адаптовані
5. Якої функції спорту не існує?  
A. Оздоровчої  
B. Споглядальної  
C. Виховної  
D. Пізнавальної  
E. Економічної
6. Загальними засобами фізичного виховання є:  
A. фізичні вправи;  
B. тренажери, гантелі, резинові амортизатори, вправи з вагою власного тіла;  
C. оздоровчі сили природи, гігієнічні фактори;  
D. фізичні вправи, оздоровчі сили природи, гігієнічні фактори.
7. Які принципи фізичного виховання ви знаєте:  
A. Свідомості та активності  
B. Доступності та індивідуалізації  
C. Варіант А і В  
D. Освітні, виховні та оздоровчі  
E. Правильний варіант відповіді відсутній
8. Формування стійкого інтересу до мети і завдань занять відноситься до:  
A. Практики фізичного виховання  
B. Принципу свідомості та активності  
C. Принципу доступності та індивідуалізації  
D. Динамічних характеристик  
E. Теорії переміщень
9. Якого напрямку виховання за допомогою фізкультурно-спортивної діяльності не існує:  
A. Інтелектуальне  
B. Моральне  
C. Правове  
D. Естетичне  
E. Виховання волі
10. Методи це:  
A. способи взаємної діяльності учня і вчителя спрямованої на вирішення навчально-виховних завдань  
B. шляхи реалізації методів у конкретних випадках і умовах процесу фізичного виховання

С. спеціально упорядкована сукупність методів, методичних прийомів, засобів та форм навчання

Д. відправні положення керівництва процесом фізичного виховання

Е. правильні варіанти відповіді А і В

11. Якого методу фізичного виховання не існує?

А. Слова

В. Комбінованого

С. Демонстрації

Д. Ігрового

Е. Змагального

### **Блок 3. Основи здорового способу життя**

1. Як реагують наші організми на середовище, що оточує нас?

А. Позитивно

В. По-різному

С. Агресивною поведінкою

Д. Кожен організм індивідуально

Е. Правильні відповіді В і Д

2. Фізичне здоров'я – це:

А. поточний стан органів і систем організму, основу якого складає біологічна програма індивідуального розвитку.;

В. це рівень росту і розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні і функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції.;

С. наявність красивої фігури, здорового волоссям і шкірою, гармонійним розвитком усіх фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості), а також високою здатністю організму підтримувати постійність внутрішнього середовища (гомеостазу), з допомогою чого досягається висока життєздатність основних органів та систем.

Д. усі відповіді вірні;

Е. жодна з відповідей не вірна.

3. Гігієнічні фактори являють собою широкий спектр різноманітних засобів, які умовно можна поділити на такі групи:

А. Засоби, що забезпечують життєдіяльність людини поза процесом фізичного виховання: норми особистої та громадської гігієни, гігієни праці, навчання, побуту, відпочинку, харчування, тобто все те, що забезпечує передумови для повноцінних занять фізичними вправами

В. Засоби, що безпосередньо входять у процес фізичного виховання: оптимізація режиму навантажень і відпочинку відповідно до гігієнічних норм,

спеціальне харчування на дистанції, створення зовнішніх умов (чистота повітря, достатнє освітлення та ін.)

С. Варіант А і В

Д. Освітні, виховні та оздоровчі

Е. Правильний варіант відповіді відсутній

4. Яку сукупність рідин складає внутрішнє середовище організму людини?

А. лімфа;

В. міжклітинна рідина;

С. кров;

Д. усі відповіді вірні;

Е. жодна з відповідей не вірна.

5. Яка тривалість тесів якими оцінюють загальну витривалість?

А. 2-3 хв.;

В. 4-5 хв.;

С. 6-8хв.;

Д. 8-10хв.;

Е. 10-20 хв.;

6. Яка нормальна ЧСС у стані спокою у дорослої людини дорівнює 60 – 80 ударів за 1 хвилину?

А. 40-50 уд. хв.;

В. 50-60 уд. хв.;

С. 60-80уд.хв.;

Д. 80-90 уд. хв.;

Е. 90-100 уд. хв.

7. Максимальна частота серцевих скорочень (ЧСС) під час спортивного тренування оцінюється величиною:

А) 150 + вік (років)

Б) 220 - вік (років)

В) 170 уд. / Хв.

Г) 240 - вага (кг)

8. Артеріальний тиск (АТ) – це

А. періодичне, синхронне з діяльністю серця коливання стінок артерій, що викликане скороченням серця, вигнанням крові в артеріальну систему і зміною в ній тиску впродовж періоду систоли і діастоли.;

В. тиск крові в артеріях великого кола кровообігу. Діяльність серця характеризується почерговим скороченням і розслабленням;

С. максимальна кількість повітря, що видихається після найглибшого вдиху ;

Д. вимірювання величини сили кистей рук за допомогою динамометра;

Е. фізіологічний показник, який відображає взаємозв'язок людини з умовами зовнішнього середовища і характером трудової діяльності;

9. Які, ви, знаєте «улюблені» вітаміни мозку людини?

- A. B3, B1
- B. B6, B12, вітамін Д
- C. B1, B3, B5
- D. Аскорбінова кислота, вітамін B9
- E. B3, B5, B9, вітамін Д

10. Уся медицина може бути зведена до декількох базових принципів і концептів, або природних законів, які пояснюють усі захворювання і хворобливі стани. Який з наступних концептів не належить до семи ключів здоров'я чи основних систем організму?

- A. Нормалізувати травлення
- B. Підсилити процес детоксикації
- C. Покращити енергообмін організму
- D. Відновити баланс вітамінів та мінералів організму
- E. Психорегуляцію не можна розглядати як один із напрямків зміцнення

здоров'я

11. В нормі середній зріст чоловіків коливається від ... :

- A. 160см. - 170см.;
- B. 165см. - 180см.(середній 170см.) ;
- C. 170см. - 185см.;
- D. 155см. - 165см.;
- E. 150см. - 160см.;

12. Стан здоров'я на 50 % залежить від:

- A. оточуючого середовища;
- B. генотипу;
- C. рівня розвитку медичного обслуговування;
- D. способу життя;
- E. Усіх вище перелічених факторів;

13. В нормі середній зріст жінок коливається від ... :

- A. 150см. - 160см.;
- B. 155см. - 170см.(середній 160);
- C. 160см. - 170см.;
- D. 170см. - 180см.;
- E. 165см. - 180см.;

14. Скільки крові за 1 хв. в нормі перекачує серце?

- A. 2л. - 3л.;
- B. 3л. - 4л.;

- C. 4л. - 5л.;
  - D. 5л. - 6л.;
  - E. 1л. - 2л.;
15. Скільки дихальних рухів за 1 хв. в нормі робить людина?
- A. 14 - 18;
  - B. 16 - 20;
  - C. 18 - 22;
  - D. 20 - 24;
  - E. усі вище перелічені варіанти;

#### **Блок 4. Основи оздоровчого та спортивного тренування**

1. Які фізичні якості ви знаєте:
- A. Стрибучість
  - B. Реакція на об'єкт що стоїть
  - C. Вибухова витривалість
  - D. Розумова витривалість
  - E. Швидкість
2. За допомогою ізометричних вправ, зазвичай, розвивають:
- A. Силу
  - B. Швидкість
  - C. Гнучкість
  - D. Спритність
  - E. правильний варіант відповіді відсутній
3. Коли відновлення втрачених на забезпечення роботи енергетичних ресурсів відбувається не до вихідного рівня, а з деяким надлишком, це називається:
- A. компенсація
  - B. суперкомпенсація
  - C. гіперкомпенсація
  - D. відновлення
  - E. гіпокомпенсація
4. Якого інтервалу відпочинку не існує?
- A. жорсткий
  - B. відносно повний
  - C. екстремальний
  - D. повний
  - E. неповний
5. Коли спостерігаються найзначніші темпи зростання відносної сили різних м'язових груп?

- A. від 8 до 9;
  - B. від 9 до 11;
  - C. від 12 до 15;
  - D. від 15 до 17;
  - E. від 17 до 20.
6. В якому виді спорту виявляється силова спритність?
- A. регбі;
  - B. боротьба;
  - C. бокс;
  - D. спортивні ігри;
  - E. усіх наведених
7. У який спосіб можна навчити майстерно користуватися "прихованою інтуїцією" про вірогідні дії супротивника?
- A. спостерігаючи за позою супротивника;
  - B. спостережень за мімікою супротивника;
  - C. спостерігаючи за підготовчими діями;
  - D. спостерігаючи за загальною манерою поведінки;
  - E. за всіма наведеними показниками.
8. Якою тривалістю характеризуються власне швидкісні вправи?
- A. до 15-20сек.;
  - B. до 1 хв.;
  - C. до 2 хв.;
  - D. до 5 хв.;
  - E. до 10 хв.
9. Які здібності близькі до координації і їх можна обговорювати разом із нею?
- A. кінетична здатність - це здатність контролювати положення кінцівок, рух і напругу мускулатури;
  - B. вибір часу;
  - C. точність - здатність виконувати точні, помірні й керовані рухи;
  - D. усі наведені;
  - E. жодну із наведених;

### **Блок 5. Гімнастична стройова підготовка**

1. Діями студента за командою "Рівняйсь!" є:
- A. студент приймає стройову стійку і повертає голову направо
  - B. студент повертається направо
  - C. студент стає спиною до викладача
  - D. студент приймає стройову стійку і повертає голову наліво

- Е. студент нічого не робить
2. Які дії студента за командою “Відставити!”?
- А. студент послаблює праву чи ліву ногу
  - В. приймає положення стрийової стійки
  - С. студент приймає положення попередньої команди
  - Д. студенти розходяться із строю і починають вдягатись
  - Е. студент підходить до викладача
3. Поворот на місці виконується за командою:
- А. “наліво!”
  - В. повернутись
  - С. розвернутись
  - Д. розійтись
  - Е. шикуватись
4. За якою командою виконується рух протиходом?
- А. “протиходом наліво руш!”
  - В. “протиходом руш!”
  - С. “в зворотньому напрямку руш!”
  - Д. “протиходом направо руш!”
  - Е. немає вірної відповіді
5. Рух “протиходом” виконується за командою:
- А. “вздовж стою руш”!
  - В. “наліво протиходом кроком руш
  - С. “змійкою руш!”
  - Д. “протиходом руш!”
  - Е. “в зворотньому напрямку руш!”

## Додаток Ф

**Тести і нормативи оцінки  
фізичної підготовленості студентів**

Види випробувань	Стать	Бали, нормативи				
		5	4	3	2	1
<b>Витривалість</b>						
Біг на 3000 м, хв. с	ч	12.00	13.05	14.30	15.40	16.30
або біг на 2000 м, хв. с	ж	9.40	10.30	11.20	12.10	13.00
або плавання за 12 хв., м	ч	725	650	550	450	350
	ж	650	550	450	350	300
або біг за 12 хв, м	ч	3000	2800	2550	2300	2100
	ж	2500	2300	2050	1800	1600
<b>Сила</b>						
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (разів)	ч	44	38	32	26	20
	ж	24	19	16	11	7
або підтягування на перекладені (разів)	ч	16	14	12	10	8
	ж	3	2	1	1/2	-
або вис на зігнутих руках, с	ч	60	47	35	23	10
	ж	21	17	13	9	5
Піднімання в сід за 1 хв (разів)	ч	53	47	40	34	28
	ж	47	42	37	33	26
Стрибок у довжину з місця, см	ч	260	241	224	207	190
	ж	210	196	184	172	160
або стрибок у гору, см	ч	56	52	45	39	35
	ж	46	44	40	36	30
<b>Швидкість</b>						
Біг на 100 м, с	ч	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
	ж	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
<b>Спритність</b>						
Човниковий біг 4 x 9 м, с	ч	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
	ж	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0
<b>Гнучкість</b>						
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	19	16	13	10	7
	ж	20	17	14	10	7
<b>Прикладні навички</b>						
Плавання (уміння плавати), м	ч	100	75	50	25	-
	ж	100	75	50	25	-



## Додаток X

**Оцінка фізичної підготовленості за 12-хвилинним бігом  
за тестом К. Купера, м**

Вік	Стать	Фізична підготовленість					
		дуже погана	погана	задовільна	добра	дуже добра	відмінна
16–19	ч	<2100	2100–2200	2200–2500	2500–2700	2750–3000	>3000
	ж	<1600	1600–1900	1900–2100	2100–2300	2300–2400	>2400
20–23	ч	<1950	1950–2100	2100–2400	2400–2600	2600–2800	>2800
	ж	<1550	1550–1800	1800–1900	1900–2100	2100–2300	>2300

## Додаток Ц

Таблиця 3. Визначення нормальної маси тіла залежно від зросту й форми грудної клітини

Зріст, см	Маса тіла, кг, при формі грудної клітини		
	вузької	нормальної	широкої
<i>Жінки</i>			
158	47,8	54,0	<b>59,0</b>
162	49,2	55,2	61,6
165	52,1	58,5	64,8
168	55,3	61,8	67,8
174	57,8	64,0	70,0
176	60,3	66,3	72,5
<i>Чоловіки</i>			
164	49,3	56,6	62,2
166	53,5	60,0	66,0
170	57,1	63,5	69,5
174	61,5	67,8	73,8
178	65,3	71,7	77,8
180	68,9	75,2	81,2
185	72,8	79,2	86,2

## Додаток Ч

**Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я  
за методом професора Г.Л.Апанасенко**

Показники	Чоловіки					Жінки				
	I	II	III	IV	V	I	II	III	IV	V
	низький	нижчий від середнього	середній	вищий від середнього	високий	низький	нижчий від середнього	середній	вищий від середнього	високий
1. Індекс маси тіла: $\frac{\text{маса тіла (кг)}}{\text{зріст (м)}^2}$	18,9 і менше	19,0 - 20,0	20,1 - 25,0	25,1 - 28,0	28,1 і більше	16,9 і менше	17,0 - 18,6	18,7 - 23,8	23,9 - 26,0	26,1 і більше
Бали	- 2	- 1	0	- 1	- 2	- 2	- 1	0	- 1	- 2
2. Життєва ємність легень (ЖЕЛ): $\frac{\text{ЖЕЛ (мл)}}{\text{маса тіла (кг)}}$	50 і менше	51- 55	56- 60	61- 65	66 і більше	40 і менше	41- 45	46- 50	51- 56	56 і більше
Бали	- 1	0	1	2	3	- 1	0	1	2	3
3. Динамометрія кисті (кг) $\cdot 100\%$ $\frac{\text{динамометрія кисті (кг)}}{\text{маса тіла (кг)}}$	60 і менше	61- 65	66- 70	71- 80	80 і більше	40 і менше	41- 50	51 - 55	56- 60	61 і більше
Бали	- 1	0	1	2	3	- 1	0	1	2	3
4. ЧСС х АТ систол (мм.рт.ст.) : 100	111 і більше	95- 110	85- 94	70- 84	69 і менше	111 і більше	95- 110	85- 94	70- 84	69 і менше
Бали	- 2	- 1	0	3	5	- 2	- 1	0	3	5
5. Час відновлення ЧСС після 20 присідів за 30 с (хв)	3 хв і більше	2-3 хв	1,30 - 1,59 хв	1,0 - 1,29 хв	59 с. і менше	3 хв і більше	2-3 хв	1,30 - 1,59 хв	1,0 - 1,29 хв	59 с. і менше
Бали	- 2	1	3	5	7	- 2	1	3	5	7
Загальна оцінка рівня здоров'я. Сума балів	3 і менше	4 - 6	7 - 11	12 - 15	16 - 18	3 і менше	4 - 6	7 - 11	12 - 15	16 - 18

**Додаток Ш**  
**ПОЛОЖЕННЯ**  
**ПРО СТУДЕНТСЬКИЙ НАУКОВИЙ ГУРТОК**

(розроблене студентським науковим товариством Миколаївського міжрегіонального інституту розвитку людини ВНЗ «Україна»)

**ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ**

1. Студентський науковий гурток (СНГ) вищого навчального закладу є осередком науково-дослідної роботи студентів (НДРС) за всіма напрямками наукового пошуку в системі комплексної підготовки висококваліфікованих фахівців.

2. Студентський науковий гурток створюється на кожній кафедрі з метою розвитку і підвищення ефективності НДРС відповідно до затвердженої керівництвом університету політики організації НДРС у вищому навчальному закладі аграрної освіти національного рівня шляхом залучення до самостійної наукової діяльності талановитої молоді, застосування ефективних методів, форм і прийомів організації проведення відповідних наукових заходів.

3. СНГ створюється за ініціативою відповідної кафедри за тематикою її наукових досліджень. Кількість студентських наукових гуртків не обмежується.

4. СНГ діє на постійній основі у формі засідань, на яких студенти готують і доповідають результати своїх наукових досліджень, обговорюють доповіді і розглядають актуальні проблеми розвитку науки у відповідній галузі.

5. Керує студентським науковим гуртком його керівник із складу досвідчених викладачів кафедри. Керівник студентського наукового гуртка обирається засіданням кафедри терміном на 3 роки.

6. Засідання СНГ проходять згідно з планом, складеним його керівником і затвердженим завідувачем кафедри на початку кожного навчального року з періодичністю один-два рази на місяць.

7. Засідання СНГ носять дискусійний, полемічний характер при активній управлінській участі керівника наукового гуртка.

8. Підсумки роботи СНГ оформляються протоколом, в якому зазначаються: порядок денний, прізвища доповідачів і студентів, які брали участь в обговоренні наукових питань, кращі доповіді, висновки (пропозиції з представлення наукової роботи на конкурс-огляд наукових робіт тощо).

9. СНГ на кафедрі діє згідно з Законом України «Про вищу освіту», Статутом університету, Положенням про НДРС університету, посадовою інструкцією керівника наукового гуртка та цим Положенням.

### ФУНКЦІОНАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

Відповідно до мети НДРС студентський науковий гурток виконує такі функції:

1. Сприяє підвищенню творчої активності студентів, розвитку їх умінь і навичок у творчій науково-дослідній діяльності.

2. Залучає студентів до активної НДР з проблемних питань за програмою наукових досліджень кафедри.

3. Веде пошук і впроваджує у навчальний процес нові форми організації НДРС з метою підвищення її ефективності.

4. Допмагає студентам у реалізації їх внутрішніх потреб у самовираженні, повазі, розвитку творчих здібностей.

5. Розвиває вміння студентів організовувати і проводити наукові заходи із залученням широкого кола фахівців у певній галузі.

6. Допмагає студентам проводити науково-дослідну роботу і впроваджує її результати в навчальний процес та виробництво.

7. Підводить підсумки НДРС (визначає кращі наукові роботи студентів, обґрунтовує напрями удосконалення організації гурткової роботи тощо).

8. Організовує обговорення кандидатур студентів для участі їх у факультетських, міжвузівських, всеукраїнських та міжнародних наукових конкурсах, конференціях та інших заходах за різними номінаціями.

9. Надає студентам новітню інформацію з сучасних проблем аграрної науки (здійснювати обмін інформацією між студентами за темами наукових досліджень).

10. Контролює дотримання правил техніки безпеки і протипожежного захисту в аудиторіях під час засідання наукових гуртків.

#### КЕРІВНИК СНГ КАФЕДРИ МАЄ ПРАВО:

1. Подавати пропозиції завідувачу кафедри, відповідальному за НДРС по факультету, голові ради СНТ з питань розвитку і удосконалення НДРС на рівні кафедри, факультету, університету.

2. Вносити на розгляд відповідального за НДРС по факультету пропозиції щодо порядку денного засідань ради СНТ і удосконалення організації НДРС.

3. Брати участь у роботі ради СНТ університету під час обговорення питань організації НДРС та розроблення пропозицій з цих питань.

4. За дорученням завідувача кафедри представляти інтереси кафедри з питань НДРС, брати участь у наукових заходах на факультетському рівні.

5. Перевіряти дотримання викладачами кафедри графіка засідань СНГ та інших наукових заходів.

6. Вимагати для перевірки і аналізу від викладачів кафедри необхідну оперативно-звітну інформацію з НДРС.

7. Мати доступ до базової інформації (в т. ч. в Інтернеті) для забезпечення відповідного рівня НДРС та організації наукових заходів і впровадження їх результатів у виробництво.

#### КЕРІВНИК СНГ НЕСЕ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА:

1. Своєчасність складання та виконання програми НДРС кафедри;
2. Якість виконання функціональних доручень відповідального за НДРС по факультету та завідувача кафедри;
3. Своєчасність підведення підсумків НДРС по кафедрі;

4. Якість оформлення і зберігання розпорядчої, планової, обліково-звітної та стендової наочної інформації про НДРС кафедри;

5. Збереженість кафедральних матеріальних цінностей і обладнання для проведення науково-дослідних заходів;

6. Дотримання студентами та їх науковими керівниками правил техніки безпеки, протипожежного захисту під час проведення науково-дослідних заходів.











### Зразок змісту самостійних занять з атлетичною гімнастикою.

Зміст	Заняття									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Розминка (ходьба й біг, загальнорозвиваючі вправи)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Вправи на розвиток сили	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Вправи на розвиток сили та гнучкості	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-
Вправи на розвиток швидкості	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+
Вправи на розвиток витривалості	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Вправи на координацію рухів	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Вправи на розвиток сили м'язів ніг, координацію рухів та гнучкості	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ознайомлення з технікою безпеки й страховкою	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-
Підведення підсумків	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

### Зразок змісту самостійних занять з футболу

Зміст	Заняття									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Розминка (ходьба й біг, загальнорозвиваючі вправи)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ознайомлення з правилами гри й технікою безпеки	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-
Ведення м'яча по прямій, змійкою, по колу	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-
Ведення й зупинка м'яча	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-
Передача м'яча в парах, трійках на місці й зі зміною місць гравців	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Удари по м'ячу (внутрішньою частиною стопи, внутрішньою, зовнішньою й середньою частиною підйому, носком)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Зупинка м'яча грудьми й головою	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+
Удари по м'ячу на орієнтир з місця й у русі	+	+	+	+	-	+	-	+	+	+
Вкидання м'яча двома руками	-	-	+	-	+	-	+	-	-	+

## Додаток Ю

Індивідуальний план тижневої рухової активності студентів в осінній період  
(вересень — листопад)

№ п/п	Форма занять	Основні тренувальні засоби	Кількість занять на тиждень, час	Сумарний обсяг навантаження за тиждень
1	Ранкова гігієнічна гімнастика	Загально розвиваючі вправи	Щодня, 12-15 хв.	84—105 хв
2	Фізкультпаузи	Те ж	Щодня, 4—6 хв	30—40 хв
3	Навчальні заняття (обов'язкові й факультативні)	Відповідно до програми	2 рази на тиждень, 90 хвилин	180 хв
4	Прогулянки від місця проживання до університету й назад	Повільна ходьба в чередуванні зі швидкої	У навчальні дні, 30—40 хв	3—4 год
5	Заняття з загально фізичної підготовки	Вправи на гнучкість, рівновагу, силу	3 рази на тиждень, 30—40 хв	1,5—2 год
6	Оздоровчий біг	Біг помірної інтенсивності	2—3 рази на тиждень, 15—20 хв	30 -60 хв
7	Прогулянки на лижах	Вільне катання	Субота, неділя, 40—50 хв	80—100 хв
8	Спортивні ігри	Волейбол, баскетбол, бадмінтон, настільний теніс	1 раз на тиждень, 60 хв	60 хв
9	Змагання або прикидка	Біг, лижі, стрибки, згинання й розгинання рук в упорі лежачи	1 раз на місяць у зручний час	
10	Визначення фізичної підготовленості	Оцінка сили, витривалості, гнучкості, спритності, швидкості	1 раз за 3 місяці	

11	Вивчення спеціальної літератури		Постійна	
12	Методична підготовка		За планом викладача	

**Індивідуальний план тижневої рухової активності студентів у зимовий період  
(грудень — лютий)**

№ п/п	Форма занять	Основні тренувальні засоби	Кількість занять на тиждень, час	Сумарний обсяг навантаження за тиждень
1	Ранкова гігієнічна гімнастика	Загальнорозвиваючі вправи	Щодня, 12—15 хв	84—105 хв
2	Фізкультпаузи	Те ж	Щодня, 3—15 хв	20—35 хв
3	Навчальні заняття (обов'язкові й факультативні)	Відповідно до програми	2 рази на тиждень, 90 хв	180 хв
4	Прогулянки від місця проживання до університету й назад	Повільна ходьба в чередуванні зі швидкою	У навчальні дні, 30—40 хв	3 - 4 год
5	Заняття з загально фізичної підготовки	Вправи на гнучкість, рівновагу, силу	3 рази на тиждень, 30—40 хв	1,5—2 год
6	Оздоровчий біг	Біг помірної інтенсивності при пульсовому режимі 130—150 за 1 хв	2—3 рази на тиждень, 15—20 хв	30—60 хв
7	Прогулянка на лижах	Вільне катання	Субота, неділя, 40—50 хв	80—100 хв
8	Спортивні ігри	Волейбол, баскетбол, бадмінтон, настільний теніс	1 раз на тиждень, 60 хв	60 хв
9	Змагання або прикидка	Біг, лижі, стрибки, згинання й розгинання рук в упорі лежачи	1 раз на місяць у зручний час	
10	Визначення фізичної підготовленості	Оцінка сили, витривалості, гнучкості,	1 раз за 3 місяці	

		спритності, швидкості		
11	Вивчення спеціальної літератури		Постійно	
12	Методична підготовка		За планом викладача	

**Індивідуальний план тижневої рухової активності студентів у весняний період (березень — травень)**

№ п/п	Форма занять	Основні тренувальні засоби	Кількість занять на тиждень, час	Сумарний обсяг навантаження за тиждень
1	Ранкова гігієнічна гімнастика	Загальнорозвиваючі вправи	Щодня, 12—15 хв	84—105 хв
2	Фізкультпаузи	Те ж	Щодня, 4—6 хв	30—40 хв
3	Навчальні заняття (обов'язкові й факультативні)	Відповідно до програми	2 рази на тиждень, 90 хв	180 хв
4	Прогулянки від місця проживання до університету й назад	Повільна ходьба в чередуванні зі швидкої	У навчальні дні, за-40 хв	3—4 год
5	Заняття спортивними іграми	Волейбол, баскетбол, бадмінтон, настільний теніс	2 рази на тиждень, 90 хв	3—4 год
6	Оздоровчий біг	Біг помірної інтенсивності при пульсовому режимі 130—150 за 1 хв	3 рази на тиждень, 10—15 хв	30—45 хв
7	Заняття з загально-фізичної підготовки	Вправи на швидкість і стрибучість	2 рази на тиждень, 15—20 хв	30—40 хв
8	Методична підготовка	Складання комплексу фізичних вправ для розвитку стрибучості	1 раз на тиждень	40—60 хв
9	Вивчення спеціальної літератури	Постійно		
10	Визначення фізичної підготовленості		1 раз за 3 місяці	
11	Змагання або прикидка		1 раз на місяць	

**Індивідуальний план тижневої рухової активності студентів у літній період  
(червень — серпень)**

№ п/п	Форма занять	Основні тренувальні засоби	Кількість занять на тиждень, час	Сумарний обсяг навантаження за тиждень
1	Ранкова гігієнічна гімнастика	Загальнорозвиваючі вправи	Щодня, 12—15 хв	84—105 хв
2	Оздоровчий біг	Повільний біг при пульсовому режимі 130—150 за 1 хв	3 рази на тиждень, 10—15 хв	70—105 хв
3	Загально фізична підготовка	Вправи на швидкість (повторний біг по 50-60 м 2-4 рази через 2 хв відпочинку), вправи швидкісно-силового характеру (стрибки, метання)	2 рази на тиждень, 15-20 хв	30-40 хв
4	Спортивні ігри	Волейбол, баскетбол, бадмінтон, настільний теніс	2-3 рази на тиждень, 60 хв	1-3 год
5	Плавання	Різними стилями (у відкритих водоймах)	4 рази на тиждень 5-10 хв	20-40 хв
6	Змагання або прикидка		1 раз на місяць	
7	Визначення фізичної підготовленості		1 раз за 3 місяці	
8	Вивчення спеціальної літератури	Постійно		



## Додаток Я

## ПОЛОЖЕННЯ

## Про проведення Спартакіади «Здоров'я»

## Миколаївського міжрегіонального інституту розвитку людини

## ВНЗ «Україна»

## 1. Мета і завдання.

- Залучення студентів до систематичних занять фізичною культурою і спортом.
- Оздоровлення студентів.
- Визначення найкращих студентів – спортсменів Миколаївського міжрегіонального інституту розвитку людини ВНЗ «Україна», та кращих спортивних команд факультетів.
- Популяризація різних видів спорту.

## 2. Учасники та склад команд.

До участі в Спартакіаді допускаються збірні команди всіх факультетів Миколаївського міжрегіонального інституту розвитку людини ВНЗ «Україна». Змагання проводяться з таких видів спорту:

№ п/п	Вид спорту	Склад команди	Місце проведення	Час проведення	Відповідальний
1	До дня фізкультури та спорту – Спортивний ранок	Всі бажаючі	Стадіон	Вересень	Викладачі кафедри
2	Футбол 1 к «Кубок Директора»	18 юнаків	Стадіон	Жовтень	
3	Настільний теніс	2 юнаки + 1 дівчина	Спортзал	Листопад	
4	Шахи	2 юнаки + 1 дівчина	Спортзал	Листопад	

5	Армреслінг	8 юнаків + 3 дівчини	Спортзал	Листопад	
6	Волейбол юнаки	8 юнаків	Спортзал	Лютий	
7	Волейбол дівчата	8 дівчат	Спортзал	Лютий	
8	Міні-футбол	7 юнаків	Спортзал	Лютий	
9	Баскетбол юнаки	8 юнаків	Спортзал	Березень	
10	Стрітбол	5 дівчат	Стадіон	Квітень	
11	Стрітбол	5 юнаків	Стадіон	Травень	
12	Теніс	2 юнаки + 1 дівчина	Корти	Травень	
13	Футбол 2 к «Кубок Директора»	18 юнаків	Стадіон	Травень	
14	Рекреація	8 юнаків + 4 дівчат	Стадіон	Червень	

#### 4. ЗАЯВКИ

До участі в змаганнях допускаються збірні команди студентів, у яких є страховий поліс.

Заявки на участь в змаганнях Спартакіади завірені лікарем та керівником, документи подаються в головну суддівську колегію в день початку змагань.

#### 5. МЕДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПАРТАКІАДИ МИКОЛАЇВСЬКОГО МІЖРЕГІОНАЛЬНОГО ІНСТИТУТУ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ ВНЗ «УКРАЇНА»

Медичне забезпечення змагань здійснюється медичними працівниками вузу і передбачає присутність лікаря на всіх змаганнях згідно заявки організаторів.

#### 6. НАГОРОДЖЕННЯ ПЕРЕМОЖЦІВ ЗМАГАНЬ

Команда, яка зайняла I місце в загальному заліку за програмою змагань нагороджується дипломом та перехідним кубком Спартакіади. Команди-призери в загальному заліку нагороджуються дипломами Спартакіади .

## 7. СУДДІВСТВО. ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ ТА ВИЗНАЧЕННЯ ПЕРЕМОЖЦІВ.

Суддівство змагань забезпечує кафедра фізичного виховання. Спартакіада проводиться за правилами по окремих видах спорту. Загальнокомандне місце у Спартакіаді визначається за найменшою сумою зайнятих місць у всіх видах.

Примітка: Кафедра фізичного виховання залишає за собою право змінювати місце та строки проведення змагань, про що буде повідомлятися додатково.

### ЛЕГКОАЛЕТИЧНИЙ КРОС

Переможці серед факультетів визначаються за середньоарифметичним показником 10 результатів (10) юнаків та (10) дівчат окремо. При рівності результатів перевага віддається факультету учасник якого пробіг дистанцію з найкращим часом. Неявка повного складу команди – 0 очок плюс 1 штрафне очко;

### ВОЛЕЙБОЛ

Очки нараховуються: за перемогу –2 очка; поразку –1 очко; неявка -0 очок плюс 1 штрафне очко ;

Місця розподіляються згідно набраних очок. При рівній кількості очок у двох, або більше команд місця визначаються:

- по особистій грі між зацікавленими командами;
- по співвідношенню виграних та програних партій у зустрічах між зацікавленими командами;
- по різниці м'ячів у матчах між зацікавленими командами.

### БАСКЕТБОЛ (СТРІТБОЛ)

Очки нараховуються: за перемогу – 2 очка; поразку – 1 очко; неявка -0 очок плюс 1 штрафне очко. Місця розподіляються згідно набраних очок. При рівній кількості очок у двох, або більше команд місця визначаються по:

- по особистій грі між зацікавленими командами;
- по кращій різниці м'ячів між зацікавленими командами;
- по кращій різниці м'ячів в ході одноколового турніру;
- по найбільшій кількості забитих м'ячів.

### ФУТБОЛ (МІНІ-ФУТБОЛ)

Змагання проводяться за коловою системою. Гра складається з 2 таймів по 30 хвилин (час «брудний») за правилами футболу ФІФА. Гравці грають в єдиній спортивній формі. За виграш нараховується 3 очки, за нічию – 1, за поразку – 0, за неявку – 0 очок плюс 1 штрафне очко; Гравець який отримав 2 жовтих, або одну червону картку пропускає наступний матч. Місця розподіляються згідно набраних очок.

При рівній кількості очок у двох або більше команд місця визначаються:

- по особистій грі між зацікавленими командами;
- по кращій різниці м'ячів в ході одно колового турніру;
- по найбільшій кількості забитих м'ячів.

### МІНІ-ФУТБОЛ

Заявочний склад команди – юнаки 7 гравців, дівчата 4 гравців. Гра складається з двох таймів по 10 хвилин (час «брудний») допускається проведення двох ігор для однієї команди в один день

За виграш нараховується 3 очки, за нічию – 1, за поразку – 0, за неявку – 0 очок плюс 1 штрафне очко; Гравець який отримав 2 жовтих, або одну червону картку пропускає наступний матч. Місця розподіляються згідно набраних очок. При рівній кількості очок у двох або більше команд місця визначаються:

- по особистій грі між зацікавленими командами;
- по кращій різниці м'ячів в ході одно колового турніру;
- по найбільшій кількості забитих м'ячів.

## ШАХИ

Командні змагання проводяться окремо серед юнаків та дівчат за коловою системою. Командна гра складається з:

- гри учасників, закріплених за першою дошкою;
- гри учасників, закріплених за другою дошкою;
- гри учасників, закріплених за третьою дошкою.

За перемогу в партії нараховується 3 очка; за нічию –2 очка; поразку – 1 очко; неявка -0 очок плюс 1 штрафне очко ;

Місце в командній першості визначається після нарахування всіх очок, набраних членами команди на першій, другій та третій дошках, по їх найбільшій кількості. При рівній кількості очок у двох команд, перевагу отримує команда, яка перемогла в особистій зустрічі між ними;

- по загальній кількості перемог;
- при рівності очок у трьох та більше команд місця розподіляються по:
- кількості перемог у всіх зустрічах.

Обов'язкова умова в заявці вказати відношення учасника до тієї чи іншої дошки.

## ТЕНІС НАСТІЛЬНИЙ (ТЕНІС)

Командні змагання проходять за коловою системою серед юнаків та дівчат.

Зустріч складається з:

- гри перших номерів – перших ракеток (юнаки);
- гри других номерів – других ракеток (юнаки);
- гри третіх номерів – третіх ракеток (дівчата);

Кожна гра складається з 3 партій до 2 перемог.

Партію виграє гравець, який першим набрав 11 очок за умови, що обидва гравці не набрали по 10 очок, в цьому випадку партія буде виграна гравцем, який першим набере на 2 очки більше суперника.

У випадку, коли у двох або більшої кількості команд однакова кількість очок перемога віддається :

- команді, яка перемогла в особистій зустрічі;
- команді, яка має більше очок у зустрічах з зацікавленими командами;
- команді, яка має кращу різницю виграних та програних партій між зацікавленими командами;
- команді, яка має кращу різницю виграних та програних партій в турнірі.

Обов'язкова умова у заявці вказати ракетки гравців. Переходи ракеток не допускаються.

За перемогу нараховується 3 очка; за нічию –2 очка; поразку – 1 очко; неявка -0 очок плюс 1 штрафне очко ;

### АРМРЕСЛІНГ

Переможець визначається за однією спробою з кожним учасником по коловій системі. Місця визначаються за найменшою кількістю очок набраних учасниками 1 місце – 1 очко; 2 місце –2 очка; 3 місце –3 очка; 4 місце – 4 очка; і т.д.

### СПОРТИВНО-МИСТЕЦЬКЕ СВЯТО «РЕКРЕАЦІЯ»

Першість визначається по найменшій сумі очок набраних командами в ігрових конкурсах та легкоатлетичній естафеті.

1 місце - 1 очко; 2 місце –2 очка; 3 місце –3 очка; 4 місце – 4 очка; Протести подаються капітанами команд в головну суддівську колегію, не більше, як через 1 годину після завершення гри. Підсумкові загальнокомандні місця в Спартакіаді визначаються по найменшій сумі місць набраних командами юнаків та дівчат у всіх видах програми. У разі однакової кількості балів набраних командами пріоритетним видом являється місце зайняте в спортивно-мистецькому святі «Рекреація». Спартакіада проводиться за правилами окремих видів спорту. Загальнокомандне місце у Спартакіаді визначається за найменшою сумою місць зайнятих у всіх видах.

## Додаток

## Публікації автора з теми дослідження

**Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові  
результати дисертації****Монографія**

Довгань, Н. Ю. (2017). *Виховання фізичної культури студентів (теоретико-методичний аспект)*. (Монографія). Миколаїв: Іліон. (21,92 др. арк.)

**Наукові праці у зарубіжних фахових виданнях та фахових виданнях,  
що входять до міжнародних наукометричних баз**

Dovgan, N. Yu. (2016a). Cultural and historical retrospective of thought of the physical education of the personality. *Fundamental and Applied Researches In Practice of Leading Scientific Schools. Co-publ.: Publishing office: Accent Graphics Communications – Hamilton*, 2(14), 196–212.

Dovgan, N. Yu. (2016b). Categorical definition of «physical culture of student». *Fundamental and Applied Researches In Practice of Leading Scientific Schools*, 3, 42–58.

Dovgan, N. Yu. (2016c). Modern approaches to formation of physical culture of students in higher education system. *Fundamental and Applied Researches In Practice of Leading Scientific Schools*, 4(16), 61–80.

Dovgan, N. Yu. (2016d). Modern doctrine of physical education of students in higher education. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools. Co-publ.: Publishing office: Accent graphics communications – Hamilton*, 1(13), 325–340.

Довгань, Н. Ю. (2016а). Особливості застосування форм традиційної вищої освіти у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки» Херсонського державного університету*, LXXIV. 2, 32–37.

- Довгань, Н. Ю. (2016b). Психолого-педагогічна адаптація студентів-першокурсників до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка: Педагогіка*, 2, 258–264.
- Довгань, Н. Ю. (2016c). Структурне дослідження фізичної культури студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*, 3(35), 33–39.
- Довгань, Н. Ю. (2017d). Оцінка ефективності системи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки» Херсонського державного університету*, LXXVI. 2, 18–25.

### ***Статті у наукових фахових виданнях України***

- Довгань, Н. Ю. & Тригуб, П. М. (1999). Міські думи і земства в системі місцевих органів державної влади Півдня України в період революційних змагань 1917-1920 рр. *Вісник університету внутрішніх справ «Державно-правові проблеми північного Причорномор'я: історія та сучасність»*, 7(1), 144–152.
- Довгань, Н. Ю. (1999). Козацькі й місцеві спортивні традиції та їх використання у фізичному вихованні студентської молоді. *Історія України. Маловідомі імена, події, факти (Збірник статей)*, 7, 234–238.
- Довгань, Н. Ю. (2001a). Гімнастика у навчальних закладах Миколаєва на початку ХХ століття. *Історія України. Маловідомі імена, події, факти (Збірник статей)*, 17, 310-314.
- Довгань, Н. Ю. (2001b). Фізичне виховання у Київській Русі. *Наукові праці: збірник*, Т. 10, 25-29.
- Довгань, Н. Ю. (2007). Засоби і форми фізичного виховання в Київській Русі. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*, V, 26–30.



- Довгань, Н. Ю., Каленик, Т. О., Машкова, С. В., & Рускуліс, А. Ю. (2008). Особливості розвитку фізичного виховання на теренах України (з найдавніших часів до кінця 20 століття). *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченко: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 55. Т. 1, 33–39.
- Довгань, Н. Ю., Каленик, Т. О., & Машкова, С. В. (2008). Сучасні проблеми розвитку оздоровчо-рекреаційної фізичної культури. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченко: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 55. Т. 2, 146–151.
- Довгань, Н. Ю., Дзюба, З. Г., & Коржевський, М. Ю. (2009). Виховання загальнолюдської та фізичної культури у професійній підготовці фахівця. *Слобожанський науково-спортивний вісник: зб. наук. пр.*, 2, 133–137.
- Довгань, Н. Ю., Каленик, Т. О., & Машкова, С. В. (2009). Перспективи розвитку здорового способу життя як компонента культури здоров'я. *Слобожанський науково-спортивний вісник: зб. наук. пр.*, 2, 161–165.
- Довгань, Н. Ю., & Каленик, Т. О. (2009). Рекреаційні зони туристичного призначення: причини і шляхи розвитку в умовах сучасної туристичної інфраструктури. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»: науково-теоретичний збірник*, 171–174.
- Довгань, Н. Ю., Дзюба, З. Г., & Чайка, Н. С. (2009). Спортивно-оздоровчий туризм у формуванні культури дозвілля студентської молоді: проектна технологія. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»: науково-теоретичний збірник*, 35–38.
- Довгань, Н. Ю., Каленик, Т. О., & Машкова, С. В. (2009). Формування моральної свідомості та поведінки в процесі занять фізичною культурою та спортом. Актуальні проблеми психології: зб. наукових праць / Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України; Т. 7: Екологічна психологія. Вип. 18: *Психологія освітнього простору*, 107–111.

- Довгань, Н. Ю., & Короп, М. Ю. (2011). Корекція фізичної підготовленості та функціонального стану студентів засобами фізичної культури і спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт»*: зб. наукових праць. За ред. Г. М. Арзютова, 13, 145–149.
- Довгань, Н. Ю. (2012). Роль фізичного виховання у формуванні екологічно орієнтованого способу життя студентської молоді. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Том VII. *Екологічна психологія*. Вип. 30, 72–78.
- Довгань, Н. Ю., & Короп, М. Ю. (2013). Проблеми формування здорового способу життя та корекції психо-фізичної підготовленості у студентів вищих навчальних закладів. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського: збірник наукових праць за ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової*. Т. 2, 10(91), 100–103.
- Довгань, Н. Ю., Биковська, Л. Б., Короп, М. Ю., & Копилов, О. М. (2014). Психокорекція фізичної підготовленості студентів економічних спеціальностей засобами фізичної культури і спорту. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського: збірник наукових праць: Психологічні науки. за наук. ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової*, 2.12(103), 79–85.
- Довгань, Н. Ю. (2015). Організаційні засади активізації фізичної культури студентської молоді у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт»*: зб. наукових праць, 5К(61)15, 91–95.
- Довгань, Н. Ю. & Копилов, О. М. (2015). Психолого-педагогічна готовність студентів до фізичного самовдосконалення. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН

*України за наук. ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової. Т. VII. Екологічна психологія, 38, 143–153.*

Довгань, Н. Ю. (2016a). Зміст фізичного виховання студентів ВНЗ у процесі позааудиторної діяльності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка, 139. Т. II, 50–55.*

Довгань, Н. Ю. (2016b). Інноваційні педагогічні технології формування фізичної культури студентської молоді ВНЗ у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки, 6(303), 15–25.*

Довгань, Н. Ю. (2016c). Обґрунтування системи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Вісник Запорізького національного університету: збірник наукових праць. Педагогічні науки, 2, 21–28.*

Довгань, Н. Ю. (2016d). Принципи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. Інститут проблем виховання НАПН України, 20. Кн. 1, 155–168.*

Довгань, Н. Ю. (2016e). Провідні чинники формування фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки: збірник наукових праць. за ред. проф. Анатолія Ситченка, 3(54), 41–47.*

Довгань, Н. Ю. (2016f). Результати структурного дослідження фізичної культури студентів вищих навчальних закладів. *Збірник наукових праць «Військова освіта» Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського, 2(34), 67–75.*

Довгань, Н. Ю. (2016g). Традиційні методи формування фізичної культури студентської молоді ВНЗ у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини, 2, 81–96.*

- Довгань, Н. Ю. (2016h). Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки»*. Херсонський державний університет, LXXI. 2, 53–58.
- Довгань, Н. Ю. (2017a). Виховні інваріанти розвитку особистості у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, 3(308), 21–29.
- Довгань, Н. Ю. (2017b). Організація самостійної роботи з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Наукові записки кафедри педагогіки Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Збірник наукових праць*, 40, 64–78.
- Довгань, Н. Ю. (2017c). Психолого-педагогічні умови впровадження в освітній процес ВНЗ педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, 28(38), 116–123.
- Довгань, Н. Ю. (2017d). Спортивно-орієнтована освіта у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи ВНЗ. *Наукові записки: Педагогічні науки*, 150, 53–58.
- Довгань, Н. Ю. (2017e). Функціональний тренінг як форма позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки: збірник наукових праць*, 1(56), 55–61.

***Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації***

- Довгань, Н. Ю., & Тригуб, П. М. (1999). Діяльність Миколаївської міської думи в галузі освіти, охорони здоров'я, фізичного виховання і спорту (друга

- половина XIX – початок XX ст.). *Наукові праці історичного факультету Запорізького державного університету*, VII, 177–183.
- Довгань, Н. Ю. (2001). Зміст і форми роботи з батьками в процесі перевиховання трудних підлітків. *Наукові праці. Науково-методичний журнал*, 1, 33–38.
- Довгань, Н. Ю. (2002). Народні ігри та забави як джерела національно-культурного відродження фізичної культури в Україні. *Наукові праці: науково-методичний журнал*, 4, 154–158.
- Довгань, Н. Ю., & Тригуб, П. М. (2006). Українське козацтво у XVI – XVIII ст. та його роль у розвитку фізичної культури та спорту. *Наукові праці: науково-методичний журнал*, Т. 52. Вип. 39, 115–121.
- Довгань, Н. Ю., & Міряха, Г. І. (2006). Шляхи використання традицій фізичного виховання Київської Русі в освітньому процесі України. *Наукові праці: науково-методичний журнал*, 62.49, 147–152.
- Довгань, Н. Ю. (2008). Інтегральна комплексна оцінка впливу занять аеробікою на організм дівчат-підлітків. *Науковий вісник Миколаївського державного університету ім. В. О. Сухомлинського: Біологічні науки*, 23(3). Ч. 2, 34–36.
- Довгань, Н. Ю. (2012). Роль фізичного виховання у формуванні здорового способу життя студентської молоді. *Роль фізичної культури і спорту у гармонійному розвитку учнівської та студентської молоді: збірник наукових праць у галузі фізичної культури та спорту за матеріалами всеукраїнської науково-практичної конференції*, 138–146.
- Довгань, Н. Ю., & Мінц, М. О. (2004). Об'єктивна необхідність здорового способу життя в специфічних екологічних умовах півдня України. *Екологічна безпека об'єктів господарської діяльності: тези доповідей до Міжнародної науково-практичної конференції*, Миколаїв. (с. 161-162). Миколаїв: МДГУ імені Петра Могили.
- Довгань, Н. Ю. (2007). Вплив фізичного виховання на формування та розвиток студентської молоді. *Проблеми формування здорового способу життя молоді: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції*

*студентів, магістрантів та аспірантів. За заг. ред. Р. Р. Сіренко, Львів. (с. 122–125). Львів: ЛНУ імені Івана Франка.*

Довгань, Н. Ю. (2014). Фізична культура у формуванні здорового способу життя. *Освіта як перспективна сфера економіки: матеріали міжвузівської науково-практичної конференції*, Миколаїв, 25 березня. 2014. (с. 98–99). Миколаїв: ММІРЛ ВНЗ «ВМУРоЛ «Україна».

***Навчально-методичні праці, які додатково відображають  
наукові результати дисертації***

Довгань, Н. Ю., Короп, М. Ю., & Черепов, О. В. (2012). *Фізичне виховання. Волейбол. Методичні рекомендації до практичних занять*. Київ: КНТЕУ.

Довгань, Н. Ю., М'ясоєденков, К. О., & Яценко, О. В. (2012). *Фізичне виховання. Аеробіка. Методичні рекомендації до практичних занять*. Київ: КНТЕУ.

Довгань, Н. Ю. (2013). *Фізичне виховання. Пілатес. Методичні рекомендації до практичних занять*. Київ: КНТЕУ.

Довгань, Н. Ю., & Погасій, Л. І. (2015). *Фізичне виховання. Ритмічна гімнастика. Методичні рекомендації до практичних занять студентів усіх форм навчання*. Київ: КНТЕУ.

Довгань, Н. Ю., М'ясоєденков, К. О., & Короп, М. Ю. (2015). *Рухливі ігри. Навчальний посібник*. Київ: КНТЕУ.

Довгань, Н. Ю., Биковська, Л. Б., & Чайченко, Н. Л. (2015). *Фізичне самовдосконалення студентів. Навчальний посібник*. Київ: КНТЕУ.

Довгань, Н. Ю. (2016). *Фізичне виховання. Бодіфітнес. Методичні рекомендації до практичних занять студентів усіх форм навчання*. Київ: КНТЕУ.

Довгань, Н. Ю., М'ясоєденков, К. О., & Короп, М. Ю. (2017). *Фізичне виховання. Фітнес. Навчальний посібник*. Київ: КНТЕУ.

## Додаток

## Відомості про апробацію результатів дослідження

№	Назва конференції /семінару	Місце та дата проведення	Форма участі
1.	<i>Міжнародні:</i>	Чернігів, 15-16.05.2012	очна, виступ з доповіддю
	«Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту на сучасному етапі»		
2.	«Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту»	Харків, 2012	заочна, друк тез
3.	«Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві»	смт. Микуличин Надвірнянського району Івано-Франківської області, 26-28.10.2013	очна, виступ з доповіддю
4.	«Актуальні проблеми формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді»	Ніжин, 2013	заочна, друк тез
5.	«Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві»	смт. Микуличин Надвірнянського району Івано-Франківської області, 24-26.10.2013	очна, виступ з доповіддю
6.	«IX Міжнародні Новорічні біологічні читання»	Миколаїв, 18-19.12.2014	очна, виступ з доповіддю
7.	«Реалізація здорового способу життя - сучасні підходи»	Дрогобич, 17-18.05.2016	очна, виступ з доповіддю
8.	«Актуальні проблеми та перспективи технологічної і професійної освіти»	Тернопіль, 23-24.09.2016	очна, виступ з доповіддю
9.	«Сучасні технології розвитку людини в інтегрованому суспільстві»	Миколаїв, 05.10.2016	очна, виступ з доповіддю
10.	<i>Всеукраїнські:</i>	Львів, 23-24.11.2012	очна, виступ з доповіддю
	«Проблеми формування здорового способу життя молоді»		
11.	«Проектування психологічного центру	Миколаїв,	очна,

	ВНЗ»	15-17.02.2013	виступ з доповіддю
12.	«Теоретико-методологічні засади та світоглядні орієнтири національно-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді»	Київ, 27.10.2016	очна, виступ з доповіддю
13.	«Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної культури, здоров'я і спорту»	Старобельськ, 20-22.04.2017	очна, виступ з доповіддю
14.	<b>Міжрегіональні і регіональні науково-практичні семінари:</b>	Миколаїв, 03.11.2016	очна, виступ з доповіддю
	«Психолого-соціальна адаптація дитини молодшого шкільного віку»		
15.	<b>Круглі столи:</b>	Київ, 25.02.2012	очна, виступ з доповіддю
	«Сучасні проблеми фізичного виховання і розвитку учнівської та студентської молоді»		
16.	<b>Форум:</b>	Миколаїв, 02.12.2016	очна, виступ з доповіддю
	«Шляхи реалізації рівних прав та рівних можливостей у суспільстві»		
17.	<b>Організаційно-діяльнісна гра:</b>	Миколаїв, 09.2012	очна, виступ з доповіддю
	«Технології діяльності психологічної служби вищого навчального закладу»		